

1v1 -haaste




Teema

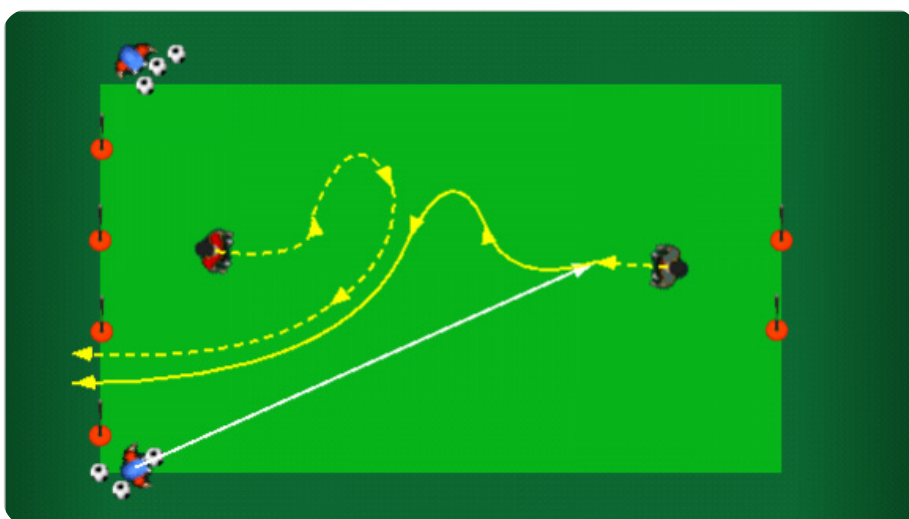
1v1-tilanne useampaan maaliin, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Palloja, minimaalit tai kartiot alueen ja maalien merkitsemistä varten.

Symbolit

-  = syöttö/laukaus
-  = kuljettaminen
-  = liikkuminen ilman palloa



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

10x15 m suorakaide, jonka toisessa päädyssä vierekkäin 4-5 m päässä toisistaan kaksi minimaalia (1,5 m), tai kartioista tehdyt porttimaalit. Valmentaja (valmentajia voi olla kaksi, jolloin syötöt voivat tulla eri suunnista) syöttää pallon suorakaiteen toiseen päähän, jossa palloton pelaaja odottaa. Tämän jälkeen pelataan 1v1-tilanne kahteen maaliin. Kun puolustaja riistää pallon, hän yrittää syöttää vastakkaisessa päädyssä olevan porttimaalin läpi (maalin/maalien paikkaa voi vaihdella).

Huomioitavaa

Hyökkääjä: Opeta pelaajia käyttämään toista maalia apuna hämäyksessä. Pelaaja on menevinään yhtä maalia kohti mutta muuttaakin yhtäkkiä suuntaa toista maalia kohti.

Puolustaja: Nopea liike hyökkääjää vastaan, ajoissa tehty jarrutus, hyvä puolustusasento (kylkiasento, päkiöillä, matala painopiste). Ei saa "myydä" itseään liian helpolla. *Milloin peitetään, milloin taklataan?*

Avainasiat

Hyökkääjällä eläytyminen; reilut harhautusliikkeet ja nopeat suunnanmuutokset. Puolustajalla riiston jälkeen nopea, laadukas syöttö porttimaalin läpi.

Helppottaminen

Suurennetaan aluetta, suurennetaan maaleja.

Vaikeuttaminen

Pienennetään aluetta, pienennetään maaleja, aikarajoitus.

