

1v1 selin + valinta




Teema

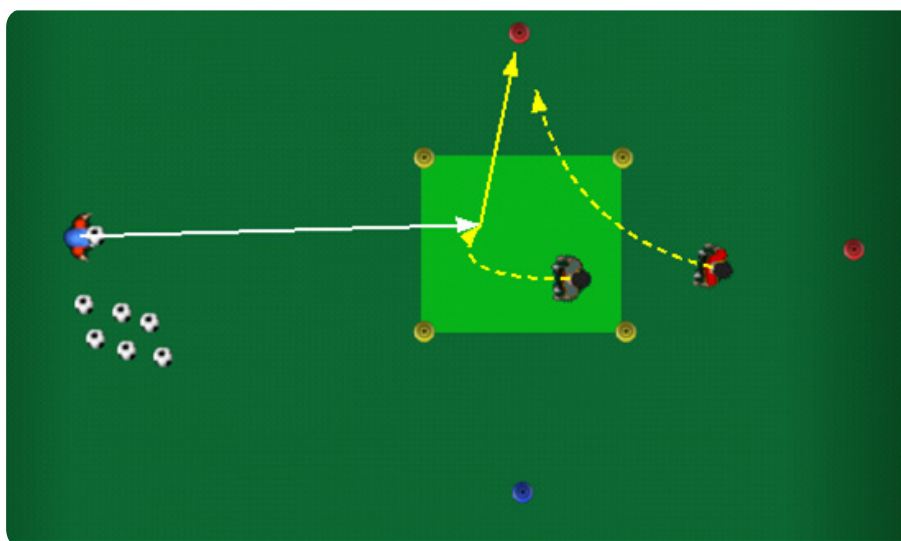
1v1 -tilanne selkä menosuuntaan, riistäminen, tilanteenvaihto.

Välineet

Pallo ja "tötsät" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

20x30 m suorakaide. Alueen keskellä 5-10 m neliö. Valmentaja/yksi pelaaja 8-12 m neliöstä pallojen kanssa. Lähtötilanteessa neliön päädyssä yksi hyökkääjä, hänen takanaan neliön ulkopuolella n 5 m päässä yksi puolustaja. Neliön ulkopuolella kolme eriväristä "tötsää", kaksi molemmilla sivuilla, yksi neliön takana. Hyökkääjä yrittää ottaa pallon haltuun ja kuljettaa jonkun tötsän ohi. Sivulla olevista tötsistä saa pisteen, takana olevasta kaksi pistettä. Valmentaja voi myös antaa ohjeen, minkä tötsän ohi on kuljetettava. Puolustaja saa lähteä liikkeelle heti syötön lähdettyä. Jos puolustaja saa riistettyä pallon, hänen on syötettävä se valmentajalle.

Huomioitavaa

Syöttäjä ja hyökkääjä: hyökkääjän liikkuminen siten ennen syöttöä, että vastaanottokulma on paras mahdollinen. Riittävän kova ja tarkka syöttö, keskittyminen ensimmäiseen kosketukseen (pallon ohjaaminen niin, että puolustajalla ei ole mahdollisuutta päästä siihen kiinni). Terävä kuljetus valittua tötsää kohti.

Puolustaja: nopea reagointi hyökkääjän valintaan, yritä sulkea juoksulinja.

Avainasiat

Syöttäjän ja hyökkääjän yhteistyö (katsekontakti, syötön paino ja ajoitus).

Helpottaminen

Alueen suurentaminen.

Vaikeuttaminen

Alueen pienentäminen.