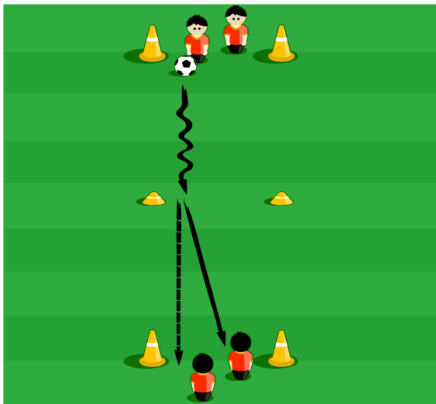


SYÖTTÖ JA HALTUUNOTTO HARJOITTEITA



1. SYÖTTÖHARJOITE PIENRYHMISSÄ

KUVAUS

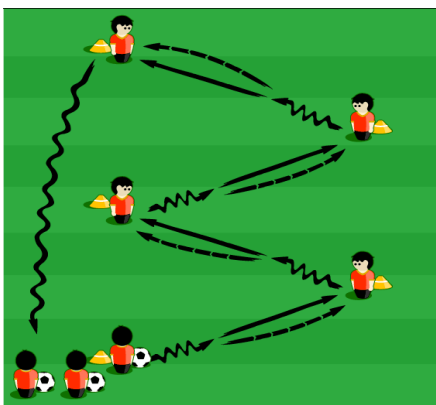
Tässä syöttö- ja haltuunottoharjoitteessa pelaajat on jaettu kolmen-neljän hengen ryhmään. Pelaaja kuljettaa pallon keskiportille ja syöttää pallon hyvällä sisäsyrjäsyötöllä kaverilleen. Syötön jälkeen spurtti jonon perään. Haltuunoton ja ensimmäinen kosketuksen on hyvä olla pehmeä ja suuntautua eteenpäin. Harjoitetta voi muuttaa niin, että pelaajat etenevät radan läpi kahdella tai yhdellä pallokosketuksella.

KEHITTELY

Harjoitteeseen voi ottaa erilaisia syöttö drillejä: lyhyt-lyhyt-pitkä syöttö/seinäsyötöt ryhmissä. Harjoitteeseen voit myös lisätä eri taidon osa-alueita: kuljetus/käännökset/harhautukset.

TAVOITTEET

Syöttö ja 1. kosketus



2. SIK-SAK SYÖTTÖRATA

KUVAUS

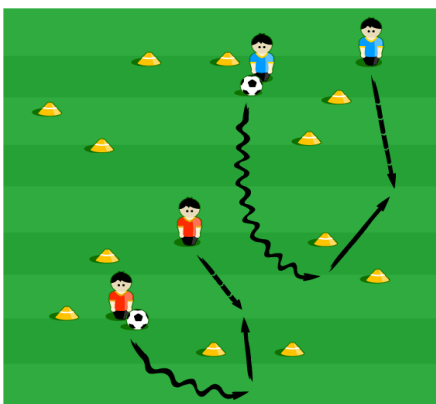
Tässä kuusi pelaajaa harjoittelee siksakradalla. Pallo syötetään radalla aina seuraavalle pelaajalle, joka ottaa pallon haltuun hyvällä ensimmäisellä kosketuksella ja syöttää pallon eteenpäin. Pelaaja liikkuu syötön jälkeen seuraavalle kartiolle. Radan viimeinen pelaaja kuljettaa pallon päätyportin läpi ja palaa lähtöportille.

KEHITTELY

Tilanne voi päättyä myös maalintekoon.

TAVOITTEET

syöttö, haltuunotto, ensimmäinen kosketus



3. SYÖTTÖ PARINKANSSA LIIKKEESSÄ

KUVAUS

Pelaajat on jaettu pareihin. Alueella on portteja. Palloton pelaaja liikkuu pelattavaksi jonkin portin taakse ja pallollinen pelaaja syöttää pallon hänelle.

KEHITTELY

Pelaajat voivat pysähtyä jonkin portin kohdalle ja harjoitella syöttöä portin läpi yhdellä/kahdella kosketuksella.

TAVOITTEET

Liike, syöttö, haltuunotto