



TEEMA

Ohittaminen ja ensimmäisen kosketuksen suuntaus

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

1v1 tilanne, jossa alkutilanteessa puolustajat ja hyökkääjät vastakkaisissa kulmissa. Pallot valmentajalla alueen reunalla. Hyökkäävä pelaaja tekee liikkeen pelattavaksi, samaan aikaan myös puolustaja saa lähteä liikkeelle. Puolustajan on kierrettävä tötsä, ennen kuin saa tulla alueelle. Valmentaja syöttää pallon hyökkääjälle, kun tämä on tötsän kohdalla. Hyökkääjä suuntaa ensimmäisen kosketuksen alueelle ja pyrkii ohittamaan puolustajan mahdollisimman nopeasti. Maali kuljettamalla päädyistä läpi, riistosta puolustaja kuljettaa vastakkaisen päädyn läpi.

TEKNINEN

Ohittamisen laatutekijät, missä tila, millainen puolustusasento vastustajalla? Voinko ottaa pitkän ensimmäisen kosketuksen ja päästä heti ohi?

LAATUTEKIJÄT

Mihin tilaan haluan edetä? Mistä suunnasta puolustaja tulee, mikä on liikesuunta?

TAKTINEN

FYYSINEN

100% juoksu puolustajalla alueelle, askelfrekvenssi ohittaessa.

HENKINEN

Pelaa loppuun asti, vaikka vastustaja ohittaisi. Takaprässää.

AVAINKYSYMYKSET

Miten ohitan? Miten pidän pallon suojauksessa? Mistä suunnasta puolustaja tulee?