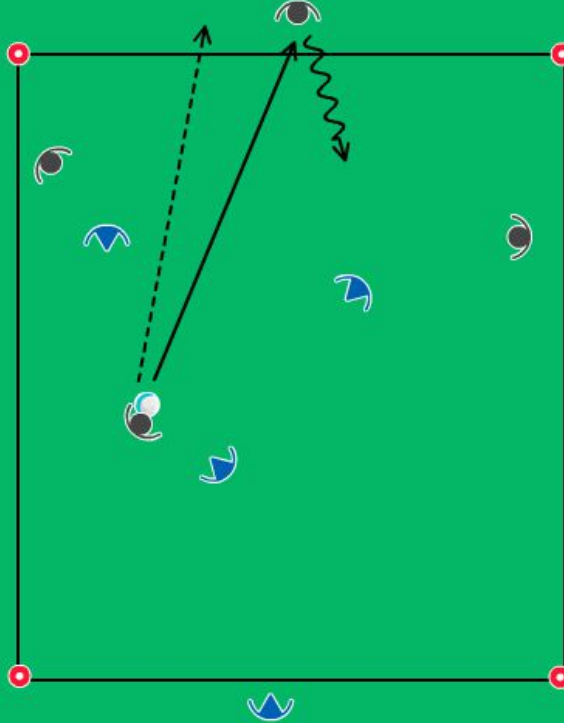




HARJOITE 4v4 päätyveli



TEEMA

Syötän vs kuljetan?

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

4v4 päätyveli, jossa molemmissa päädyissä pelaajat, keskellä 3v3. Ensimmäisessä vaiheessa tavoitteena säilyttää pallonhallinta ja pelata päädyistä päätyyn. Joukkue saa pisteen, kun se onnistuu ilman katkoa pelaamaan päädyistä toiseen. Seuraavassa vaiheessa kun pallo pelataan oman joukkueen pelaajalle päätyyn, tämä saa kuljettua pallon sisään alueelle. Tällöin yhden saman joukkueen pelaajan on täytettävä tila päädyssä, eli keskellä säilyy edelleen 3v3 tilanne.

Alueen koko 25x15m.

LAATUTEKIJÄT

TEKNINEN

Syöttämisen laatutekijät, kuljetuspituus

TAKTINEN

Syötän vai kuljetan? Missä on tilaa edetä?

FYYSINEN

Kuljetuksen intensiteetti, askelfrekvenssi, nopeus

HENKINEN

Suorita mahdollisimman korkealla intensiteetillä

AVAINKYSYMYKSET

Syötän vai kuljetan? Miksi menetimme pallon?