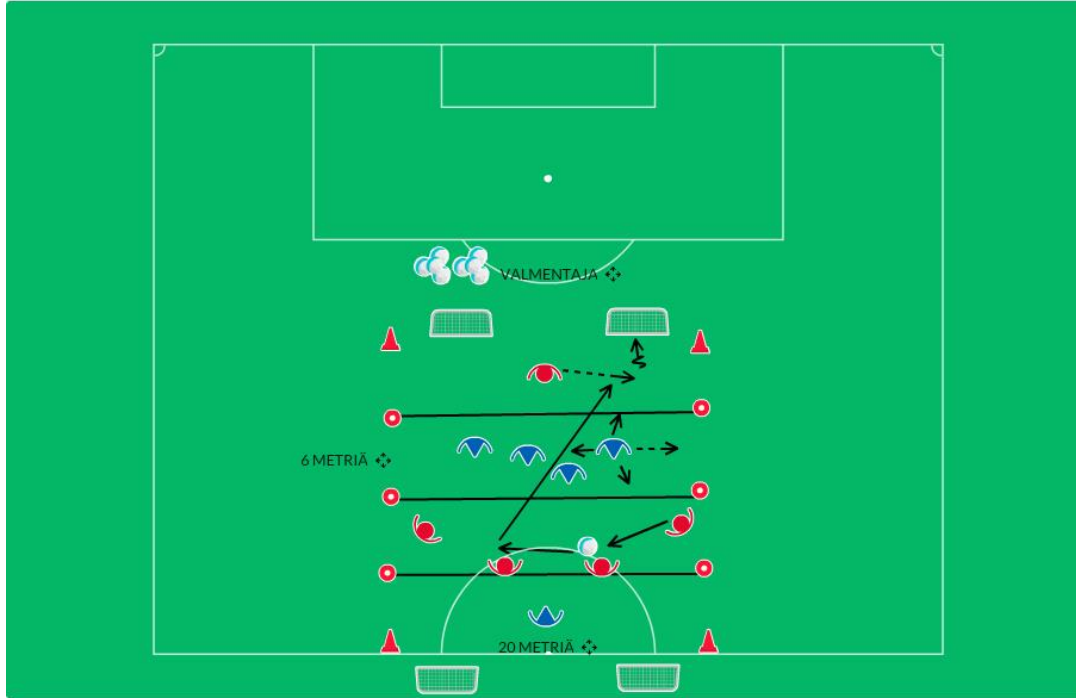




## HARJOITE Yhden linjan puolustaminen



### TEEMA

Aluepuolustus

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Pallonhallintajoukkue kierrättää palloa 2-3 kosketuksella alueella tavoitteena pelata pallo puolustuslinjan läpi pääty pelaajalle, mistä joukkue saa pisteen. Puolustava joukkue harjoittelee aluepuolustuksen periaatteita pyrkien yhtenäiseen tilanteen tunnistamiseen ja pallonriistoon. Joukkueiden roolit vaihtuvat pallonriistosta.

Alueen koko: leveys 20m, 4 x 6m syvät alueet

LAATUTEKIJÄT	
<b>TEKNINEN</b> Syöttö ja 1. kosketuksen suuntaaminen	<b>TAKTINEN</b> Hyökkääjät: Peliasento, syötön salaaminen, Syöttö jalkaan vai tilaan, Tilanteenvaihto +/- Puolustajat: Linjan tasapaino (leveys, pelaajien väliset etäisyydet), selustan puolustaminen (havainnoi vastustajan pääty pelaaja), pallollisen puolustaminen, Tilanteenvaihto +/-
<b>FYYSINEN</b> Puolustajan ketterä jalkatyö	<b>HENKINEN</b> Keskittyminen ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen useamman pelaajan yhteistyöhön ja työskentely pelinomaisella intensiteetillä, rohkeus pallonriistoihin ja kaksinkamppailuihin
<b>AVAINKYSYMYKSET</b> Mitä havainnoi puolustettaessa yhdessä? Miten sinun tulisi liikkua suhteessa kanssapelaajiin, pallon sekä vastustajien sijaintiin? Milloin irtoat linjasta ja pyrit pallonriistoon?	