



HARJOITE 3v4+4+mv 16 alueella



TEEMA

Maalinteko

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

3v4+4+mv peli 16 alueen sisällä. Hyökkäävän joukkueen tavoitteena tehdä 3 maalia, puolustavan joukkueen tavoitteena saada 3 riistoa ja pystyä pelaamaan pallo alueen ulkopuolelle palloja syöttävälle pelaajalle. Peli loppuu 3 maalin tai riiston jälkeen, sekä jos hyökkäävä joukkue ampuu pallon 2 kertaa maalin yli. Hyökkäävällä joukkueella käytettävissä 4 jokeria alueen ulkopuolella, laitajokereilla 2 kosketusta ja päätyjokereilla 1.

TEKNINEN

Jalan avaaminen, maalinteko.

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Miten päästään maalipaikkaan? Miten jokereita voi hyödyntää?
Tuen tarjoaminen päätyjokerille johtaa aina maalipaikkaan.

FYYSINEN

Intensiteetti, liikesuuntaus, kaksinkamppailupelaaminen

HENKINEN

Keskittyminen suoritukseen, loppuun asti pelaaminen

AVAINKYSYMYKSET

Miten pääset maalipaikkaan? Miten luomme tilaa maalintekotilanteelle?