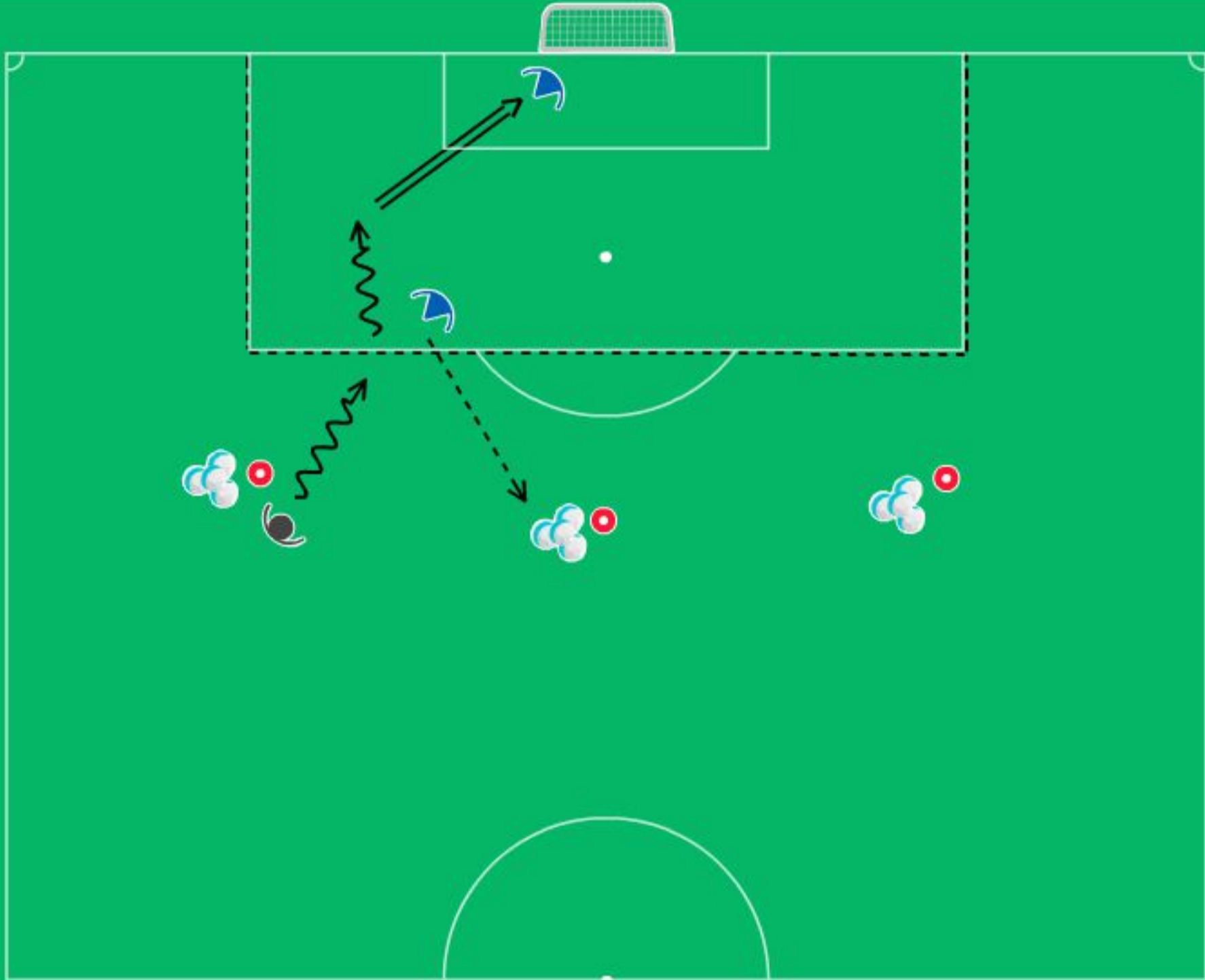




## HARJOITE 1v1 maalinteko



### TEEMA

Ohittaminen

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

1v1 maalinteko, jossa hyökkääjän tehtävänä ohittaa puolustaja 1v1 tilanteessa ja viimeisteillä maaliin. Puolustaja ei saa tulla ulos 16 alueen sisältä. Hyökkääjä voi hyödyntää kuljetuksensa intensiteettiä, koska puolustaja ei voi puolustaa eteenpäin ennen kuin hyökkääjä on 16 alueen sisällä. Laukauksen jälkeen hyökkääjä puolustajaksi seuraavan paikan hyökkääjälle.

#### TEKNINEN

Ohittaminen, pääsetkö puolustajan selän puolelle?  
Kuljetustempo, ohittavan kosketuksen suuntaus.

#### LAATUTEKIJÄT

#### TAKTINEN

Mille puolelle haluat ohittaa? Mille puolelle puolustaja pyrkii ohjaamaan hyökkääjän?

#### FYYSINEN

Kuljetuksen intensiteetti, askelfrekvenssi

#### HENKINEN

Suorita 100% teholla, vaikka vastustaja ohittaisi

#### AVAINKYSYMYKSET

Miten ohitat? Miten saat jalan auki? Mille puolelle haluat? Miksi puolustaja sai riiston?