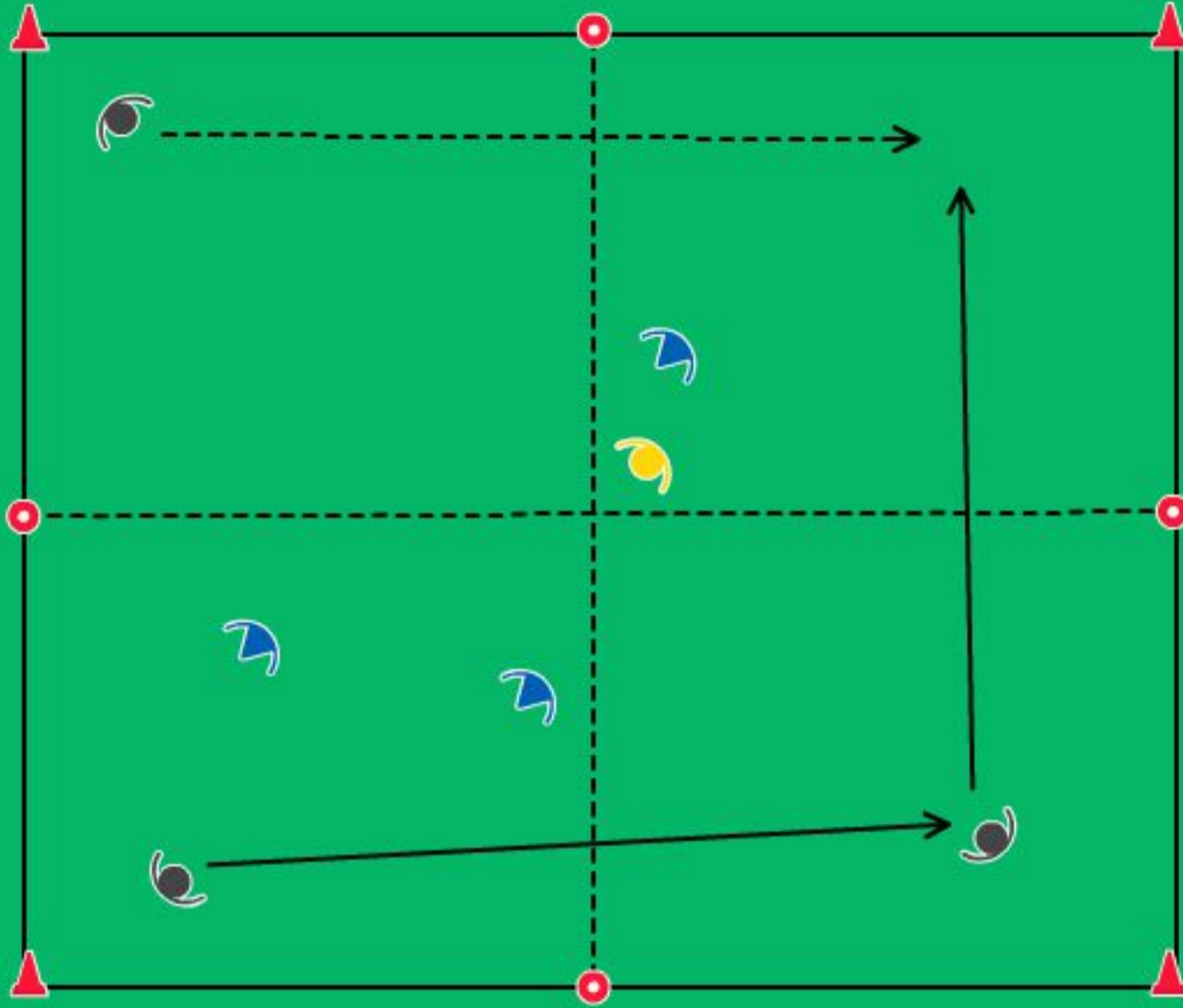




HARJOITE 3v3+1 neliössä



TEEMA

Avaa syöttösuunta, tuen tarjoaminen

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

3v3+1 peli neliössä neljällä alueella. Yhdellä alueella saa kerrallaan olla vain yksi pallollisen joukkueen pelaaja, jokeri liikkuu keskellä kenttää vapaasti. Riiston jälkeen roolit vaihtuvat välittömästi.

Alueen koko 18x18m.

TEKNINEN

Syöttämisen laatutekijät, kovuus, suuntaus, ajoitus. Liikkeen intensiteetti ja ajoitus.

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Tilan tunnistaminen ja täyttäminen, kuinka voit auttaa pallollista pelaajaa? Kuinka voit auttaa joukkuettasi säilyttämään pallonhallinnan?

FYYSINEN

Liikesuunta ja intensiteetti, askelfrekvenssi

HENKINEN

Pelitalanteen tunnistaminen ja toiminta

AVAINKYSYMYKSET

Miksi menetimme pallon? Missä voit saada pallon? Voiko sinulle syöttää?