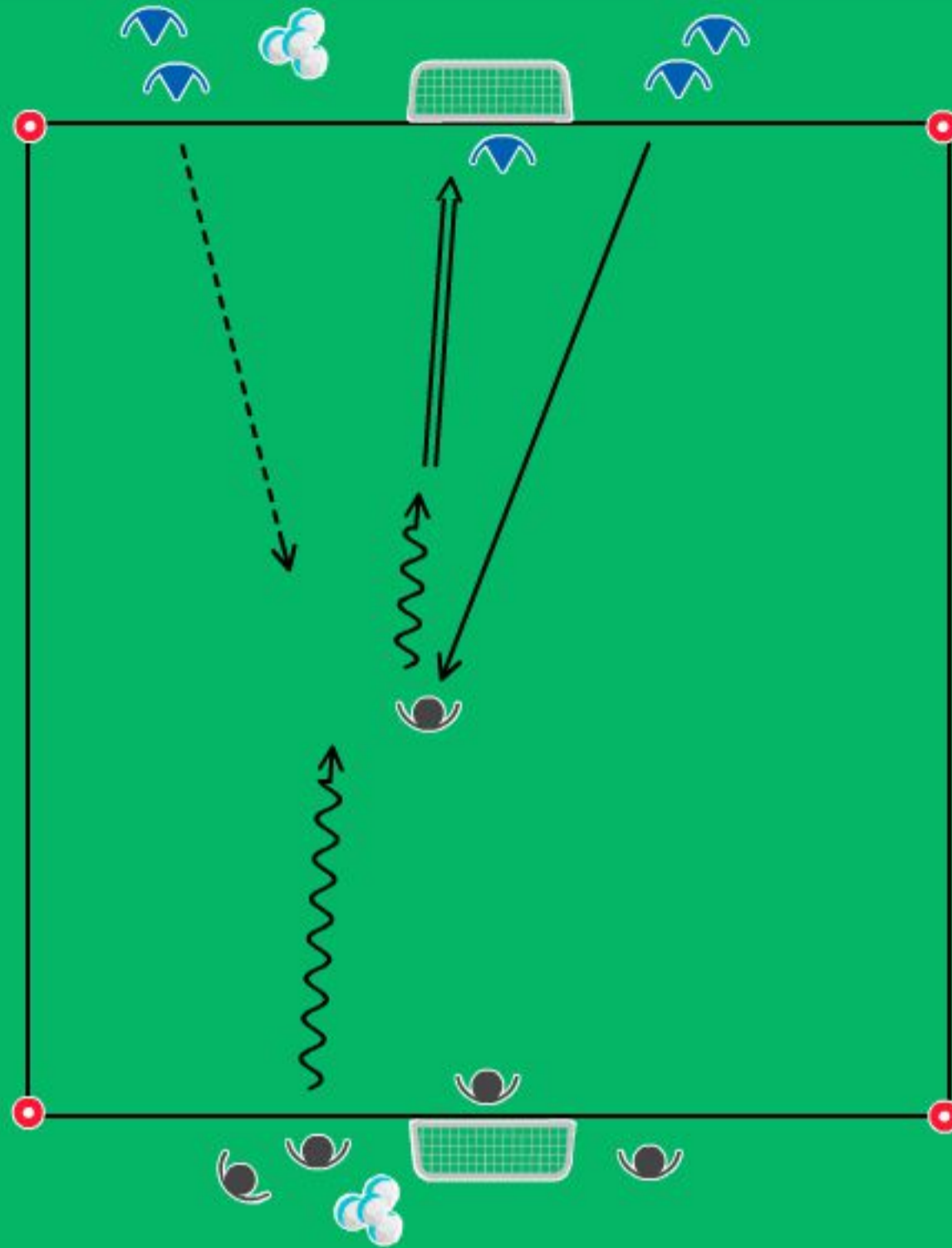




## HARJOITE 4v4 aalto kahteen maaliin



### TEEMA

Maalinteko, murtautuminen

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Aaltoharjoite, joka alkaa puolustavan joukkueen syötöllä hyökkävälle joukkueelle. Ensimmäisenä tilanteena 1v0. Ratkaisun jälkeen mukaan yksi hyökkääjä ja yksi puolustaja, pelataan 2v1 ylivoimatilanne. Ratkaisun jälkeen jälleen mukaan yksi hyökkääjä ja puolustaja, ratkaistaan tilanne 3v2. Mukaan jälleen yksi molemmista joukkueista, tilanteeksi 4v3. Hyökkävän joukkueen tavoitteena ratkaista ylivoimatilanne ja tehdä maali, jos puolustava joukkue riistää, hyökkäys toiseen päähän tilanteenvaihdosta. Aallon jälkeen osat vaihtuvat.

#### TEKNINEN

Maalinteko, murtava syöttö, pallon suojaaminen.

#### LAATUTEKIJÄT

#### TAKTINEN

Ylivoiman avulla eteneminen, uskalla kuljettaa lähelle vastustajaa, löydä vapaa pelaaja.

#### FYYSINEN

Intensiteetti, askelfrekvenssi, liikesuunta

#### HENKINEN

Suurita loppuun asti mahdollisimman tehokkaasti

#### AVAINKYSYMYKSET

Miten hyödynnät ylivoiman? Kenellä on tilaa? Kuka on vaarallisin pelaaja?