



TEEMA

2:n pelaajan puolustusyhteistyö

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Pelataan 6 v 2 Rondo, jossa hyökkäävän joukkueen pelaajien tavoitteena on pallonhallinnan avulla luoda mahdollisuus syöttää ja kaataa syöttämällä keskikeilat. Puolustavat 2 pelaajaa pyrkivät 2:n pelaajan yhteistyöllä riistämään pallon ja peittämään keskustan keilat. Onnistuneen pallon riiston jälkeen puolustavat pelaajat pyrkivät syöttämään tilanteenvaihtosyötön valmentajalle 6:n pelaajan pyrkiessä myös välittömään riistoon. Kuinka monta pallonriistoa puolustajat saavat 2 minuutin aikana? Kuinka monta kertaa hyökkäävät pelaajat kykenevät kaatamaan keskikeilat?
Kuormitus 4 x 2min / 30s tai valitun muun tavoitteen mukaan.

LAATUTEKIJÄT	
TEKNINEN	TAKTINEN
<ul style="list-style-type: none">•Syöttö yläjalalle	<p>HYÖKKÄÄJÄT: Peliasento, pallonhallinnalla keskikeilojen kaataminen</p> <p>PUOLUSTAJAT: Havainnoi riistohetket (huono ekakosketus tai syöttö, hyökkääjän huono havainnointi), prässä ja tuki (ohjaaminen) sekä syöttösuuntien peittämisen ennakointi</p>
FYYSINEN	HENKINEN
<ul style="list-style-type: none">•Puolustajan ketterä jalkatyö ja liikekuvamallin säilyttäminen•Yhdistelykyky	<ul style="list-style-type: none">•Puolustajan ketterä jalkatyö ja liikekuvamallin säilyttäminen•Yhdistelykyky

AVAINKYSYMYKSET

Mitä havainnoit kyeäksesi riistoon tai peittämään vaaralliset syöttösuunnat?
Miten 2 pelaajaa puolustaa yhdessä?
Mistä kulmasta 1. puolustaja prässäää?
Mikä on 2. puolustajan tehtävä eri pelitilanteissa?