



### TEEMA

Maalinteko ja havainnointi

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Puolustava pelaaja tekee pelinomaisen käännöksen tai muun taitosuorituksen, syöttää itselleen tilaa tehneelle hyökkääjälle ja prässää välittömästi. Hyökkäävä pelaaja ottaa laadukkaan 1. kosketuksen haluamansa maalin suuntaan salaten aikeensa ja viimeistelee 2. kosketuksella. Riistosta puolustaja syöttää valmentajalle. Valmentaja rytmittää jonojen vaihdot. Variointi 1. Maalit merkitään eri väreillä. Puolustajan annettua syötön valmentaja näyttää ainoastaan hyökkääjälle maalin värin, johon hyökkääjän on viimeisteltävä. 2. Puolustavat pelaajat ja pallot vaihtavat puolta siten, että puolustavan pelaajan syöttö tulee molempien maalien ulkopuolelta. Syötön aikana hyökkäävä pelaaja vilkaisee värin valmentajalta ja viimeistelee 1-2 kosketuksella.

TEKNINEN	LAATUTEKIJÄT	TAKTINEN
1. Kosketuksen suunta ja eri ekakosketustekniikat, suojaaminen, viimeistelyteknikat		Hyökkääjän havainnointi (prässin suunta ja nopeus, tyhjä tila, tyhjä tila maalissa), Ekakosketuksen salaaminen ja suuntaaminen, 1 v 1 hyökkäys ja puolustus eri prässisuunnista
FYYSINEN		HENKINEN
Dynaaminen tasapaino		Voitontahto, rohkeus 1 v 1, keskittyminen laadukkaaseen viimeistelyyn

### AVAINKYSYMYKSET

Mitä havainnoit ennen kuin suuntaat ekakosketuksen? Miten voit salata eli huijata ekakosketuksen suunnan? Miten saat teknisesti laadukkaan ensimmäisen kosketuksen? Millä laukaisutekniikalla sinun kannattaa tässä pelitilanteessa viimeistellä? Miksi?