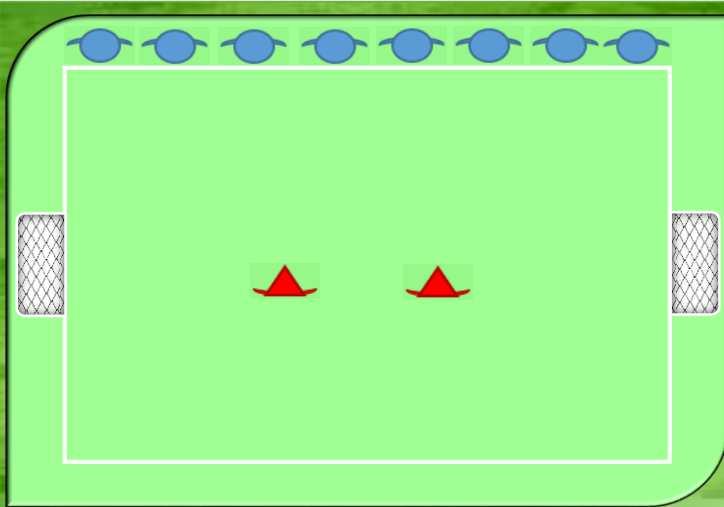




Joukkue/ikäluokka: F8-F9
Harjoitus: 5. Harjoitus

Tekninen painopiste: Syöttäminen
Taktinen painopiste: Pelinrakentelu

Fyysinen painopiste: Motoriset Perustaidot
Henkinen painopiste: Yhteistyökyky

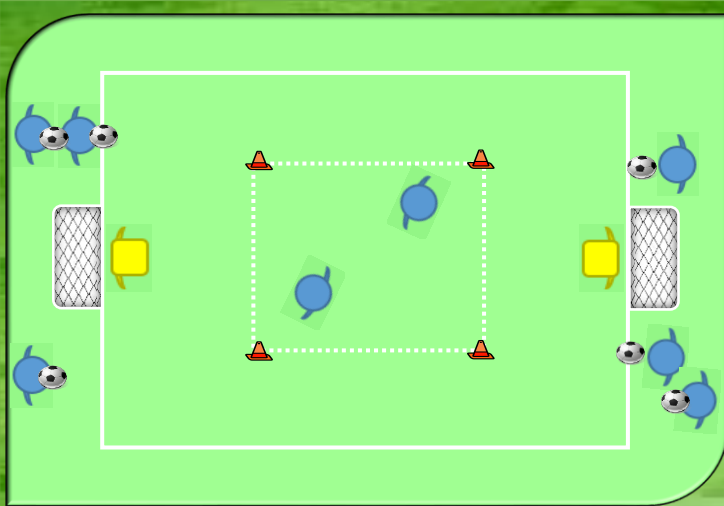


Kuka Pelkää Puolustajaa?

Säännöt:

- Pelaajat: 8 hyökkääjää, 2 puolustajaa
- Aika: 20min, 1x 8min ilman palloa ja 1x 8min pallon kanssa.
- Alue: Pikkukenttä.
- Pelin kulku: Hyökkääjien tehtävänä on ohittaa alueella olevat puolustajat ja päästä toiselle puolelle kenttää. Mikäli puolustaja koskee hyökkääjää, niin hyökkääjästä tulee myös puolustaja. Sama pallon kanssa, mikäli puolustaja koskee palloon.

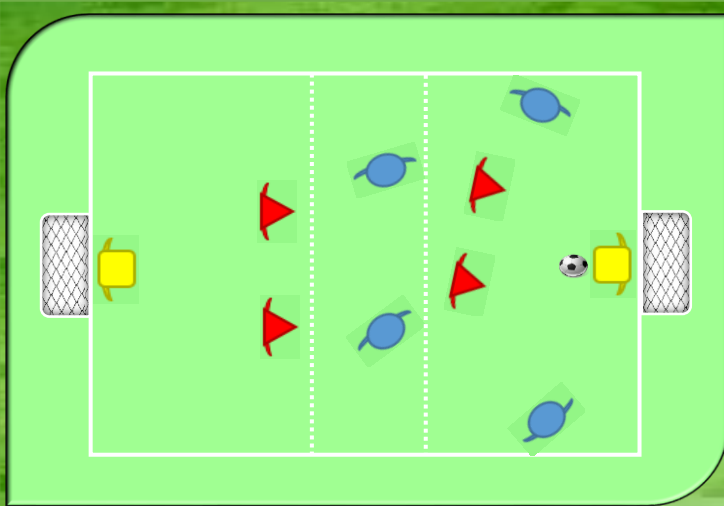
Kysymykset: Missä on puolustajat ja tyhjä tila? Miten voin ohittaa puolustajan? Millainen asento kannattaa olla? Miten ja missä rytmissä juoksen?



Give 'n' Go

Säännöt:

- Pelaajat: 8-10 pelaajaa + 2x maalivahti.
 - Aika: 25min, 3x 6min erät, tauoilla syötön suunnan ja sen ajoittamisen opetusta.
 - Alue: Koko 5vs5 kenttä hieman pienempi. Keskialue n. 6x6m.
 - Pelin kulku: Jonon ensimmäinen pelaaja lähtee suoraan liikkeelle omasta jonostaan ja kääntyy tötsän jälkeen keskialueelle. Kääntymisen jälkeen lähtee syöttö ristikkäisen jonon ensimmäiseltä pelaajalta jonosta kohti keskialuetta. Pelaaja ottaa ensimmäisen kosketuksen eteenpäin ja tämän jälkeen saa vapaasti yrittää maalintekoa. Suorituksen jälkeen pelaaja siirtyy toisen jonon perään. Seuraavaksi liikkeelle lähtee syötön antanut pelaaja jne. Toiselta puolelta suoritus vain vasemmalla jalalla ja toiselta puolelta suoritus vain oikealla jalalla (syöttö, haltuunotto, laukaisu).
- Kysymykset: Mitä pitää havainnoida? Mihin suuntaan syötän? Milloin syötän?



Pelinaamispeli & Vapaapeli

Säännöt:

- Pelaajat: 2 joukkuetta, 4vs4 + 2x maalivahti.
 - Aika: 35min, 15min keskialueen säännöllä, 15min vapaana pelinä. Tauolla syötön suunnan ja sen ajoituksen opetusta.
 - Alue: Koko 5vs5 kenttä hieman pienempi, keskiviivat merkittyinä.
 - Pelin kulku: Maalivahti avaa maalipotkulla aina pelin. Maalipotkutilanteessa hyökkääväällä joukkueella saa olla 2 pelaajaa omalla kenttäpuoliskolla, puolustavalla joukkueella 2 pelaajaa, jolloin pelinaamistilanteessa on aina 3vs2 tilanne. Hyökkäävien pelaajien tavoitteena on löytää tila edetä ja saada pallo syötettyä puolen kentän keskialueelle, jossa ovat hyökkäävän joukkueen kaksi muuta pelaajaa. Kun syöttö on saatu annettua keskialueelle, niin peli on vapaata. Puolustajat saavat sitten vasta yrittää ottaa palloa pois, kun hyökkääjä on saanut pallon haltuun keskialueella.
- Kysymykset: Missä on puolustajat, tyhjä tila tai vapaa pelaaja? Miten voi liikkua pelattavaksi? Millainen peliasento kannattaa olla? Mihin suuntaan haltuunoton? Millainen syöttö kannattaa antaa?

