

IF Sibbo-Vargama harjoitukset

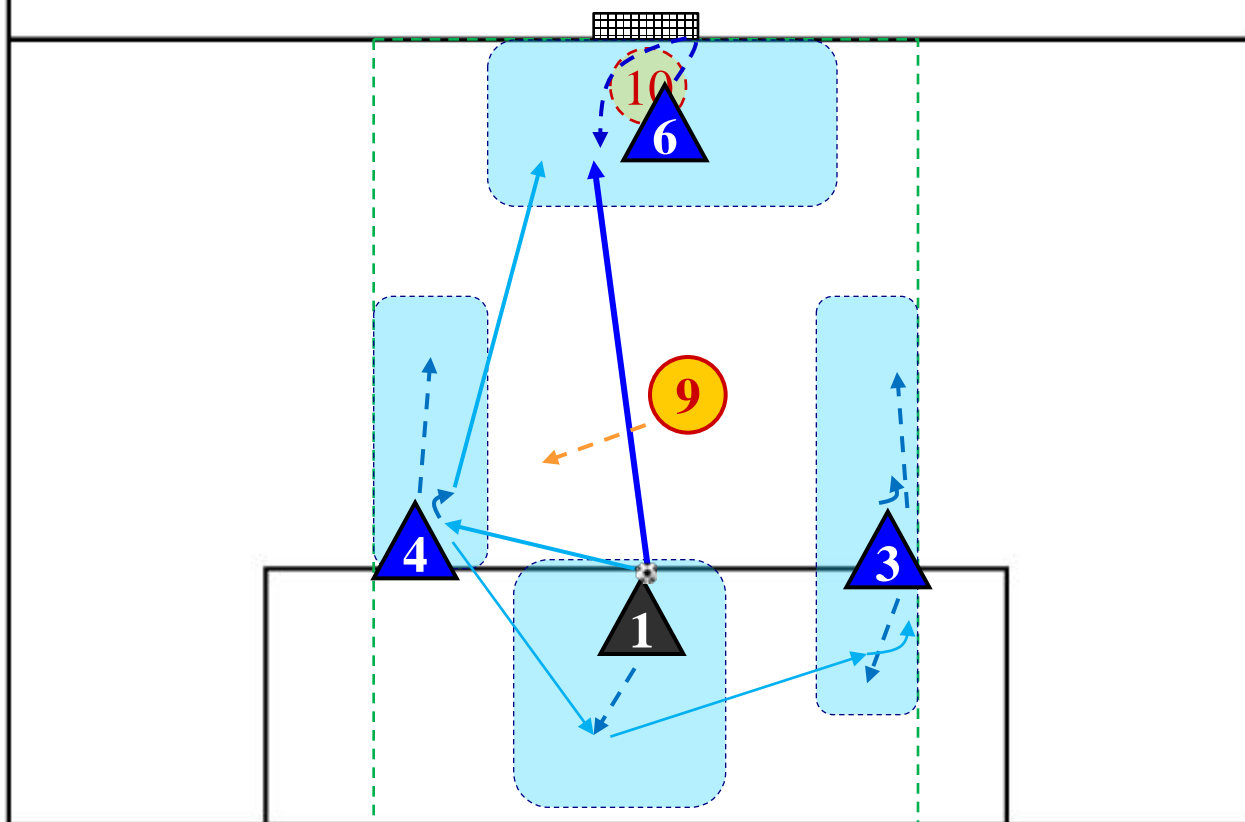


Perusmomentti: PALLO OMAN JOUKKUEEN HALLUSSA	Kenttäalue: OMALLA KENTTÄPUOLISKOLLA
Toiminta: PELIN AVAAMINEN	Avainpelaajat: MV, 3, 4, 6
Tavoite: MURTAA VASTUSTAJAN HYÖKKÖYSLINJA	Kehitettäviä suorituksia: tilaan käyttö, pelaattavaksi liikkuminen, eka kosketus, syöttö

Harjoituksen organisointi

VAIHE
1

1. Tavoitteena aina timantin kärki
2. Jos vastustaja peittää suoran syötön kärjelle etsitään uutta mahdollisuutta timantin laidan kautta
3. Kun pallo on pelattu kärjelle nouse laidat tukemaan



Valmentaja:

T: Kentän koko:
P: Välineet:
K: Pelaajat:

IF Sibbo-Vargama harjoitukset

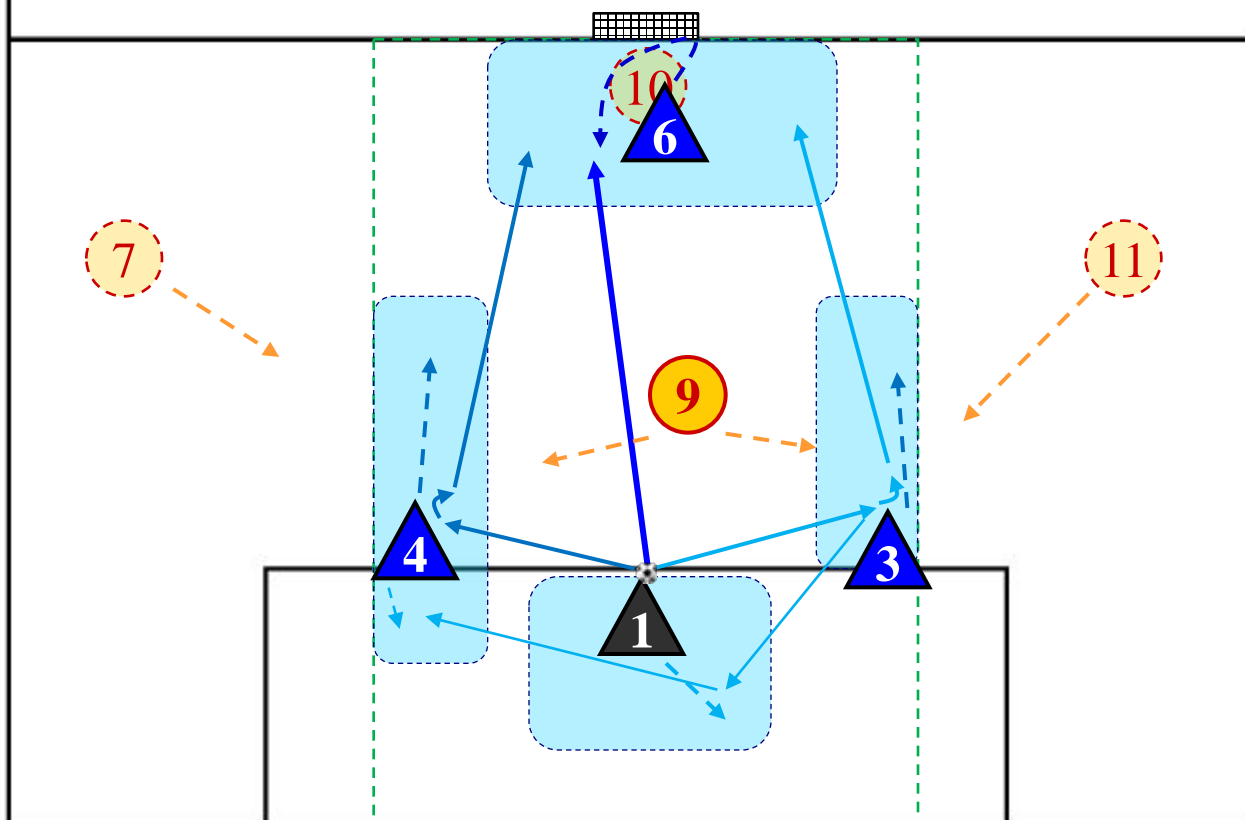


Perusmomentti: PALLO OMAN JOUKKUEEN HALLUSSA	Kenttäalue: OMALLA KENTTÄPUOLISKOLLA
Toiminta: PELIN AVAAMINEN	Avainpelaajat: MV, 3, 4, 6
Tavoite: MURTAA VASTUSTAJAN HYÖKKÖYSLINJA	Kehitettäviä suorituksia: tilaan käyttö, pelaattavaksi liikkuminen, eka kosketus, syöttö

Harjoituksen organisointi

VAIHE
2

1. Tavoitteena aina timantin kärki
2. Jos vastustaja peittää suoran syötön kärjelle etsitään uutta mahdollisuutta timantin laidan kautta
3. Kun pallo on pelattu kärjelle nouse laidat tukemaan
4. Miten vastustajan laitureiden prässä huomioidaan



Valmentaja:

T:	Kentän koko:
P:	Välineet:
K:	Pelaajat:

IF Sibbo-Vargama harjoitukset

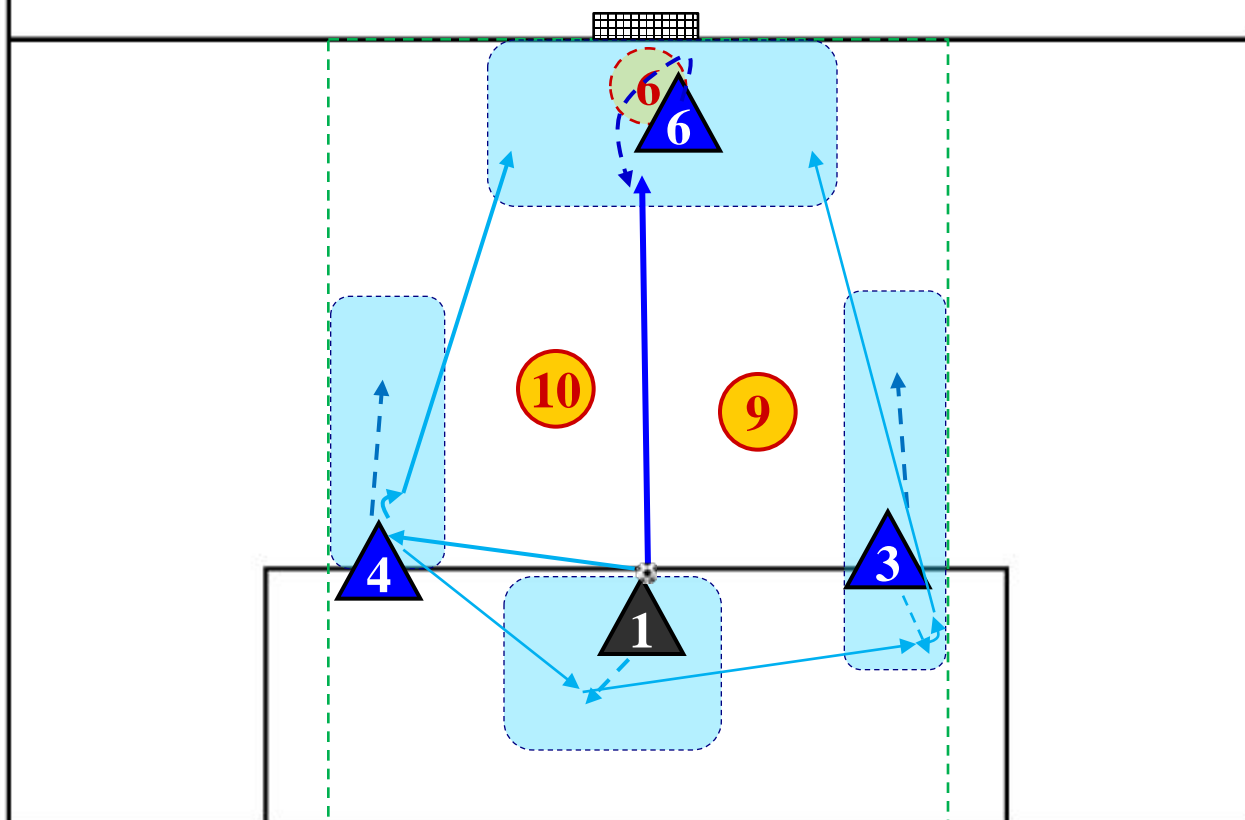


Perusmomentti: PALLO OMAN JOUKKUEEN HALLUSSA	Kenttäalue: OMALLA KENTTÄPUOLISKOLLA
Toiminta: PELIN AVAAMINEN	Avainpelaajat: MV, 3, 4, 6
Tavoite: MURTAA VASTUSTAJAN HYÖKKÖYSLINJA	Kehitettäviä suorituksia: tilaan käyttö, pelaattavaksi liikkuminen, eka kosketus, syöttö

Harjoituksen organisointi

VAIHE
3

1. Tavoitteena aina timantin kärki
2. Jos vastustaja peittää suoran syötön kärjelle etsitään uutta mahdollisuutta timantin laidan kautta
3. Kun pallo on pelattu kärjelle nouse laidat tukemaan
4. Miten toimitaan, kun vastustaja painostaa kahdella hyökkääjällä?
5. Miten päästään avamaan hallitusti, kun vastustajan hyökkääjät tulee avauksessa pakkien viereen?
Jalkapallosäännöt!



Valmentaja:

T:	Kentän koko:
P:	Välineet:
K:	Pelaajat:

IF Sibbo-Vargama harjoitukset

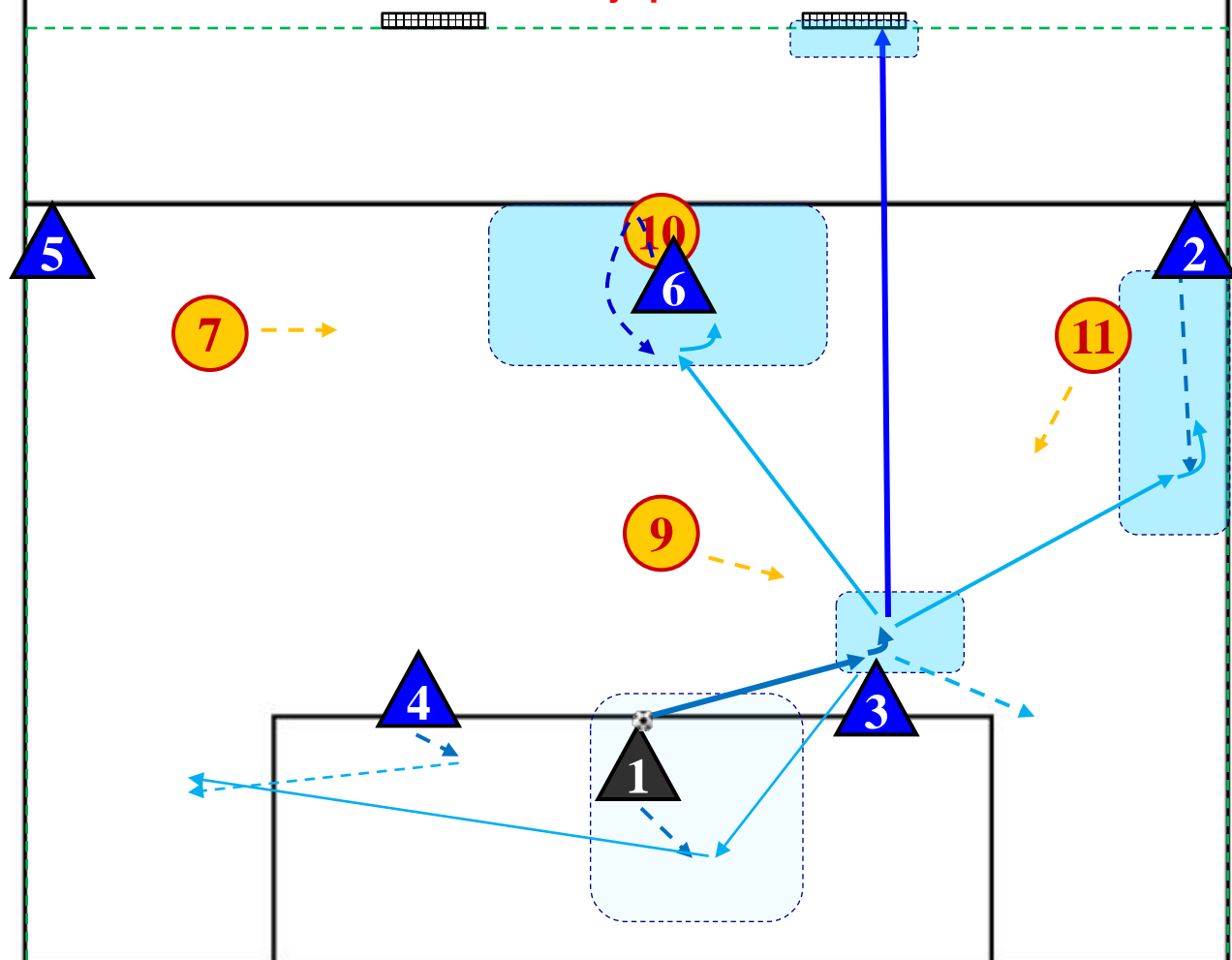


Perusmomentti: PALLO OMAN JOUKKUEEN HALLUSSA	Kenttäalue: OMALLA KENTTÄPUOLISKO & KESKIALUE
Toiminta: PELIN AVAAMINEN	Avainpelaajat: MV, 3, 4, 6
Tavoite: MURTAA VASTUSTAJAN HYÖKKÖYSLINJA	Kehitettäviä suorituksia: tilaan käyttö, pelaattavaksi liikkuminen, eka kosketus, syöttö

Harjoituksen organisointi

VAIHE
4

1. Tavoitteena aina timantin kärki
2. Jos vastustaja peittää suoran syötön kärjelle etsitään uutta mahdollisuutta timantin laidan kautta
3. Kun pallo on pelattu kärjelle nouse laidat tukemaan
4. Mitä pitää tehdä nyt, mitä seuraavaksi?
5. Miten toimitaan kun vastustaja tiivistää ja pyrkii peittämään syötöt linjan läpi/ohi?
6. Miten toimitaan kun vastustaja prässäää aktiivisesti?



Valmentaja:

T: Kentän koko:
P: Välineet:
K: Pelaajat: