



## Malliharjoitus

### Kuljetus ja Käännökset

#### KUVAUS

Pelaajat on jaettu pareihin. Pelaajat tekevät käännöksiä parinsa kanssa vuorotellen. Käännös tulisi tehdä juuri ennen vastustajaa. Käännöksen tulee olla terävä ja oikea-aikainen. Tässä voi harjoitella joko valmentajan määräämiä tai pelaajien itse valitsemissa käännöksiä.

#### KEHITTELY

Käännösharjoittelun loppuksi voi samalla radalla harjoitella pallonhallintaliikkeitä. Pelaajat lähtevät yhtä aikaa liikkeelle parinsa kanssa ja vaihtavat jonoja pallonhallintaliikettä tehden. Tähän soveltuu myös mm. parin kanssa tehdyt syöttö- ja palautusharjoitteet sekä puskut kaverin kanssa.

#### TAVOITTEET

Tavoitteena on harjoitella oikea-aikaisen käännöksen tekemistä.

