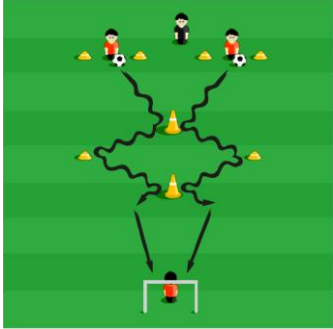


KULJETUKSIA JA LAUKKAUKSIA

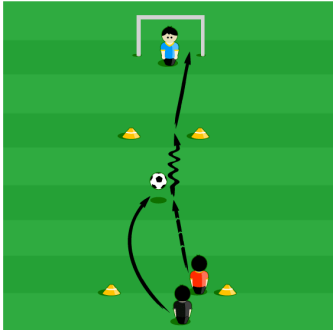


1. SIK-SAK KULJETUS JA MAALINTEKO KUVAUS

Pelaajat on jaettu kahteen vierekkäiseen jonoon (3 pelaajaa/jono). Pelaajat tekevät siksak-radalla käännöksen kunkin kartion kohdalla. Käännösradan jälkeen pelaajat pyrkivät maalintekoon. Vetojen olisi hyvä suuntautua maalin kulmiin. Radalla voi harjoitella monipuolisesti erilaisia käännöksiä (esim. sisä - ja ulkosyrjäkäännös, jalkapohjakäännös tukijalan edestä)

TAVOITTEET

Käännös -ja maalintekoharjoittelu



2. REAKTIO MAALINTEKO

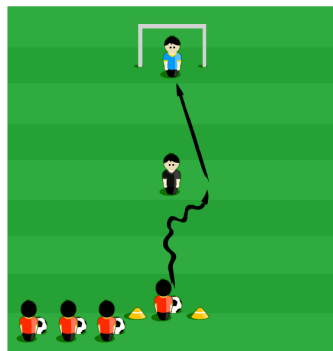
Valmentaja heittää pallon pelaajan pään yli, minkä jälkeen pelaaja reagoi tilanteeseen ja pyrkii maalintekoon.

KEHITTELY

Pelaajat voivat lähteä liikkeelle esim. istualtaan. Harjoitetta voi muokata myös niin, että valmentaja syöttää pallon pelaajan jalkojen välistä. Myös tässä tapauksessa pelaaja reagoi nopeasti tilanteeseen ja pyrkii tekemään maalin.

TAVOITTEET

Maalintekoharjoittelua



3. HARHAUTUS JA MAALINTEKO

KUVAUS

Pelaajat harhauttavat valmentajan ja pyrkivät ohituksen jälkeen nopeaan maalintekoon.

TAVOITTEET

Harhautus -ja maalintekoharjoittelu