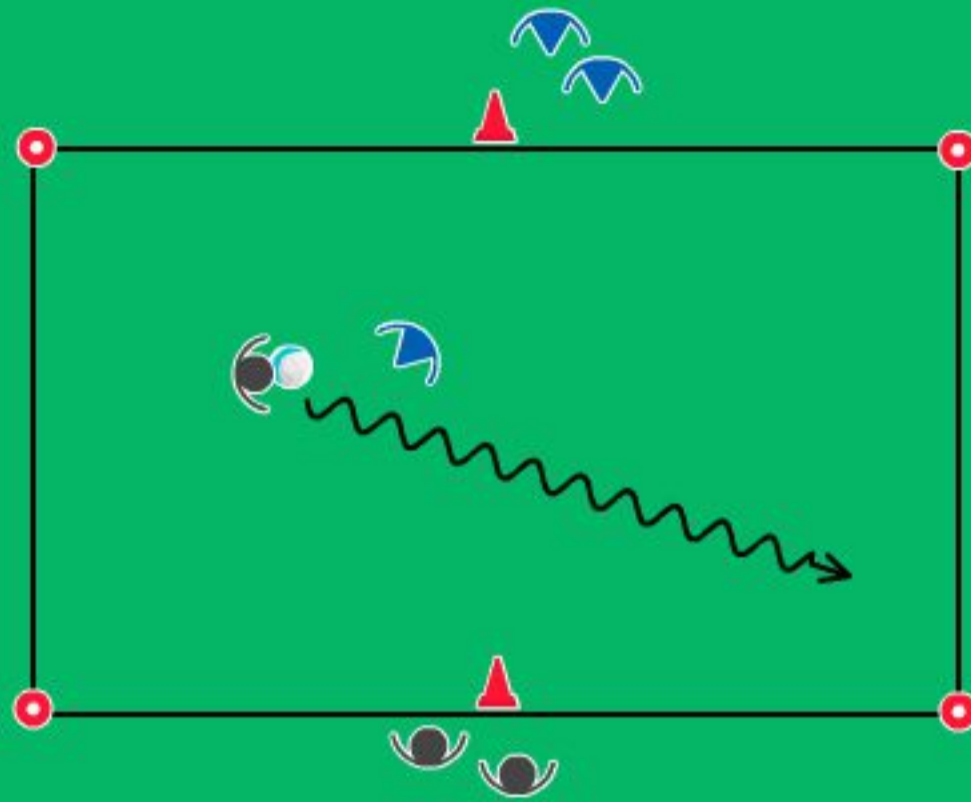




HARJOITE 1v1 kuljettaminen ja ohittaminen



TEEMA

Kuljettaminen ja 1v1 ohittaminen

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Maali kuljettamalla viivan yli.

TEKNINEN

Rytminvaihto, ohittamisen laatutekijät. Tunnista tila puolustajan selän takana.

LAATUTEKIJÄT

Ohittavan kosketuksen suuntaus ja pituus, milloin oikea aika ohittaa?

TAKTINEN

FYYSINEN

Askelfrekvenssi

HENKINEN

Suorita 100% teholla

AVAIKYSYMYKSET

Milloin ohitan? Mille puolelle ohitan? Miten harhautan? Miten pidän pallon suojauksessa?