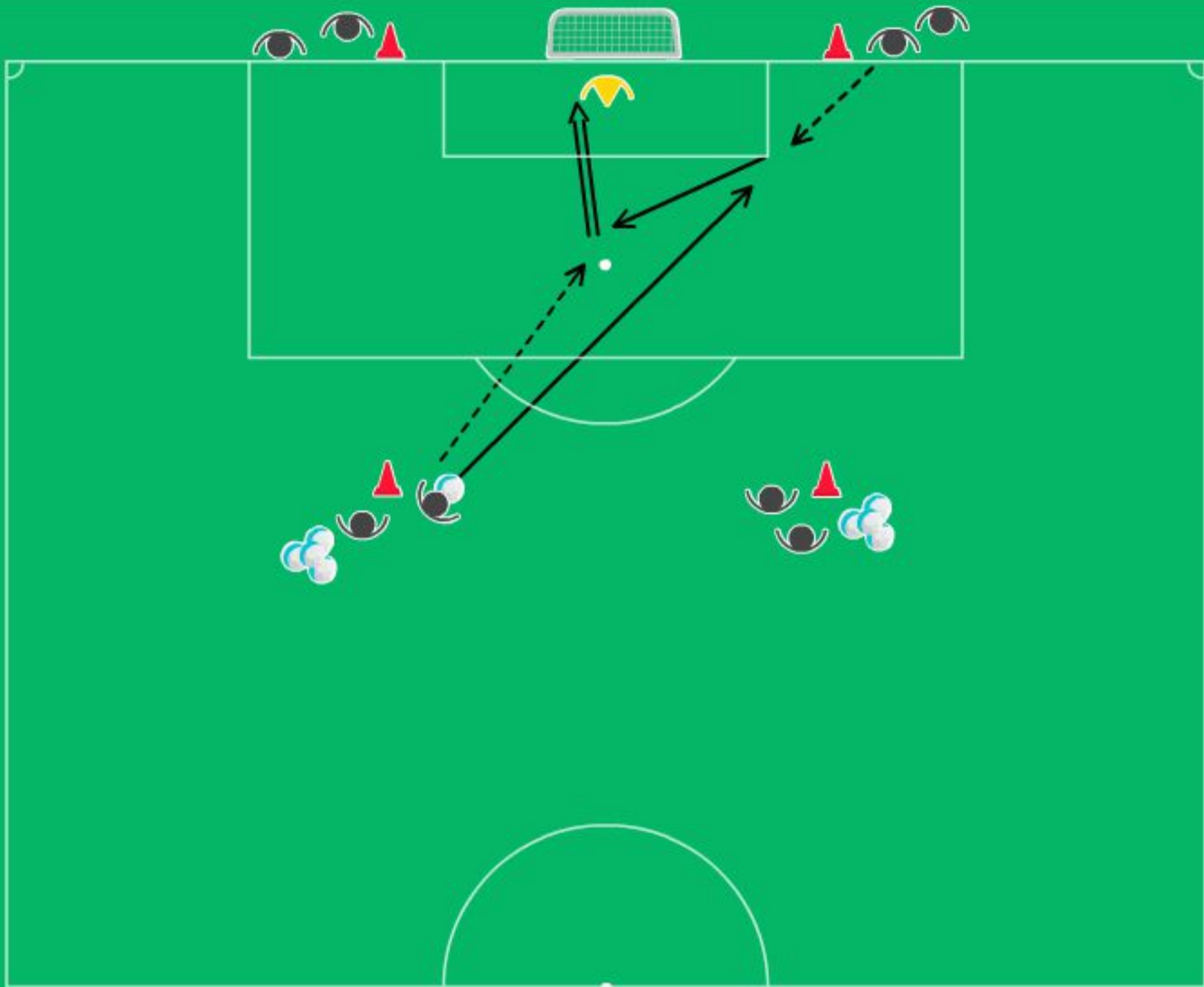




HARJOITE Pitkä syöttö ja maalinteko



TEEMA

Maalinteko

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Neljä jonoa, kaksi noin 25 metrin päässä maalista ja kaksi maalin sivuilla päätyrajalla. Pelaaja syöttää ilmassa pitkän syötön ristiin 5 metrin alueen nurkalle liikkeen tehneelle pelaajalle, joka pudottaa pallon ensimmäisellä kosketuksella 16 alueen sisään. Ensimmäisen syötön antanut pelaaja on liikkunut maalintekoalueelle ja viimeistelee ensimmäisellä kosketuksella. Suorituksen jälkeen liikkuminen seuraavaan jonoon.

TEKNINEN

Pitkä syöttö ilmassa, pudottaminen ensimmäisellä kosketuksella, viimeistely

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

Juoksun suuntaus maalintekoa varten

FYYSINEN

Askelfrekvenssi ennen palloa

HENKINEN

Keskittyminen suoritukseen

AVAINKYSYMYKSET