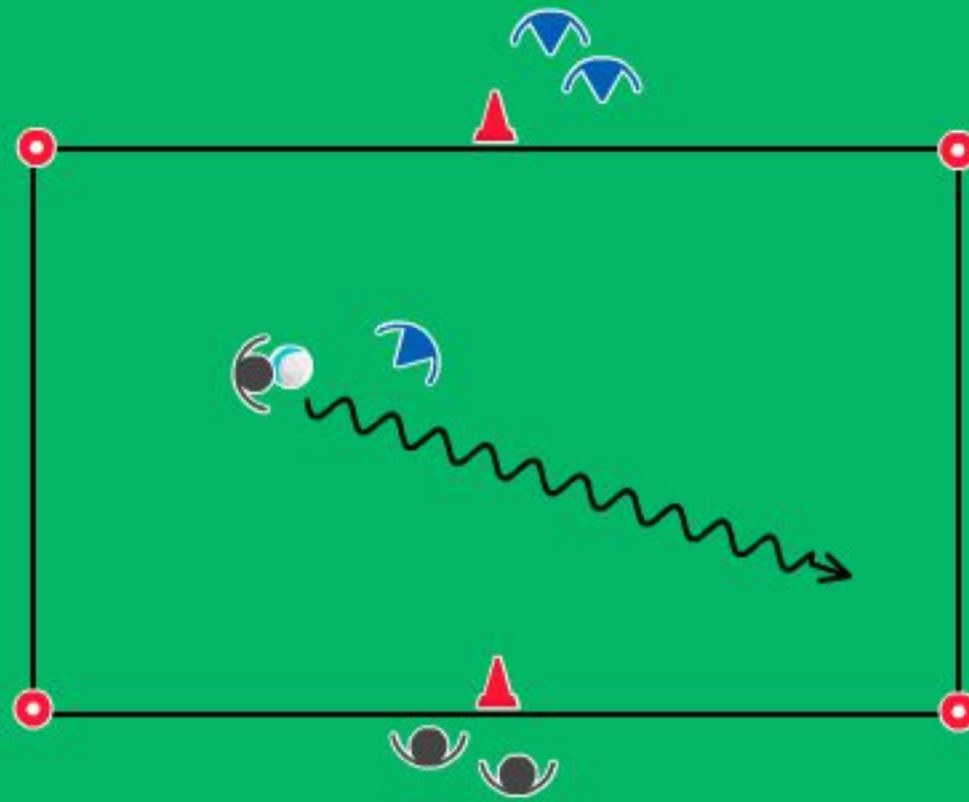




## HARJOITE 1v1 kuljettaminen ja ohittaminen



### 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

#### AVAINKYSYMYKSET

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