



### TEEMA

Henkilökohtainen taito ja maalinteko

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Kolme jonoa, joiden edessä coerver-laatikko. Valmentaja määrittää liikkeen tai liikkeet, joita laatikossa onnistuneesti tehtävä ennen maalintekoa. Liikkeiden jälkeen kosketus alueen eteen maalintekoalueelle ja viimeistely maaliin.

Progressionna kisa, jossa kolme jonoa kilpailee keskenään viestimuodossa. Pisteitä saa suorituksen laadusta, viimeistelyn tarkkuudesta ja nopeudesta. Valmentaja voi varioida liikkeet ja teemat itse, esim. harhautus, käänös, pomputtelu, laukaus alanurkkaan, laukaus ylänurkkaan, volley...

