



TEEMA

Kuljettaminen ja käännökset

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Pelaajat harjoittelevat pysäkkityökentelynä 4:n erilaisen kuljettamis- ja käännösradan avulla kuljettamista ja suunnan muuttamista.

- 1) 4-6m neliö, Tukijalan takaa V-käännös ja V-käännös
- 2) Päkiäkäännös, sisäsyörjäkäännös ja ulkosyörjäkäännös
- 3) Kuljeta kartiota kohti, suunnanmuutos yhdellä kosketuksella sisäsyörjä (cut), ulkosyörjä (cut), päkiäkäännös
- 4) Kuljeta rintasuunta pariisi säilyttäen ulkoterialla ja sisäsyörjällä, käänny käyttäen sisäsyörjäkäännös (cut), ulkosyörjäkäännös (cut), päkiäkäännös

TEKNINEN

kuljettaminen,
käännökset

LAATUTEKIJÄT

TAKTINEN

pään asento, katseen kohdistaminen

FYYSINEN

Nopeustaitavuus
taitavuuden osatekijät

HENKINEN

tarkkaavaisuuden suuntaaminen

AVAINKYSYMYKSET

Kuinka pitkä käännöskosketuksen pitää olla? Miksi?
Mikä on suunnanmuutos nopeus? Miksi?
Mihin suuntaat katseen kuljettaessa? Miksi?
Mikä on koskeutuspituus kuljettaessa?