



TEEMA

Kuljettaminen

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Rata, joka jaettu kolmeen erikokoiseen alueeseen. Pelaajan tehtävänä on kuljettaa mahdollisimman nopeasti eteenpäin, mutta ottaa jokaisella alueella valmentajan ohjeistama määrä kosketuksia, esim. 3 kosketusta / alue. Pelaaja joutuu vaihtelemaan askelfrekvenssiä ja kosketuspituutta alueen koon mukaan, ja säilyttämään samanaikaisesti kuljetustempon sekä pallokontrollin.

LAATUTEKIJÄT	
TEKNINEN	TAKTINEN
Kuljettamisen laatutekijät, kuljetuspituuden vaihtelu, eri jalan osien käyttö	
FYYSINEN	HENKINEN
Askelfrekvenssi, räjähtävyys, kiihdyttäminen/jarruttaminen	Suorita 100% teholla

AVAINKYSYMYKSET

Miksi pallo karkasi? Mikset ehtinyt ottaa kolmea kosketusta? Miksi jouduit ottamaan neljännen kosketuksen?