



TEEMA

Lyhyet syötöt ja 1. kosketus kehon eri osilla

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Pelaajat ovat vastakkaisriveissä 3-5 metrin etäisyydeltä toisistaan pallojen ollessa toisen rivin pelaajilla. Pallollinen pelaaja syöttää pallottomalle pelaajalle, joka ottaa ekakosketuksen ja palauttaa yhdellä tai kahdella kosketuksella pallon syöttäneelle pelaajalle valmentajan ohjeistamalla tekniikalla. Kunkin suorituksen jälkeen pallottomat pelaajat liikkuvat seuraavan pallollisen pelaajan kohdalle kuvan mukaisesti. Valmentaja rytmittää roolien vaihdot n. minuutin välein. Vaihda myös liikkumissuuntaa ja voit varioida myös liikkumistapaa.

TEKNINEN	LAATUTEKIJÄT	TAKTINEN
<ul style="list-style-type: none">• Rentous ja tasapaino – kehonhallinta eri tekniikoissa• Jousto (jalka – reisi – rinta – pää)• Pallo pelattavaksi		<ul style="list-style-type: none">• Ennakoiva päätös, mihin suuntaan ja miten pitkä 1. kosketus
FYYSINEN		HENKINEN
<ul style="list-style-type: none">• Orientoitumis-, erottelu-, tasapaino, rytmi-, yhdistely- ja ennakointikyky sekä kyky erilaistumiseen		<ul style="list-style-type: none">• Keskittyminen tekniikoiden yksityiskohtiin ja ahkera harjoittelu kohti puhdasta teknistä suoritusta.

AVAINKYSYMYKSET

Mitkä ovat tämän tekniikan tekniset laatutekijät?
Mitä havainnoit ennen syöttöä ja syötön aikana?