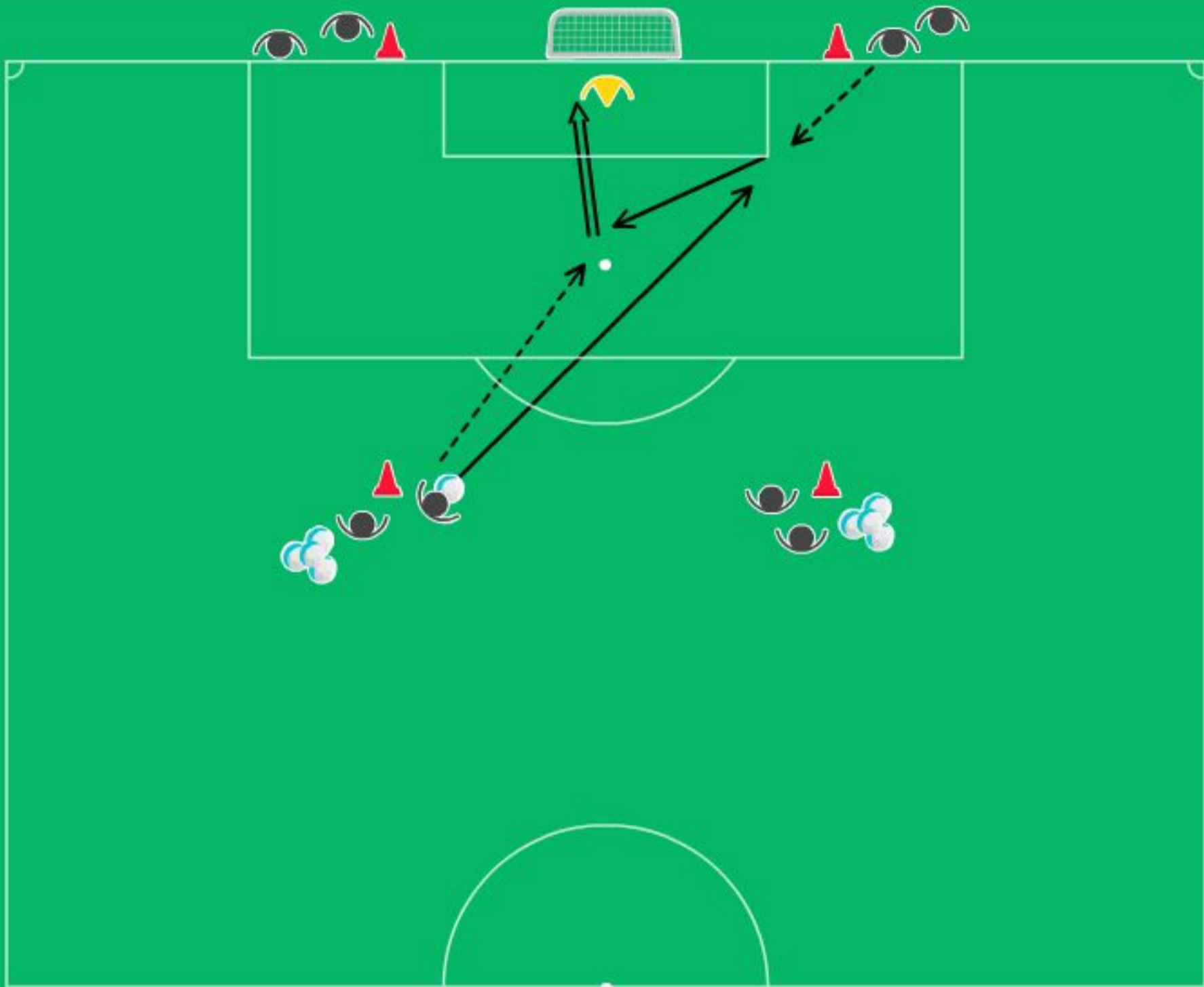




## HARJOITE Pitkä syöttö ja maalinteko



### TEEMA

Maalinteko

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Neljä jonoa, kaksi noin 25 metrin päässä maalista ja kaksi maalin sivuilla päätyrajalla. Pelaaja syöttää ilmassa pitkän syötön ristiin 5 metrin alueen nurkalle liikkeen tehneelle pelaajalle, joka pudottaa pallon ensimmäisellä kosketuksella 16 alueen sisään. Ensimmäisen syötön antanut pelaaja on liikkunut maalintekoalueelle ja viimeistelee ensimmäisellä kosketuksella. Suorituksen jälkeen liikkuminen seuraavaan jonoon.

### LAATUTEKIJÄT

#### TEKNINEN

Pitkä syöttö ilmassa, pudottaminen ensimmäisellä kosketuksella, viimeistely

#### TAKTINEN

Juoksun suuntaus maalintekoa varten

#### FYYSINEN

Askelfrekvenssi ennen palloa

#### HENKINEN

Keskittyminen suoritukseen

### AVAINKYSYMYKSET