



TEEMA

Kuljetus, ekakosketus ja syötöt

HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

- Pelaajat ovat keulojen tai pelaajamannekiinien (etäisyys n 10m) takana kuvan mukaisesti. Lähtöryhmässä useita pelaajia.
Kiertosuunta numerjärjestyksessä.
1.Tempokuljetus ja pallon jättö seuraavalle
2.Kuljetus ja syöttö
3.Pitkä syöttö – Ekakosketus – syöttö (2:n kosketuksen pelaaminen)
4.Pitkäsyöttö - tuki pelaaminen – käyttösyöttö ja samalta puolelta pallo takaisin ekakosketuksella vastustaja ohittaen

LAATUTEKIJÄT

TEKNINEN

- Kosketuspituuden vaihtelut eripituisissa kuljetuksissa
- Osumakohta ja tasapainoinen syöttöasento eri syöttötekniikoissa ja yhden kosketuksen pelaamisessa
- Ekakosketuksen suuntaaminen

TAKTINEN

- Tilanteko itselle ja liikkuminen pelattavaksi (ajoitus)
- Peliasento
- Tuki

FYYSINEN

- Tasapaino
- Yhdistelykyky

HENKINEN

- Keskittyminen teknisesti puhtaisiin suorituksiin pelinomaisella intensiteetillä

AVAINKYSYMYKSET

- Miten pitkää kosketuspituutta käytät kuljettaessasi tässä tilassa? Miksi?
Milloin liikut pelattavaksi?
Miten pidät syötön maata pitkin?
Millainen peliasento sinulla tulisi olla?