



# HARJOITEPANKKI KÄÄNTYMINEN

Sisältö:

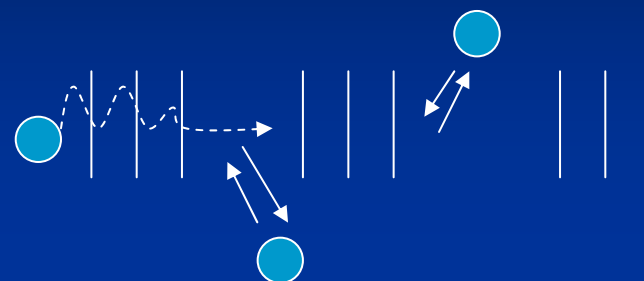
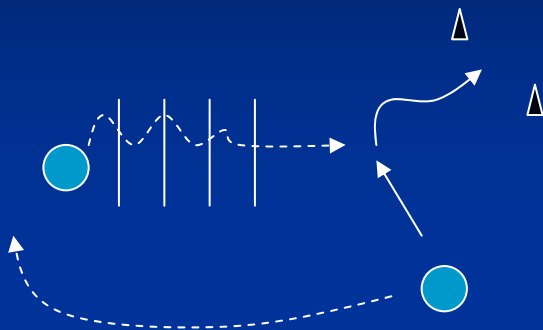
alkuverryttely K1 – K4

perustaito K10 – K12

lajitaito K20 – K22

kääntymispelejä K30 – K31

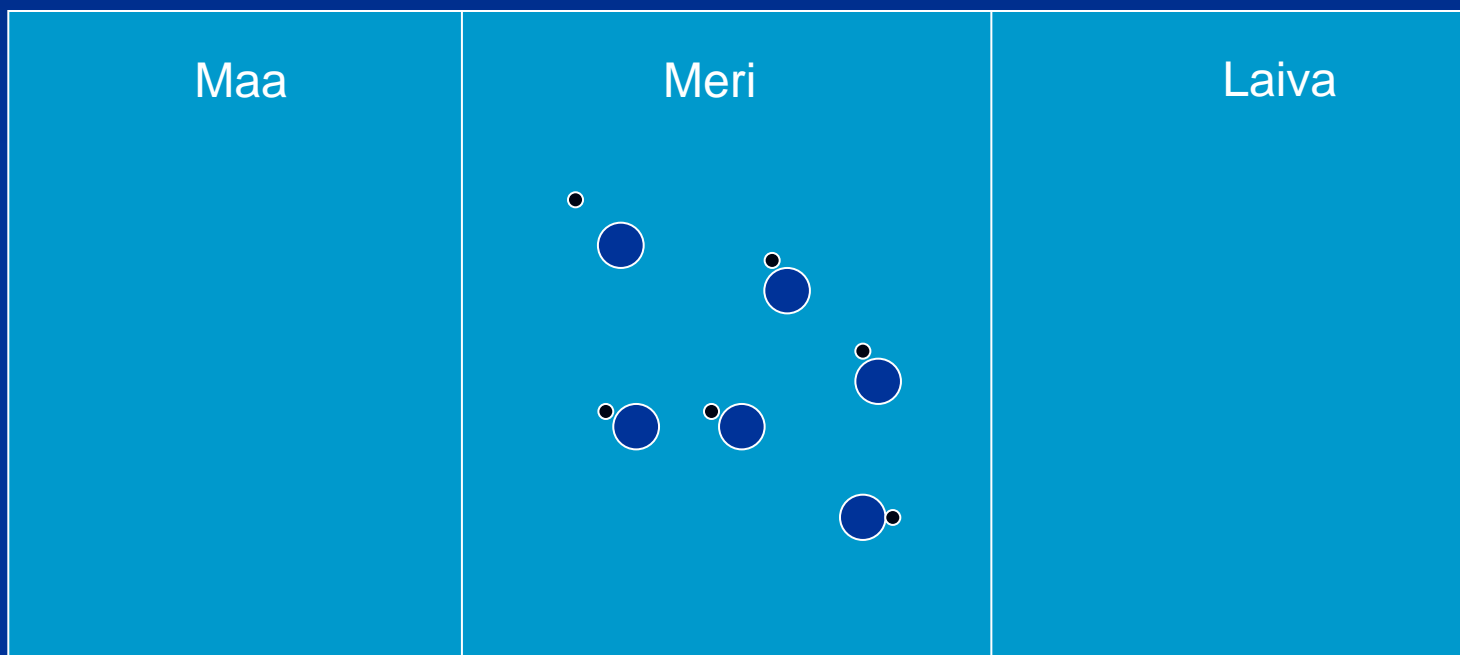
# K1



## Avainasiat:

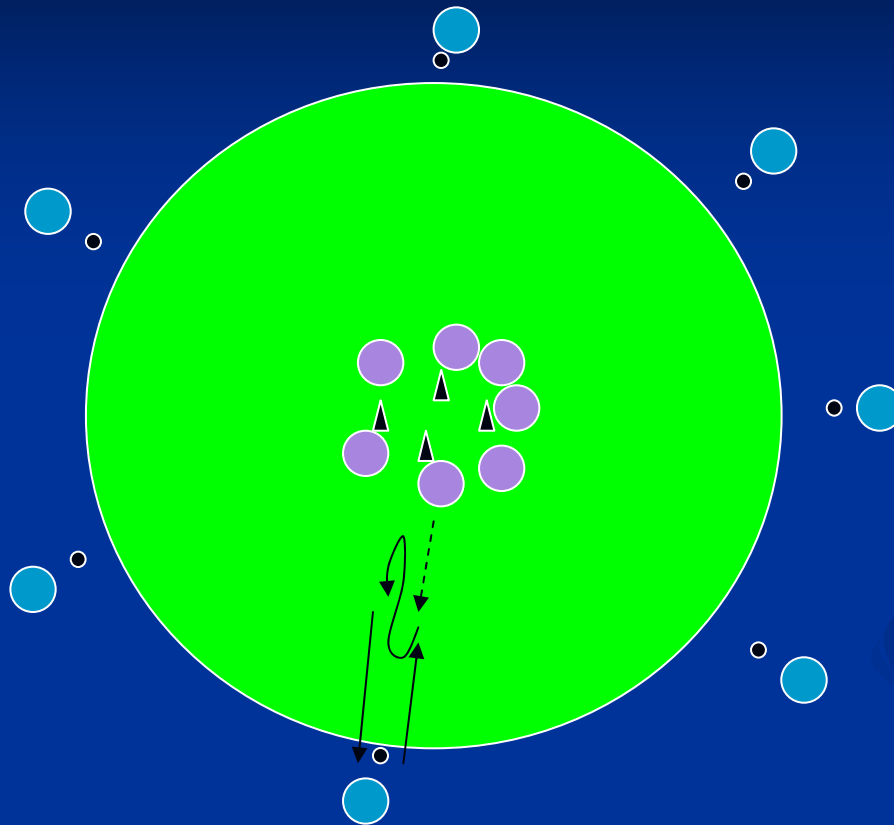
- Terävyys
- Keskittyminen suoritukseen
- Rytminvaihto ja suunnanmuutos

# K3



Maa-meri-laiva: Ohjaaja huutaa alueen jolle pelaajien tulee liikkua, suuntaa voi vaihtaa kesken siirtymisen. Harjoite voidaan toteuttaa pallojen kanssa tai ilman. Äänen sijaan merkin voi antaa esimerkiksi liiveillä. HJK Juniorit ry

# K10



## Tekniikkarinki

Puolet pelaajista on ringin ulkolaidalla pallojen kanssa, puolet keskustaan rajatulla alueella.

Pelaajat liikkuvat keskustasta vastaan kohti pallolista pelaajaa, joka syöttää/heittää pallon.

Haltuunotto/kääntyminen → kuljetus kohti keskustaa → kääntyminen → palautus → paluu keskustaan → uusi haku

Kääntymis- ja haltuunottotapoja vaihdellen.

Suoritus aika 30-45s, jonka jälkeen ryhmien vaihto.

# K11



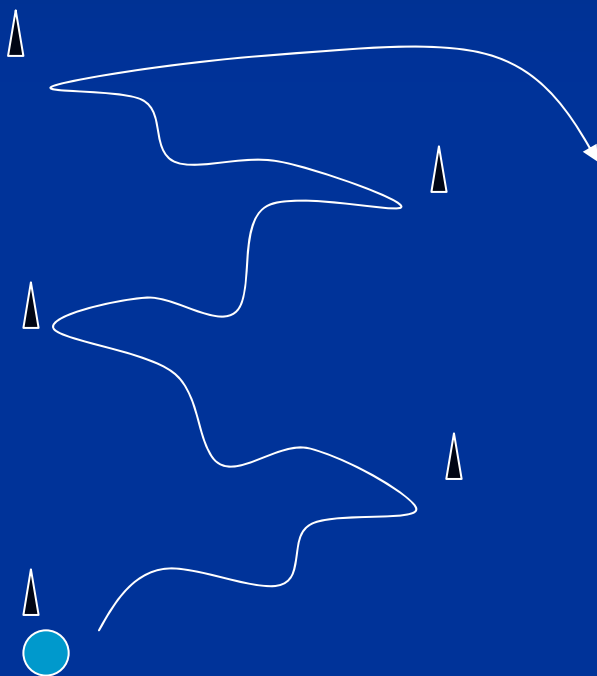
## Tanskalainen

Pujottelurata jossa kartioiden välinen etäisyys leveyssuunnassa 5-10m ja kulma noin 45°.

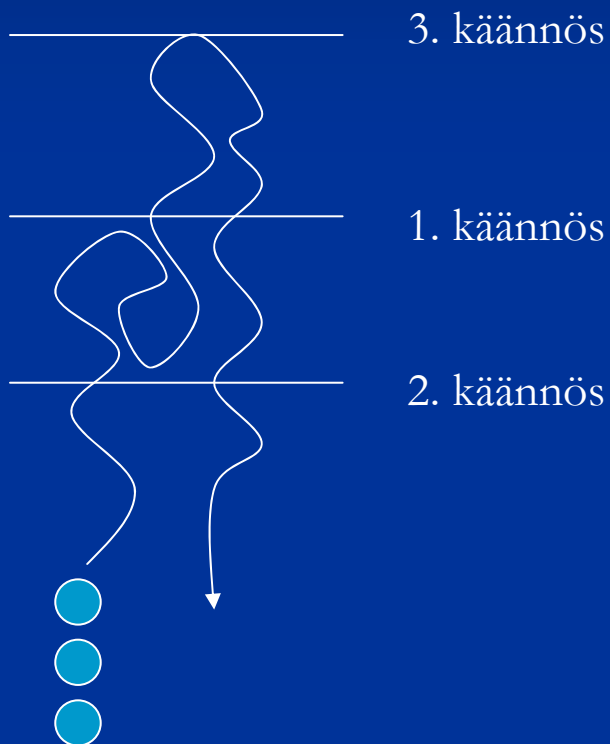
Käännökset ennen kartiota.

Avainasiat: painopiste alhaalla, hidasta vauhtia käännökseen, terävä kääntyminen, rytminvaihto.

Erilaisia käännöksiä tehden.



# K12



## Kääntyminen:

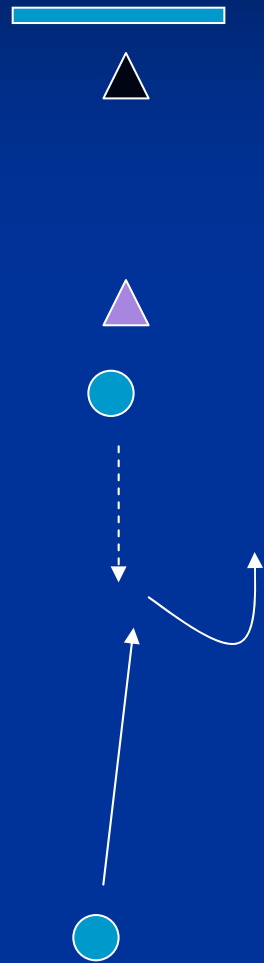
- Enintään 3 pelaajan ryhmissä
- Yhdellä kierroksella ainoastaan yhtä käännöstä
- Erlaisia käännösmalleja

jalkapohjakäännös tukijalan takaa (laiturin käännös), jp-käännös etupuolelta (keskikenttäpelaajan käännös), cruyff

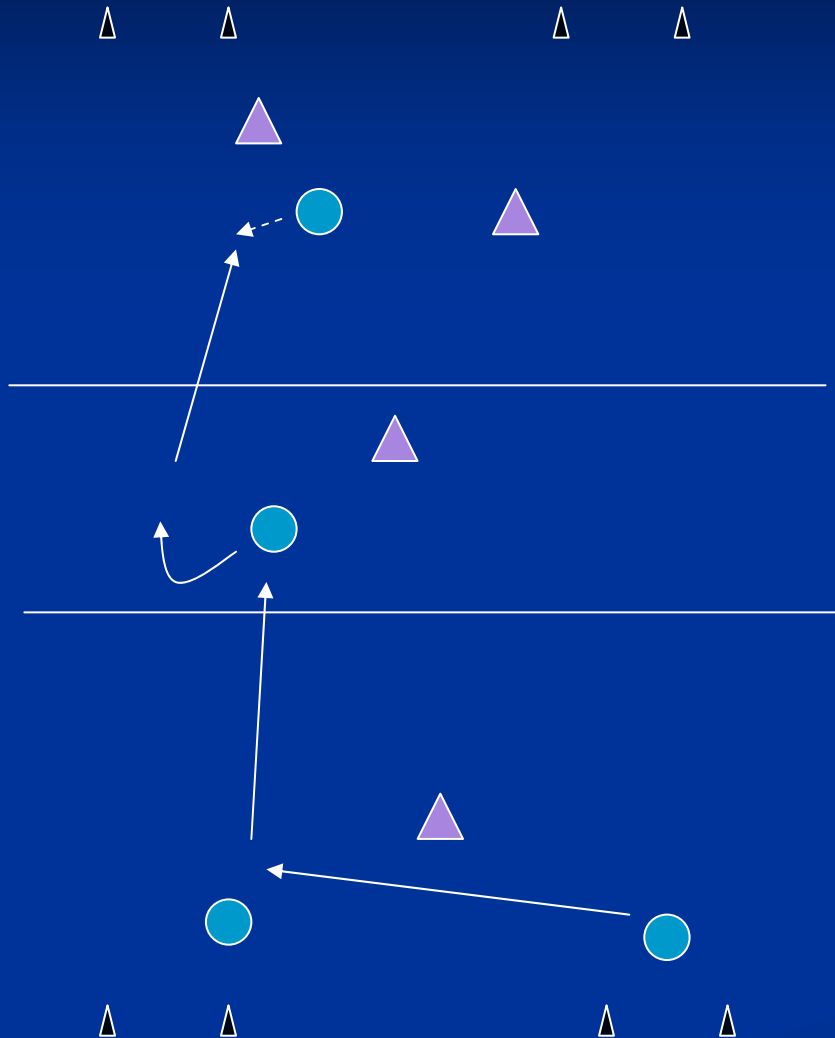
## Avainasiat:

- Suunnanmuutos 180° 1.kosketuksella
- Rytminvaihto
- Painopiste alhaalla käännöksessä
- Hidastettu tulo käännökseen

# K20

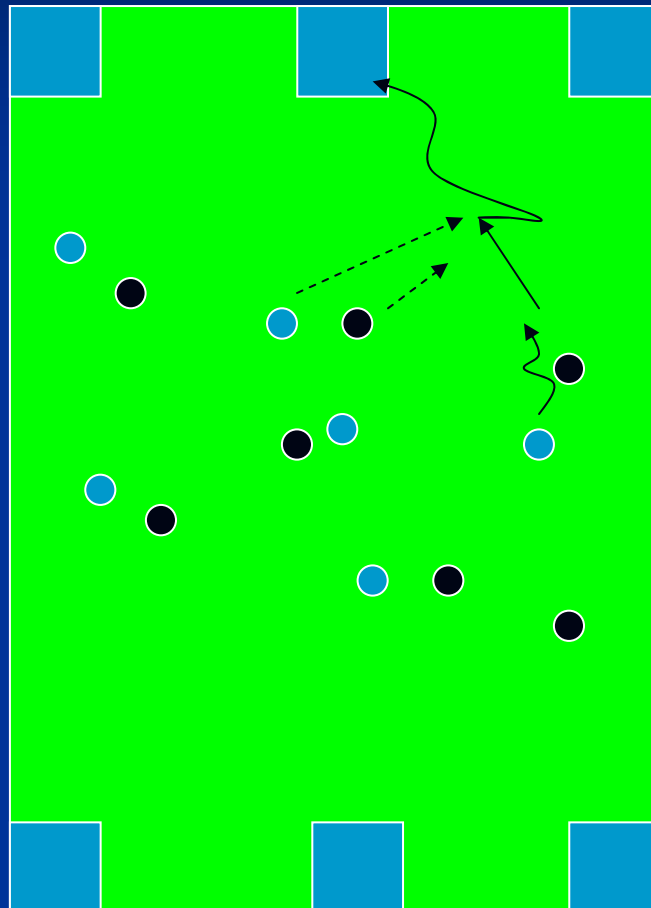


# K21





# K30



## Suunnanmuutospeli:

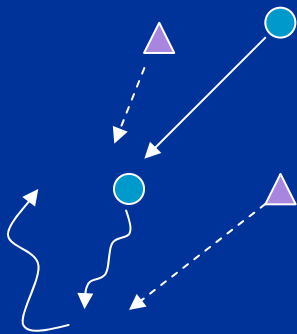
Maalit tehdään kuljettamalla peliväline maalialueelle. Maalin jälkeen hyökkäyssuunta vaihtuu.

→ Miesvartiointipeli ryhmän taitotason mukaan. Tällöin saadaan paljon 1v1 tilanteita.

## Pelialue:

noin rangaistusalueen kokoinen suorakaiteenmuotoinen rajattu alue.

# K31



2v2 suunnanmuutospeli:

Peli alkaa kun pallollinen syöttää pelivälineen parilleen (lähtöasetelma neliömuoto). Tämän jälkeen pallollinen joukkue pyrkii kuljettamalla etenemään jostakin maaliportista läpi. Pelissä saa syöttää.

Mikäli vastustaja riistää pallon peli katkeaa.

Sovelluksia:

- Riiston jälkeen myös pallon riistänyt joukkue pyrkii maalintekoon.
- Suuntaa saa muuttaa ainoastaan 1 kerran.