



HARJOITEPANKKI KULJETTAMINEN

Sisältö:

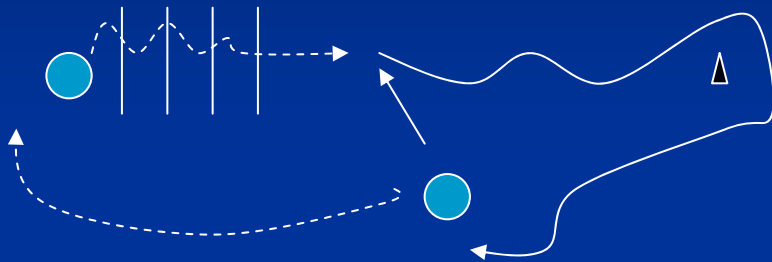
alkuverryttely Ku1 – Ku5

perustaito Ku10 – Ku14

lajitaito Ku20

kuljettamispelejä Ku30 – Ku32

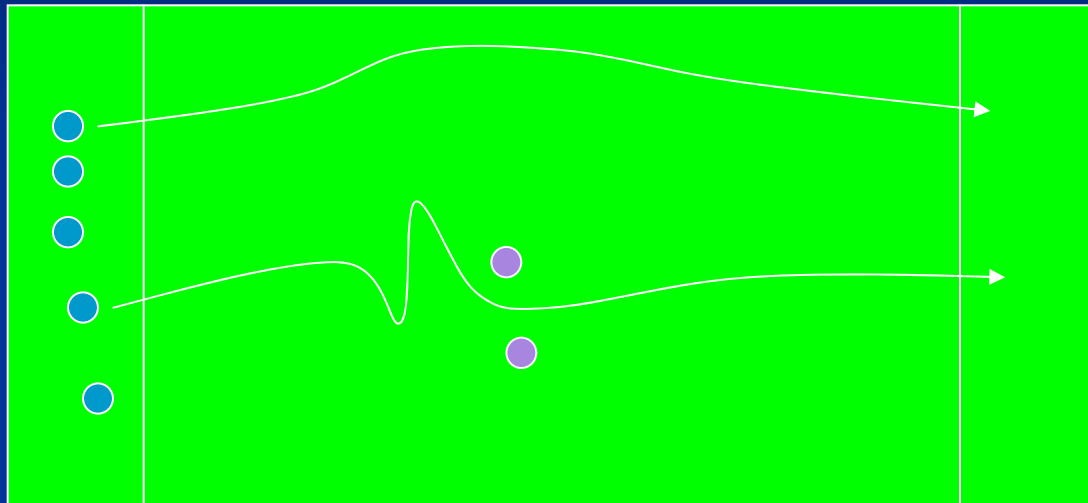
Ku1



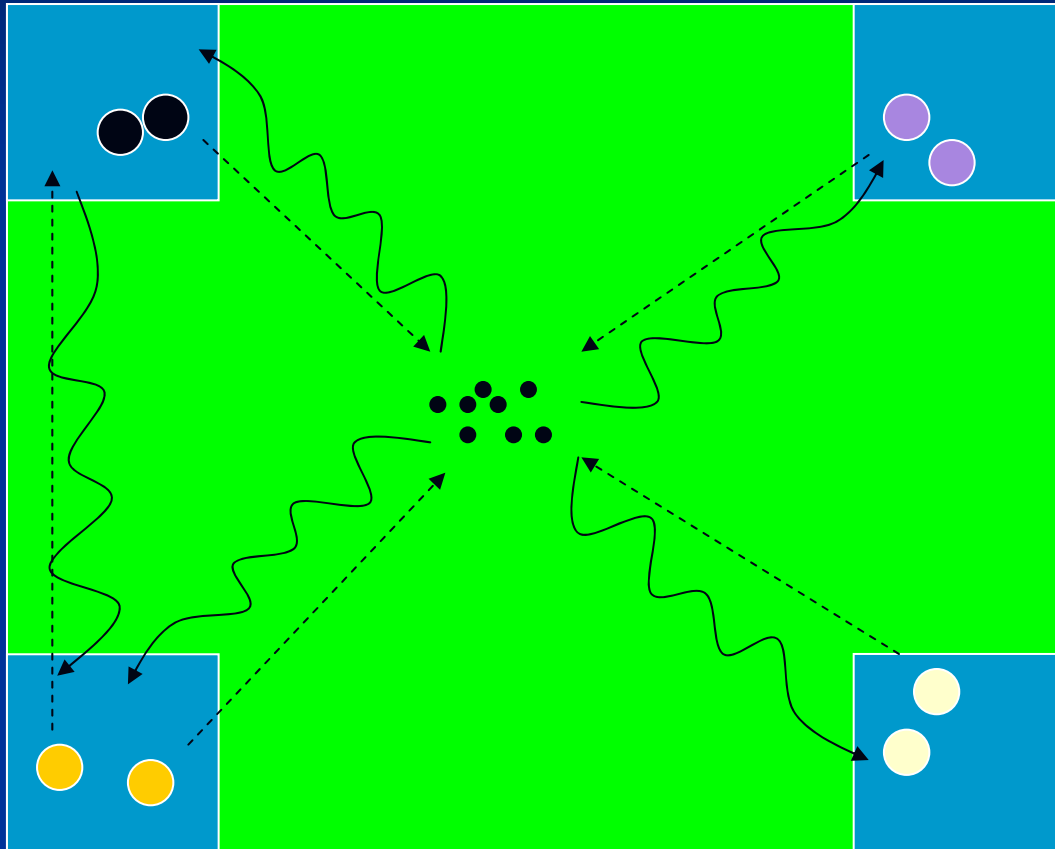
Avainasiat:

- Terävyys
- Keskittyminen suoritukseen
- Rytminvaihto ja suunnanmuutos

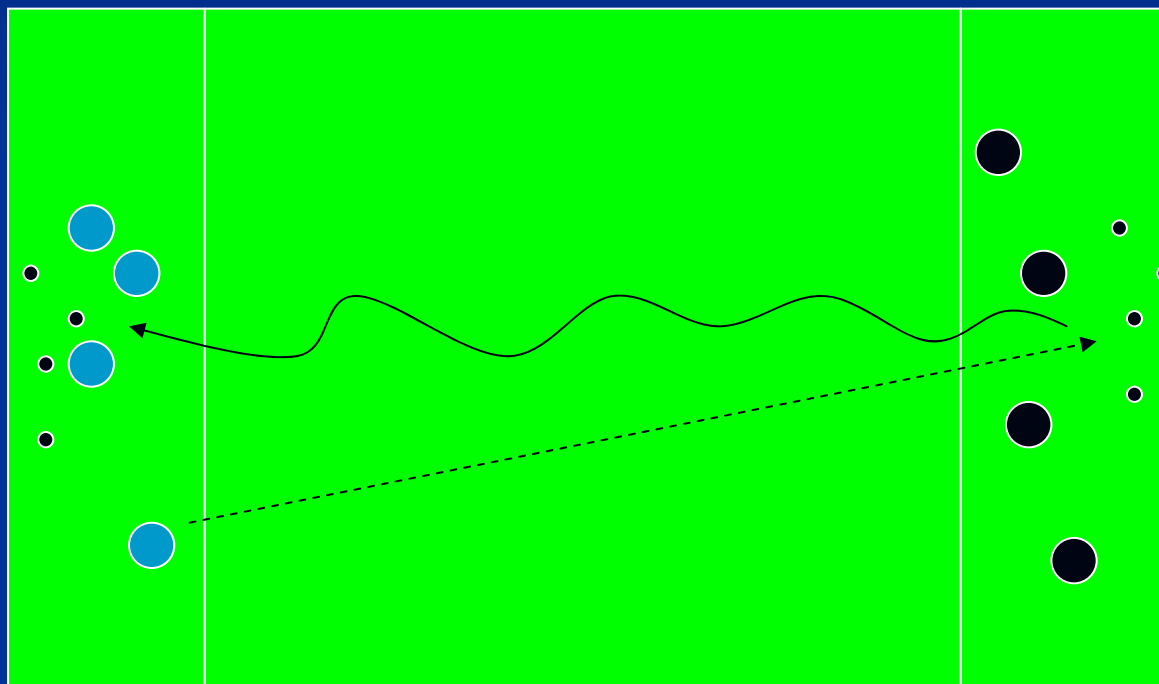
Ku2



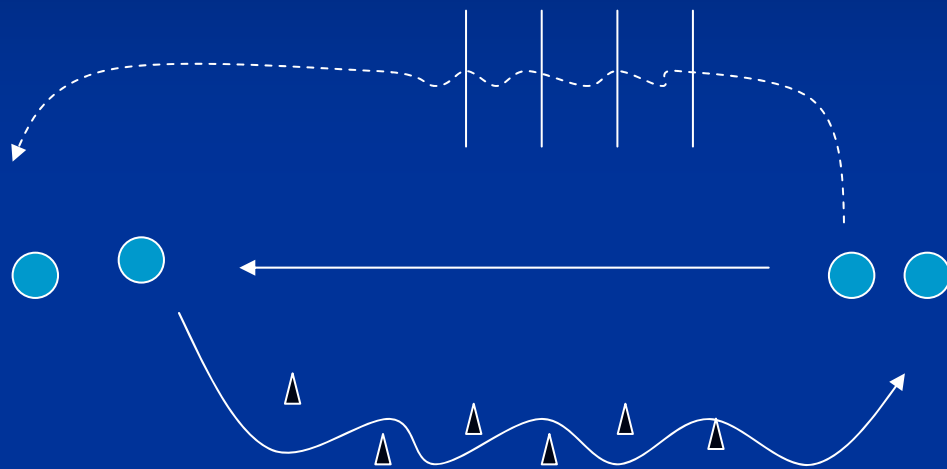
Ku3



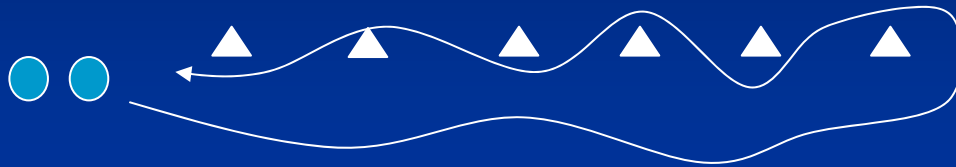
Ku4



Ku5



Ku10



Kuljettaminen:

- Suorakuljetus n. 15m, pujottelu takaisin
- Enintään 3 pelaajaa/ryhmä
- Käy läpi kuljettamisen merkitys ja oikea tekniikka!

Avainasiat:

- Kuljeta nilkalla, kun etenet suoraan
- Mutkitellessa käytä sisäsyriää ja ulkoterää
- 1.kosketuksen suuntaus

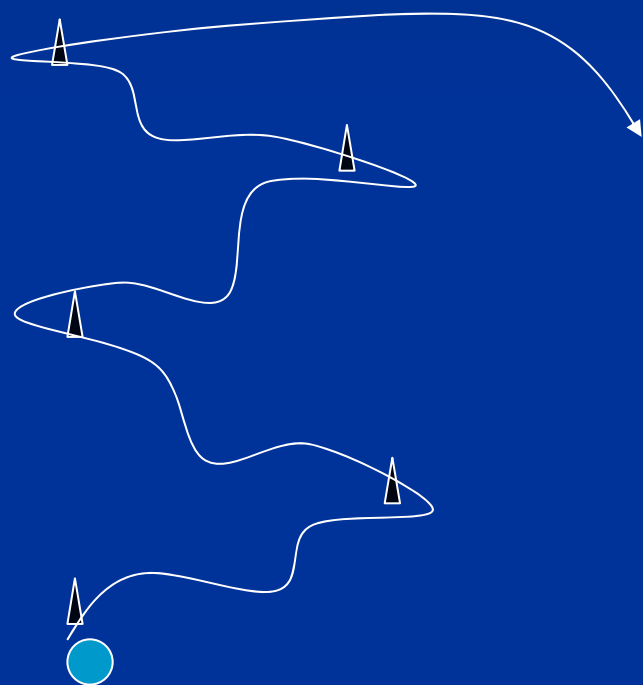
HUOM!

Joukkuekilpailu tai ajanotto + mainitse Taitokilpailuista jne.

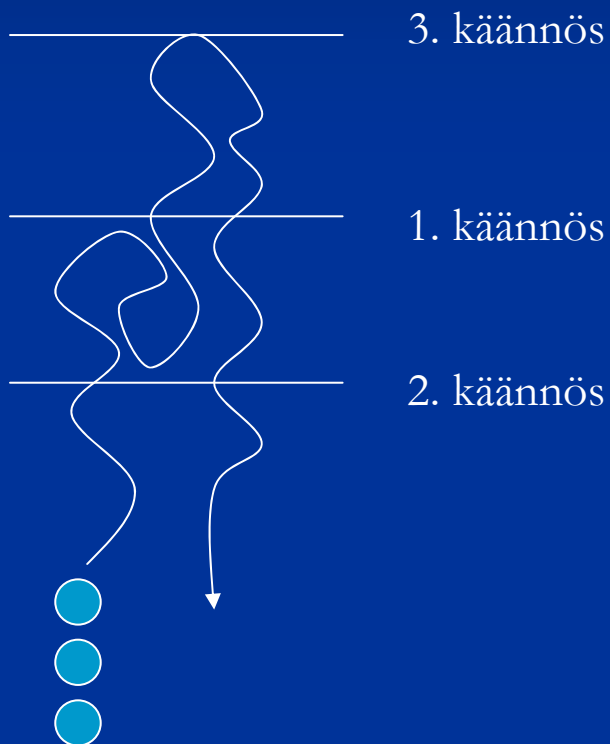
Ku11



Ku12



Ku13



Kääntyminen:

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

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

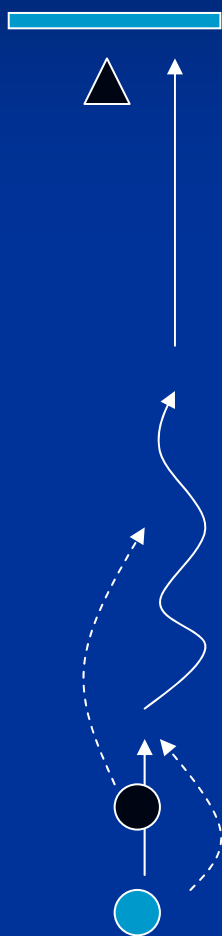
Avainasiat:

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

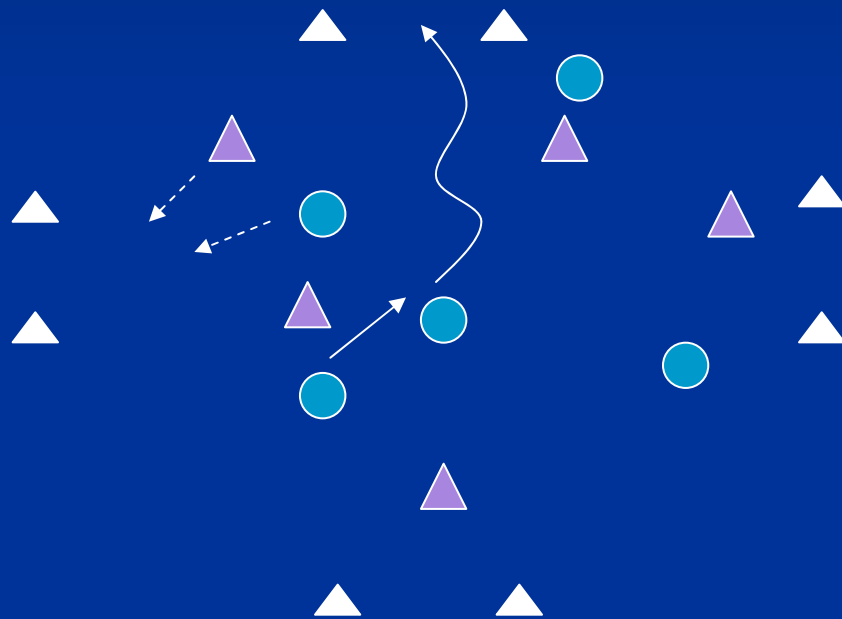
Ku14



Ku20



Ku30



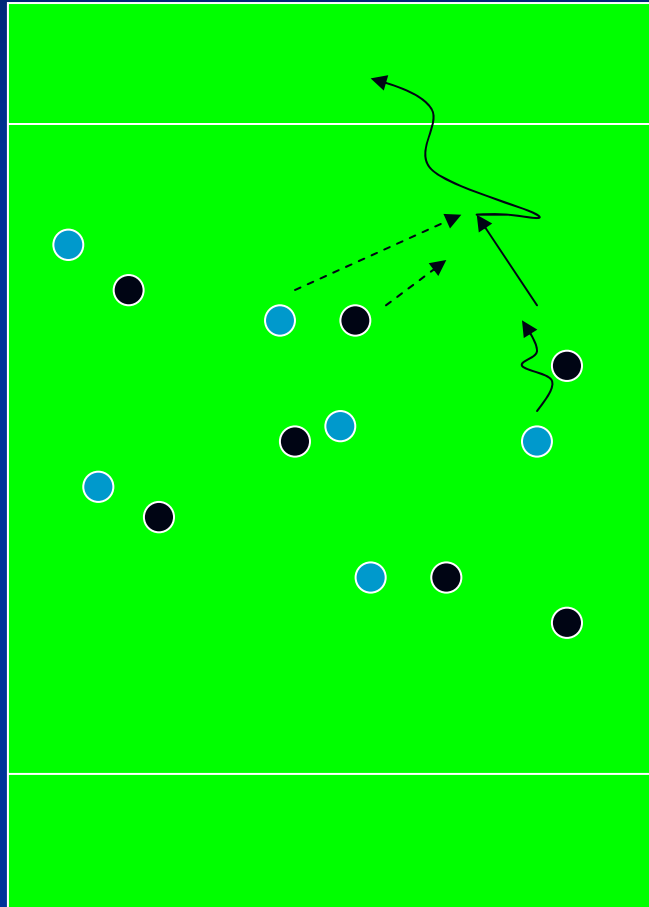
4-maalin peli

- Maalin voi tehdä mihin porttiin tahansa
- Maali tehdään kuljettamalla portista läpi

Avainasiat:

1. Tilan käyttö
2. Suunnanmuutokset
3. Uskallus harhauttaa / haastaa

Ku31



Suunnanmuutospeli:

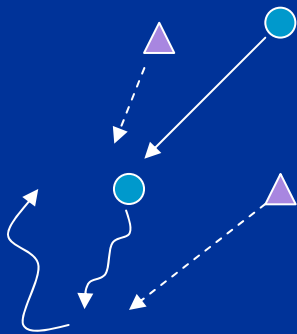
Maalit tehdään kuljettamalla peliväline maalialueelle. Maalin jälkeen hyökkäyssuunta vaihtuu.

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

Pelialue:

noin rangaistusalueen kokoinen suorakaiteenmuotoinen rajattu alue.

Ku32



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.