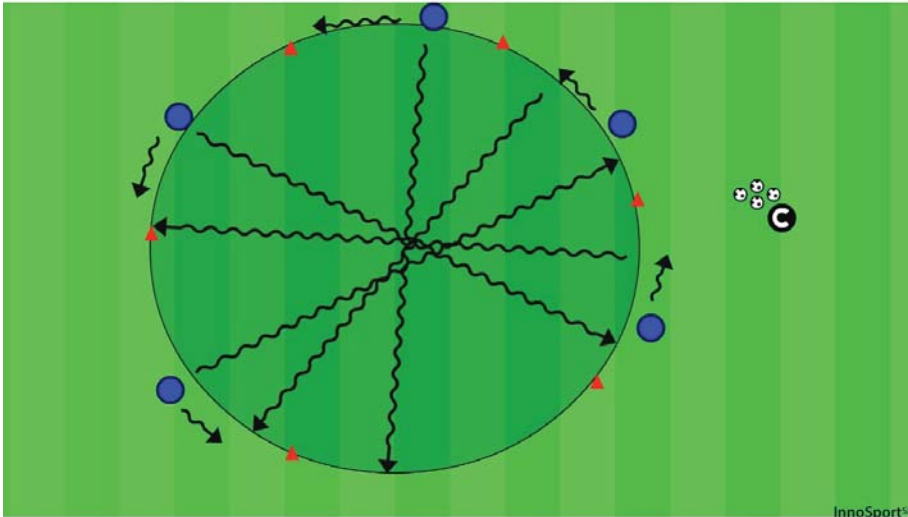


Kuljetusympyrä – tehtävät englannin kielellä



Tehdään merkkikartioista ympyrä, jonka halkaisija on 20m. Pelaajat asettuvat ympyrän kehän ulkopuolelle. Jokaisella pelaajalla on pallo.

Aloitetaan harjoite valmentajan merkistä kaikkien pelaajien kuljettaessa ympyrän kehän ulkopuolella samaan suuntaan rauhallisella vauhdilla. Pelaajat kuuntelevat/havainnoivat valmentajan tehtävänannot ja toimivat sen mukaan. Tehtävät voidaan antaa pelaajille käyttäen sekä kuulo- että näköärsykettä.

Tehtäviä ovat:

Dribble (kuljetus): pelaajat kuljettavat rauhallisella vauhdilla ympyrän ulkopuolella samaan suuntaan

Speed up or slow down (kiihdytä tai hidasta): pelaajat kuljettavat niin nopeasti kuin heidän

taitonsa riittää pallon pysyessä heidän hallussa tai hidastavat nopeasti

Turn or faketurn (käännö tai tee valekäännös): pelaajat kääntyvät ympyrän kehällä 180 astetta ja jatkavat kuljettamista ympyrää vastakkaiseen suuntaan tai tekevät valekäännöksen

Dribble across (kuljeta ympyrän läpi): pelaajat kuljettavat ympyrän läpi vastakkaiselle puolelle ympyrää, missä sillä hetkellä valmentajan antaessa ohjeen olivat.

Millaisia muita tehtäviä voitte harjoitella joukkueesi pelaajien kanssa?

Esim. Stop-Go, backwards (takaperin) jne..

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
ohjeiden kuuntelu	keskity kuuntelemaan/havainnoimaan valmentajan ohje, jotta reagoit nopeasti ja tiedät, minkä tehtävän teet seuraavaksi.
havainnointi kuljetuksen aikana	pidä katse ylhäällä kuljetuksen aikana pystyäksesi havainnoimaan toiset pelaajat ja tilan, mihin kuljetat, kun kuljetat läpi ympyrän.
jalan eri osien käyttö	käytä kuljettamiseen ulkoterää, ulkosyrjää ja sisäsyryää. Kun kuljetat ulkoterällä, varpaat osoittavat maata kohti aina palloon koskettaessasi.
kuljetusrytmi	tempokuljetuksessa kuljeta pitemmällä askelpituudella ja-tiheydellä ja vähemmin pallokosketuksin. Kun kuljetat läpi ympyrän, tihennä askeltiheyttäsi, lyhennä askelpituutta, pidä pallo lähellä koskien palloon useammin ja käytä jalan eri osia muuttaksesi suuntaa ja välttääksesi törmäykset kanssapelaajiin.