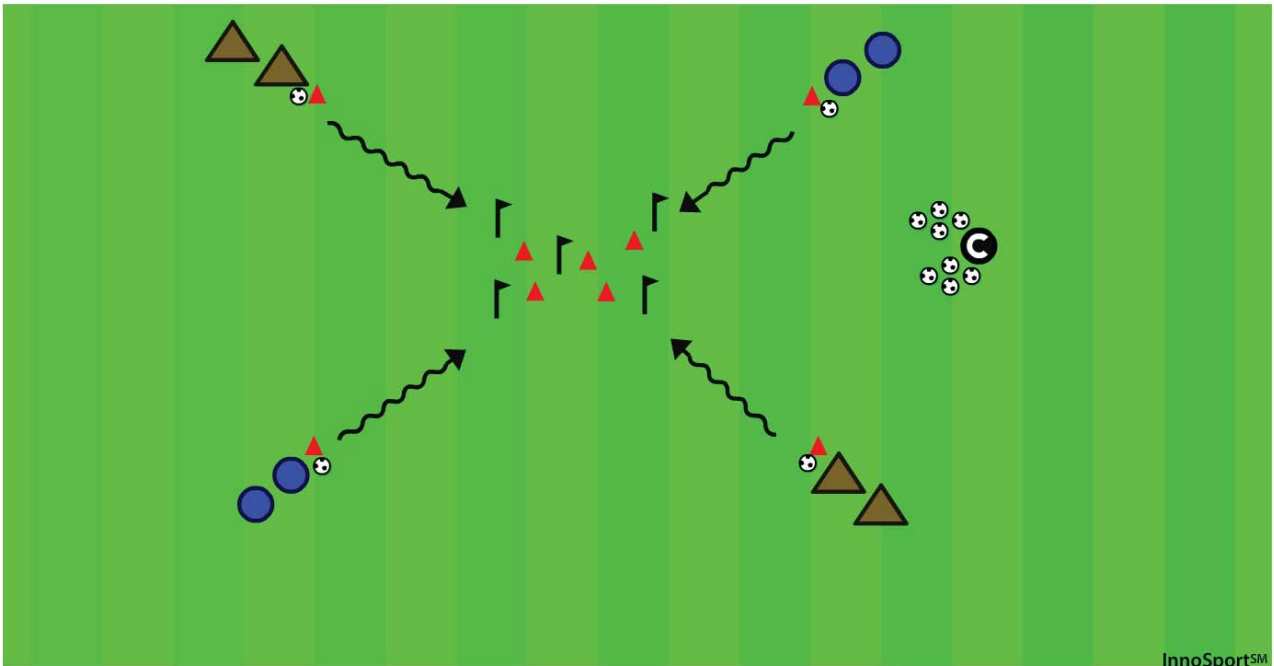


Liikeneruuhka –kuljetuskisailu



Tehdään merkkikartioista n. 30mx30m neliö. Asetetaan neliön keskelle liikeneruuhkaksi merkkikartioita ja mahdollisesti korkeampia kartioita ja kulmalippuja. Jaetaan pelaajat neljään joukkueeseen neliön jokaiseen kulmaan siten, että jokaisen jonon ensimmäisellä pelaajalla on pallo. Valmentajan merkistä jokaisen jonon ensimmäinen pelaaja lähtee kuljettamaan läpi neliön keskustan liikeneruuhkan kuljettaen pallon vastakkaisen jonon pelaajalle, joka vastaavasti tekee omalla vuorollaan kuljetuksen liikeneruuhkan läpi toiseen päähän. Tavoitteena kuljetuksen aikana on, että pelaaja ei törmää pallon kanssa liikeneruuhkassa merkkikartioihin ja kulmalippuihin eikä toisiin samanaikaisesti liikeneruuhkassa oleviin pelaajiin.

Variaatiot

Yhdistetään vastakkaisten jonojen pelaajat yhdeksi joukkueeksi. Kisailaan joukkuekisa siten, että kukin pelaaja vuorollaan kuljettaa liikeneruuhkan läpi, kiertää neliön vastakkaisessa kulmassa olevan kartion ja kuljettaa vielä takaisin liikeneruuhkan läpi jättäen pallon oman joukkueen seuraavalle pelaajalle. Oman suorituksen jälkeen pelaaja jää istumaan omaan jonon viimeiseksi. Joukkue, jonka kaikki pelaajat ovat tehneet oman suorituksensa ja istuvat joukkueena jonossa ensimmäisenä, voittavat kuljetuskisailun.

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
havainnointi kuljetuksen aikana	pidä katse ylhäällä kuljetuksen aikana pysyäksesi havainnoimaan liikeneruuhkan ja tilan, mihin kuljetat.
jalan eri osien käyttö	käytä ennen liikeneruuhkaa ulkoterää tempokuljetukseen varpaiden osoittaessa maata kohti koskiessasi palloon. käytä liikeneruuhkassa tarvittaessa sisä-syrjää, ulkosyrjää ja ulkoterää.
kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely	kuljeta ennen liikeneruuhkaa käyttäen pitempää askelpituutta, askeltiheyttä ja samoin pitempiä pallokosketuksia, liikeneruuhkassa lyhennä askelpituutta, tihennä askeltiheyttä ja pidä pallo lähellä

