

Taitokisojen pujottelu




Teema

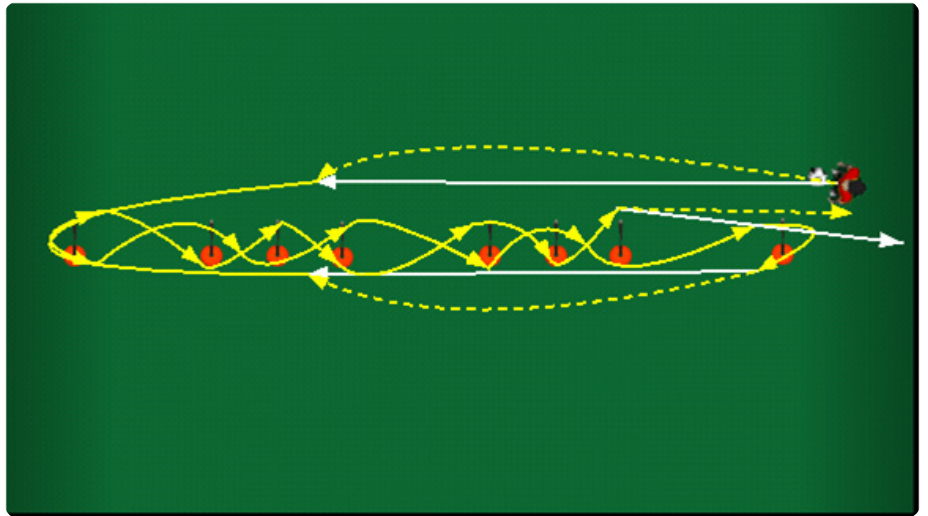
Kuljettaminen, pujottelu.

Välineet

Pallo, kartiot radan merkitsemistä varten.

Symbolit

-  = syöttö/laukaus
-  = kuljettaminen
-  = liikkuminen ilman palloa



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Pujottelu tapahtuu piirroksen mukaisesti. Lähtö tapahtuu paikaltaan lähtöviivalta.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin sekä pallo että kilpailija ovat ylittäneet maalilinjan. Suorissa kuljetusosuuksissa on palloon kosketettava vähintään kolmasti (3) ennen viimeistä merkkikeppiä. Kilpailijalla on oikeus valita aloituspuoli ja -jalka.

Kilpailijalla on Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Esimerkki: 23.5 s

Mikäli suoritus keskeytyy tai epäonnistuu, merkitään kilpailijalle maksimialika seuraavasti:

Maksimialika: C 50 s D-E-F 60 s.

Huomioitavaa

Valmentaja; opeta pelaajasi käyttämään palloa kuljettaessaan molempia jalkoja ja sekä sisäsyryää, ulkoterää ja nilkkaa.

Avainasiat

Suorissa kuljetusosuuksissa mahdollisimman vähän (vähintään kolme) kosketuksia ennen viimeistä merkkikeppiä. Pujotteluosuudella kuljettaminen mahdollisimman sulavasti ja läheltä keppejä (vältettävä turhan jyrkkiä siksak liikkeitä).

