

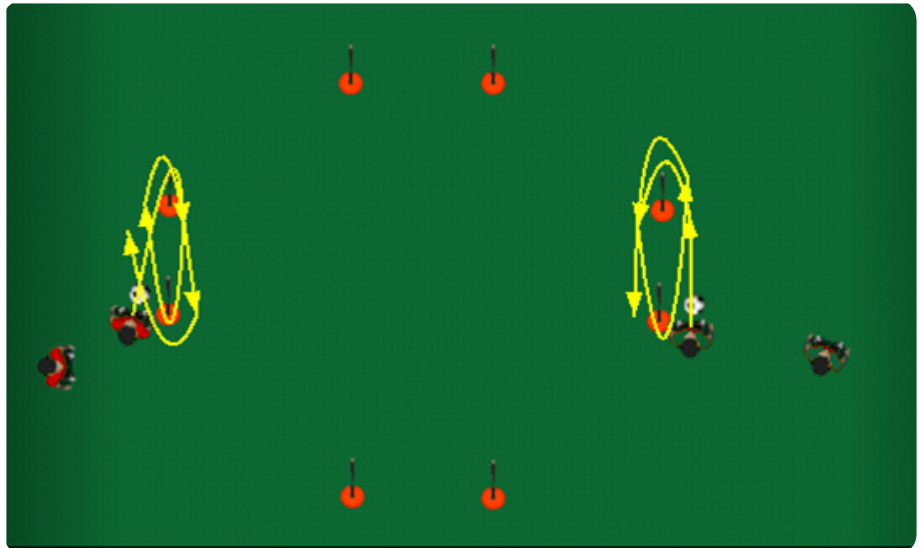
Suunnanmuutos

Teema




Kuljettaminen, käännökset.

Välineet

Palloja, kartiot radan merkitsemistä varten.



Symbolit

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

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Rata (yksi rata yhtä joukkuetta kohti), jossa kartiot 5-8 m päässä toisistaan. Kaksi kahden pelaajan joukkuetta (tai enemmän). Pallolliset pelaajat käyvät kisaa siitä, kuinka nopeasti he kuljettavat kartiolta kartiolle edestakaisin. Kuka tekee nopeimmin esim. kuusi käännöstä?

Huomioitavaa

Erilaiset käännöstavat, painopisteen alhaisuus käännöksissä.

Avainasiat

Kartioiden välin huomioon ottaminen kosketusten määrässä: jos väli on pidempi, pelaaja voi antaa hiukan pidemmän ”syötön itselleen eteen”.

Vaikeuttaminen

Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstävän.

