

Viivajuoksukuljetus




Teema

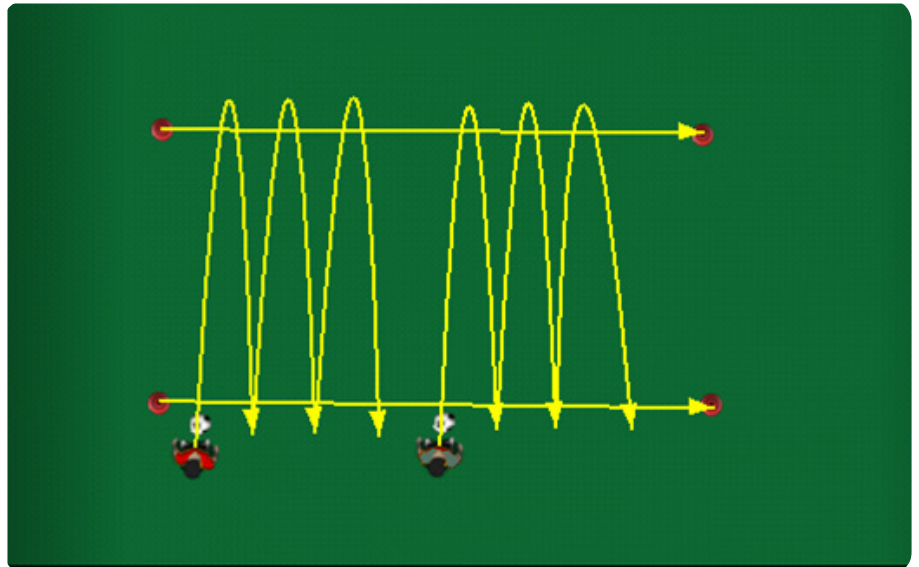
Kuljettaminen, käännökset.

Välineet

Jokaiselle pelaajalle pallo, "tötsiä" alueen merkitsemistä varten.

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kaksi samansuuntaista viivaa 2 metrin päässä toisistaan. Pari kilpailee siitä, kumpi pelaaja kuljettaa nopeammin viivojen välillä 10 kertaa.

Huomioitavaa

Pallon koskettaminen jalan eri osilla, erilaiset käänntymistavat. *Mikä tapa on nopein?*

Avainasiat

Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

Helpottaminen

Lyhennetään viivojen väliä.

Vaikeuttaminen

Etäisyyksiä voi vaihdella, palloon ei saa koskettaa viivojen välillä, palloa saa pelata vain heikommalla jalalla.