

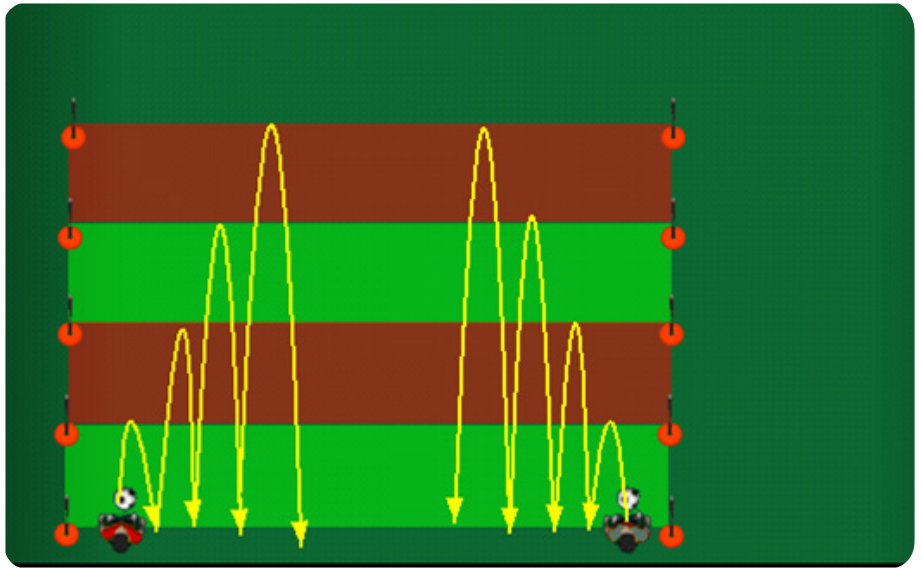
## Viivajuoksukuljetus 2

### Teema




Kuljettaminen, käännökset.

### Välineet

Jokaisella pelaajalla pallo, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



### Symbolit

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

### Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Viivat voivat olla 4-5 m päässä toisistaan. Viivat voivat olla myös epätasaisin välein toisistaan, jolloin pelaajat joutuvat sääntelemään kuljetusvauhtiaan enemmän. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti ensimmäistä viivaa. Viiva täytyy aina ylittää, ennen kuin saa käännyä ja kuljettaa takaisin lähtöviivalle. Tämän jälkeen kuljetetaan seuraavalle viivalle ja takaisin jne. Harjoitetta voi käyttää vaikka viestikisana kahden joukkueen välillä.

### Huomioitavaa

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

### Avainasiat

Käännöksissä mahdollisimman alhainen painopiste.

### Helpottaminen

Viivojen välin lyhentäminen.

### Vaikeuttaminen

Saa kuljettaa vain heikommalla jalalla, saa käännyä vain tietyllä tavalla (sisä-syrjä, jalkapohja jne.).

