

# SPL:n taitokisojen kuljetus-laukaus

## Teema

Laukominen omasta kuljetuksesta.




## Välineet

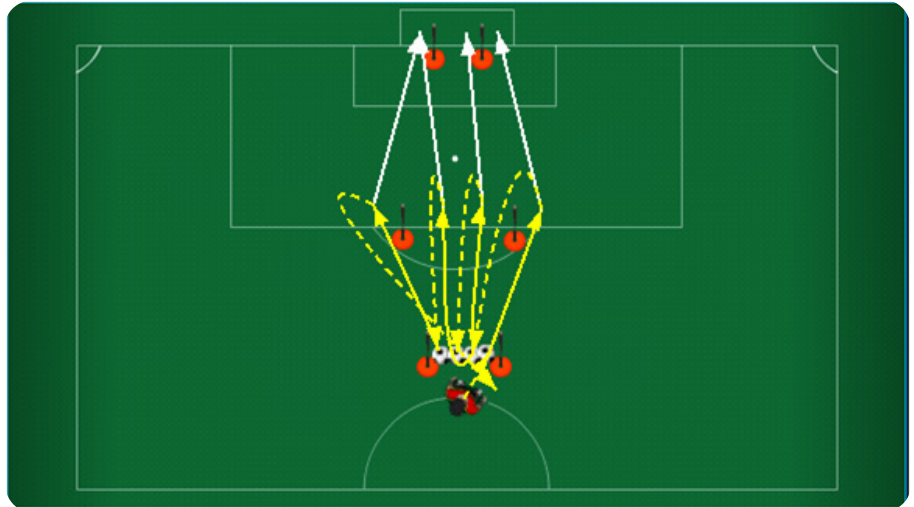
Iso maali, rajasnarut 2 kpl, merkikiepit/kartiot 4 kpl, pallot 4 kpl.

## Esimerkkiaika 34.2 sek

Tarkkuusvähennys  
oikea jalka -5.0 sek  
vasen jalka -5.0 sek  
-1.0 sek  
Loppuaika 23.2 sek

## Symbolit

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



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maali on piirroksen mukaisesti jaettu naruin kolmeen osaan. Rangaistusalueen rajalla on merkikiepit (2 kpl) maalin leveydellä. Lähtö- ja maalilinja on 10m päässä rangaistusalueen rajasta. Lähtöviivalle on asetettu 4 palloa vierekkäin. Kilpailija kuljettaa ensimmäisen pallon rangaistusalueelle ja laukaisee sen maaliin. HUOM! Viivalla = rangaistusalueen sisällä eli rangaistusalueenrajan päältä lähtevä laukaus hyväksytään. Kilpailijan on kosketettava palloon vähintään kaksi (2) kertaa ennen rangaistusaluetta. Kilpailija saa valita aloittaako suorituksensa pallostä 1 tai pallostä 4. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Pallot 1 ja 2 potkaistaan oikealla sekä pallot 3 ja 4 vasemmalla jalalla maaliin. Suoritus-aika mitataan lähtökosketuksesta siihen hetkeen, kun kilpailija, laukaistuaan kuljetusten päätteeksi kaikki neljä (4) palloa kohti maalia, ylittää lähtö (= maali) linjan. Ensimmäisen pallon laukaistuaan kilpailija juoksee suorinta tietä takaisin lähtöviivalle kuljettaakseen toisen pallon rangaistusalueelle ja potkaistakseen sen maaliin piirroksen mukaisesti jne...

Ilmassa maalin nurkkalohkoihin potkaistuista (myös naruihin osuneista) vähennetään 5 sek/ onnistunut potku ja keskilohkoon ilmassa osuneesta potkusta 3 sek/onnistunut potku loppuajasta. Maan kautta maalin nurkkalohkoihin potkaistuista maaleista (myös naruihin osuneista) vähennetään 2 sek/onnistunut potku ja keskilohkoon osuneesta potkusta 1 sek/onnistunut potku loppuajasta.

Maaliviivalle osuneet pallot tulkitaan maan kautta maaliin menneiksi.

HUOM! Mikäli kilpailija laukaisee pallon ennen rangaistusaluetta lisätään loppu-aikaan 10 sek/laukaus, eikä tarkkuusvähennystä huomioida ko. laukauksesta.

Kaksi yritystä, joista parempi tulos merkitään kilpailutulokseksi. Maksimiaika on 40 sekuntia.

## Huomioitavaa

Opeta pelaajaa potkaisemaan rennosti ja terävästi nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle, kiinnittämään huomiota osumakohtaan (pallon keskelle) ja ohjaa jatkamaan jalan saatto pallon liikeradan suuntaan. Potkun tasapainoon kannattaa myös kiinnittää huomiota, niin suoritusvarmuus lisääntyy.

