

Taitokisojen kuljetus - keskitys

Teema

Kuljettaminen, keskittäminen.




Välineet

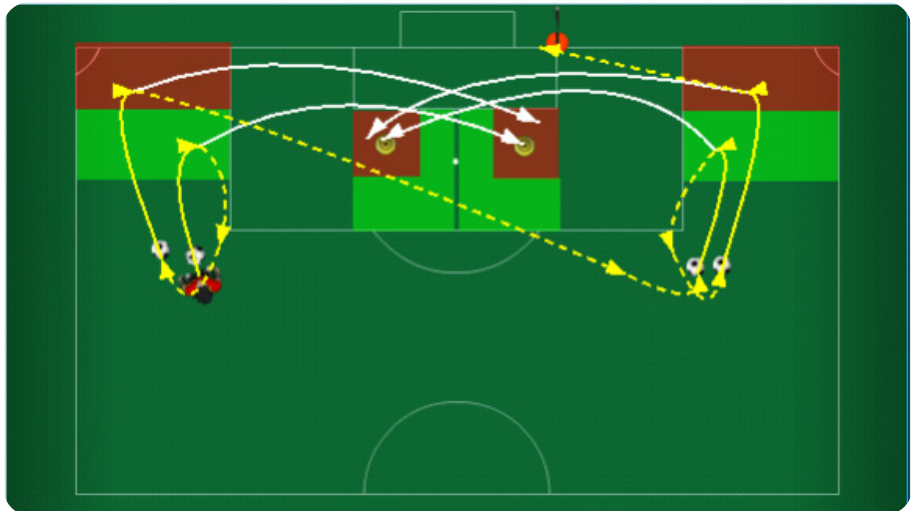
Merkkikepit/kartiot 28 kpl (tai keskitysruutukankaat), pallot 4 kpl.

Esimerkitulos

suoritus aika	30.1 sek
tarkkuusvähennys KR1	-9.0 sek
tarkkuusvähennys KR2	-6.0 sek
tarkkuusvähennys KR6	-3.0 sek
Loppuaika	12.1 sek

Symbolit

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



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Merkitään kentälle piirroksen mukaisesti: kuljetusalueet - keskitysalueet - keskitysruudut. (Apuna merkkikepit ja kartiot). Keskitysalueen leveyttä ei ole määritetty. Huom! Viivan päällä = rajojen sisäpuolella. Viivalta suoritettu keskitys hyväksytään

Kilpailusuoritus alkaa vasemmalta sivustalta. Lähtömerkin saatuaan kilpailija kuljettaa pallon keskitysalueelle 1 ja keskittää vasemmalla jalalla pallon keskitysruutuun 1, 2 tai 3. Välittömästi keskityspotkun jälkeen kilpailija noutaa toisen pallon, kuljettaa sen keskitysalueelle 2 ja keskittää pallon vasemmalla jalalla keskitysruutuun 1, 2 tai 3.

Toisen keskityksen jälkeen kilpailija juoksee kentän toiselle sivustalle ja kuljettaa sinne asetetun ensimmäisen pallon keskitysalueelle 3 ja keskittää oikealla jalalla pallon keskitysruutuun 4, 5 tai 6. Välittömästi keskityksen jälkeen kilpailija noutaa vielä toisen kentän oikealle sivustalle asetetun pallon, kuljettaa sen keskitysalueelle 4 ja keskittää pallon oikealla jalalla keskitysruutuun 4, 5 tai 6 jatkaen samalla juoksuaan yli maaliiviivan.

Mikäli suoritusta ei tehdä suoritusselostuksen mukaisesti, suoritus hylätään.

Kuljetuksen jälkeen suoritettavan keskityksen on ylitettävä keskitysalueen raja (16,5 m alueen sivuraja). Mikäli keskitystä ei anneta suoritusajkaan lisätään 3s/suorittamatta jäänyt keskitys.

Suoritus aika mitataan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin kilpailija on ylittänyt maaliiviivan viimeisen keskityksen jälkeen.

Kustakin keskitysruutuun osuneesta keskityksestä vähennetään suoritusajasta 9 sek / KR1 ja KR4, 6 sek/ KR2 ja KR5 tai 3 sek/KR3 ja KR6.

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

Huomioitavaa

Opeta pelaajia potkaisemaan palloa hieman viistosta vauhdista nilkalla, laittamaan tukijalka pallon sivulle ja tukijalan varpaat osoittamaan potkusuuntaan. Pallon lentokorkeutta voi säädellä osumakohtalla ja tukijalan etäisyydellä palloon. Opetta käyttämään pelinomaista suoritusvauhtia ja pientä vilkaisua keskitysalueelle ennen keskitystä! Potkuhetkellä katse on kuitenkin aina pallossa.

