



PÄIVÄMÄÄRÄT



PERUSTAIDOT

PALLON HALLINTA

pomputtelu (1) helpot kikat (2)

JUOKSU PALLON KANSSA 1. Eka kosketus
rytmin vaihto / suunnan muutos / jarrutus**KULJETTAMINEN** eri tavoin

pujotteleminen sisä- ja ulkoterällä

KÄÄNNÖKSET

jalkeapohjalla (1) sisä/ulkosyrjällä (2)

Cruyff

SYÖTÖT lyhyet (1) keskipitkät (2) pitkät (3)

sisä/ulkosyrjällä (1) sisä/ulkoterällä (2)

nilkalla suoraan (1) sivulta (2)

pallo paikalla (1) liikkuva (2) liikkuvalle pelaajalle (3)

Keskitykset**HALTUUNOTOT** 1. kosketus pallon eteen

(suuntaaminen sivulle) sisä/ulkoterällä

reisi (1) nilkalla (2) rinnalla (3) päällä (4)

HARHAUTUKSET vartalo (1)

aske/tupla (2) syöttö/laukaisu (3) Mathew (4)

VIIMEISTELY sisäsyryjällä (1) päällä (2)

haltuunto- (1) kuljetuksen jälkeen (2)

puoli- (1) volleysta (2)

PÄAPELI jalat maassa (1) hyppäpuku (2)

suoraan (1) suuntaminen (2)

RAJAHEITTO

Kaksinkamppailu 1 v 1

Yivoima 2 v 1 / 3 v 1...

Tasa 2 v 2 / 4 v 4 / 6 v 6 / 9 v 9

Alivoima 1 v 2 / 2 v 3 / 3 v 4

PIENPELIT

TAKTIikka

Puolustus 1 v 2 (2) 1 V 3 (3) 2 V 2 (3) 3 V 3 (4)

Hyökkäys 1 V 1 (1) 2 V 1 seinäsyöttö (2)
takaa kierto (3)