HARJOITUSOHJELMA - JAKSON PALAUTE NRO

F 9 - IKÄLUOKKA

PÄIVÄMÄÄRÄT																													
PERUSTAIDOT																													
PALLON HALLINTA																													
pomputtelu																													
helpot kikat																													
KULJETTAMINEN																													
yhdellä (1) molemmillä jaloilla (2)																													
pujotteleminen sisä- ja ulkoterällä																													
KÄÄNNÖKSET																													
jalkapohjalla (1) sisä/ulkosyrjällä (2)																													
SYÖTÖT																													
sisäsyrjällä (1) / sisäterällä (2)																													
nilkalla																													
pallo paikalla (1) / liikkuva (2)																													
HALTUUNOTOT eka kosketus opettelua																													
sisäsyrjällä																													
jalkapohjalla (1) nilkalla (2)																													
HARHAUTUKSET																													
vartalo (1) askel (2)																													
LAUKAUKSET																													
paikalla oleva palloon																													
haltuuntto- (1) kuljetuksen jälkeen (2)																													
PÄÄPELI																													
omasta- (1) kaverin heitosta (2)																													
RAJAHEITTO																													
PIENPELIT																													
Kaksinkamppailu 1 v 1																													
Ylivoima 2 v 1 / 3 v 1																													
Tasa 2 v 2 / 4 v 4 / 6 v 6																													
Alivoima 1 v 2 / 2 v 3 / 3 v 4																													
TAKTIIKKA																													
Puolustus 1 V 1																													
Hyökkäys 1 V 1																													
Hyökkäys 2 V 1 seinäsyöttö																													