HARJOITUSOHJELMA - JAKSON PALAUTE NRO

C 15 T - IKÄLUOKKA

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																											
jalkapohjalla (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 omat kikat (1) vartalo (2)																											
askel/tupla (3) syöttö/laukaisu (4) Mathew (5)																											
VIIMEISTELY sisäsyrjällä (1) päällä (2)																											
haltuuntto- (1) kuljetuksen jälkeen (2)																											
puoli- (1) volleysta (2)																											
PÄÄPELI jalat maassa (1) hyppupusku (2)																											
suoraan (1) suuntaminen (2) taaksepäin (3)																											
PIENPELIT																											
Kaksinkamppailu 1 V 1																											
Ylivoima 2 V 1 / 3 V 1…																											
Tasa 2 V 2 / 3 V 3 / 4 V 4 / 6 V 6 / 11 V 11																											
Alivoima 1 V 2 / 2 V 3 / 3 V 4																											
TAKTIIKKA																											
YHDISTELMÄT (kuviot) puolustus (1) hyökkäys (2)																											
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) jalastahaku (4)																											