# HARJOITUSOHJELMA - JAKSON PALAUTE NRO

**Cn 14 - 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |