HARJOITUSOHJELMA - JAKSON PALAUTE NRO

E11 - D12 - IKÄLUOKKA

PÄIVÄMÄÄRÄT ⇨																												
PERUSTAIDOT																												
PALLON HALLINTA																												
pomputtelu (1) helpot kikat (2)																												
JUOKSU PALLON KANSSA																												
rytmin vaihto / suunnan muutos / jarrutus																												
KULJETTAMINEN eri tavoin																												
yhdellä (1) molemmillä jaloilla (2)																												
pujotteleminen sisä- ja ulkoterällä																												
KÄÄNNÖKSET																												
jalkapohjalla (1) sisä/ulkosyrjällä (2)																												
Cruyff																												
SYÖTÖT lyhyet (1) keskipitkä (2)																												
sisä/ulkosyrjällä (1) sisä/ulkoterällä (2)																												
nilkalla suoraan (1) sivulta (2)																												
maassa (1) ilmassa (2)																												
pallo paikalla (1) liikkuva (2)																												
HALTUUNOTOT 1. kosketus pallon eteen																												
(suuntaaminen sivulle) sisä/ulkoterällä																												
reisi (1) nilkalla (2) rinnalla (3)																												
HARHAUTUKSET																												
vartalo (1) askel/tupla (2) syöttö/laukaisu (3)																												
LAUKAUKSET nilkalla paikalla																												
haltuuntto- (1) kuljetuksen jälkeen (2)																												
puoli- (1) volleysta (2)																												
PÄÄPELI kaverin heitosta																												
suoraan (1) suuntaminen (2)																												
RAJAHEITTO																												
PIENPELIT																												
Kaksinkamppailu 1 v 1																												
Ylivoima 2 v 1 / 3 v 1																												
Tasa 2 v 2 / 4 v 4 / 6 v 6 / 7 v 7																												
Alivoima 1 v 2 / 2 v 3 / 3 v 4																												
TAKTIIKKA																												
Puolustus 1 V 1 (1) 1 v 2 (2)																												
Hyökkäys 1 V 1																												
Hyök. 2 V 1 seinäsyöttö (1) takaa kierto (2)																												