HARJOITUSOHJELMA - JAKSON PALAUTE NRO

En 10 - IKÄLUOKKA

PÄIVÄMÄÄRÄT																												
PERUSTAIDOT																												
PALLON HALLINTA																												
pomputtelu (1) helpot kikat (2)																												
JUOKSU PALLON KANSSA																												
rytmin vaihto ja suunnan muutos																												
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 (suuntaaminen sivulle)																												
sisä/ulkoterällä																												
reisi (1) nilkalla (2) rinnalla (3)																												
HARHAUTUKSET																												
vartalo (1) askel (2)																												
LAUKAUKSET nilkalla																												
paikalla (1) liikkuva oleva palloon (2)																												
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 (1) 1 v 2 (2)																												
Hyökkäys 1 V 1																												
Hyökkäys 2 V 1 seinäsyöttö																												