

Syöttöharhautus




Teema

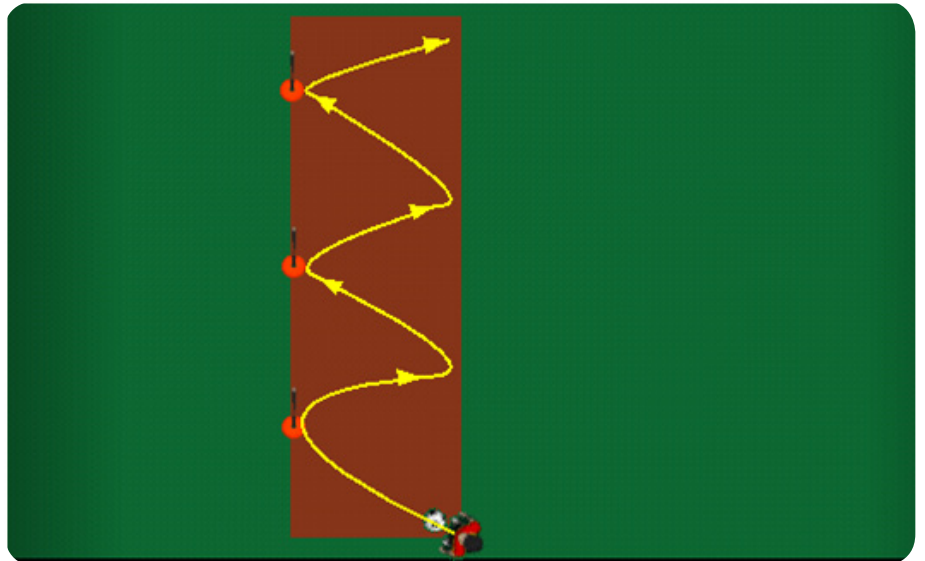
Kuljettaminen, syöttöharhautus.

Välineet

Pallo jokaiselle pelaajalle, kartiot "puolustajan" merkitsemistä varten.

Symbolit

-  = syöttö/laukaus
-  = kuljettaminen
-  = liikkuminen ilman palloa



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Tehdään useampi "rata", joille laitetaan kartioita 15 metrin päähän toisistaan. Jokaiselle pelaajalle pallo. Pelaaja kuljettaa kohti kartiota ja tekee syöttöharhautuksen, minkä jälkeen nopea suunnanmuutos ja parin metrin kuljetus toiseen suuntaan. Tämän jälkeen uudestaan kuljetus seuraavaa kartiota kohti. Radan voi kuljettaa takaisin toiseen suuntaan, jolloin saa harjoitusta myös toiselle puolelle kääntymisessä.

Huomioitavaa

Käännöksen jälkeen selkeä tempomuutos.

Avainasiat

Käännöksen on oltava äkillinen ja suunnanmuutoksen jyrkkä, käännöksessä pelaajan painopiste riittävän alas.

