

# Sik-sak kuljettaminen




## Teema

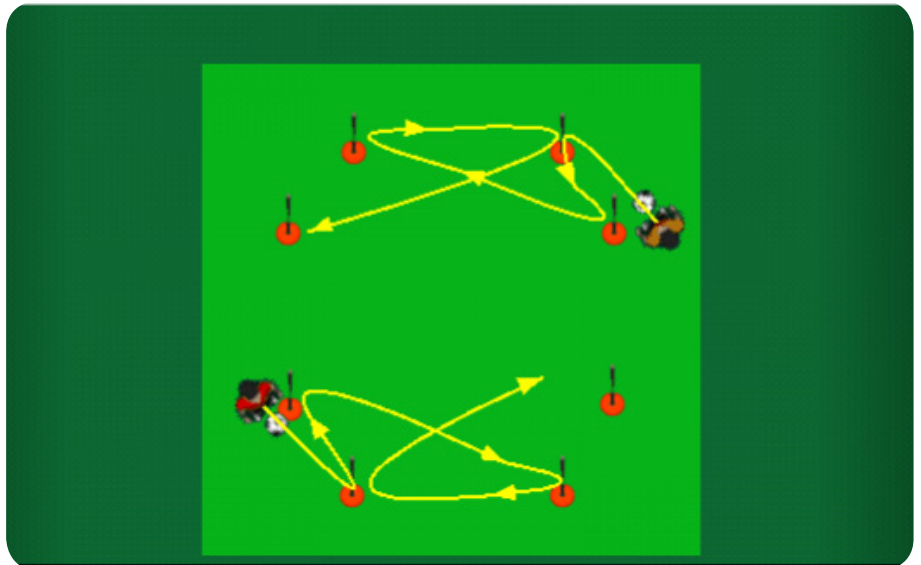
Kuljettaminen, käännökset.

## Välineet

Palloja, kartiot ratojen merkitsemistä varten.

## Symbolit

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



## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Keskiympyrään neljä 7,5 m leveää kartiomaalia. Kaksi pallollista pelaajaa aloittaa ympyrän vastakkaisilta puolilta kuljettamisen: ensiksi ensimmäiseltä kartiolta toiselle ja takaisin, sitten kolmannelle kartiolle ja paluu toiselle, sitten neljännelle kartiolle ja paluu kolmannelle jne. Kisa siitä, kuka kuljettaa nopeimmin.

## Huomioitavaa

Erilaiset käännöstavat, painopisteen alhaisuus käännöksissä.

## Avainasiat

Kartioiden välin huomioon ottaminen kosketusten määrässä: jos väli on pidempi, pelaaja voi antaa hiukan pidemmän ”syötön itselleen eteen”.

## Vaikeuttaminen

Käännökset vain heikommalla jalalla, valmentaja määrää käännöstävän.

