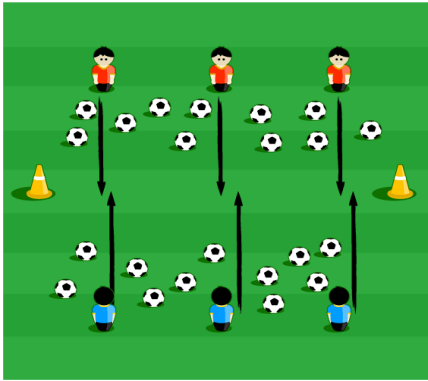


Syöttö ja haltuunotto harjoitteita

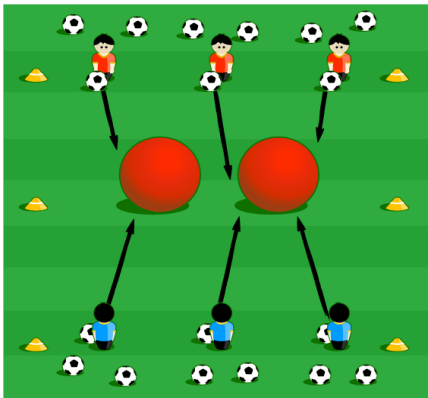


1. SYÖTTÖHARJOITE- Oma puoli puhtaana

Pidä oma puoli puhtaana-leikissä pelaajat on jaettu kahteen joukkueeseen. Kummallakin joukkueella on omat alueensa. Kaikki pallot pyritään saamaan pois omalta alueelta, naapurin puolelle. Se joukkue, jonka alueella on lopuksi vähemmän palloja, on voittaja. Tässä voi harjoitella samalla potkutekniikkaa.

KEHITTELY

Harjoitteeseen voi lisätä pallonhallintaharjoittelua: ennen pallon potkaisemista pelaajat tekevät sovittua pallonhallintaliikettä



2. SYÖTTÖHARJOITE-Touhupallo tarkkuus

KUVAUS

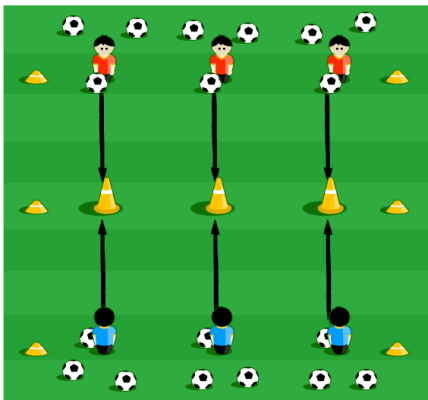
Pelaajat on jaettu alueen päätyihin. Päädyissä on merkatut alueet, joiden takaa syötön/potkun tulee lähteä. Alueen keskellä on iso jumppapallo, jonka pelaajat pyrkivät saamaan omilla palloillaan vierimään naapurijoukkueen puolelle. Se joukkue voittaa, joka saa ison pallon vieritettyä toisen joukkueen puolelle. Leikin tiimellyksessä pelaajat harjoittelevat potkutekniikkaa.

KEHITTELY

Harjoitetta voi muokata niin, että pelaaja saa pisteen osuessaan potkullaan jumppapalloon. Harjoitteeseen voi lisätä myös harhautus-/pallonhallintaosion: ennen potkua/syöttöä pelaajat tekevät sovittua harhautuksen/pallonhallintaliikkeen.

TAVOITTEET

Syöttäminen



3. TARKKUUS SYÖTTÖ

KUVAUS

Pelaajat on jaettu alueen päätyihin. Päädyissä on merkatut alueet, joiden takaa syötön/potkun tulee lähteä. Alueen keskellä on isoja kartioita, joita pelaajat pyrkivät saamaan syötöillä/potkuilla nurin. Pelaajat voivat kisata yhtenä joukkueena. Valmentaja ottaa minuutin aikaa. Saako joukkue siinä ajassa kartiot kumoon? Leikin tiimellyksessä pelaajat harjoittelevat potkutekniikkaa ja tarkkuutta.

KEHITTELY

Voidaan myös tehdä niin, että pelaajat pyrkivät syöttämään/potkaisemaan pallot toisella puolelle ilman että pallot osuvat keskikartioihin (osumasta miinus piste). Harjoitteeseen voi lisätä myös pallonhallintaosion: ennen potkua/syöttöä pelaajat tekevät sovittua pallonhallintaliikettä.