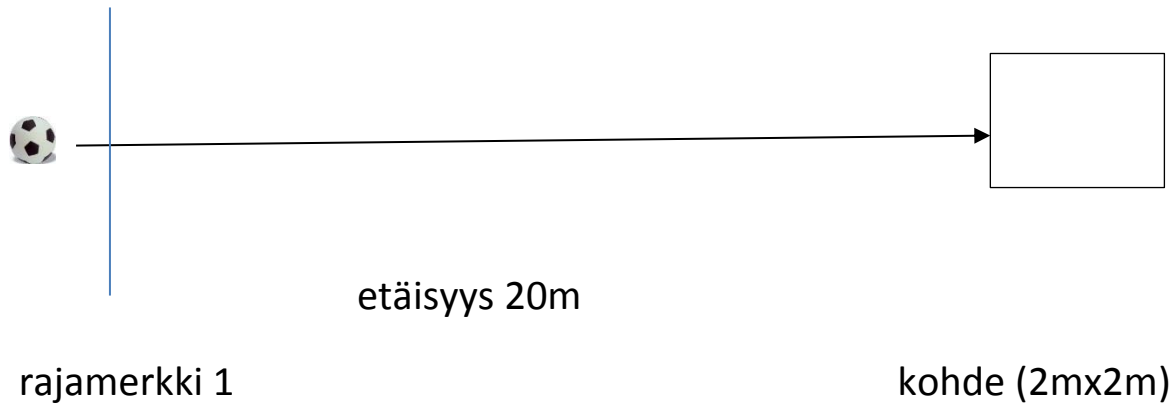


E11

Syöttäminen



Tarve

- rajamerkki
- kohde (2mx2m alue)
- pallo

Suoritus

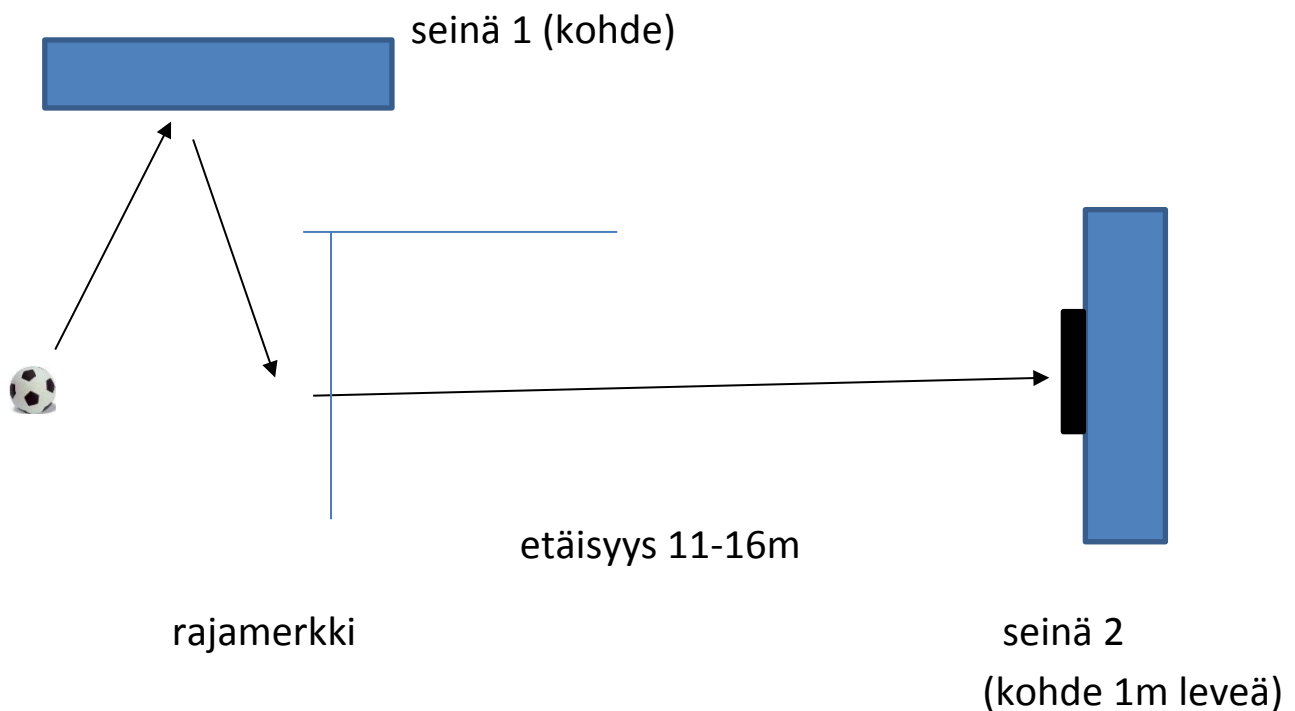
1. syötä pitkä ilmasyöttö liikkuvaan palloon rajamerkin takaa kohteena 2mx2m alue

Oma enkka

- Käytä aina samaa paikkaa ja samoja etäisyyksiä
- Tee 10 pitkää syöttöä (5 molemmilla jaloilla)
- Onnistuneessa suorituksessa syöttö lähtee rajan takaa liikkuvasta pallosta ja putoaa kohteeseen

Kehittyessäsi, voit pidentää etäisyyttä

Maalinteko syötöstä



Tarve

- kaksi (2) seinää (kohdetta)
- rajamerkki
- pallo

Suoritus

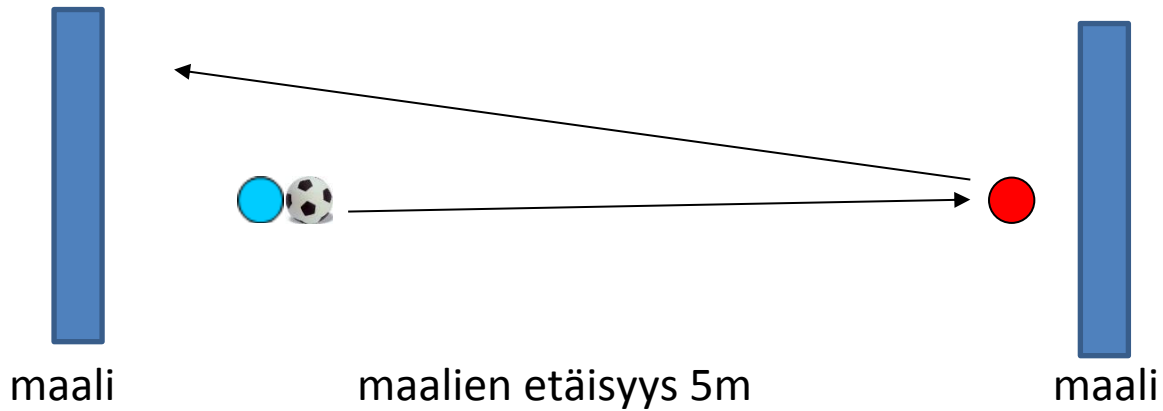
1. Syötä pallo seinään 1 ja laukaise suoraan seinästä tulevaan palloon rajan takaa vasemmalla jalalla kohteeseen
2. tee sama suoritus vaihtamalla seinän 1 paikkaa, jotta voit potkaista? myös oikealla jalalla

Oma enkka

- Käytä aina samaa paikkaa ja samoja etäisyyksiä
- tee 10 suoritusta (5 molemmilla jaloilla)
- onnistuneessa suorituksessa laukaus lähtee suoraan seinästä tulevasta syötöstä rajan takaa ja osuu kohteeseen

Kehittyessäsi, voit pidentää etäisyyttä ja/tai pienentää kohdetta

Maalinteko päällä



Tarve

- kaksi (2) maalia
- kaksi (2) pelaajaa
- pallo

Suoritus

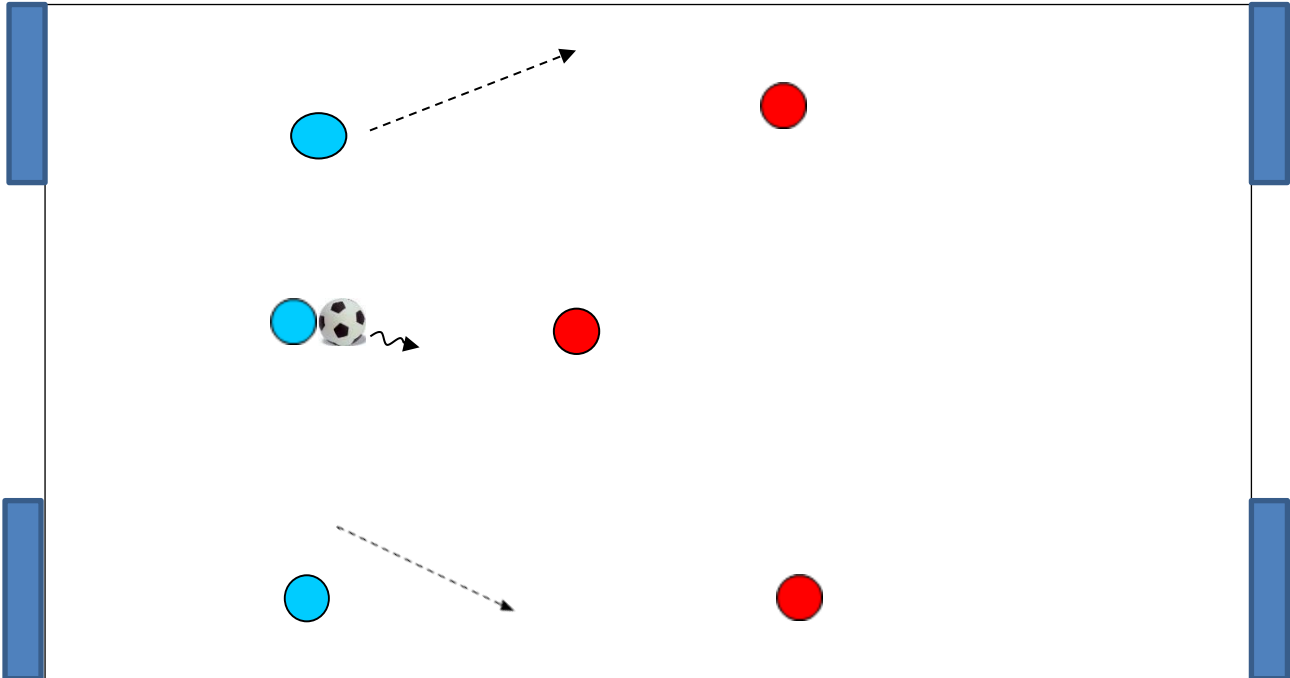
3. toinen pelaaja heittää toiselle pelaajalle pallon päähän
4. toinen pelaaja puskee pallon yrittäen tehdä maalin

Oma enkka

- Käytä aina samaa paikkaa, samoja etäisyyksiä ja samoja pelaajia
- Molemmat heittävät 10 heittoa (molemmilla 10 puskoa)
- Maalit lasketaan

Kehittyessäsi, voit pidentää etäisyyttä ja/tai pienentää maalia

3 v 3 pelaaminen



Tarve

- pelialue (esim. 20mx15m)
- kuusi (6) pelaajaa
- neljä(4) maalia (esim.1,5m leveä)
- pallo

Suoritus

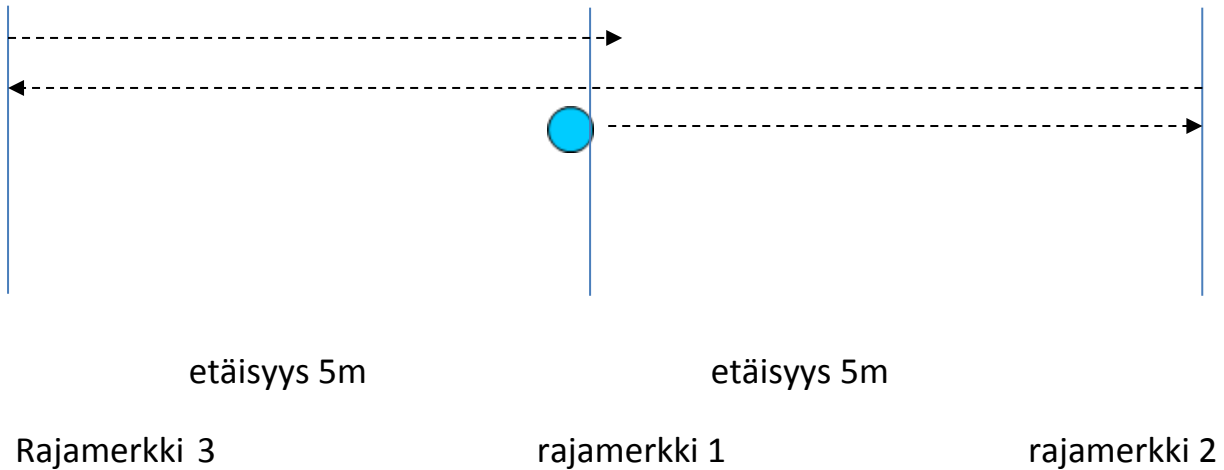
1. peli 3v3 neljään maaliin

Oma enkka

- Käytä aina samaa yhtä suurta aluetta ja samoja pelaajia vastakkain
- peli pelataan niin kauan kun viisi (5) maalia on tehty yhteensä
- Lopputulos siis joku (5-0, 4-1 tai 3v2)

Kehittyessä, voi pienentää aluetta ja ottaa mukaan kosketusrajoitukset

Pelaajan juoksusuunnanmuutos



Tarve

- kolme (3) rajamerkki

Suoritus

1. Spurttaa rajamerkiltä 1 kohti rajamerkkiä 2
2. tee nopea pysähdys/käännös ja spurttaa kohti rajamerkkiä 3
3. tee nopea pysähdys/käännös ja spurttaa kohti rajamerkkiä 1
4. muista juosta aina eteenpäin (ei sivuttaislaukkaa)

Oma enkka

- Käytä aina samaa paikkaa ja samoja etäisyyksiä
- Aika lähtee kun lähdet liikkeelle ja loppuu kun ylitän rajamerkin 1
- Onnistuneessa suorituksessa jalkasi koskettaa aina rajamerkkiä