

### Alkuverryttely

- lämmittely ja taitojen ”tarkastus” - liikkumistavat
- keskivartalon aktivointi – pallon vierittely etunojassa parittain, heiluriliike parittain
- Liikkeiden yhdistely ( haara-, hiihto-, zikzakhypyt )
- Reaktionopeus -Heitto takaa, yhdestä pompusta kiinni.

### Motorinen lajitaito

#### Drilliharjoitus timanttimuodossa

Kaksi palloa – lähtö molemmista jonoista yhtä aikaa

avainasiat: 1) Peliasento auki (näe syöttäjä ja se kenelle syötät )

2) Suuntaa 1. kosketus sinne mihin olet seuraavaksi pelaamassa.

X

XX.

.XX

X

### PIENPELIT ( harjoitettavana palloton pelaaja )

<p><b>4v2 (+2) höynä. Reunaa ei saa ei prässätä.</b> =&gt; Avainasioiden läpikäyminen tämän pelin avulla. Pysäytykset tarvittaessa. Avainasiat: 1) Peliasento auki (näe syöttäjä ja se kenelle syötät) 2) Suuntaa 1. kosketus sinne mihin olet seuraavaksi pelaamassa 3) Voiko sinulle syöttää (liiku pelattavaksi) 4) Tarjoa eri syöttösuunta kuin joukkuekaverisi</p>	
---	--

<p><b>Aalto</b> 4v4 + mv n. 20m x 30m - Hyökkäävä joukkue pyrkii tekemään maalin. Puolustava joukkue pelaa riiston jälkeen kolme syöttöä omalle joukkueelle. - Puolustajien pitää olla kiinni viivassa 2 kunnes pallo ylittää viivan 1. kun pallo ylittää viivan 1 peli muuttuu vapaaksi.</p>	
---	--