

FIFA 11+ LAPSET

TASO 1

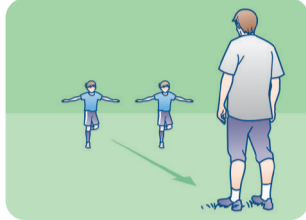
TASO 2

TASO 3

TASO 4

TASO 5

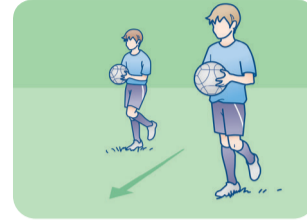
Harjoite 1
PYSÄHTYMINEN



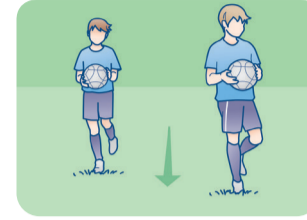
Äänimerkistä
3 x 5



Havainnosta
3 x 5



Äänimerkki + pallo
3 x 5



Havainto + pallo
3 x 5

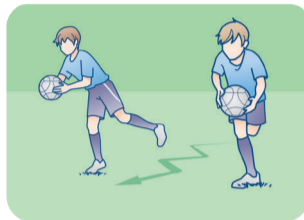


Äänimerkki + kuljetus
3 x 5

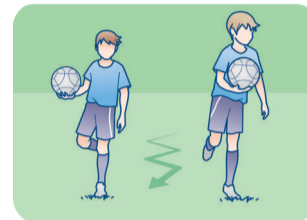
Harjoite 2
HYPYT



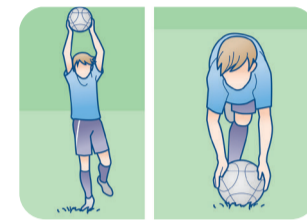
Havainnosta
2 x 10 (5 per jalka)



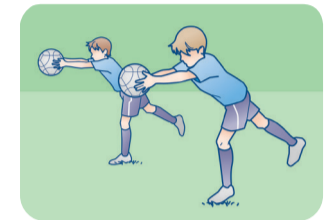
Havainto + pallo
2 x 10 (5 per jalka)



Pallo 1 kädellä
2 x 10 (5 per jalka)

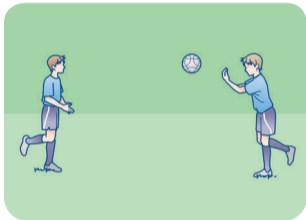


1 jalalla pallon nosto
2 x 10 (5 per jalka)

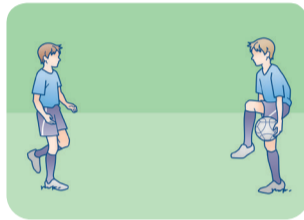


Draken
2 x 10 (5 per jalka)

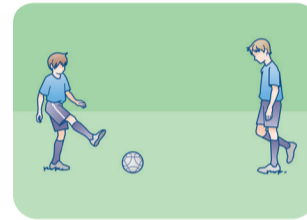
Harjoite 3
TASAPAINO



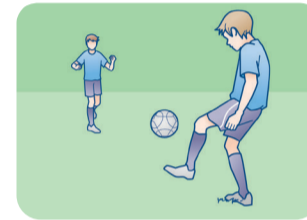
Alakautta heitto
1 x 5/pelaaja/jalka



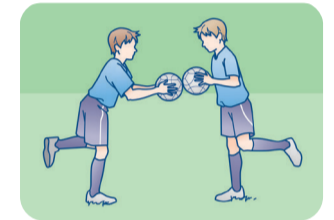
Heitto + pujotus
1 x 5/pelaaja/jalka



Syöttö 1
jalalla seisten
1 x 5/pelaaja/jalka



Syöttö ilmasta
1 jalalla seisten
1 x 5/pelaaja/jalka

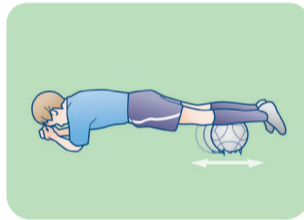


Tasapaino + työntö
+ pallo
1 x 20 sek/jalka

Harjoite 4
TYÖNTÖ / PITO



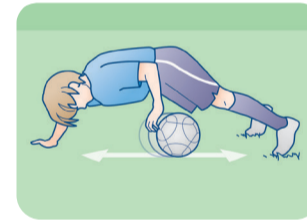
Tunnelipallo
2 x 6-8 lasta



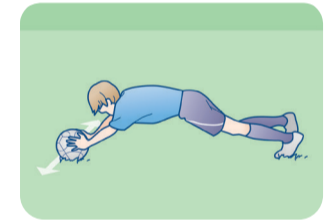
Etulankku + pyöritys
jalalla
3 x 15 sek



Etunoja + pyöritys
3 x 15 sek



Etunoja + eteen-taakse
3 x 15 sek

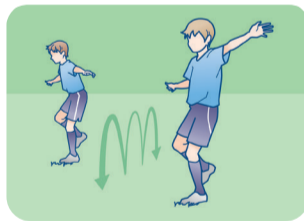


Etunoja + liikkuminen
sivuttain
3 x 10 sek

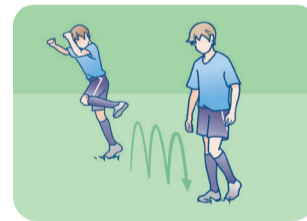
Harjoite 5
KINKKAUKSET



Eteenpäin
2 x 5 per jalka



Eteen taakse
2 x 5 per jalka



Sivuttain
2 x 5 per jalka

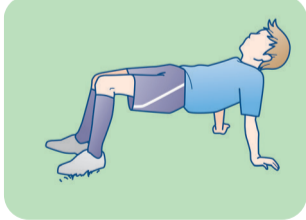


Sivuttain + havainto
2 x 5 per jalka

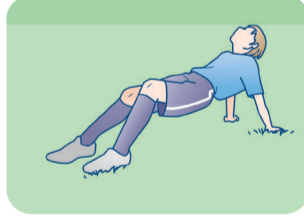


Sivuttain + havainto
+ pallo
2 x 5 per jalka

Harjoite 6
KESKIVARTALO



Pito paikallaan
3 x 15 sek



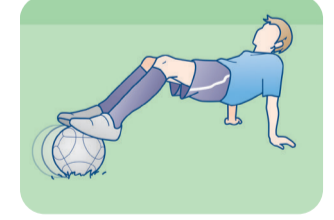
Askeleet edes takaisin
3 x 15 sek



Rapukävely + pyöritys
3 x 5-10 m



Rapukävely + pallon siirrot
3 x 5-10 m



Rapukävely + pallon
pyöritys kahdella jalalla
3 x 5-7 m

Harjoite 7
ROLL OVER /
PYÖRÄHDYS



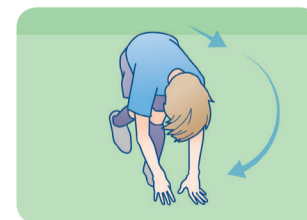
Kyykystä
5 per puoli



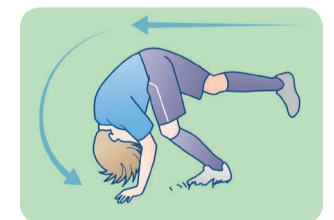
Paikaltaan pystystä
hitaasti
5 per puoli



Paikaltaan pystystä
nopeasti
5 per puoli



Kävelystä
5 per puoli



Hölkästä
5 per puoli