

P/T11-13

Tämän ikäinen ymmärtää peliä, sen sääntöjä ja lainalaisuuksia sekä käsittää useamman pelaajan välistä yhteistyötä. Harjoituksiin voi ottaa mukaan joukkuetaktisia harjoituksia.

Kehonhallinta on tärkeä osa harjoittelua.

Harjoittelun pääteemat, uusia asioita:

syötöt ja vedot suoraan kuljetuksesta, lyhyet syötöt ja niiden kovuus ja tarkkuus, pitkät syötöt, pääpeli myös hypystä, pallon hallinta ilmassa (ml. reidet, pää);

joukkueena useamman pelaajan yhteistyö (esim. laidat, puolustajat), pelipaikkakohtaiset tehtävät, pelattavaksi liikkuminen, seinäsyöttö, taustakierto, prässä ja tuki, vartiointi; murtautuminen & maalinteko, 2-3 kosketuksen pelaaminen.