

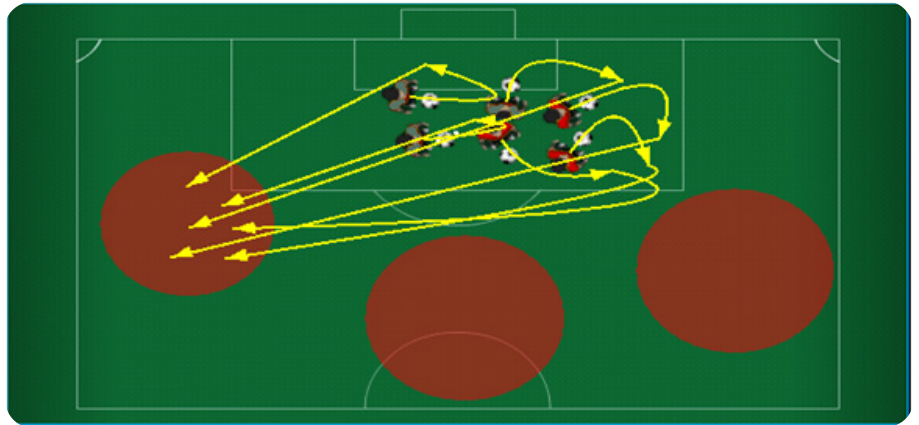
"Maa – meri – laiva"

Teema




Kuljettaminen, pysähtyminen.

Välineet

Palloja, kartioita/"tötsiä" alueen merkitsemiseen.



Symbolit

-  = syöttö/laukaus
-  = kuljettaminen
-  = liikkuminen ilman palloa

Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Ohjaaja huutaa jonkun kolmesta vaihtoehdosta: maa, meri tai laiva. Pelaajat lähtevät kuljettamaan palloa kyseiselle alueelle pysäyttämällä pallon alueen sisällä jaloin. Kehotetaan pitämään palloa lähellä jalkoja, jotta pysäyttämisen on helpompaa.

Pallon kuljettamis- ja pysäytystapaa voidaan vaihdella. Voidaan viedä palloa eteenpäin jalkapohjilla, leipoen palloa jalkojen välissä, mennä kylki edellä, pudottaen pallo kädestä yrittäen palauttaa se jalalla takaisin käsiin (pomputtelu) jne. Voidaan pysäyttää jalkapohjalla, sisäsyryllä, ulkosyryllä, selällä, vatsalla, päällä jne. Ohjaajan luovuus on rajana.

Huomioitavaa

Opetellaan säätämään kuljetusvauhti oman taitotason mukaan, pidetään pallo lähellä jalkoja.

Avainasiat

Pallon etäisyys jalasta vaihtelee tilanteen mukaan. Aluksi voi antaa itselle pidempiä kosketuksia. Kun lähestytään määränpäätä, pallon on oltava lähempänä jalkoja.

Helpottaminen

Kuljetetaan palloa jaloin, mutta viivalle päästyä nostetaan pallo suorille käsille pään yläpuolelle.

Vaikeuttaminen

Vaikeutetaan kuljetustapaa taidon karttuessa: rytmitetään esimerkiksi kuljetusta sisäsyryjä-ulkosyryjä.

