



JALKAPALLON PERUSTAIIDOT

Avain-asiat



AVAINASIAT PELIKESKEINEN OPETTAMINEN

Esim. 4 maalin peli, maalit kuljettamalla

- ensimmäinen kosketus
- aikainen päätös - mihin kuljetat?
- kuljeta jalkapöydällä
- pää pystyyn - katse kentällä, ei pallossa
- vähän kosketuksia - mene kovempaa!

Anna pelata hetki - seuraa

Stop

Ota esille ensimmäinen avainasia ja näytä 2 - 3 kertaa

Peli jatkuu - katso onnistuuko ensimmäinen avainasia

Stop

Ota toinen avainasia ...

Pelataan jne.

Avainasiat vaiheittain, koska pelaajat eivät pysty keskittymään kaikkiin samanaikaisesti



AVAINASIAT UUDEN PERUSTOIDON OPETTAMINEN

Esim. Pallon kuljetus rajatulla alueella

- ensimmäinen kosketus
- päätä ajoissa - mihin kuljetat?
- kuljeta jalkapöydällä
- pää pystyyn - katse kentällä, ei pallossa
- vähän kosketuksia - mene kovempaa!

Anna pelaajien kuljettaa hetki - seuraa

Stop

Ota esille ensimmäinen avainasia ja näytä 2 - 3 kertaa

Harjoittelu jatkuu - katso onnistuuko ensimmäinen avainasia

Stop

Ota toinen avainasia ...

Harjoitellaan, paljon toistoja jne.

Avainasiat vaiheittain, koska pelaajat eivät pysty keskittymään kaikkiin samanaikaisesti



KULJETUS

- aikainen päätös mihin kuljetan
- pallokosketukset molemmin jaloin
- katse ylhäällä

KÄÄNNÖKSET

- hidas tulo - nopea lähtö
- tasapaino - tukijalka
- polvet koukussa

HARHAUTUKSET

- kohti vastustajaa
- harhautus (painopisteen siirto)
- siirrä pallo vastustajan ohi
- rytmin vaihto



LAUKAUS

- tukijalan paikka pallon vieressä
- osumakohta palloon
- nilkka jäykkänä

ENSIMMÄINEN KOSKETUS (jalka, reisi, rinta)

- liiku pallon lentoradalle
- jousto
- ensimmäisen kosketus suuntaus - suojaus

SISÄSYRJÄSYÖTTÖ

- katse palloon
- tukijalan paikka
(varpaat sinne päin minne syötetään)
- osumakohta jalassa
(keskelle sisäsyrjää varpaat hieman
ylöspäin, keskelle palloa)