

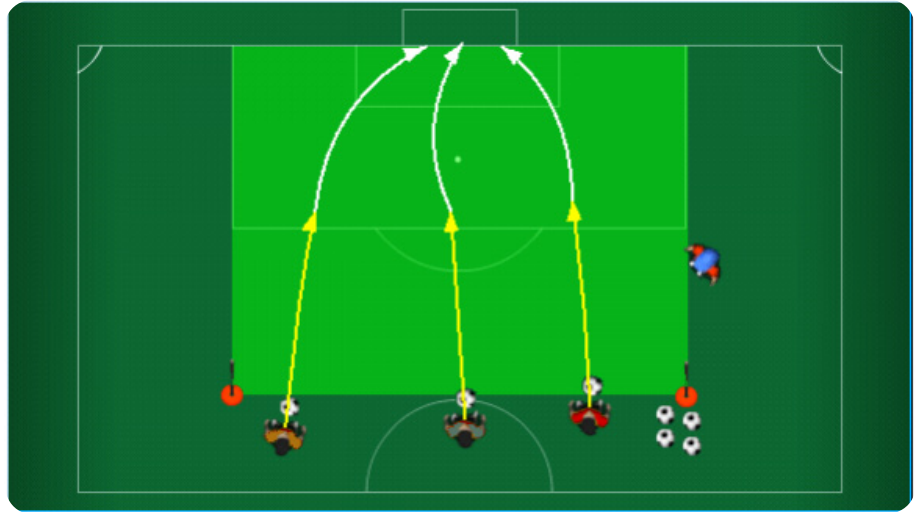
# Laukominen omasta kuljetuksesta

## Teema




Laukominen omasta kuljetuksesta.

## Välineet

Pallo jokaiselle pelaajalle, maali, "tötsät" alueen merkitsemistä varten.



## Symbolit

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

## Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Maali, jonka eteen on merkitty lähtöalue n. 25-30 m päähän. 3-4 pelaaja asettuu lähtöalueelle, josta he valmentajan merkistä kuljettavat vauhdilla kohti rangaistusalueen rajaa (palloa pitää koskettaa vähintään 2-3 kertaa ennen rajaa). Pelaajan päästyä rangaistusalueelle hän saa laukaista kohti maalia. Ilmassa maaliin mennyt laukaus hyväksytään. Kuka oli nopein?

## Huomioitavaa

Nopea, terävä kuljetus (riittävän pitkät syötöt itselle), räväkkä laukaus suoraan juoksusta.

## Avainasiat

Puhdas nilkkapotkun tekniikka: tukijalka pallon viereen, potkaisevan jalan nilkka ojennettuna ja jännitettynä. Potkuhetkellä katse pallossa. Voimakas potkuliike (jalan heilahdus aluksi taakse, sen jälkeen luja mutta rento potkuliike "pallon läpi"). Osumakohta pallon keskipisteeseen. Juoksuliike jatkuu laukauksen jälkeen; näin vartalo pysyy pallon "päällä" ja laukaus pysyy matalana.

## Helpottaminen

Suurena maalialuetta.

## Vaikeuttaminen

Pienennä maalialuetta, laukominen heikommalla jalalla.

