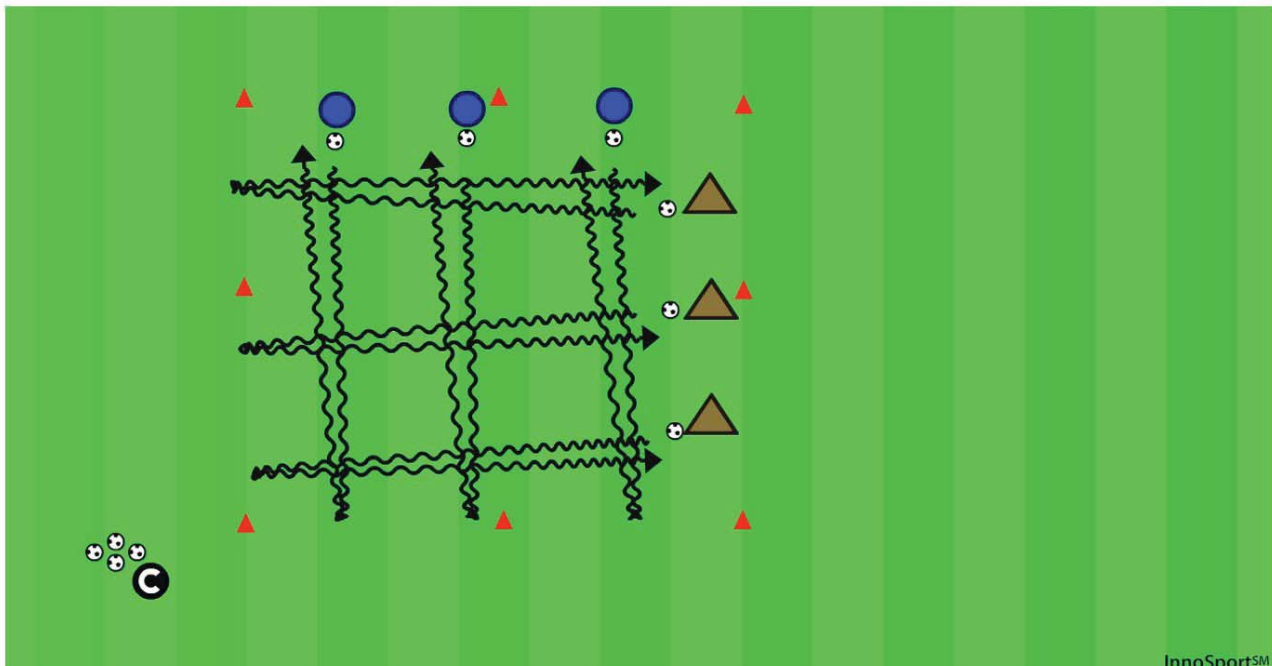


# Edestakainen kuljetuskisailu



Tehdään merkkikartioista 20mx20m neliö. Jaetaan pelaajat kahteen ryhmään neliön kahdelle vierekkäiselle sivulle. Jokaisella pelaajalla on pallo.

Valmentajan merkistä molempien ryhmien pelaajat kuljettavat neliön vastakkaiselle puolelle omasta ryhmästä katsottuna ja välittömästi takaisin. Kummankin joukkueen ensimmäisenä edestakaisin kuljettanut pelaaja saa yhden pisteen. Kisailtaan niin kauan, että yksi pelaaja on saanut 5 pistettä. Valmentaja voi varioida harjoitetta:

- Käytetään kuljettamiseen vain tiettyjä jalan osia tai vain toista jalkaa.
- Tehdään sovittu käänнос tai käännöksiä /harhautus tai harhautuksia kuljetuksen aikana.

AVAINASIA	OHJEET PELAAJALLE
havainnointi kuljetuksen aikana	pidä katse ylhäällä kuljetuksen aikana pystyäksesi havainnoimaan muut pelaajat ja välttääksesi törmäykset.  havainnoi tyhjä tila, mihin kuljetat kaikkein nopeimmin.
jalan eri osien käyttö	käytä ulkoterää tempokuljetukseen varpaiden osoittaessa maata kohti koskiessasi palloon.  ahtaammassa tilassa käytä tarvittaessa sisäsyryjää, ulkosyryjää ja ulkoterää pystyäksesi muuttamaan suuntaa taitavasti, ketterästi ja nopeasti.
kuljetusnopeuden ja -rytmin säätely	säädä askelpituutta, askeltiheyttä ja pallokosketusten määrää tilanteen mukaan.

