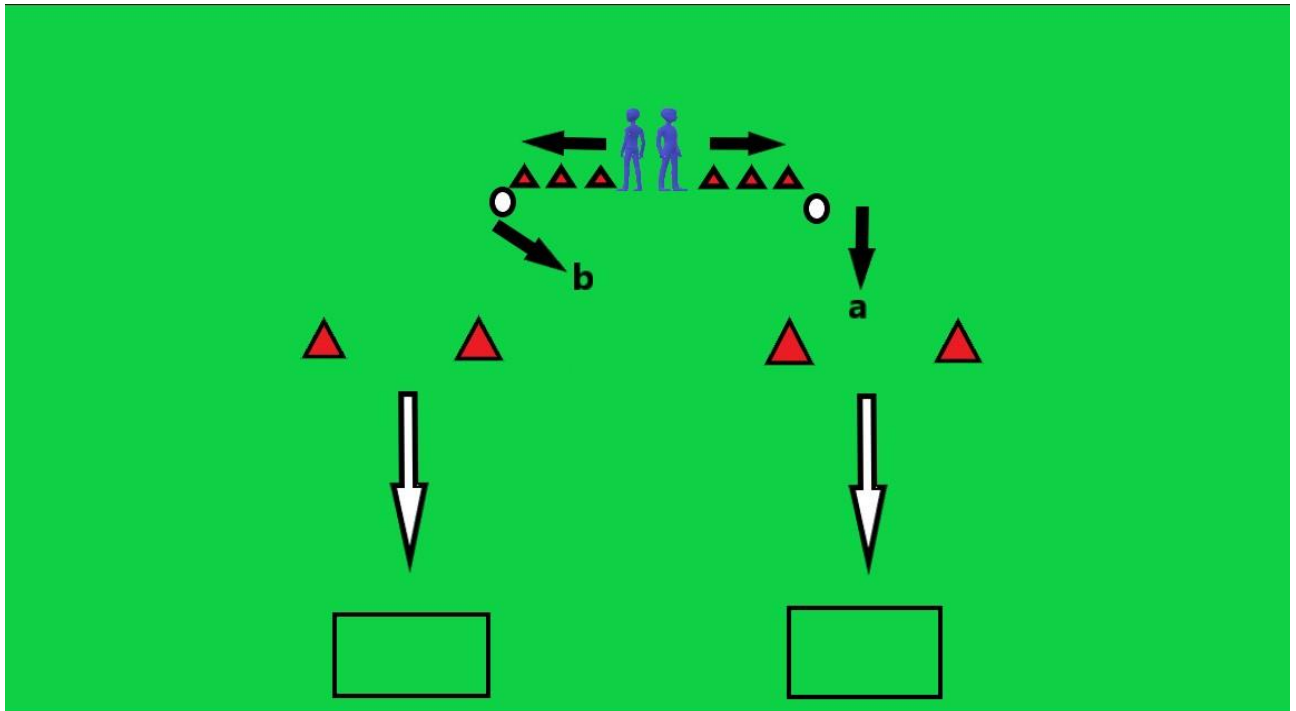


NOPEUS-KETTERYYS-ASKELTIHEYS KILPAILU



Organisointi ja harjoitteen kuvaus

Kaksi pelaajaa on selät vastakkain. Pelaajien edessä matalia kartioita 2-5 kpl (riippuu siitä kuinka nopean liikkeen haluat pelaajan suorittavan) tai askeltikkaat.

Ajatuksena on harjoituttaa nopeutta. Ei liian pitkää liikesarjaa.

Pelaajat lähtevät liikkeelle 1) äänimerkistä tai 2) näköreaktiosta liikkeelle esim. valmentajan käden heilautus tai pallo putoaa käsistä. Tavoitteena on mennä oma "rata" läpi jonka jälkeen otetaan valmiiksi radan päähän laitettu oma pallo mukaan ja kuljetetaan a) suoraan edessä olevaa porttia kohti b) viistoon kohti toista porttia.

Tämän jälkeen saa tehdä maalin toiseen maaleista. Kumman pelaajan pallo on ensimmäisenä maalissa?

Kuka pelaaja saa ensimmäisenä 5 voittoa?

Radan läpi eri tavoin esim:

- kartioiden-askeltikkaan ohitus tasajalkahypyin tai yhdellä jalalla . Huom. nopea jalan kosketus maahan
- liikkumalla kylki edellä lyhyin askelin jolloin jalat kiertävät tötsien välistä pujotellen

Harjoitusversio 2: Ennen lähtöä pallot syötetään portin läpi. Portin läpi juoksu ja maalinteko yhdellä kosketuksella (ei kuljetusta).

