

TAITOKORTTI

A cartoon illustration of a young boy with black spiky hair, green eyes, and rosy cheeks. He is wearing a red soccer jersey with blue trim, blue shorts with a red number '2', red socks, and purple cleats. He is holding a black and white soccer ball with both hands.

Hei! Olen Kalle Käpylä!
Tiesitkö, että jalkapalloa voi
harjoitella myös yksin tai
kaverin kanssa.

A cartoon illustration of a young boy with black spiky hair, green eyes, and rosy cheeks. He is wearing a red soccer jersey with blue trim, blue shorts with a red number '5', red socks, and purple cleats. He is holding a black and white soccer ball with both hands.

Seuraavalta sivulta tulet
löytämään erilaisia tehtäviä,
joita voit tehdä yksin tai
parin kanssa.
TSEMIÄ TREENIIN!

Tehtävä 1 - kuljettaminen



Tiesitkö, että pallon kuljettaminen kovassa vauhdissa on helpointa ulkoterällä tai nilkalla.

HARJOITTELU

- 1) Siksakkuljetus oikealla jalalla(ulkoterä-sisäterä) ja sama vasemmalla jalalla
- 2) Siksakkuljetus vuorojaloin (Oikea ulkoterä,oikea sisäterä,vasen ulkoterä ja vasen sisäterä)
- 3) Suorakuljetus + pyörähdys ympäri oikean jalan ulkoterällä (360-astetta) + tempokuljetus ja sama vasemmalla.
- 4) Suorakuljetus + pyörähdys ympäri oikean jalan sisäterällä (360-astetta) + tempokuljetus ja sama vasemmalla

TEHTÄVÄ

Suoritettu



1. Kuljeta pallo kovassa vauhdissa 20m eteenpäin ja takaisin niin nopeasti kun pystyt. Ota aikaa ja yritä parantaa ennätystäsi 2-3 kertaa. Voit myös kisailla kaverin kanssa 😊

Tehtävä 2 - Harhautukset



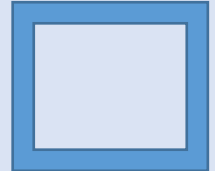
Harhauttamisessa tärkeää on yrittää huijata vastustajaa. Huijata voit jaloilla, käsillä, silmillä, olkapäillä ja lantiolla. Hyvä harhautus saa vastustajan pois tasapainosta tai tekemään hänet väärän ratkaisun.

HARJOITTELU

- 1) Vartaloharhautus
- 2) Askelharhautukset eri variaatioin: oikealla tai vasemmalla, tuplana, triplana (<https://www.youtube.com/watch?v=DK9mr5MJnU0>)
- 3) Keksi oma harhautus ja opeta se toiselle

TEHTÄVÄ

Suoritettu



1. Pelaa 1v1 peli kaverin/vanhemman kanssa viivapelinä (Maali tehdään kuljettamalla viivan yli) Ensimmäisenä 10 maalia saanut voittaa pelin. Pelatkaa 3 peliä.

Tehtävä 3 - Maalinteko



Riippuen etäisyydestä maaliin, pelaajan tulisi valita tarkoituksenmukaisin tapa ja jalan osa (sisäterä/nilkka) Nojaa vähän eteenpäin aseta tukijalka pallon viereen n. 15cm

HARJOITTELU

1. Kuljetus + laukaus
2. Kuljetus + harhautus + laukaus
3. Kuljetus + käännös + laukaus

TEHTÄVÄ

Suoritettu

1. Lauo pallo maaliin molemmilla jaloilla suoraan kuljetuksesta niin, että etäisyys ensiksi 7m, sitten 10m ja lopuksi 15m.

☐

2. Yritä saada kaikki laukaukset maaliin ilmassa (7m, 10m, 15m)

☐

3. Lauo pallo maaliin tolpan kautta (ensiksi oikea tolppa ja maali, sitten vasen tolppa ja maali)

☐