

TAITOKORTTI 2

A cartoon illustration of a young boy with black spiky hair, rosy cheeks, and a wide smile. He is wearing a red soccer jersey with blue trim, blue shorts with a red number '2' on the left leg, red socks, and purple cleats. He is holding a black and white soccer ball with both hands in front of him.

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, rosy cheeks, and a wide smile. He is wearing a red soccer jersey with blue trim, blue shorts with a red number '5' on the right leg, red socks, and purple cleats. He is holding a black and white soccer ball with both hands in front of him.

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

Tehtävä 1 - kehonhallinta



Tiesitkö, että jalkapallossa on tärkeä hallita oma keho ja kyetä liikkumaan monipuolisesti

HARJOITTELU + ohjevideo

https://www.youtube.com/watch?v=f4NSHFXLscA&list=PL7FRD1QjoTyJeG7u061_YHSeoN91IMMtY

Mittarimato 7m matka x 2 kierrosta

Karhukävely 7m matka x 2 kierrosta

Rapukävely 7m matka x 2 kierrosta

Liskokävely + punnerrus 7m x 2 kierrosta

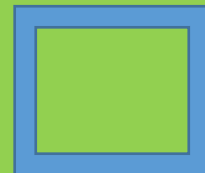
Jäniishyppy 7m x 2 kierrosta

Flamingo x 5 kertaa

TEHTÄVÄ

1. Opeta seuraavista liikkeistä 2-3 eläinliikettä sisaruksillesi, vanhemmille tai kaverillesi. Voit halutessasi tehdä liikkeistä opetusvideon esim. kännykällä. Keksi myös oma liike

Suoritettu



Tehtävä 2 - Tasapaino



Tasapainotaidot ovat jalkapallossa tärkeitä!
Niiden avulla pysyt pystyssä paremmin, kykenet
vaihtamaan suuntaa nopeasti sekä pystyt
tekemään maaleja sekä syöttämään vaikeistakin
asennoista.

HARJOITTELU

Seiso yhdellä jalalla 10 sekuntia (tee molemmat jalat)

Seiso yhdellä jalalla 10 sekuntia pidä silmät kiinni (tee molemmat jalat)

Hypi yhdellä jalalla 7m eteenpäin (tee molemmat jalat)

Hypi yhdellä jalalla 7m taaksepäin (tee molemmat jalat)

TEHTÄVÄ

Seiso yhdellä jalalla nosta vessapaperirulla pääsi päälle ja pidä se siinä 10 sekuntia

Tee molemmilla jaloilla!

Suoritettu



Tehtävä 3 - Syöttäminen



Hyvä pelaaja omaa hyvän ja tarkan syötön, koska pallo liikkuu nopeammin kuin yksikään pelaaja!

HARJOITTELU

Syötä palloa seinää vasten 50 kertaa

Syötä pallo jonkun haarjojen välistä (längeistä) 10 kertaa

Syötä pallo maalin tolppaan 10 kertaa

TEHTÄVÄ

Suoritettu

1. Laita juomapullo 20m päähän ja kaada se 8 kertaa osumalla pallolla siihen (syöttämällä)

☐

2. Yritä osua maalin tolppaan 25m päästä syöttämällä pallo. 5 onnistumista!

☐

3. Keksi oma syöttöhaaste ja lähetä se kaverillesi. Näytä mallisuoritus kaverille

☐