

# TAUKO 5.7.-21.7. JA OMAHARJOITTELU

F2000



KORIAN PONSII F00 PITÄÄ KESÄTAUON 2 VIIKKOA. TAUKO ALKAA 5.7 JA HARJOITUKSET JATKUVAT TIISTAINA 22.7. HIIVURIN NURMELLA KLO. 17.00.

SEURAAVASSA MUUTAMA ESIMERKKI TAUN AJAKSI.

huom ! MUISTA 7.7. JUOKSUTEKNIKKATREENIT LIIKUNTAKESKUKSESSA, ammattilaisten johdolla

TAUKOAJAN OMAHARJOITTELU YKSIN TAI KAVEREIDEN KANSSA:

- ALKUVERRYTTELY (KULJETUS + HARHAUTUS TAI SYÖTTELYÄ) + VENYTTELY

- HARJOITUKSEN TEEMAT (TEE YHTÄ TEEMAA KERRALLAAN, 15 MINUUTTIA):

1. SISÄTERÄSYÖTTÖ (SUUNNATTU HALTUUNOTTO+SISÄTERÄSYÖTTÖ)  
KAVEREIDEN KANSSA PELAAMINEN; PAKKO OTTAA HALTUUN-SÄÄNTÖ.
2. RINTAPOTKU (HARJOITTELE POTKUJA SEINÄÄN/MAALIIN)  
+ PAIKALLAAN OLEVASTA PALLOSTA JA LIIKKUVASTA.
3. PÄÄPELI (OMASTA HEITOSTA TAI KAVERIN HEITOSTA)  
KAVEREIDEN KANSSA KESKITYKSIÄ.
4. ASKELHARHAUTUS (HARJOITTELE TEKNIKKAA; ASKELHARHAUTUKSIA PAIKALLAAN OLEVAAN PALLOON 10 SEKUNTIA -> ASKELHARHAUTUKSIA LIIKKUVAAN PALLOON NIIN MONTA KUIN EHTII. 1v1-PELAAMISTA, PAKKO HARHAUTTAA ASKELHARHAUTUKSELLA!  
TREENAA JA HARJOITTELE MYÖS OMA KIKKA (tai lainaa Teemulta)

LOPPUVENYTTELY, hoida aina tämä huolella.

MUISTETAAN, TEKNIikka ON TÄRKEÄMPI KUIN VOITTO!  
HYVÄÄ KESÄÄ JA LOMAA KAIKILLE! LADATAAN AKUT !

Terv. ARI

J.K. PYYDÄ HUOLTAJIA 11.7 JA/TAI 13.7. KALLIONIEMEEN, KIITOS

ilmoittautuminen vk 27 (pe): <mailto:sari.kiukas@kymp.net>