

# LAJITEKNIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

## LUISTELU

### KAATUMINEN YLÖS NOUSEMINEN

	LKK H2-4 v.	LKK H1-5 v.	LKK G2-6 v.	LKK G1-7 v.	L-liiga F2-8 v.	L-liiga F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X	X	XX	XXX							
X	X	XX	XXX							

### LÄHTÖ ETEENPÄINLUISTELUUN

RINTAMASUUNTALÄHTÖ

SIVUITTAIN LÄHTÖ

### LÄHTÖ TAAKSEPÄINLUISTELUUN

RINTAMASUUNTALÄHTÖ

SIVUITTAIN LÄHTÖ

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X			XX	XXX						
X				XX	XXX					
X					XX	XXX				
X						XX	XXX			

### PYSÄHTYMINEN ETEENPÄINLUISTELUSTA

PUOLIAURAJARRUTUS

SIVUITTAIN PYSÄHDYS

### PYSÄHTYMINEN TAAKSEPÄINLUISTELUSTA

V-PYSÄHDYS

T-PYSÄHDYS

SIVUITTAINPYSÄHDYS

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X	X	XX	XXX							
X			XX	XXX						
X				XX	XXX					
X					XX	XXX				

### ETEENPÄINLUISTELU

ETEENPÄIN SUORALUISTELU

ETEENPÄIN SIRKLAUSLUISTELU (1-2 potkua) kaarreluistelun hahmottamisen esivaihe

ETEENPÄIN KAARRELUISTELU (3 ja enemmän potkua)

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X	X	XX	XX	XXX						
X				XX	XXX					
X					XX	XXX				

### TAAKSEPÄINLUISTELU

TAAKSEPÄIN SUORALUISTELU

TAAKSEPÄIN SIRKLAUSLUISTELU (1-2 potkua) kaarreluistelun hahmottamisen esivaihe

TAAKSEPÄIN KAARRELUISTELU (3 ja enemmän potkua)

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X		X	XX	XXX						
X				XX	XXX					
X					XX	XXX				

### KÄÄNNÖKSET

VAUHTIKÄÄNNÖS

ETPL-TPL

TPL-ETPL

PUOLUSTAJANKÄÄNNÖS

LAITAHYÖKKÄÄJÄN KÄÄNNÖS

U-KÄÄNNÖS

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X		X	X	XX	XXX					
X				X	XX	XXX				
X					X	XX	XXX			
X						X	XX	XXX		
X							X	XX	XXX	