



TAITOKORTTI

Pelaajan nimi:



TAITOKORTIN IDEA

- Taitokortin tarkoituksena on antaa pelaajalle selkeitä malleja omaehtoiseen harjoitteluun. Lisäksi kaikki eri osioiden liikkeet on laitettu järjestykseen tason mukaan (taso 1 = helpoin jne.).
- Jokaisessa osiossa on neljästä kuuteen tasoa ja jokainen taso pitää sisällään kolmesta neljään harjoitetta. Pelaajan tavoitteena on tietysti päästä kaikki tasot kokonaisuudessaan läpi.
- Kaikkien tasojen läpäiseminen ei kuitenkaan tarkoita, että pelaaja on valmis vaan liikkeet on hiottava siten, että ne tulevat "selkäytimestä". Lisäksi taitoharjoittelu on asia, jonka tärkeyttä ei koskaan voi korostaa liikaa.
- Taitokortti koostuu viidestä eri osiosta



Linkit

- **Pallokontrolli:**
 - *Pallon hallitseminen ja liikuttelu maata vasten*
- **Kääntymiset:**
 - *Erilaisia ja eriasteisia käännöksiä kaikilla jalkojen osilla*
- **Harhautukset:**
 - *Yksinkertaisista perusharhautuksista aina vaikeimpiin "veiveihin" asti.*
- **Eka tatsi:**
 - *Sisältää erilaisia harjoitteita ensimmäisen kosketuksen kehittämiseksi.*
- **Ponnauttelu:**
 - *Sisältää opastuksen ponnauttelun ja futistenniksen kehittelyyn sekä erilaisia ponnautteluharjoitteita.*

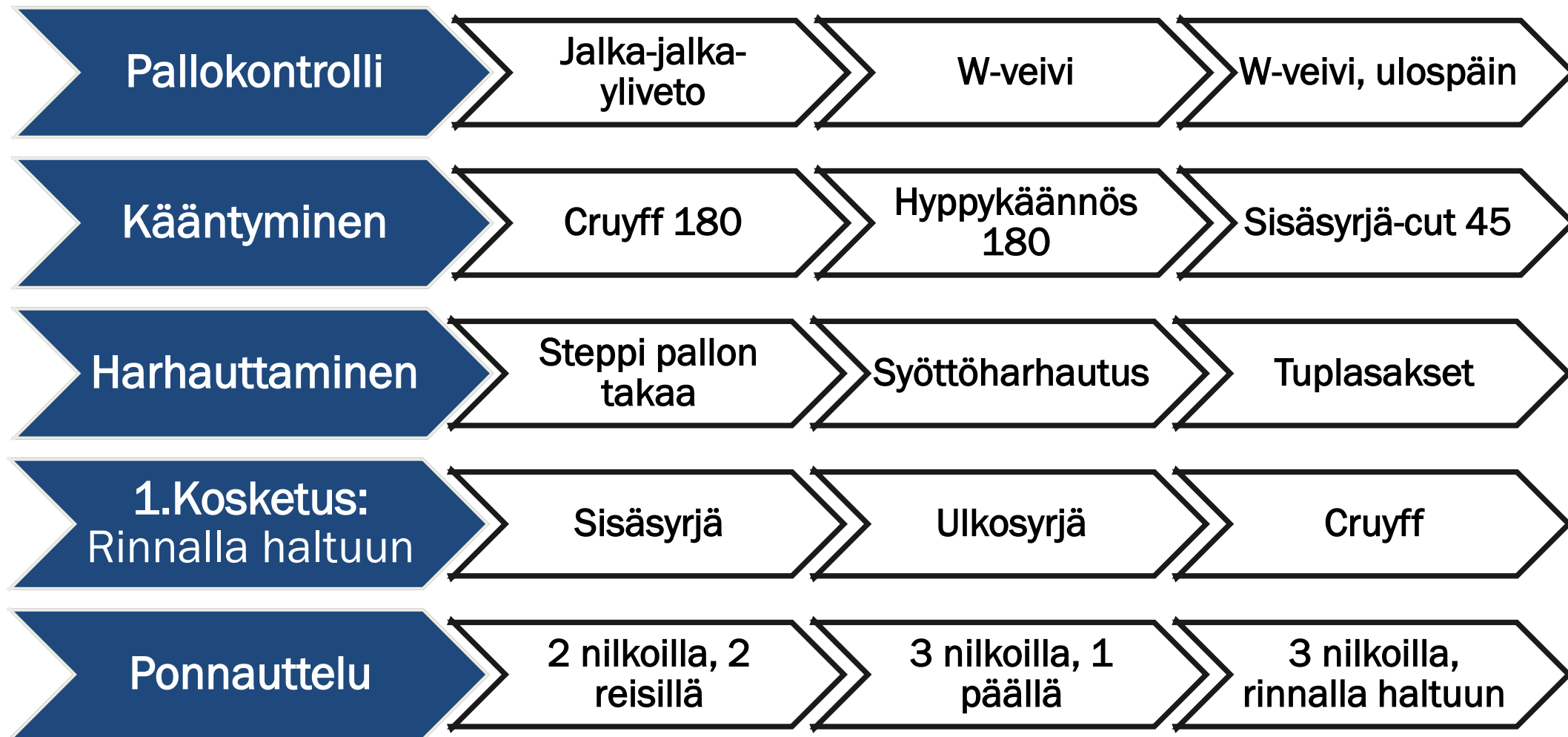


TASO 1



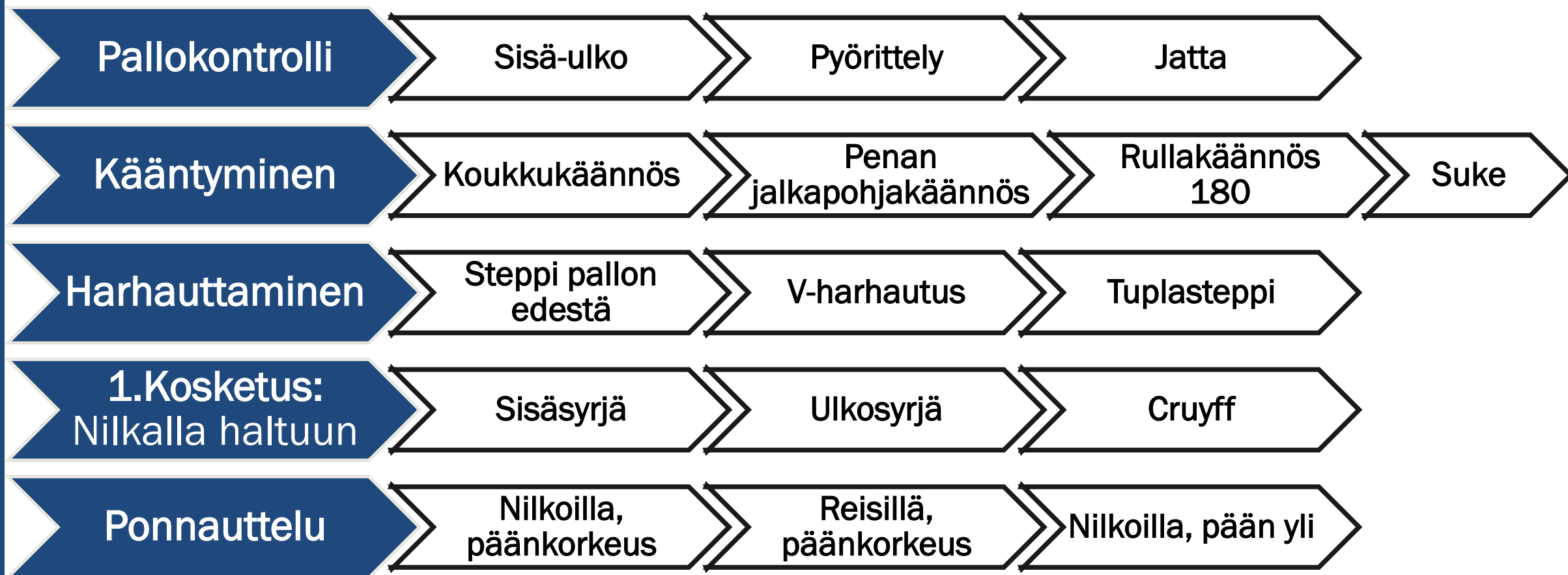


TASO 2





TASO 3





TASO 4

Pallokontrolli

Tukijalan
ympäri

Pysäytys
takana

Askel yli ja
mukaan

Harhauttaminen

Zidane

Veivi

Sisäsyvänosto

**1.Kosketus:
Ilmasta haltuun**

Sisäsyrjä

Ulkosyrjä

Cruyff

Ponnauttelu

Sisäsyrjä

Pään yli
(pomppu
maassa)

Nilkka-pää



TASO 5

