

HIFK JUNIORIPOLUN KEHITYSMALLIN VAIHEET JA HARJOITTEET

SUUNTAVIIVAT SILLE MITÄ PELAAJALTA EDELLYTETÄÄN TIETYSSÄ IKÄVAIHEESSA

Päivitetty FP&EP osalta 15.09.2022

Andersén & Sívén

Sisäiseen käyttöön

esitellään

harjoitellaan

pitää osata

	IKÄLUOKKA	
HARJOITE	FP	EP
SYÖTÖT:		
Pallon vastaanotto		
Pallon vastaanotto juoksussa		
Syöttö maasta vastakkainen jalka edessä		
Syöttö maasta "väärä" jalka edessä		
Syöttö maasta juoksussa		
Pomppusyöttö		
Työntösyöttö		
Pitkä syöttö		
Rannesyöttö		
Hyppösyöttö		
Syöttö selän takaa		
	FP	EP
HEITOT:		
Heitto maasta vastakkainen jalka edessä		
Heitto maasta "väärä" jalka edessä		
Maastaheitto askeleesta		
Hyppyheitto vastakkaisella jalalla		
Hyppyheitto "väärällä" jalalla		
Hyppyheitto yhden askeleen vauhdista		
Lanneheitto vastakkainen jalka edessä		
Lanneheitto "väärä" jalka edessä		
Lanneheitto juoksusta		
Vääntöheitto		
Alakädenheitto vastakkainen jalka edessä		
Alakädenheitto "väärä" jalka edessä		
Alakädenheitto juoksusta		
	FP	EP
PUOLUSTUS		
Perusasento		
Puolustuksen jalkatyö		
1 vs 1		
2 vs 2		
3 vs 3		
Blokkaaminen		

Syötön peittäminen		
6-0-puolustus		
5-1-puolustus		
3-2-1-puolustus		
3-3-puolustus		
	FP	EP
HARHAUTUKSET		
Askelharhautus		
Syöttöharhautus		
Yliolanharhautus		
Tupla-askelharhautus		
Pyörähdysarhautus		
	FP	EP
PELINYMMÄRTÄMINEN		
Säännöt		
Nollan asekeleen sääntö		
Tyhjien tilojen hahmottaminen		
Heitto vai syöttö		
Pompautus vai syöttö		
Pomppusyöttö vai suora syöttö		
Ajaa eteenpäin vai kääntää peli		
KOORDINAATIO	FP	EP
Pomputtaminen vahvemmalla kädellä		
Pomputtaminen heikommalla kädellä		
Pomputtaminen molemmilla käsillä vuorotellen		
Pomputtaminen vahvemmalla kädellä juoksussa		
Pomputtaminen heikommalla kädellä juoksussa		
Kolme askelta pallo kädessä		
Kuperkeikka eteen		
Kuperkeikka taakse		
Kärrynpyörä		
Käsilläseisonta		