

TIPS OMATOIMIPASSI 5V5 (5-9 -vuotiaat)

Nimi:

Joukkue:

50 suoritusta/liike. Merkkää liike suoritetuksi, kun olet tehnyt sen onnistuneesti riittävän monta kertaa.

TASO 1	
Ponnauttele vuorojaloin välipompulla	
Sisäsyräkkäännös	
Vartaloharhautus	
Ulkosyrjäkkäännös	

TASO 2	
Jalkapohjäkkäännös	
Askelharhautus	
Kuperkeikka (20 suoritusta)	
Ponnauttele reisillä	

TASO 3	
Zidane	
Ponnauttele vuorojaloin	
Laukaisuharhautus	
Cruyeff-käännös	

TASO 4	
Kärrynpyörä (20 suoritusta)	
Ronaldinho-harhautus	
Askel yli-sisäterä käännös	
Ponnauttele 4 jaloilla, 4 reisillä ja 1 päällä (1 suoritus ilman että pallo tippuu välissä maahan)	



TASO 1

Ponnauttele vuorojaloin välipompulla

<https://www.youtube.com/watch?v=xpvsKVZloEM&list=PL7FRD1QjoTylise8cNT3BmN6luymn8hjC&index=4>

Sisäsyryjäkäännös

<https://www.youtube.com/watch?v=985LrRjz8XM>

Vartaloharhautus (video kohdasta 0:15)

<https://www.youtube.com/watch?v=tUlpPzOunZc>

Ulkosyryjäkäännös (video alkaa kohdasta 0:36)

<https://www.youtube.com/watch?v=985LrRjz8XM>

TASO 2

Jalkapohjakäännös

<https://www.youtube.com/watch?v=uR2jbWrC50E>

Askelharhautus

<https://www.youtube.com/watch?v=DK9mr5MJnUO&list=PLdZxzbtJk1aa9Ca h9NqKFJR-1SBsItMem>

Kuperkeikka (20 suoritusta)

https://www.youtube.com/watch?v=rAM-n24Kr_4

Ponnauttelu reisillä (video kohdasta 0:40)

<https://www.youtube.com/watch?v=xpvsKVZloEM>

TASO 3

Zidane - jalkapohja käännös ympäri

<https://www.youtube.com/watch?v=1sNOCWPJiBk>

Ponnauttelu vuorojaloin ilman välipomppua

Laukaisuharhautus (video kohdasta 1:40)

<https://www.youtube.com/watch?v=tUlpPzOunZc>

Cruyeff-käännös

<https://www.youtube.com/watch?v=3BkBPOHWEOq>

TASO 4

Kärrynpyörä (20 suoritusta)

<https://www.youtube.com/watch?v=JMIQxaxjjHo&list=PLCUu140778Hcr3KNdJJ9BGTXYz8TftiOm&index=29>

Ronaldinho-harhautus

<https://www.youtube.com/watch?v=wfYgrhLUJjc&list=PLdZxzbtJk1aYOH7XNwLDERP oKe5IBLoSq&index=3>

Askel yli-sisäterä käännös

<https://www.youtube.com/watch?v=Qsk7Eat-yt4>

Ponnauttele 4 jaloilla, 2 reisillä ja 1 päällä (video kohdasta 0:57)

<https://www.youtube.com/watch?v=xpvsKVZloEM>

