

Penetration- pelaaminen - Korintekotaito

LVV 2025



Penetration-pelaaminen - Korintekotaito

- Monipuolinen valmiudet
 - Monipuoliset viimeistelyt valmiuksen luomiseen ja motorisen taitavuuden kehittämiseen
- Kovavauhtiset viimeistelyt
 - ponnistaminen
- Tarkoituksenmukaiset viimeistelyt
 - Puolustaja takana
 - Puolustaja edessä
 - Puolustaja kyljessä



FIN 40 14 MKD 2 00:40

EUROPEAN YOUTH GYM FESTIVAL SKOPJE 2025

WE PLAY WE THRIVE
EYOF SKOPJE 2025

EUROPEAN YOUTH GYM FESTIVAL SKOPJE

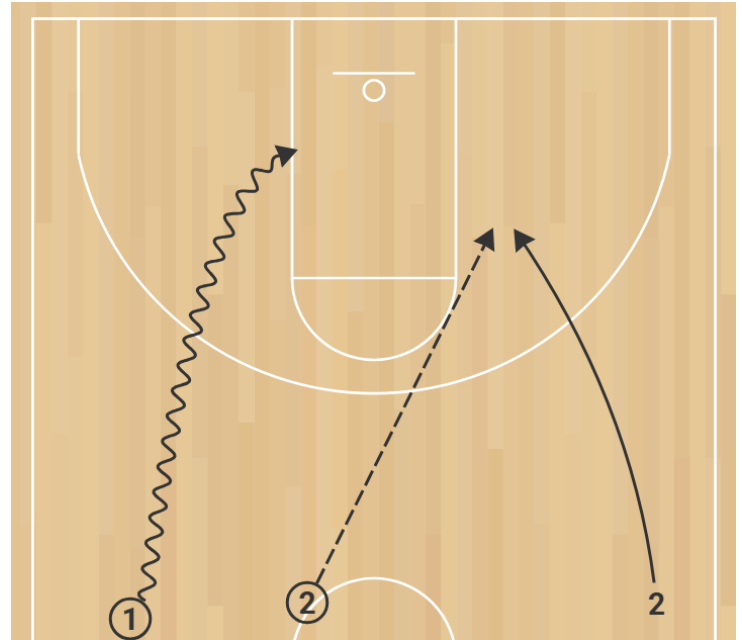
TÄYSVAUHTISET VIIMEISTELYT

1) Yhden jalan ponnistuksen kehittäminen (rata)

- Eka pitkälle (esteen yli) – toka ylös
- Steppilaudalta / penkiltä / ponnahduslaudalta ylös (käsi levyyn)
- pituushyppy

2) 2 pomppua

3) syötöstä



TARKOITUKSENMUKAISET VIIMEISTELYT

Tarkoituksenmukaiset viimeistelyt pelissä 1-1

- Puolustaja takana → reach up + kiilaa & kurota
- Puolustaja vierellä → kontakti 2.askel
- Puolustaja edessä → floater + eurostep

Ajoväylien etsiminen 3-3 / 4-4

- Läpy coachille

PENETRATION (ajoväylien etsiminen)

Ajoväylien etsiminen 3-3 / 4-4

- Läpy coachille

