

# Kartion ympäri

Jokaisella pelaajalla on oma pallo ja kartio. Kartiot sijoitellaan eri puolille kenttää (tai käytettävissä olevaa kentän osaa).

Omaa kartiota kierretään erilaisilla variaatioilla:

- 1 ) • Rintamasuunta kääntyy
  - Rintamasuunta säilyy samana
- 2 ) • Kämmenpuolella
  - Rystypuolella
- 3 ) • Myötäpäivään
  - Vastapäivään

## Tarvittavat välineet:

Yksi pallo ja kartio / pelaaja.

## Harjoituksen tavoite:

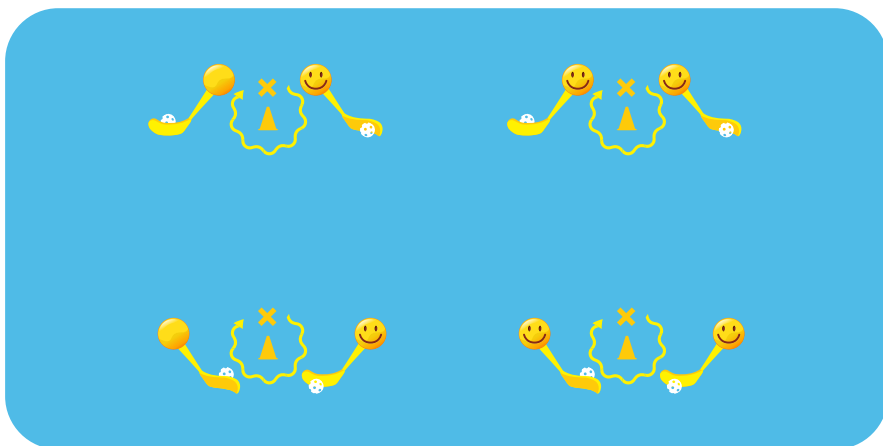
Pallon hallinta erilaisissa liikkeissä / asennoissa.

## Kiinnitä huomiota:

Liikkuminen tapahtuu päkiöillä. Rintamasuunta. Katse ei ole koko ajan pallossa.

## Muuntelu:

Kartiota kierretään kävellen, juosten tai tempoa vaihdellen. Pelaaja voi tehdä itselleen jättösyöttöjä eli antaa kuljetuksesta taaksepäin hitaan syötön, jonka saa otettua vastaan seuraavalla kierroksella.



# Kahdeksikko

# 5–10 min

Jokaisen pelaajan käytettävissä on kaksi kartiota (etäisyys kartioiden välillä noin 1,5 metriä). Pelaaja kiertää kahdeksikkoa omien kartioidensa ympäri. Rintamasuunta pysyy koko ajan samansuuntaisena ja katse ylhäällä. Liikkuminen tapahtuu peliasennossa; jalat eivät mene ristiin.

Kahdeksikkoa tehdään noin 45 sekuntia, minkä jälkeen ohjaaja antaa äänimerkin, ja pelaajat vaihtavat suuntaa.

Harjoituksen kokonaiskesto noin 5–10 minuuttia. Taukoja tarpeen mukaan.

**Tarvittavat välineet:** Omat pallot, kaksi kartiota/pelaaja.

## Harjoituksen tavoite:

Pallonhallinta, kentän havainnointi (katse ylhäällä) pallollisena.

**Kiinnitä huomiota:** Katse pidetään pääsääntöisesti ylhäällä.

## Muuntelu:

- Kuten edellä, mutta
  - a) Palloa "leivotaan" samalla kämmeneltä rystylle mahdollisimman nopeasti,
  - b) Pelaaja käyttää vain lavan kämmenpuolta (pallokosketukset lavan kannan ja kärjen välillä),
  - c) Palloa kuljetetaan vain yhdellä kädellä (ns. yläkäsi maillassa).
- Kartioiden väli kavennetaan metriin (= mailan pituus). Pelaaja pysyy kartioiden välissä katse ylhäällä, peliasennossa (pieni tarvittava sivuliike sallittu), ja vain pallo kiertää kahdeksikkoa mahdollisimman nopeasti.
- Harjoituksen aikana
  - a) Ohjaaja kävelee alueella, ja pelaajien rintamasuunta pysyy liikkuesssa koko ajan häneen päin.
  - b) Ohjaaja kysyy yksittäisiltä pelaajilta helppoja kysymyksiä, esim. "1+1?", "Kuinka monta sormea pystyssä?", joihin pelaajat vuorollaan vastaavat.



# Kartiopujottelu

# n. 5 min

## Kartiopujottelu 1:

Kartiot asetetaan jonoon noin metrin päähän toisistaan. Pelaajat seisovat kartiojonon takana rintamasuunta menosuuntaan. Liikkeelle lähdetään yksi kerrallaan siten, että jokaiselle jää tarpeeksi tilaa suoritusta varten. Pelaaja pujottelee radan pallon kanssa ja palaa tehtävän suoritettuaan jonon päähän.

## Kartiopujottelu 2 (siksak):

Kuten edellä, mutta kartiot asetetaan kahteen rinnakkaiseen jonoon ns. siksak-muodostelmaan, 1–2 metrin päähän toisistaan.

Harjoituksen kokonaiskesto noin viisi minuuttia.

## Tarvittavat välineet:

Omat pallot, 6–12 kartiota.

## Harjoituksen tavoite:

Kämmenen ja rystyn käyttö suunnanmuutoksissa, painonsiirto.

## Kiinnitä huomiota:

Pallonhallinta kuljetuksessa.

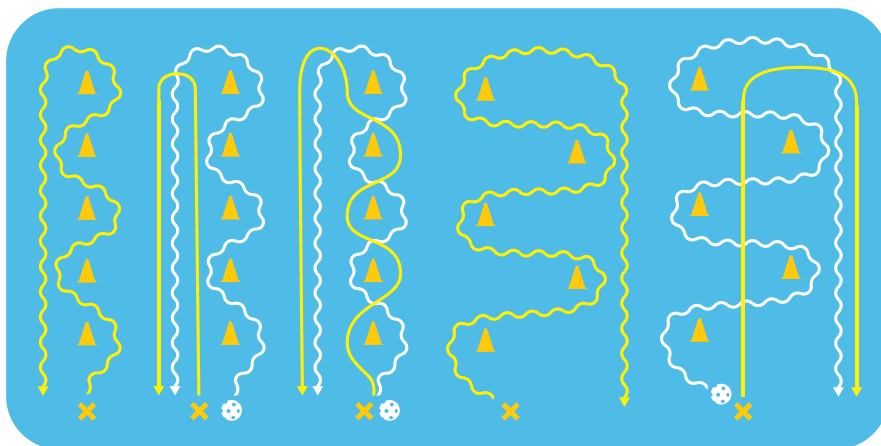
## Muuntelu:

Kuten Kartiopujottelu 1, mutta

a) Pelaaja pysyttelee radan oikealla tai vasemmalla puolella, ja vain pallo pujottelee kartiot.

b) Pelaaja (jalat) pujottelee kartiot eri puolelta kuin pallo, jolloin pallo siirtyy vuoroin rystylle ja vuoroin kämmenelle.

Kuten kartiopujottelu 2, mutta pelaaja etenee kartioiden keskellä ja kuljettaa palloa siten, että pallo kiertää jokaisen kartion.



## Pallonhallinta

# 5–10 min

Harjoitus tehdään pienellä kartioiden rajaamalla alueella. Pelaajat ovat alueen sisällä, ja jokainen kuljettaa omaa palloaan peliasennossa, katse ylhäällä. Kun pelaaja kohtaa toisen pelaajan, hänen on vaihdettava suuntaa.

(Harjoitusta voi vaikeuttaa tai helpottaa alueen kokoa pienentämällä tai suurentamalla.)

Harjoituksen kokonaiskesto 5–10 minuuttia. Lyhyitä taukoja 2–3 minuutin välein.

### Tarvittavat välineet:

Omat pallot; kartiot alueen rajaamiseen.

### Harjoituksen tavoite:

Havainnointi kuljetettaessa (katse ylhäällä), terävät suunnanmuutokset.

### Kiinnitä huomiota:

Uskallus tehdä suunnanmuutos toisen pelaajan lähellä.

**Muuntelu:** Ohjaaja antaa pallonkäsittelyohjeita äänimerkein. Esim. pallon pysäyttäminen, nostaminen lavan päälle tai pyörähdys ympäri pallon kanssa.





## Rannelaukaus

# 5–10 min

Pelaajat seisovat kylkiasennossa kaukalon laitaa kohti; jokaisella on oma pallo. Etäisyys laidasta on (aluksi) 2–3 metriä; sitä voi kasvattaa taidon karttuessa.

Pelaaja laukoo palloa seinään joko suorilla laukauksilla tai nopeiden haltuunottojen kautta (ks. tekniikka-ohjeet Perustekniikat-osiosta.)

Harjoituksen kesto 10–15 minuuttia.

### Tarvittavat välineet:

Omat pallot, (pariharjoitteena pallo/ pari).

### Harjoituksen tavoite:

Rannelaukauksen perustekniikka, laukauksen ajoitus syötöstä.

### Kiinnitä huomiota:

Painonsiirto laukauksen suuntaisesti.

### Muuntelu:

- Lyhyen ja pitkän vastaanoton variointi.
- Harjoitus tehdään parin kanssa. Toinen parista antaa syöttöjä (1–3 metrin päästä), toinen laukoo rannelaukauksia laitaa vasten ja palauttaa pallon syöttäjälle joko suoralla laukauksella tai nopean haltuunoton kautta. Rooleja vaihdetaan noin kahden minuutin välein.



## Parisyöttely

# 5–15 min

Kaksi pelaajaa asettuu kahden metrin päähän toisistaan. Parilla on yksi pallo.

Palloa syötellään perussyötöllä kylki paria kohti (ks. Perustekniikat-osio). Kun syötöt alkavat onnistua, pelaajien välistä etäisyyttä kasvatetaan.

Liikkeelle on hyvä lähteä kämmensyötöstä, mutta myös rystisyöttöä tulee harjoitella säännöllisesti.

Myös syötön vastaanoton eri tekniikoiden (pitkä/lyhyt vastaanotto) harjoittelu on hyvä aloittaa tällaisella perusharjoituksella, jossa toistoja kertyy runsaasti.

Harjoituksen kokonaiskesto 5–15 minuuttia.

### Tarvittavat välineet:

Pallo/pari.

### Harjoituksen tavoite:

Syöttötarkkuuden kehittäminen, syötön vastaanoton parantaminen.

### Kiinnitä huomiota:

Painonsiirto syötössä, jousto syötön vastaanotossa.

### Muuntelu:

- Sama harjoitus rintamasuunnat vastakkain, sekä rysty- että kämmenpuolelta.
- Parisyöttely liikkeessä. Pelaajat seisovat vastakkain sopivan pitkän syöttömatkan päässä ja syöttelevät palloa keskenään nopealla tahdilla. Toinen pelaaja lähtee siirtymään rauhallisesti kävellen pariaan kohti. Metrin päähän päästyään hän palaa rauhallisesti lähtöpaikkaansa. Syöttely jatkuu koko siirtymän ajan. Rooleja vaihdetaan, kun liikkuva pelaaja on palannut lähtöpaikkaansa.





## Parisyöttely rajatulla alueella

Rajatulle alueelle (esim. 1/3 kenttää) sijoitellaan kartioita; sopiva määrä vaihtelee tilan sekä pelaajien määrän ja taitotason mukaan. Jokaisella parilla on yksi pallo.

Parit liikkuvat alueella ja syöttelevät toisilleen; tavoitteena on olla osumatta kartioihin tai muihin pareihin.

Vauhtia lisätään taitotason mukaan kävelyvauhdista hölkkä- ja edelleen juoksuvauhtiin.

Harjoituksen kokonaiskesto 5–10 minuuttia. Taukoja tarpeen mukaan.

### Tarvittavat välineet:

Pallo/pari, kartioita.

### Harjoituksen tavoite:

Syöttää omasta liikkeestä kaverin liikkeeseen ja havainnoida samalla pelikenttää (muut pelaajat ja kartiot).

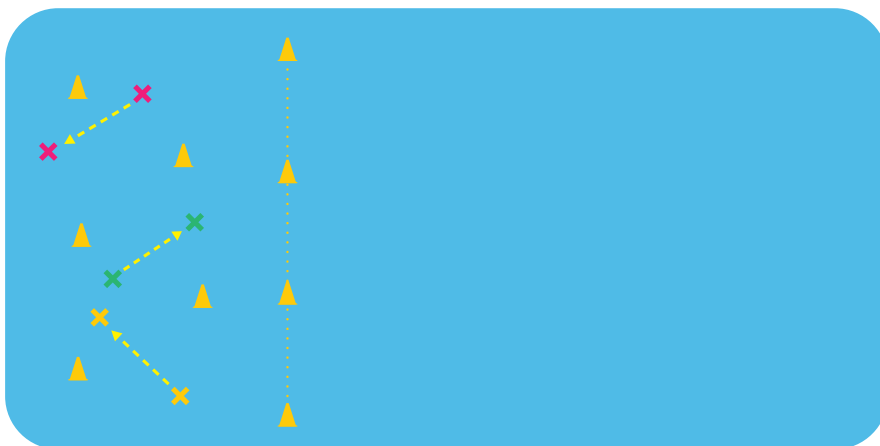
### Kiinnitä huomiota:

Parit liikkuvat ristiin rastiin koko alueella.

### Muuntelu:

- Palloa syötellään kolmen ryhmässä.
- Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, ja kummallekin joukkueelle annetaan kaksi omaa palloa syöteltäväksi.

# 5–10 min



## Syöttelykahdeksikko

Jokaisella parilla on kaksi kartiota (etäisyys kartioiden välillä noin kolme metriä). Toinen parista kiertää kahdeksikkoo kartioiden ympäri, toinen on noin kahden metrin päässä valmiina antamaan seinäsyötön takaisin.

Palloa kuljettava pelaaja antaa parilleen syötön jokaisen kartion kierron jälkeen. Tämä syöttää pallon saman tien takaisin. Kun kartio kierretään kämmenellä, myös syöttö annetaan kämmenellä ja päinvastoin.

Harjoitus on hyvä aloittaa kävellen ja nostaa vauhtia vähitellen. Rooleja vaihdetaan noin minuutin välein.

Harjoituksen kokonaiskesto noin kymmenen minuuttia.

### Tarvittavat välineet:

Pallo ja kaksi kartiota/pari.

### Harjoituksen tavoite:

Kämmen- ja rystysyötöt, syötön vastaanotto liikkeessä.

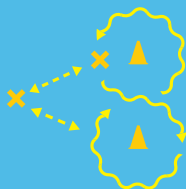
### Kiinnitä huomiota:

Katseen nosto kuljetuksessa ennen syöttöä.

### Muuntelu:

- Palloa kuljettavan rintamasuunta pysyy koko ajan syöttäjää kohti.
- Syötön palauttaja liikkuu sivusuunnassa, jolloin kuljettavan pelaajan on kiinnitettävä vielä enemmän huomiota myös syöttösuuntaan.

n. 10 min





# Syöttökisa kartioiden välistä

Jokaisella parilla on kaksi kartiota (etäisyys kartioiden välillä noin metri).

Pelaajat seisovat kartioiden vastakkaisilla puolilla.

Parit pyrkivät syöttelemään toisilleen kartioiden välistä mahdollisimman monta kertaa tiettyssä ajassa, esim. minuutissa, joko tavallisilla tai ilmasyötöillä. Syöttö annetaan takaisin ensimmäisellä kosketuksella tai mahdollisimman nopeasti syötön vastaanottamisen jälkeen.

Harjoituksen kokonaiskesto on noin viisi minuuttia. Sen aikana on hyvä pitää muutama lyhyt tauko ja (mahdollisesti) vaihtaa samalla syöttötapaa.

## Tarvittavat välineet:

Pallo ja kaksi kartiota/pari.

## Harjoituksen tavoite:

Mahdollisimman nopean takaisinsyötön harjoittelu.

## Kiinnitä huomiota:

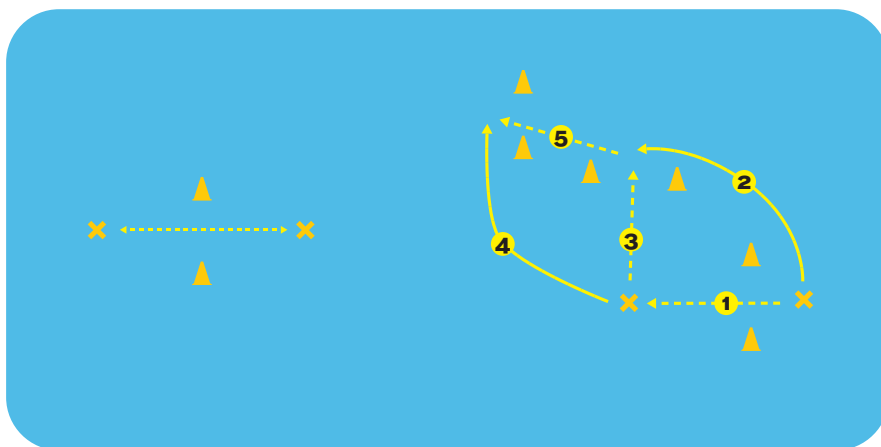
Peliasento, syötön nopea irrottaminen lavasta.

## Muuntelu:

- Harjoituksessa hyödynnetään koko kenttää ja kaikkien parien kartioita. Parit liikkuvat ympäri kenttää ja laskevat, monenko kartioparin läpi he saavat syötettyä pallon minuutin aikana. Samasta välistä ei saa syöttää kahta kertaa peräkkäin.

- Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, joilla molemmilla on 1–2 omaa palloa.

# n. 5 min



## Ristiinsyöttely

Jokaisella parilla on pallo ja kaksi kartiota (etäisyys kartioiden välillä noin metri).

Kumpikin pelaaja seisoo oman kartionsa takana, kasvot pariin päin. Ensimmäinen syöttää pallon ristiin kartioiden välistä. Toinen ottaa pallon haltuun, siirtää sen oman kartionsa toiselle puolelle ja syöttää kartioiden välistä takaisin.

Syöttöjä ja haltuunottoja harjoitellaan sekä rysty- että kämmenpuolelta: suuntaa vaihdetaan esim. kymmenen syötön välein.

Harjoituksen kesto noin 5 minuuttia.

### Tarvittavat välineet:

Pallo ja kaksi kartiota/pari.

### Harjoituksen tavoite:

Pallonkäsittely, kämmen- ja rystysyötön kehittäminen.

### Kiinnitä huomiota:

Ensimmäisen kosketuksen suunta tukee omaa syöttöä.

### Muuntelu:

Kuten edellä, mutta pallo kiertää kartioita myötä- tai vastapäivään kulkematta kartioiden välistä.

n. 5 min





## Syöttöharjoituksia sivuaskelilla

Jokaisella parilla on pallo ja kaksi kartiota (etäisyys kartioiden välillä noin metri).

Pelaajat asettuvat kartioparin vastakkaisille puolille. Toinen parista pysyy paikallaan ja antaa syöttöjä. Toinen liikkuu sivuaskelilla edestakaisin kartioiden vastakkaisella puolella ja palauttelee saamiaan syöttöjä vuoroin rystyltä ja vuoroin kämmeneltä. Rooleja vaihdetaan esimerkiksi kymmenen syötön välein tai ohjaajan äänimerkistä.

Harjoituksen kokonaiskesto noin viisi minuuttia.

### Tarvittavat välineet:

Pallo ja kaksi kartiota/pari.

### Harjoituksen tavoite:

Paikanhaku sivuttain, valmius syöttää kämmenellä ja rystyllä.

### Kiinnitä huomiota:

Syötön ajoitus pallottoman pelaajan liikettä seuraamalla.

### Muuntelu:

Harjoitus tehdään kolmen pelaajan ryhmässä, kahdella syöttäjällä. Molemmat syöttäjät seisovat parin metrin päässä oman kartionsa takana. He antavat vuorotellen syötön sivuaskelilla liikkuvalle pelaajalle. Syöttö annetaan oman kartion ulkopuolelle.

# n. 5 min



## Kaksinkamppailu

Jokaisella parilla on yksi pallo. Toinen parista pitää ja suojaa palloa, toinen yrittää riistää sen. Jos palloton onnistuu saamaan pallon, hän palauttaa sen takaisin.

Rooleja (hyökkääjä/puolustaja) vaihdetaan 1/2–1 minuutin välein ohjaajan äänimerkistä. Roolinvaihdon yhteydessä pidetään 15–30 sekunnin tauko. Välillä vaihdetaan myös pareja.

Jos harjoituksesta halutaan kilpailuhenkisempi, pelaajat laskevat riistot, ja enemmän pisteitä saanut voittaa.

Harjoituksen kokonaiskesto noin viisi minuuttia.

### Tarvittavat välineet:

Pallo/pari.

### Harjoituksen tavoite:

Pallon suojaamisen ja riistämisen harjoittelu.

### Kiinnitä huomiota:

Pallonriisto jalkojen välistä ei ole sallittua. Leveä peliasento ja matalampi painopiste paikoillaan suojatessa.

### Muuntelu:

Yksi pallollinen hyökkääjä suojaa palloa kahta puolustajaa vastaan. Pallonriiston jälkeen pallo palautetaan hyökkääjälle.

n. 5 min



# Syöttely kolmen ryhmässä

Pelaajat muodostavat kolmen ryhmää. Ryhmä asettuu riviin: kaksi pelaajaa laidoille ja yksi keskelle. Keskipelaajan etäisyys laitapelaajista säädetään pelaajien taitotason mukaan; liikkeelle voidaan lähteä esim. kolmesta metristä.

Toinen laitapelaaja syöttää pallon keskipelaajalle. Keskipelaaja lähtee palloa vastaan, saa syötön, kääntyy vastakkaisen puolen pelaajaa kohti ja syöttää pallon hänelle.

Keskipelaajan on hyvä harjoitella syötön vastaanoton jälkeistä kääntymistä sekä kämmenen että rystyn kautta. Harjoitukseen voi sisällyttää harhautuksen – esimerkiksi nopean suunnanmuutoksen puolelta toiselle ja takaisin ennen kääntymistä – jolla voidaan pelissä saada lisää tilaa selän takana puolustavaa vastustajaa vastaan.

Paikkoja vaihdetaan esim. minuutin välein. Samalla voi vaihtaa syöttötyyliä.

Harjoituksen kokonaiskesto 5–10 minuuttia.

## Tarvittavat välineet:

Pallo/kolme pelaajaa.

## Harjoituksen tavoite:

Syöttötarkkuus käännöksen jälkeen, pallonhallinta.

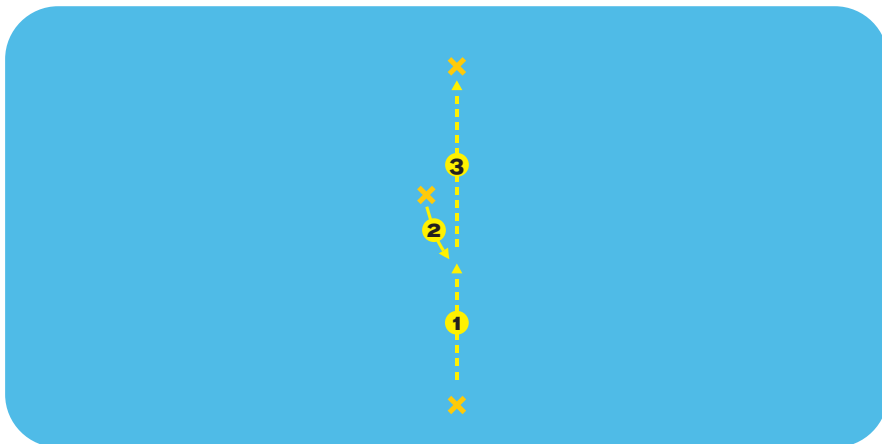
## Kiinnitä huomiota:

Syöttöasento, syöttötekniikka, ensimmäinen kosketus.

## Muuntelu:

Laitapelaajien eteen sijoitetaan kartiot, jolloin laitapelaaja tulee jokaista syöttöä varten esille joko kartion vasemmalle tai oikealle puolelle. Keskellä olevan syöttäjän on nostettava katseensa ja katsottava, mistä oma pelaaja löytyy.

# 5–10 min



# Jättösyöttö ja laukaisu kuljetuksesta

Pelaajat muodostavat parijonon joko maalin edustalle kohtisuoraan maalia kohti tai kentän laitaan, sivuttain maaliin nähden.

Parijonon ensimmäiset ovat noin viiden metrin päässä toisistaan. Toisella on pallo, toisella ei. Pallollinen pelaaja lähtee kuljettamaan palloa viistosti pallottoman pelaajan jonoa kohti. Palloton pelaaja liikkuu samalla pallollisen pelaajan takaa – juoksulinjat menevät siis ristiin. Pallollinen pelaaja tekee jättösyötön pallottoman pelaajan juoksusuuntaan. Tämä ottaa pallon haltuun, kuljettaa sen maalin eteen ja laukoo maaliin liikkeestä.

Kaikki pelaajat voivat liikkua samaan aikaan. Liikkeelle voi lähteä, kun edelliset pelaajat ovat suorittaneet tehtävän.

**Huom!** Parijonoja voi olla kaksi/maali. Molempien parijonon pelaajat voivat liikkua samaan aikaan, kunhan välimatka edellisiin pelaajiin on riittävä.

Harjoituksen kokonaiskesto  
5–10 minuuttia.

## Tarvittavat välineet:

Pallo/pari, kartiot lähtöjonon merkkeämiseen.

## Harjoituksen tavoite:

Toisen hyökkääjäpelaajan liikkeen huomioiminen jättösyötössä, laukaiseminen kuljetuksesta.

## Kiinnitä huomiota:

Syötön ajoitus ja suunta, laukaisu kuljetuksesta ilman pysähtymistä. Roolien ja parijonon paikan vaihtaminen.

## Muuntelu:

Kuljetuksen kulmaa muutetaan lähtöjonon paikkoja vaihtelemalla.

# 5–10 min



# Kolmen pelaajan havainnointiharjoitus

Neliö (sivu noin viisi metriä) rajataan neljällä kartiolla. Kaikilla kolmella pelaajalla on oma pallo.

Neliön ulkopuolella, peräkkäisillä sivuilla, on kaksi pelaajaa. He kuljettavat palloa omilla sivuillaan peliasennossa, katse ylhäällä neliöön päin, ja vaihtavat liikesuuntiaan satunnaisesti. Kolmas pelaaja liikkuu peliasennossa katse ylhäällä, seuraa jatkuvasti laitapelaajien liikkeitä ja liikkuu näiden risteyskohdassa.

Pelaajat vaihtavat paikkaa 1/2–1 minuutin välein ohjaajan äänimerkistä.

Harjoituksen kesto noin kymmenen minuuttia.

## Tarvittavat välineet:

Kolme palloa ja neljä kartiota / kolme pelaajaa.

## Harjoituksen tavoite:

Seurata kahden muun pelaajan liikettä (katse ylhäällä/sivusilmällä), reagoida siihen ja samalla pitää oma pallo hallinnassa.

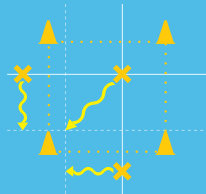
## Kiinnitä huomiota:

Keskipelaajan reaktionopeus ja hyvä peliasento sen mahdollistajana.

## Muuntelu:

Vain lavan kämmenpuolella pelaaminen on sallittua.

# n. 10 min



## Seuraa johtajaa

Parille rajataan kartioilla kaksi vierekkäistä neliötä. Kummallakin pelaajalla on alueena oma neliö ja oma pallo.

Pelaajat kuljettavat palloa omalla alueellaan rintamasuunta toisiaan päin, peliasennossa, katse ylhäällä. Toinen pelaajista liikkuu neliönsä sisällä vapaavalintaisesti ja satunnaisesti suuntaa vaihtaen. Toinen seuraa hänen liikkeitään omassa neliössään mahdollisimman tarkasti.

Rooleja vaihdetaan noin 30 sekunnin välein ohjaajan äänimerkistä.

Harjoituksen kesto noin 5–10 minuuttia.

### Tarvittavat välineet:

Kaksi palloa ja kuusi kartiota / pari.

### Harjoituksen tavoite:

Pallonhallinta peliasennossa ja toisen pelaajan liikkeen seuraaminen.

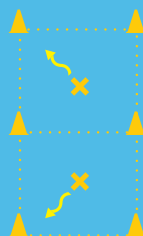
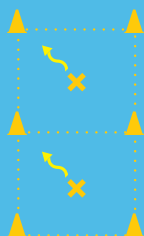
### Kiinnitä huomiota:

Peliasento sekä katseen pitäminen ylhäällä mahdollisuuksien mukaan.

### Muuntelu:

"Johtajaa" seurataan peilikuvana.

# 5–10 min





# Lajitaitorata

Lajitaitoradalla päästään harjoittelemaan useita erilaisia taitoja ja myös arvioimaan omaa taitotasoa. Olennaista on tehtävien huolellinen suorittaminen ja kilvoittelu itsensä kanssa, ei ajan ottaminen ja vertaileminen muihin.

Lajitaitoradan harjoituksia voivat olla esimerkiksi:

- 1) Pyörähdys kartion ympäri
- 2) Seinäsyöttö
- 3) Nosto kartion yli
- 4) Harhautus kartion ohi
- 5) Spurtti

Jos tehtäväpisteitä on viisi, myös pelaajat jaetaan viiteen ryhmään. Jokainen ryhmä lähtee liikkeelle samanaikaisesti pelaaja kerrallaan. Ohittaa saa tarvittaessa.

## Tarvittavat välineet:

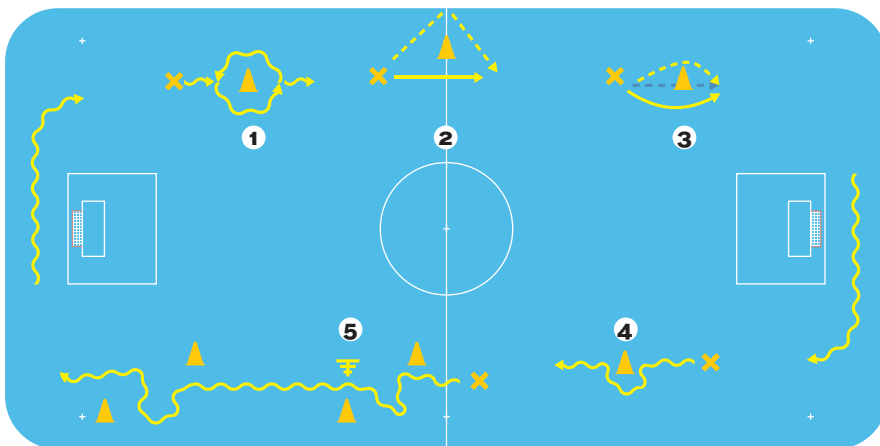
Kartioita tehtäväpisteiden mukaan.

## Harjoituksen tavoite:

Eri lajitaitojen yhdisteleminen, oman taitotason arvioiminen.

## Kiinnitä huomiota:

Tehtävien suorittaminen mahdollisimman huolellisesti ja nopeasti omaan taitotasoon nähden.



# Lajitaitorastit

Lajitaitorasteilla päästään harjoittelemaan useita erilaisia taitoja ja myös arvioimaan omaa taitotasoa. Olennaista on tehtävien huolellinen suorittaminen ja kilvoittelu itsensä kanssa, ei ajan ottaminen ja vertaileminen muihin.

Rasteja voivat olla esimerkiksi:

- 1) Syöttötarkkuusrasti
- 2) Vetotarkkuusrasti
- 3) Laukaisukahdeksikkorasti
- 4) Pujottelurasti

## Tarvittavat välineet:

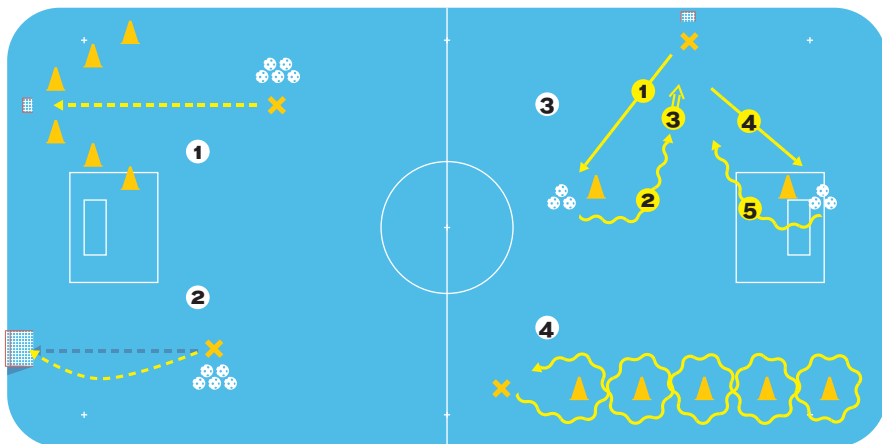
Ks. rastien kuvaukset.

## Harjoituksen tavoite:

Eri lajitaitojen yhdisteleminen, oman taitotason arvioiminen.

## Kiinnitä huomiota:

Tehtävien suorittaminen mahdollisimman huolellisesti ja nopeasti omaan taitotasoon nähden.



# Syöttötarkkuusrasti

Pelaajalla on viisi palloa, jotka hän pyrkii syöttämään yksitellen minimaaliin. Laukaisuetäisyys (noin 10 metriä maalista) merkitään esim. kahdella kartiolla.

Kolmesta kartioparista rakennetaan "suppilo" laukaisupaikan ja minimaalin väliin (ks. kuva).

Jos pelaaja saa syötön osumaan ensimmäisten (lähinnä maalia olevien) kartioiden väliin, hän saa kolme pistettä. Onnistunut syöttö seuraavien kartioiden väliin tuo kaksi pistettä ja uloimpien kartioiden väliin yhden pisteen.

Pelaajan tulos on viiden laukauksen jälkeinen yhteispistemäärä. Eniten pisteitä saanut voittaa. Tasatilanteessa kisan voittaa pelaaja, joka on tehnyt enemmän maaleja.

Maalivahdit voivat tehdä syöttötarkkuusrastin heittotarkkuusrastina heittämällä avausheiton maata pitkin.

## Tarvittavat välineet:

Palloja, 6 (+2) kartiota, minimaali.

## Rastin tavoite:

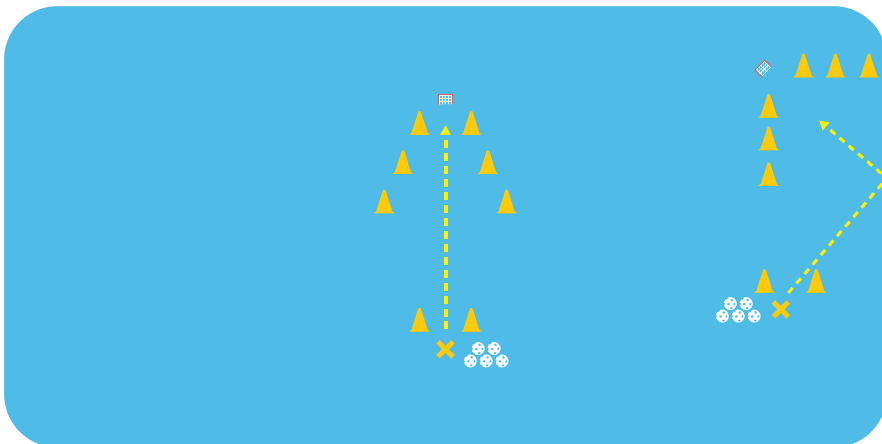
Syöttötarkkuuden kehittäminen.

## Kiinnitä huomiota:

Syöttöasento, syöttötekniikka.

## Muuntelu:

- Tehtävää vaikeutetaan pidentämällä laukaisuetäisyyttä, lyhentämällä kartioiden välisiä etäisyyksiä tai syöttämällä rystysyöttöjä.
- Syöttö maaliin kaukalon laidan kautta.



## Vetotarkkuusrasti

Pelaajalla on esim. viisi palloa.  
Tavoitteena on laukoa pallot sisään  
vetoseinän tai -pressun rei'istä.

Pallot laukaistaan laukaisuviivan takaa.  
Viivan etäisyys maalista määräytyy  
pelaajien taitotason mukaan.  
Jokaisesta sisään menneestä pallosta  
saa pisteen.

Maalivahdit voivat tehdä vetotarkkuus-  
rastin heittotarkkuusrastina, ts. heittää  
avausheiton maan kautta sopivan  
haastavan etäisyyden päästä.

### Tarvittavat välineet:

Palloja, maali, maalin vetoseinä.

### Rastin tavoite:

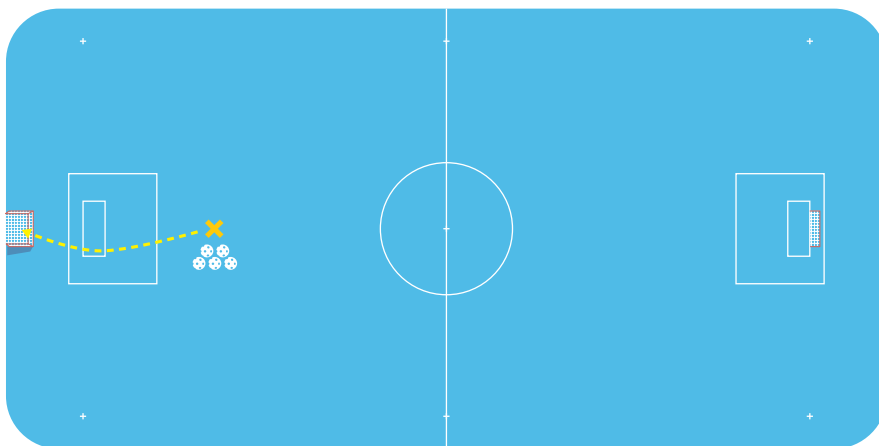
Laukaisutarkkuuden ja -tekniikan  
kehittäminen.

### Kiinnitä huomiota:

Mahdollisimman hyvän keskittymisen  
ylläpitäminen onnistuneiden ja  
epäonnistuneiden laukausten jälkeen.

### Muuntelu:

Maali asetetaan nojaamaan viistosti  
laidan päälle niin, että se on  
ylösalaisin, ylärima/katto lattiatasolla.  
Tavoitteena on laukaista pallot  
yksitellen maalin sisälle.



# Laukaisukahdeksikkorasti

Pikkumaali asetetaan kiinni kaukalon laitaan. (Maali voidaan merkitä myös kahdella kartiolla, jotka ovat noin 60 cm:n päässä toisistaan.)

Kaksi kartiota asetetaan rinnakkain maalin edustalle, noin viiden metrin päähän maalista ja kahdeksan metrin päähän toisistaan. Kummankin kartion viereen laitetaan kolme palloa.

Pelaaja lähtee äänimerkistä maalin edestä. Hän kiertää ensimmäisen kartion ulkokautta, ottaa pallon ja laukaisee sen kuljetuksesta kohti maalia. Pelaaja jatkaa kahdeksikkoo, ottaa pallon toisen kartion takaa ja laukaisee myös sen kohti maalia. Sama jatkuu, kunnes kaikki kuusi palloa on laukaistu.

Tulos on kuuden laukauksen jälkeinen maalimäärä.

## Tarvittavat välineet:

Kuusi palloa, pikkumaali, kaksi kartiota.

## Rastin tavoite:

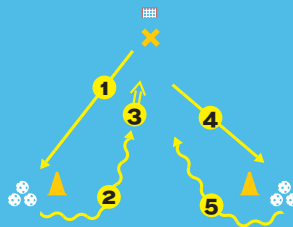
Laukaisutarkkuuden kehittäminen liikkeestä.

## Kiinnitä huomiota:

Laukaukset suoraan syötöstä tai kuljetuksesta ilman pysähdystä.

## Muuntelu:

- Suorituksesta otetaan aika, ja jokaisesta maalista vähennetään kaksi sekuntia.
- Ohjaaja tai pelaaja voi toimia syöttäjänä maalin vieressä ja antaa syötön aina, kun pelaaja on kiertänyt yhden kartion ympäri.



## Pujottelurasti

Pujotteluradan kartiot sijoitetaan noin metrin päähän toisistaan.

Tavoitteena on pujotella rata edestakaisin mahdollisimman nopeasti. Sekä pelaaja että pallo kiertävät jokaisen kartion. Lähtö tapahtuu äänimerkistä, ja suoritus päättyy, kun pelaaja ylittää maaliviivan pallon kanssa.

Rastille tarvitaan ajanottaja, joka voi olla myös joku pelaajista. Pujottelurastin voi tehdä myös nopeuskilpailuna parin kanssa kahdella tai useammalla vierekkäisellä radalla.

### Tarvittavat välineet:

Pallo, 5–10 kartiota.

### Rastin tavoite:

Pallonhallinta nopeassa kuljetuksessa.

### Kiinnitä huomiota:

Pallonhallinta suunnanmuutoksissa, kämmenen ja rystyn käyttö.

### Muuntelu:

- Kauimmaisen kartion taakse (noin kolmen metrin päähän) sijoitetaan kaukalon laitapala, jota vasten pelaaja voi antaa itselleen seinäsyötön ennen kääntymistä takaisin.
- Rata suoritetaan niin, että vain pallo kiertää kartiot.

