

Tekniikan opettaminen - aikataulu

Tasot:

TIETÄÄ = Pelaaja tietää suoritustekniikan ja voi harjoitella osa-aluetta omatoimisesti. Ei mukana joukkueharjoittelussa.

OPPII = Pelaaja tuntee suoritustekniikan. Joukkueharjoittelun painopistealue.

HALLITSEE = Pelaaja hallitsee suoritustekniikan. Joukkueharjoittelun osa-alue.

AUTOMAATIO = Selkäydintaso. Pelaaja hallitsee suoritustekniikan muuttuvissa pelitilanteissa. Joukkueharjoittelussa ylläpidettävä osa-alue.

	PORRAS 1			PORRAS 2			PORRAS 3			PORRAS 4	
	F7	F8	F9	E10	E11	D12	D13	C14	C15	B17	A19
POTKUT											
Niikkapotku	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Sisäteräpotku	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Ulkoteräpotku	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Puolivolleypotku	TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Volleypotku		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Saksipotku			TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO
SYÖTTÄMINEN											
Sisäsyrjäsyöttö	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Sisäteräsyöttö	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Ulkosyrjäsyöttö	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Niikkasyöttö maata pitkin	TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Niikkasyöttö ilmassa		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Kaarisyöttö		TIETÄÄ	TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Ulkosyrjäsyöttö ilmassa				TIETÄÄ	TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Chippisyöttö					TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
PÄAPELI											
Pusku eteen- ja ylöspäin	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Pusku sivulle päin	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Palautuspusku		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Pusku eteen- ja alaspäin		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Syöksypusku			TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
HARHAUTUKSET											
Vartaloharhautus	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Askelharhautus	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Laukaisuharhautus	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Tupla-askelharhautus		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
360-käännös			TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
KÄÄNNÖKSET											
Sisäsyrjäkäännös	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Ulkosyrjäkäännös	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Jalkapohjakäännös tukijalan edestä	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Jalkapohjakäännös tukijalan takaa	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Cruyff-käännös		TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
8-käännös			TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
HALTUUNOTOT											
Sisäsyrjällä maata pitkin tulevaan palloon	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO

Ulkosyrjällä maata pitkin tulevaan palloon	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Jalkapohjalla maata pitkin tulevaan palloon	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Sisäsyrjällä maata vasten	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Ulkosyrjällä maata vasten	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Jalkapohjalla maata vasten	TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Tukijalan takaa maata pitkin tulevaan palloon		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Nilkalla ilmasta tulevaan palloon		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Reidellä ilmasta tulevaan palloon		TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Rinnalla ilmasta tulevaan palloon			TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Päällä ilmasta tulevaan palloon				TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Tukijalan takaa ilmasta tulevaan palloon					TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
PONNAUTTELUT												
Nilkoilla välipompulla	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Nilkoilla	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Reisillä	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Päällä	TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
PUOLUSTAMINEN												
Puolustusasento	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Perustaklaus	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Olkapäätaklaus	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO
Liukutaklaus	TIETÄÄ	TIETÄÄ	OPPII	OPPII	OPPII	HALLITSEE	HALLITSEE	HALLITSEE	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO	AUTOMAATIO