



## Ponnattelutaidon kehittäely

Harjoittele ponnattelutaitoja kehittääksesi omaa ja joukkueesi pelaamista. Opettele kunkin tason ponnatteluhaaste. Tee jokaisen tason haaste ainakin 5 kertaa onnistuneesti ennen kuin etenet seuraavalle tasolle. Voit lisätä haastetta ja monipuolistaa pallo- ja käsittelytaitojasi käyttämällä erikoisia palloja. Erikoiset pallot #1–#5, eripintaiset pallot ja esimerkiksi tennispallo asettavat pallokosketuksille aivan erilaiset haasteet. Ponnattelu avoimella jalalla tai nappulakengät jalassa monipuolistavat pehmeän tunteen löytämistä palloon.

**Kiinnitä huomio ponnattelutaitojesi kehityksessä pään normaaliin pystyasentoon, jotta pystyt havainnoimaan pallon lisäksi peliä.** Kun kiinnität tähän asiaan huomiota, löydät itsellesi luontaisen pelin oppimista tukevan niskan ja siten pään asennon. Tällöin pystyt kohdistamaan katseen sekä palloon että havainnoimaan peliä jalkojesi toimissa ”tuntosarvina” palloon.

Haasta itsetsi asettamalla pieniä tavoitteita joka päivälle. Pidä valmentajasi tietoisena, millä tasolla olet kehityksessäsi.

Tsemppiä ja hauskoja oppimisen hetkiä pallon kesyttämisen parissa.



Ponnattele oikealla jalalla yhden välipomppun kanssa **10**.  
Vaihda jalkaa. Toista molemmin jaloin **10** kertaa.



Ponnattele vuorojaloin yhdellä välipomppulla **20**.



Ponnattele oikealla jalalla **2** välipomppun kanssa, vasemmalla jalalla **2** välipomppun kanssa.  
Jatka ja toista tämä sarja **5** kertaa yhtäjaksoisesti.



Ponnattele reisillä; oikea reisi, vasen reisi ja ota pallo kiinni käsin.  
Vaihda aloittavaa reittä ja toista **10** kertaa, **5** aloitusta molemmin reisin.



Ponnattele vuoroisin **3** ja ota pallo kiinni käsin.  
Vaihda aloittavaa reittä.  
Toista sarja **10** kertaa, **5** aloitusta molemmin reisin.



Ponnattele oikealla reidellä **2** ja ota pallo kiinni, vasemmalla reidellä **2** ja ota pallo kiinni.  
Toista tämä sarja **10** kertaa molemmin jaloin.



Ponnattele oikealla reidellä **2**, vasemmalla reidellä **2** ja ota pallo kiinni.  
Toista sarja **10** kertaa.



Ponnattele päällä **2** ja ota pallo kiinni.  
Aloita ponnattelu omasta heitosta.



Ponnattele vasemmalla jalalla **1**, oikealla jalalla **1** ja ota pallo kiinni käsin.



Ponnattele paremmalla jalalla **2** ja ota pallo kiinni käsin, ponnattele paremmalla jalalla **3** ja ota pallo kiinni käsin sekä ponnattele paremmalla jalalla **4** ja ota pallo kiinni käsin.

Väritä ruutu aina onnistuneen suorituksen jälkeen!

