

KOHDERYHMÄ - UUDET PELAAJAT

4H

ESITTELYT + SAJL	18.00-18.15
LAJIN ALOITTAMINEN JA TURVALLISUUS	18.15-18.25
PELIN KULKU JA PELIPAIKAT video 4min	18.25-18.45
LAJIN SÄÄNNÖT video 5 min	18.45-19.05
VARUSTEET JA KUNNOSSAPITO	19.05-19.15
TAUKO	19.15-19.25
HYÖKKÄYS JA PUOLUSTUSMUODOSTELMIA	19.25-19.35
HYÖKKÄYS JA PUOLUSTUSPELEJÄ	19.35-19.45
ERIKOISPELIT	19.50-19.55
LÄHTÖASENNOT JA TEKNIIKOITA	19.55-20.00
5 VS 5 LIPPUPALLODEMO	20.00-20.25
TAKLAAMINEN JA BLOKKAAMINEN	20.25-20.50
LOPETUS JA TODISTUSTEN JAKO	20.25-20.50
ETÄTEHTÄVÄ	1H

Kertaa starttikurssin materiaali

Tutustu SAJL Urheilijan polkuun

Starttikurssin videomateriaaliin