

# LAJITEKNIIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

## ALOITTAMINEN

RYSTYVETO SIVULLE  
KÄMMENVETO SIVULLE  
RYSTYVETO TAAKSE  
KÄMMENVETO TAAKSE  
KÄMMENALOITUS ETEENPÄIN  
VASTUSTAJAN MAILAN LIIKKEEN ESTÄMINEN  
VASTUSTAJAN LIIKKUMISEN ESTÄMINEN

	LKK H2-4 v.	LKK H1-5 v.	LKK G2-6 v.	LKK G1-7 v.	L-liiga F2-8 v.	L-liiga F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
					X	X	XX	XX	XXX	
								X	XX	XXX
								X	XX	XXX

## KAKSINKAMPPAILUPELAAMINEN

MAILALLA TUIKKAAMINEN KIEKONRIISTOSSA  
MAILAN NOSTAMINEN KIEKONRIISTOSSA  
MAILAN PAINAMINEN KIEKONRIISTOSSA  
MAILAAN LYÖMINEN KIEKONRIISTOSSA  
MAILALLA LAKAISU KIEKONRIISTOSSA  
MAILAPAIN - LAPA LAPAA VASTEN  
LAITAA VASTEN PAINAMINEN  
HARTIATAKLAUS  
LONKKATAKLAUS  
TAKLAUKSEN VASTAANOTTAMINEN  
KIEKON SUOJAAMINEN  
BLOKKAAMINEN SIOJITTUMALLA  
BLOKKAAMINEN LIIKKUMALLA

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
					X	X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
							X	XX	XXX	
							X	XX	XXX	
						X	XX	XXX		
						X	XX	XXX		
						X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
							X	XX	XXX	
							X	XX	XXX	

## PEITTÄMINEN

SYÖTÖN TAI LAUKAUKSEN MAILAPEITTO  
SYÖTÖN TAI LAUKAUKSEN VARTALOPEITTO PYSTYSSÄ  
SYÖTÖN TAI LAUKAUKSEN TOISPOLVIPEITTO  
HEITTÄYTYMINEN KIEKON ETEEN

	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
					X	X	XX	XXX		
					X	X	XX	XXX		
								X	XX	XXX
								X	XX	XXX