



Pelaajan perusvalmiudet

Ikäluokka	Pelivalmius	Syöttäminen ja syötön vastaanotto	Laukaisu/maalinteko	Pallonhallinta
P6-8/T8 ja nuoremmat	*Oikean mittainen maila *Oikea mailaote *Lapa maassa	*Kämmensyöttäminen lähelle (lavan saatto) *Syötön vastaanotto joustamalla	*Rannelaukaus paikaltaan ja suorasta juoksusta	*Kuljettaminen eteen ja taakse *1 vs. 1 tilanteet (harhautus) *Pallon suojaus *Kämmen- ja rystyhallinta (esim. pyörähdys)
P9-10/T10	*Oikean mittainen maila *Oikea mailaote *Lapa maassa (matala peliasento) katse ylös	*Kämmensyöttäminen (myös yhdellä kosketuksella) *Rystysyötön opettelu	*Rannelaukaus eri tilanteista (enimmäkseen liikkeestä) *Nopea rannelaukaus(opettelu)	*Kuljettaminen eteen ja taakse *1 vs. 1 tilanteet (harhautus) *Pallon suojaus *Lavan kärjen käyttö
P11-12/T12	*Rintamasuunnan hyödyntäminen (ympäristön havainnointi)	*Kovan kämmensyötön harjoittelu *Yhden kosketuksen syöttely kämmen ja rysty	*In- ja outsweeper *Nopea rannelaukaus(opettelu) *Onetimer *Lämäri	*Kuljettaminen eri suuntin *1 vs. 1 tilanteet (harhautus + rytmin muutos). *Pallon suojaus *Kärjen käyttö *Katse ylhäällä kuljetus
P13-14/T14	*Rintamasuunnan hyödyntäminen (ympäristön havainnointi)	*Syöttämisen ja vastaanottamisen laatu *Monipuolisen syöttämisen ja vastaanottamisen harjoittelu	*In- ja outsweeper *Nopea rannelaukaus *Onetimer *Lämäri	*Kuljettaminen eri suuntin *1 vs. 1 tilanteet (harhautus + rytmin muutos). *Pallon suojaus *Kärjen käyttö *Katse ylhäällä kuljetus
P15/T16 -->	Kokonaisvaltaista ja monipuolista taitojen harjoittelua			