



## MALLIHARJOITUS 1 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

### 1. Alkulämmittely: Pienpelejä (10-15 min)

- Pallon hallussa pitämisen ajan rajaaminen (esim. 5 sekuntia ja sitten on pakko syöttää)
- Aluepeli ilman maaleja, pallon pitäminen omalla joukkueella (pallo ulos alueelta -> pallo vastustajalle)
- Osallistujamäärän mukaan tasoryhmissä (ensimmäistä kautta pelaavat ja kokeneemmat)
- Ydinkohdat: syöttöjen tärkeyden korostaminen, liikkuminen siten että voi syöttää

### 2. Teräkäyttöharjoituksia (n. 10 min)

20-30 metrin suora

- liuku kahdella jalalla, kyykyssä käynti, 3 kpl matkan aikana
- yhden jalan liuku oikea + vasen
- liuku kahdella jalalla ja tasajalkahyyt, 3 kpl
- etuperin liikkeelle, käännökset takaperin ja takaisin etuperin, 2 vasemman ja 2 oikean kautta
- ”makkaraliuku” etuperin ja takaperin, terät jäässä koko ajan

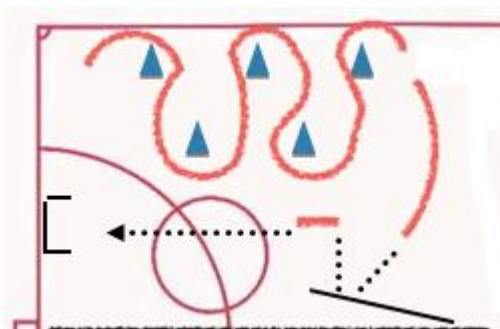
Ydinkohdat: Hyvä luisteluasento (takapuoli alhaalla, polvista jousaen)

Variaatiot: takaperin, ajankäytön mukaan voi ottaa 2-3 kertaa jokaisen suorituksen, lisää toistoja

### 3. Tötsien kierto, syöttö, lyönti (10-15 min)

Osallistujamäärän mukaan kahdessa pisteessä ja tasoryhmissä. Seuraava mahdollisimman nopeasti liikkeelle, ei jonottamista!

Ydinkohdat: Hyvä luisteluasento, huolellinen pallonkäsittely ja lyönti



Kartioiden kierto, syöttö lankkuun, haltuunotto, lyönti

Variaatiot: pallo mukaan lähdössä tai viimeisen kartion kohdalla, etuperin-takaperin luistelut (pakinkäännöksellä), syöttö kämmen-rysty, laukaus molemmilta puolilta tai läpiajo

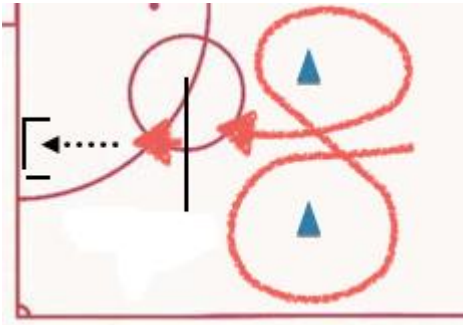


## MALLIHARJOITUS 1 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

### 4. Kasin luistelu, mahaliuku, lyönti (10-15 min)

Osallistujamäärän mukaan kahdessa pisteessä ja tasoryhmissä. Seuraava mahdollisimman nopeasti liikkeelle, ei jonottamista! Kahdeksikko saa olla melko pieni, kartioiden väli esim. 5-10 metriä.

Ydinkohdat: Painopisteen kallistaminen tiukassa kaaroksessa tehtävän ympyrän keskustaa kohti, nopea ylösnousu jäältä



Liikkeelle, kahdeksikon luistelu, mahaliuku esteen ali tai kartioiden välistä, pallo mukaan ja lyönti

Variaatiot: takaperin, joku muu liike mahaliu'un tilalla, laukaus molemmilta puolilta, läpiajo

### 5. Loppupelit (20-30 min)

Osallistujamäärän mukaan tasoryhmissä, ensimmäistä kautta pelaavat oma peli, kokeneemmat oma peli.

Ydinkohdat: Syöttöjen merkityksen korostaminen, opettaminen, että pitää liikkua vapaaseen tilaan, että voi saada syötön.

Maalivahtien tasainen vaihtelu siten, että kaikki pääsevät pelaamaan myös maalivahtia vastaan.

**Juomataukoja tarpeen mukaan harjoitteiden ja pelaamisen välissä.**