



MALLIHARJOITUS 2 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

1. Alkulämmittely: Pienpelejä (10–15 min)

- Kosketusmäärän rajaaminen (esim. max 5 kosketusta ja sitten on pakko syöttää)
- Normaalipeliä rajatulla alueella kahteen maaliin
- Osallistujamäärän mukaan tasoryhmissä (ensimmäistä kautta pelaavat ja kokeneemmat)
- Ydinkohdat: syöttöjen tärkeyden korostaminen, liikkuminen siten että voi syöttää

2. Teräkäyttöharjoituksia (10 min)

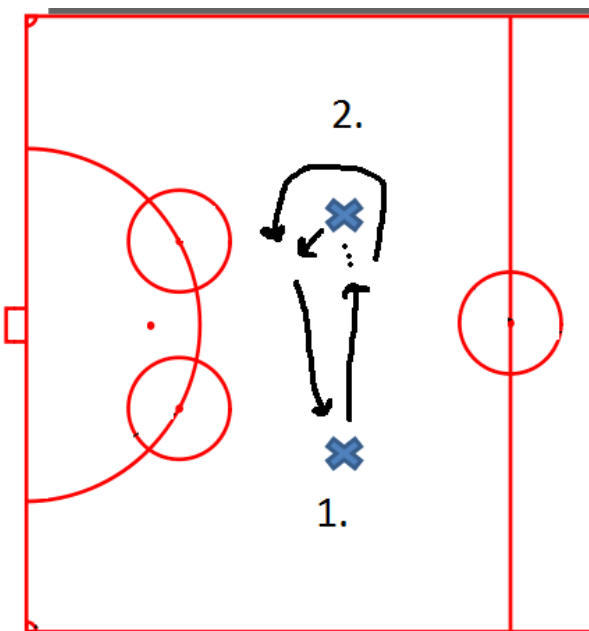
20–30 metrin suora

- liikkeellelähtö, polvillaan käynti, takaisin ylös, 3 kpl matkan aikana
- liikkeelle, mahalleen, ylös, 3 kpl matkan aikana
- liikkeelle, toisen polven käyttö jäässä, takaisin ylös, oikea + vasen, 3 kpl per suora
- vaakaliuku (yhden jalan liuku, toinen jalka ojentuu taaksepäin ja ylävartalo kallistuu eteenpäin) oikea + vasen
- Ajankäytön mukaan useampia toistoja!

Ydinkohdat: Tasapainon pitäminen, hyvä luisteluasento (takapuoli alas, joustoa polvista)

Variaatiot: takaperin luistelusta, lähdöt eri asennoista, vaakaliu'ussa silmät kiinni hetken aikaa

3. Syöttely pareittain, eri variaatiot (10–15 min)



Pelaajien välimatka esim. 20 metriä

P1 pallon kanssa liikkeelle, syöttää P2:lle
P1 kiertää P2:n, saa lyhyen syötön viereltä
P1 kuljettaa pallon takaisin omaan lähtöpisteeseen ja antaa pitkän syötön P2:lle

Tämän jälkeen roolit vaihtuvat, P2 pallon kanssa liikkeelle jne.

Joka toinen kierto oikealta, joka toinen vasemmalta

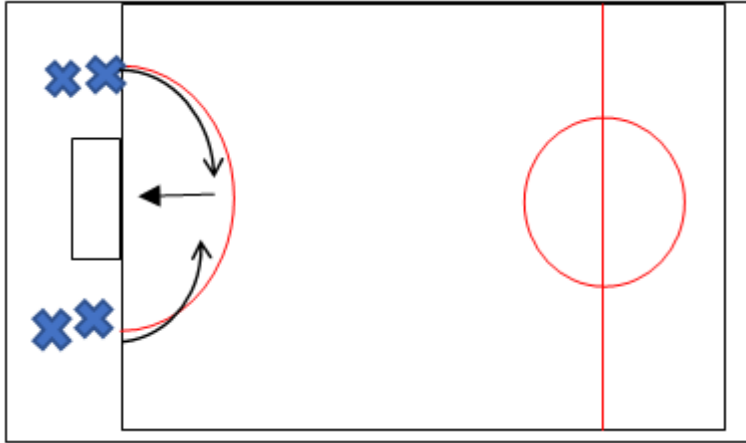
Ydinkohdat: Huolellinen pallonkäsittely, syöttö sitten kun katsekontakti kaverin kanssa

Variaatiot: ennen kiertoa seinäsyöttö, kierron tilalla pakinkäännös etupuolella, vippisyötöt



MALLIHARJOITUS 2 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

4. Jättöpallo ja lyönti (10–15 min)



Kahdessa päädyssä tasoryhmittäin, vähän jonotusaikaa!

Toiseen jonoon pallot, yhtä aikaa liikkeelle, jättöpallo kaarella, pallon saanut lyö, toinen menee irtopalloille. Jonojen vaihto. Puolella välissä pallojen vaihto toiseen jonoon. Lyönnit molemmin puolin.

Ydinkohdat: Hyvä luisteluasento, se kumpi saa jätön on aina ”alapuolella” eli lähempänä omaa maalia!

Variaatiot: Heti liikkeelle lähdön jälkeen syöttö toiselle pelaajalle

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.