



## MALLIHARJOITUS 3 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

### 1. Alkulämmittelyleikit (10 min)

- Jäämiestä (rajataan kartioilla alue, yksi on aluksi keskellä, muut lähtevät toisesta päädyistä ja yrittävät päästä jäämiehen ohi toiseen päädystä, kiinni jäävistä tulee lisää jäämiehiä)
- Erilaiset hippaleikit, esim. normaali hippa, ketjuhippa, banaanihippa, X-hippa jne, rajattu alue
- Muita vapaavalintaisia leikkejä, myös lasten toiveita kannattaa kuunnella ja toteuttaa

### 2. Teräkäyttöharjoituksia (10 min)

20-30 metrin suora

- Tiukat käännökset kaksi jalkaa jäässä, opitaan miten terälle voi laittaa painoa
- Sisäterillä mutkittelu vuorotellen oikea + vasen
- Ulkoterillä mutkittelu vuorotellen oikea + vasen
- Yhdellä jalalla mutkittelu sisä-ulko-sisä, toiseen suuntaan toisella jalalla
- ”Jalan heitot” sivulta eteen, korostetusti yli keskilinjan

Ydinkohdat: Hyvä luisteluasento (takapuoli alhaalla, polvista joustaan), tasapainoon keskittyminen

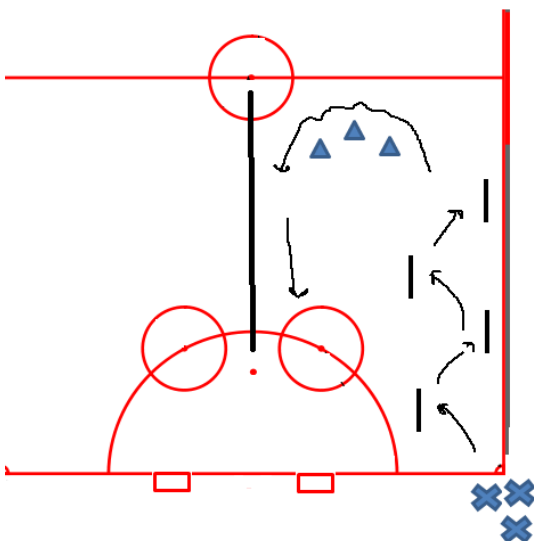
Variaatiot: takaperin, ajankäytön mukaan voi ottaa 2-3 kertaa jokaisen suorituksen, lisää toistoja

### 3. Luistelu, syötöt, lyönti (10-15 min)

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

Ydinkohdat: Hyvä luisteluasento, huolellinen pallonkäsittely ja lyönti

Kaksi samanlaista rataa, mutta peilikuvana. Toisessa kaarreluistelu tulee vasemmalle, toisessa oikealle. Vaihto puolessa välissä.



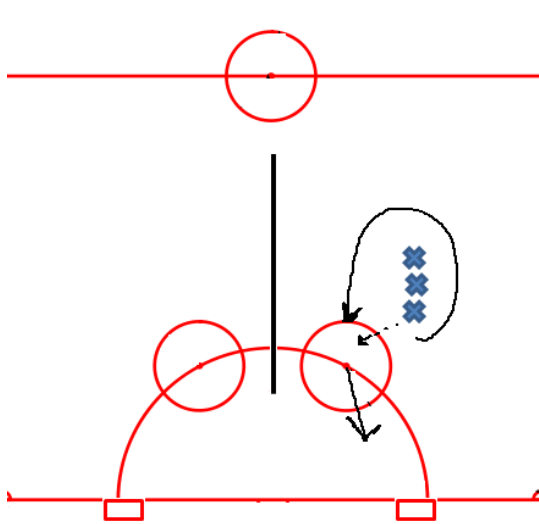
Liikkeelle pallon kanssa kulmasta, syötöt lankkuihin kämmen-rysty kätisyyden mukaan, kaarreluistelu kartioiden ympäri, lyönti maalivahdille



## MALLIHARJOITUS 3 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

### 4. Jonon kierto, syöttö, lyönti (10-15 min)

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



Ensimmäinen ilman palloa liikkeelle, kiertää jonon, saa syötön liikkeeseen jonon toiselta.

P1 lyö ja P2 lähtee sitä kautta kiertämään jonoa minne syötti.

Ydinkohdat: Hyvä luisteluasento, huolellinen syöttö

Variaatiot: Takaperin luistelu, vippisyötöt ilmaan, 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.**