



MALLIHARJOITUS 4 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

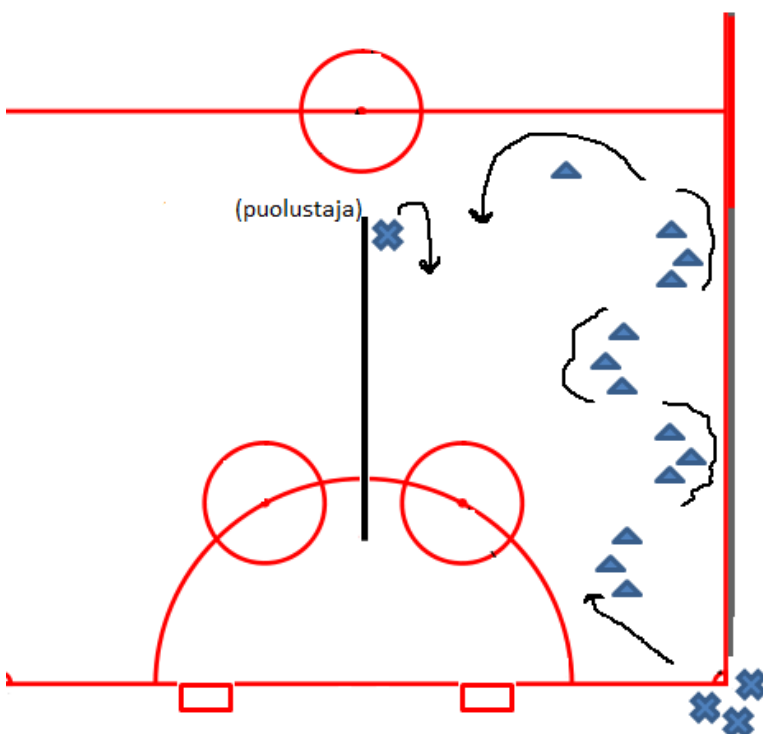
1. Alkulämmittely (10-15 min)

- Seuraa johtajaa: luistelua vaihtuvan johtajan perässä, johtaja tekee erilaisia liikkeitä/temppuja luistimilla ja perässä tulevat matkivat (esim. kyykkyy, polvilleen, mahalleen, toinen polvi jäähän, teräkäyttöä jne)
- Pallon leipominen: ensin paikallaan (lyhyet ja pitkät edessä, sivuilla, kahdeksikko jalkojen välistä) ja sitten liikkeessä (kaaren rajaamalla alueella toisten harhauttelua palloa hallussa pitäen, ei yritetä riistää vaan jokainen leipoo omaa palloa)

2. Syöttökolmio (10 min)

- Ensin paikaltaan kolmiossa syötellen, variaatiot: kiertosuunta, kämmen-rysty, vipit
- Pelaajien etäisyydet esim. 5-10m
- Kun alkaa onnistua, niin lisätään neljäs pelaaja: liikutaan aina syötön perässä kolmion kulmaan, voi laittaa seinäsyöttöjä niin monta kuin ehtii aina yhdellä sivulla
- Ohje neljän pelaajan kiertoon: P1 lähtee liikkeelle omasta kulmastaan kohti P2:n kulmaa syötellen, tällöin P4 ottaa P1:n paikan ensimmäisestä kulmasta. P2 saa pallon ja lähtee kohti P3:n kulmaa syötellen, tällöin P1 ottaa paikan P2:n kulmasta jne.
- **Tavoite neljän pelaajan kierrossa:** 3 syöttöä per sivu, toistomäärä kasvaa merkittävästi!
- Ydinkohdat: keskittyminen, huolellinen pallonkäsittely

3. Kaarreluistelut ja laukaus (1vs1 mahdollisuus) (15 min)



Kaksi suorituspaikkaa, vähemmän jonotusta!

Liikkeelle kulmasta, kaarreluistelut, laukaus tai läpiajo

Variaatiot: Pallo mukaan alussa tai viimeisellä kartiolla, etuperin-takaperin kaarteet, 1vs1 harjoitus

Ydinkohdat: kaarteissa luotto terään ja nojaaminen sisäkaarten puolelle



MALLIHARJOITUS 4 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

4. Hyökkäys/puolustus (10-15 min)

- Vähintään kaksi suorituspaikkaa, vähemmän jonotusta
- Pelaajamäärän mukaan hyökkäys- ja puolustustilanteita esim. 3vs3, 3vs2, 2vs3
- Joukkue1 hyökkää 5 hyökkäystä, Joukkue2 puolustaa, roolien vaihto
- Tilanne päättyy maalintekoyritykseen tai puolustuksen riistäessä pallon
- Valmentaja tai maalivahti voi avata hyökkäykseen lähdön omalta maalilta
- Vapaavalintainen lähtö

Voi opettaa esim. kaksi erilaista hakua: maalivahdilta ”käsistä” tai heitto laitaa

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

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.