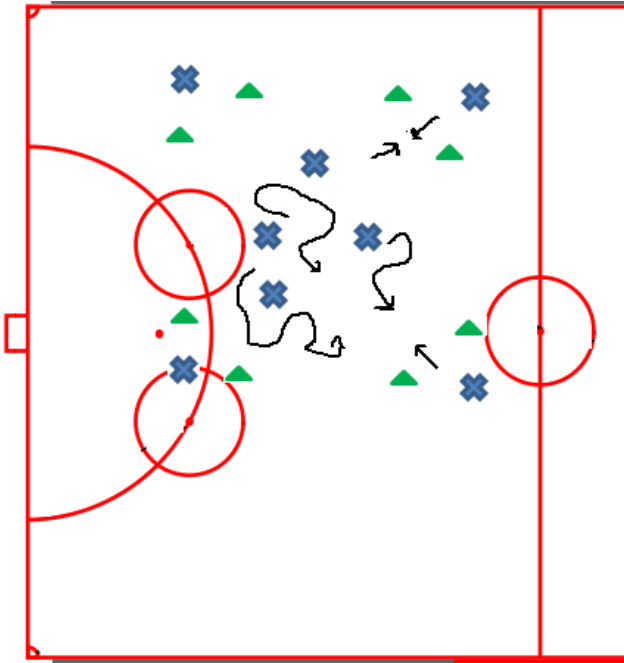




## MALLIHARJOITUS 5 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

### 1. Alkulämmittely: syöttömaalit (10 – 15 min)

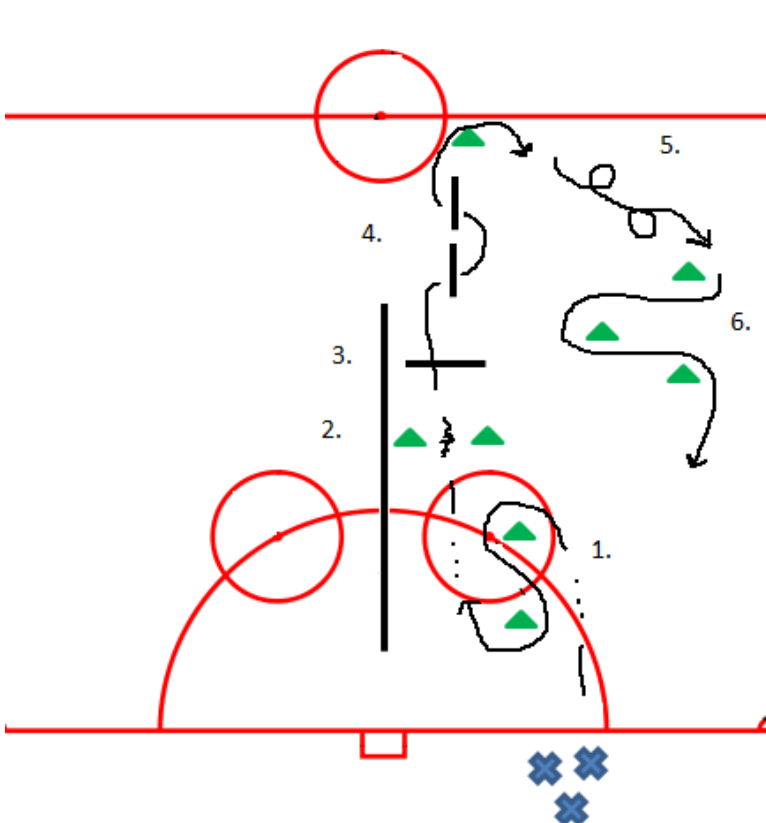


Esim. neljä syöttömaalia kartioista, kunkin maalin/portin takana 1 metrin päässä yksi pelaaja

Muut liikkuvat alueen keskellä pallojen kanssa, ja syöttävät porttien välissä olevalle pelaajalle portin läpi ja tämä syöttää takaisin, 2-3 min kerrallaan ja roolien vaihto.

Ydinkohdat: pelaajien välinen kommunikointi, syötä vasta kun maalissa oleva pelaaja on valmiina vastaanottamaan syöttösi, ja sellaisesta suunnasta, että pallo menee maalin läpi.

### 2. Luistelurata (rakentaminen + suoritukset 15 min)



Voi tehdä useita erilaisia variaatioita!

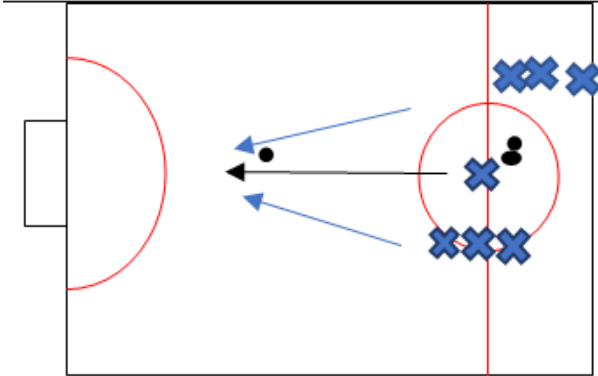
1. Liikkeelle etuperin, käynti polvillaan, kartioiden kierto, käynti polvillaan
2. Mahaliuku esteen ali/kartioiden välistä
3. Hyppy laidan yli suoraan tasajalkaa
4. Hyppy laitojen yli oikealle viistoon ja vasemmalle viistoon
5. 360 astetta pyörähdys pystyssä tai polviltaan liukuen oikean ja vasemman kautta
6. Kartioiden kierto tiukat kaarrokset

Loppuun voi vielä ottaa laukauksen maalia kohti jos haluaa. Puolelle kentälle mahtuu kaksi rataa. Voi myös kisaila aikaa tai toisia vastaan. Huom: Ensin huolehdittava, että suoritukset osataan puhtaasti.



## MALLIHARJOITUS 5 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

### 3. Taistelupallot 1vs1 (10 min)



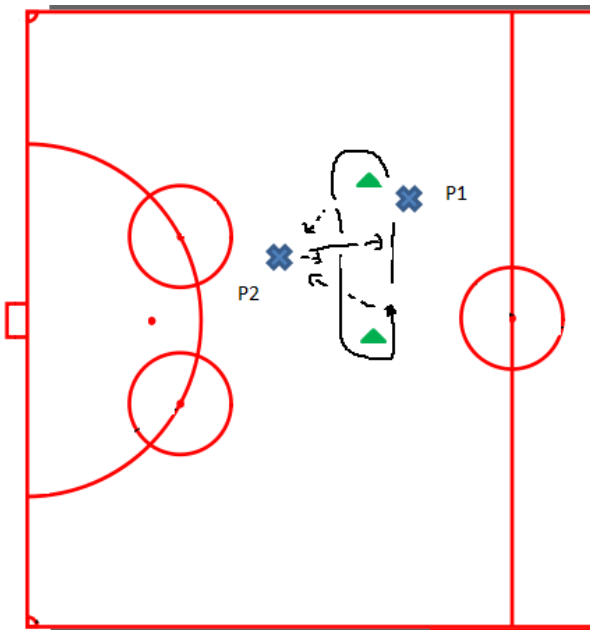
Kahdessa ryhmässä, vähemmän jonotusaikaa.

Valmentaja laittaa pallon liikkeelle, pallon saanut yrittää tehdä maalin

Variaatiot: lähdöt eri asennoista, silmät kiinni, liikkeelle lähtö eri ärsykkeillä (pillistä, pallon liikkeestä...)

Ydinkohdat: Nopea reagointi, loppuun asti yrittäminen

### 4. Syötöt pareittain (10-15 min)



Kartioiden etäisyys esim. 10 metriä, P2 paikallaan 5 metriä sivussa.

P1 luistelee rinkiä ja aina suoralla syöttää P2:lle, joka syöttää seinän takaisin P1:lle

Pari minuuttia suoritusta, roolien vaihto.

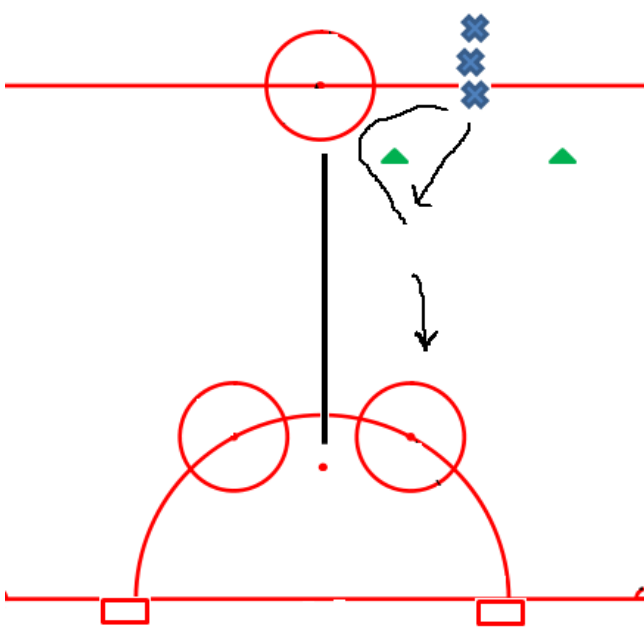
Ajankäytön mukaan useampia parin minuutin jaksoja per pelaaja. Enemmän toistoja!

Ydinkohdat: hyvä luisteluasento, sekä kämmen-, että rystysyöttöjä!



## MALLIHARJOITUS 5 – JÄÄAIKA 1H 15 MIN – P9-P11

### 5. Kierto, syöttö, lyönti (10 min)



Kahdessa pisteessä ja tasoryhmissä, vähemmän jonotusaikaa

Ensimmäinen jonosta liikkeelle ilman palloa, kiertää kartion, katsekontakti jonon toisena olevaan, toinen syöttää liikkeeseen, pallon saanut tekee maalin

Variaatiot: lakaisunosto/vippinosto

Ydinkohdat: katsekontakti luistelijan ja syöttäjän välillä, hyvä luisteluasento kaarteessa (painopiste kohti sisäkaarretta)

### 6. 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.**