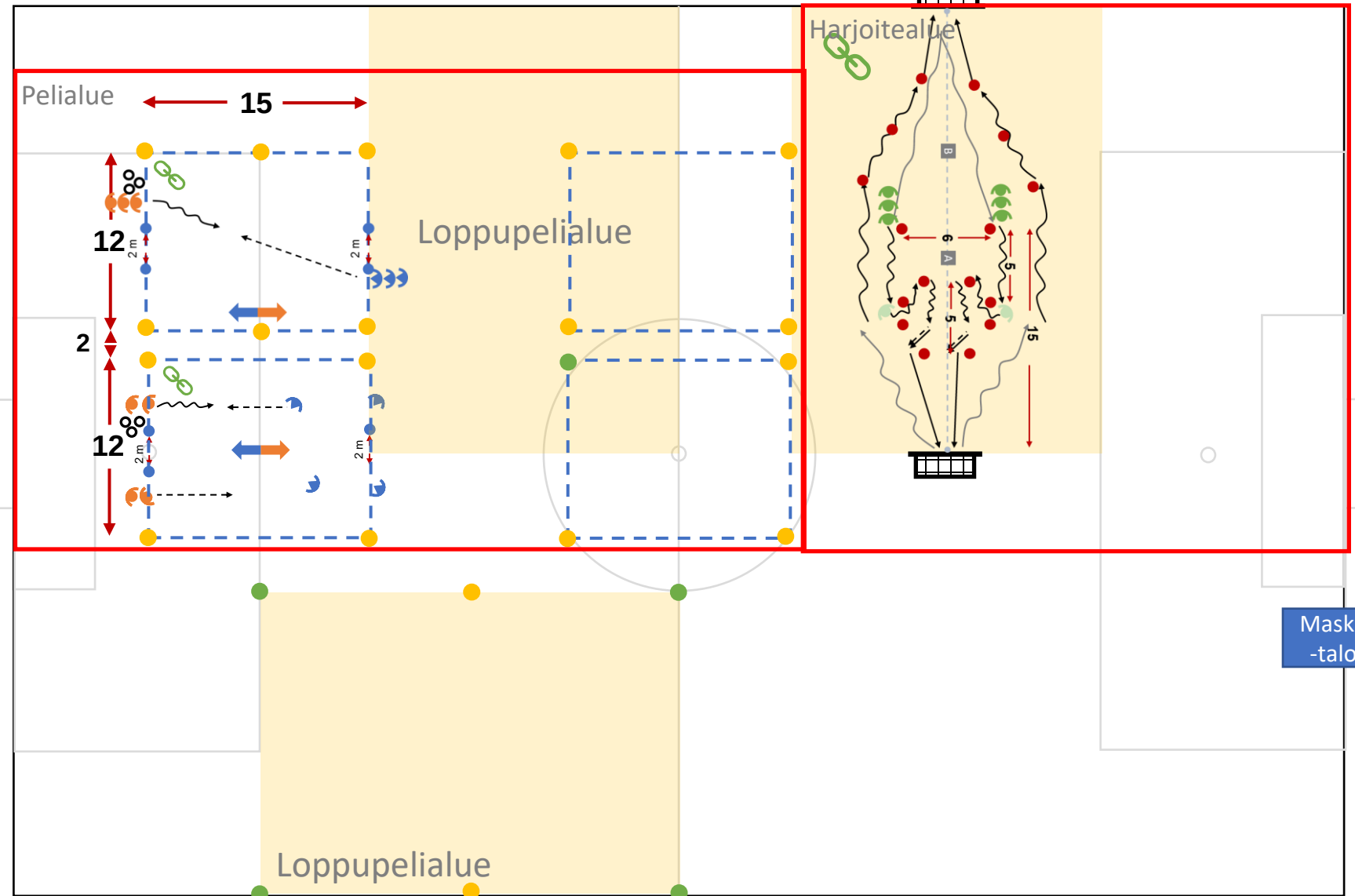


8.8.22 Maskutalon kenttä. 1 v 1 ja 2 v 2

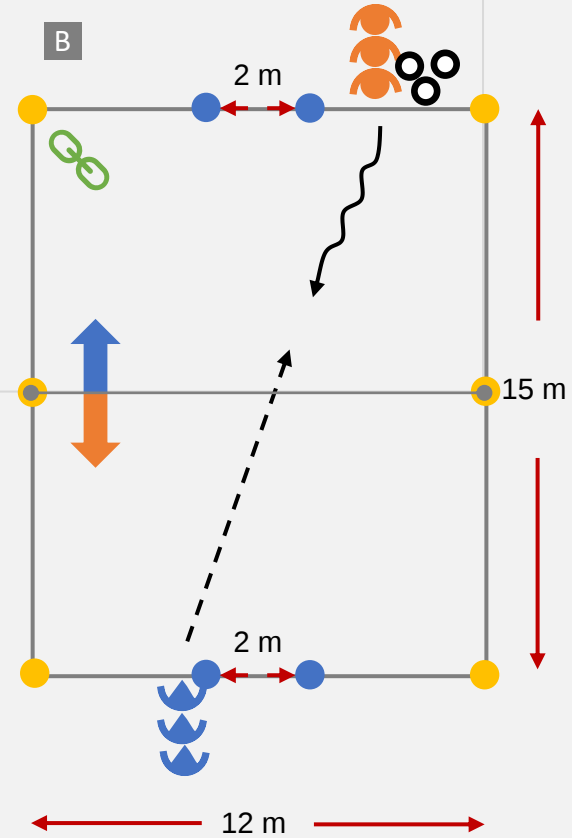
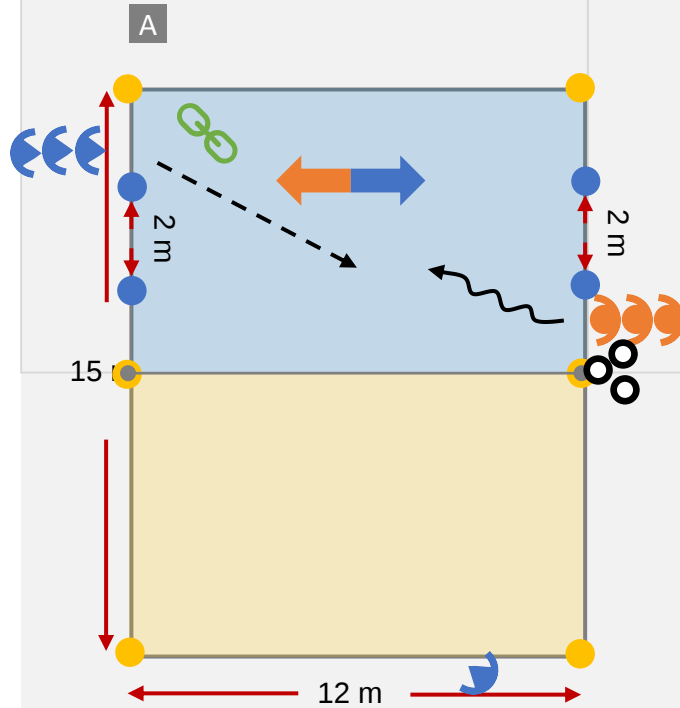


- **Osio 1 Yhteinen aloitus** 10 min | 10 min
 - Kokoon tuleminen -1 min
 - Rangaistusalueen rajalta rullaukset kohti maalia ja takaisin
 - 3x(Kuljeta pallo maalin puoleisille tötöille ja takaisin. Juokse ilman palloa keskialueen puolen tötöille ja takaisin.)
 - Jako kahteen ryhmään
- **Osio 2 Harjoitealue, Mikko ja Aleksei** 15 min | 25 min
 - **(Kuljetushippa.** Kiinni otto koskettamalla. Pelastaminen syötöllä jalkojen välistä. Pelialue: loppupelialue.)
 - **Rata**
 - Ensin ilman palloa sovelletusti. Sen jälkeen pallolla.
 - Huomio teräviin käännekohtiin ja vauhdin säilyttämiseen pujottelussa.
 - **A** suora kuljetus, terävät käännekoiset, kohti tötösää, rullaus sivulle ja veto maaliin.
 - **B** A:n jälkeen laidan kautta kuljetus, Pujottelu vauhti säilyttäen ja veto maaliin. .
- **Osio 3 Pelialue, Toni ja Juha** . 15 min | 40 min
 - 1 v 1 6 min
 - 2 v 2 6 min
 - Rohkaisua reippaaseen eteenpäin etenemiseen. Pysähtymisen sijaan vauhtia lisää.
 - 2-3 valmentajaa + huoltaja
- **Osio 4 Kolme peliä 20 min | 1 h**
 - Pelien valmistelu 5 min
 - Pelit 12 min
 - Lopetus 3 min
- **Kentän valmistelu**
 - 17.45-18.00. Huoltajat ja 2 valmentajaa.
 - Rangaistusalueen kentät ensin kuntoon. Sen jälkeen keskiviivaan. Ei häiritä edellisen joukkueen harjoitusta



 8-12

- Hyökkääjä aloittaa päätyrajalta
- Hyökkääjä ja puolustaja yrittävät maalia. Pelaajat vaihtuvat, kun maali tai pallo yli.
- Hyökkääjä- ja puolustajaroolien vaihto parin minuutin välein.
- 4-6 /kenttä
- Variaatiot
 - Maali kuljetusmaalilla.



3 4

- Hyökkääjä:
 - Vauhdilla ohi
- Puolustaja:
 - Nopeasti vastustajaa kohti, älä ryntää kuitenkaan liian kovin liian lähelle
 - Kylkiasento päkiöillä
 - Odota tilaisuutta/luo tilaisuuksia ottaa pallo pois. Nopeasti maalintekoon.

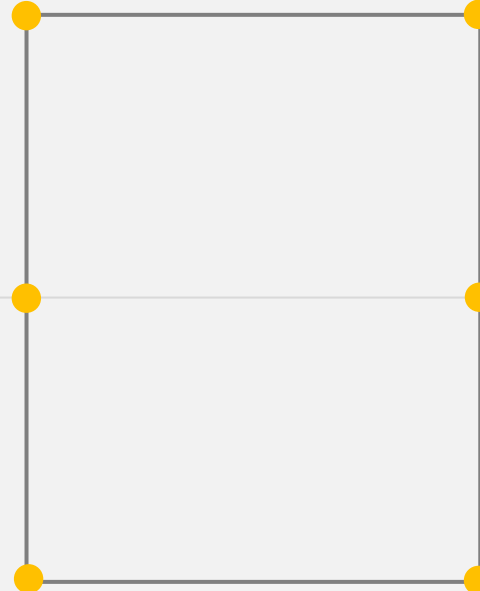
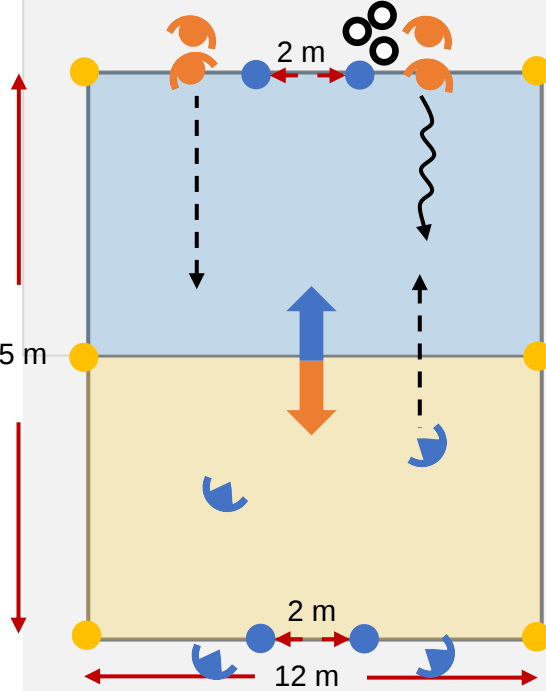


8-12



- Hyökkääjät aloittavat päätyrajalta
- Hyökkääjät ja puolustajat yrittävät maalia. Pelaajat vaihtuvat, kun maali tai pallo yli.
- Hyökkääjä- ja puolustajaroolin vaihto parin minuutin välein.
- Jatko: harjoitteen jälkeen pelin jakaminen kahdelle kentälle.
- Jos hyökkääjiä ei parillista voi hyökätä myös 3 v 2.
- Variaatiot
 - Maali kuljetusmaalilla.

15 m



3 4

- Hyökkäämisen periaatteita
 - Levitä
 - Löydä tilaa
 - Syötä/ohita itse
- Puolustamisen periaatteita

<https://youtu.be/Do9kwca0QXM>





6.8.22



- **A**
 - kuljetus portille
 - Terävät käännökset.
 - Kohti tötsää rullaus jalkapohjalle sivulle ja laukaus
- **B**
 - A:n jälkeen kuljetus laidasta kohti toista päätä.
Pujotteluosuudella tavoitteena pitää vauhti reippaana
 - Pujottelun jälkeen veto maaliin

