



26.10.22. Taponkedon halli. Käytetään koko hallia, jos mahdollista. Harjoitealue kaappipäädystä.

 Suojaa ja ohita 3/3

 Päivitetty 11.10.22

- **Osio 1** Aloitus 15 min
  - Kokoontuminen harjoitusvalmiudessa kentän laidalle klo 17.59.
  - Kuljetus toiselle sivurajalle ja siitä istumaan keskiympyrän kaarelle
- **Kolme pointtia**
  1. **En kiusaa**
  2. **Kuuntelen ohjeita**  
→ Muistutus jäähypenkiläytännöstä
  3. **Pelaan hyvällä itseluottamuksella**
    - Huolehdin pallosta
    - Luotan taitoihini
    - Uskallan yrittää
- Jako kahteen ryhmään. Jakoperuste: korttijako.
- Pallot palloparkkiin (P1 ja P2) ja omalle alueelle. Toinen ryhmä pelialueelle ja toinen harjoitealueelle.
- Hippaa ilman palloa. 2-4 kiinniottajaa, kun jää kiinni niin pujottelu ja laukaus maaliin ja takaisin peliin
  - **A** pujottele ja lauo. Jatkossa voisi olla 1-3 vapaavalintaista pistettä.
- Hippojen vaihto 1-3 min välein.
- Ryhmä jatkaa valmentajien johdolla seuraavaan osioon.

- **Osio 2** Harjoitealue 15 min | 30 min. **Mikko, Matti ja Jorma**
  - **1 Kilpi** 2 paria per neliö. Vain omalta parilta pois. Roolien vaihdot 20 s välein. Pallo kauas kaverista, vartalo väliin. Kyynärvarsi kaveria kohti.
  - **2** Älä kolaroi autoasi. Painotus: punainen valo ja u-käännös. Pallosta huolehtimisen ja suojaamisen korostaminen. Terävä reagointi.
  - **3** käänny suojaamaan ja ohita. Kuljetus viivalla. Käänny selkä/kylki kohti viivaa. Pallo kaukana viivasta. Käänny, kuljeta, tee maali. Vastaava toiseen päähän.
- Vaihtoikkuna klo 18.28-18.32.
- **Osio 3** Pelialue 15 min | 45 min. **Aleksei, Oskari ja Toni**
  - 1 v 1 ja 2 v 2 kolmella kentällä
- **Osio 4** Loppupeli 15 min | 60 min
  - Neljä 3 v 3 peliä. Jos enemmän pelaajia niin 4 v 4.
  - Loppupelialueet samanlaisina harjoite- ja pelialueella.
  - Lopetus 18.57. Kokoontuminen rinkiin. Kolmen pointin kertaus. Miten toteutuivat?

