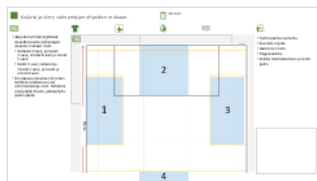


1.2.23. ~samalla ajatuksella kolme kertaa.



J2 Etene ja löydä tilaa 1/3

- **Osio 1** Aloitus 10 min
 - Kokoontuminen pukukoppiin.
 - Jako pukukopissa. 4 ryhmää. Liivien jako.
 - Kuljeta ja siirry valmentajien ohjeiden mukaan.
- **Pointit**

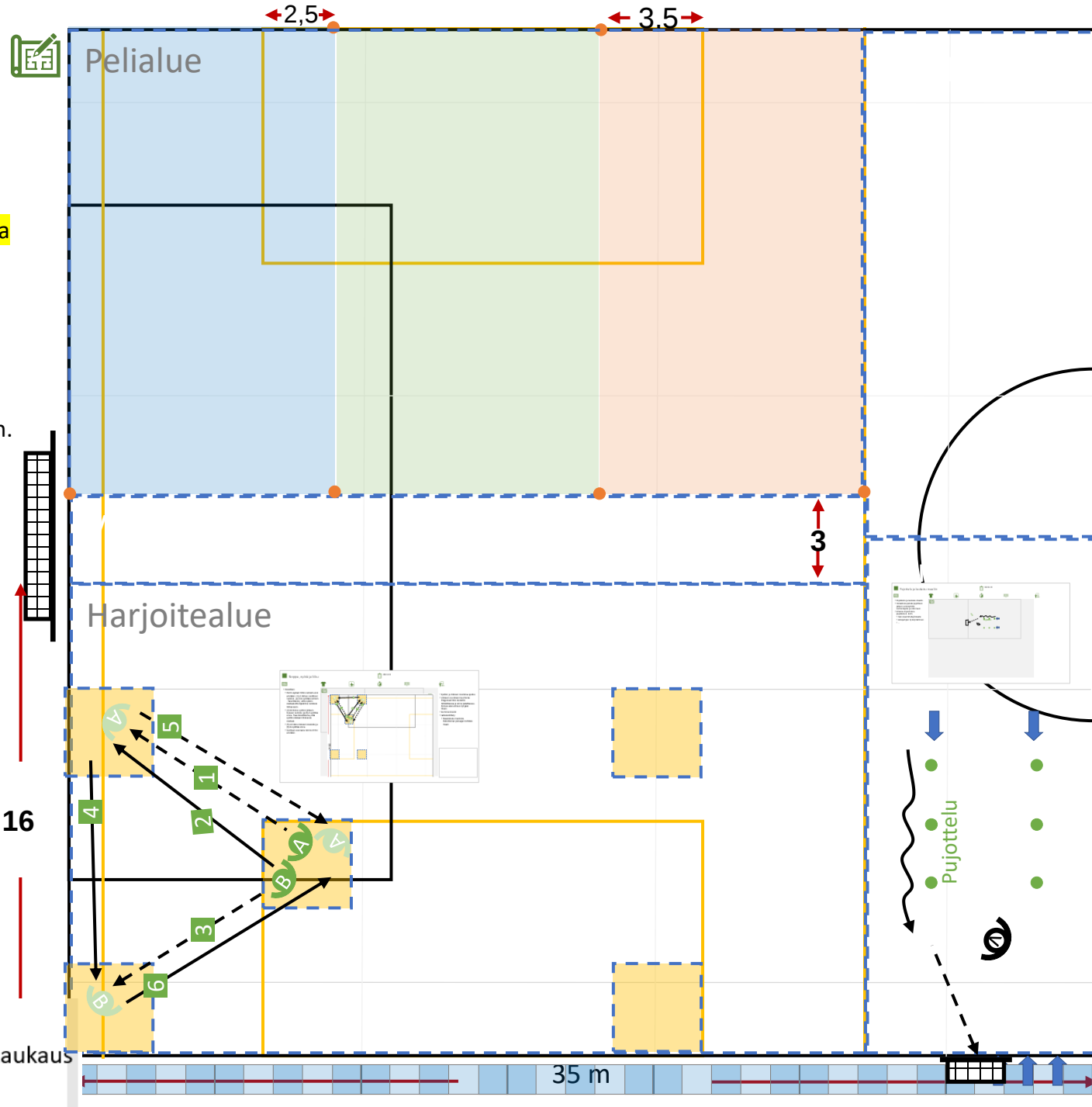


Päivitetty 1.2.23

- **Osio 2** Harjoitealue 15 min | 25 min
 - 2.1 pujottelu ja laukaisu maaliin Jorma
 - 2.2 noppa, syötä ja liiku Mikko
- **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
 - Lopetus 18.57. Kokoontuminen ringiin.
 - Huomiot ja loppuhuuto

Osio 1	
Osio 2.1	Osio 3
Osio 2.2	
Osio 4	

--- = Liike
→ = Syöttö/Laukaus
~ = Kuljetus

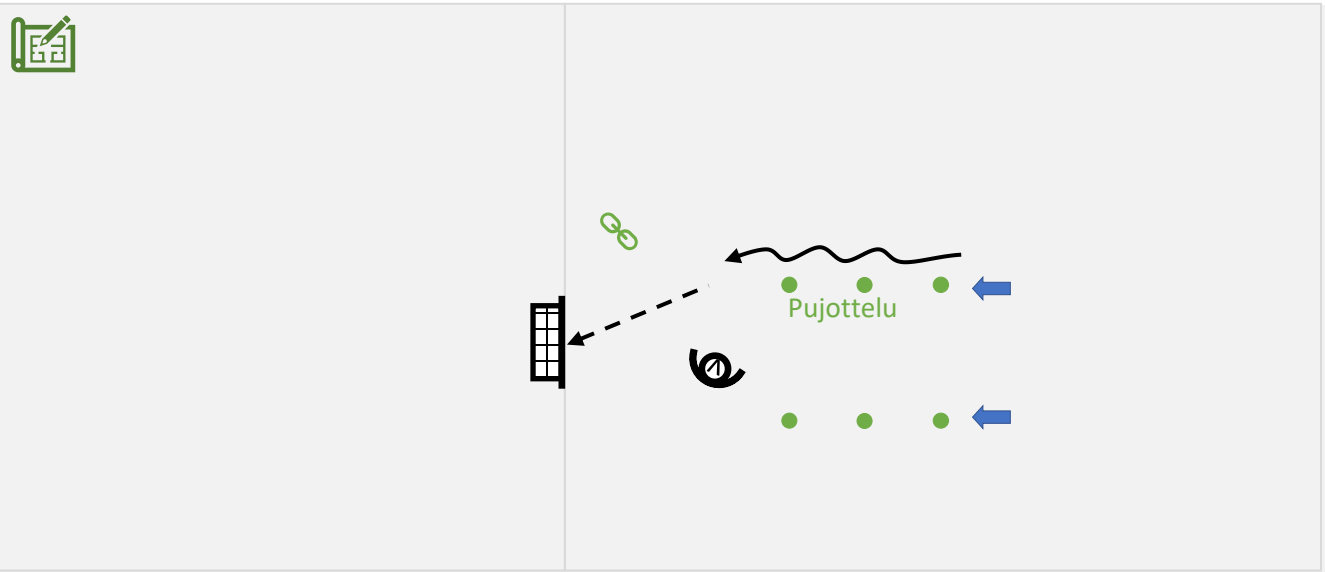


Pujottelu ja laukaisu maaliin

14.12.22

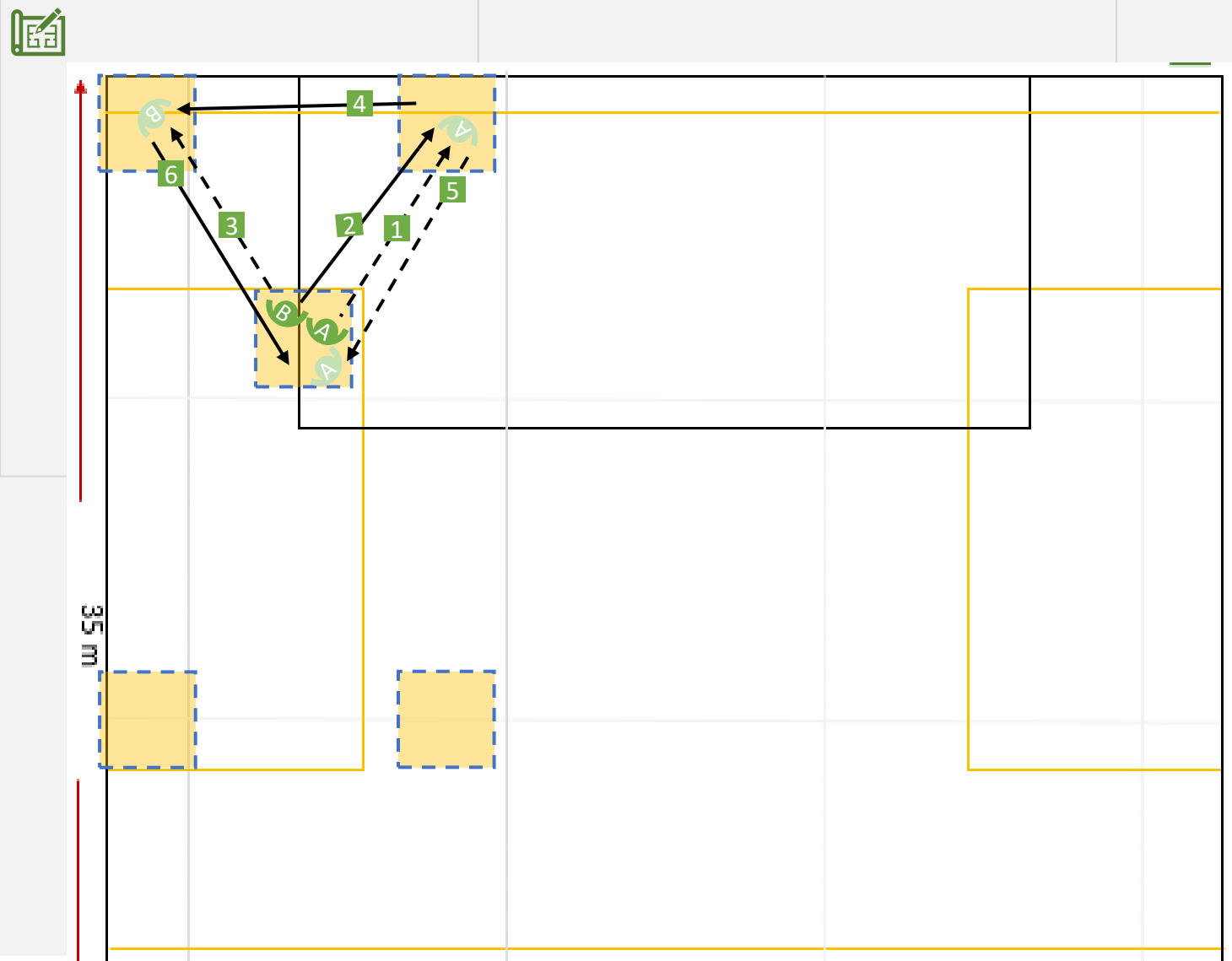


- Pujottelun ja laukaisu maaliin
- Variaationa pelata pujottleun jälkeen seinäsyöttö valmentajalle ja siitä maali.
- Erilaisia ohjeistuksia pujotteluun. Esim.
 - Vain vasemmalla/oikealla
 - Jalkapohjien hyödyntäminen
 - ...





- Pareittain
 - Parit sopivat mihin neliöön ensi edetään. (1) A liikkuu sovittuun neliöön ja (2) B syöttää neliöön. Tavoitteena, että syötön vastaanotto tapahtuu neliössä liikkeeseen.
 - (3) B liikkuu syötön jälkeen toiseen neliöön ja (4) A syöttää sinne. Taas tavoitteena, että syöttö otetaan liikkeessä vastaan.
 - (5) A liikkuu takaisin keskelle ja (6) B syöttää sinne.
 - Sovitaan seuraava kohde mihin edetään.



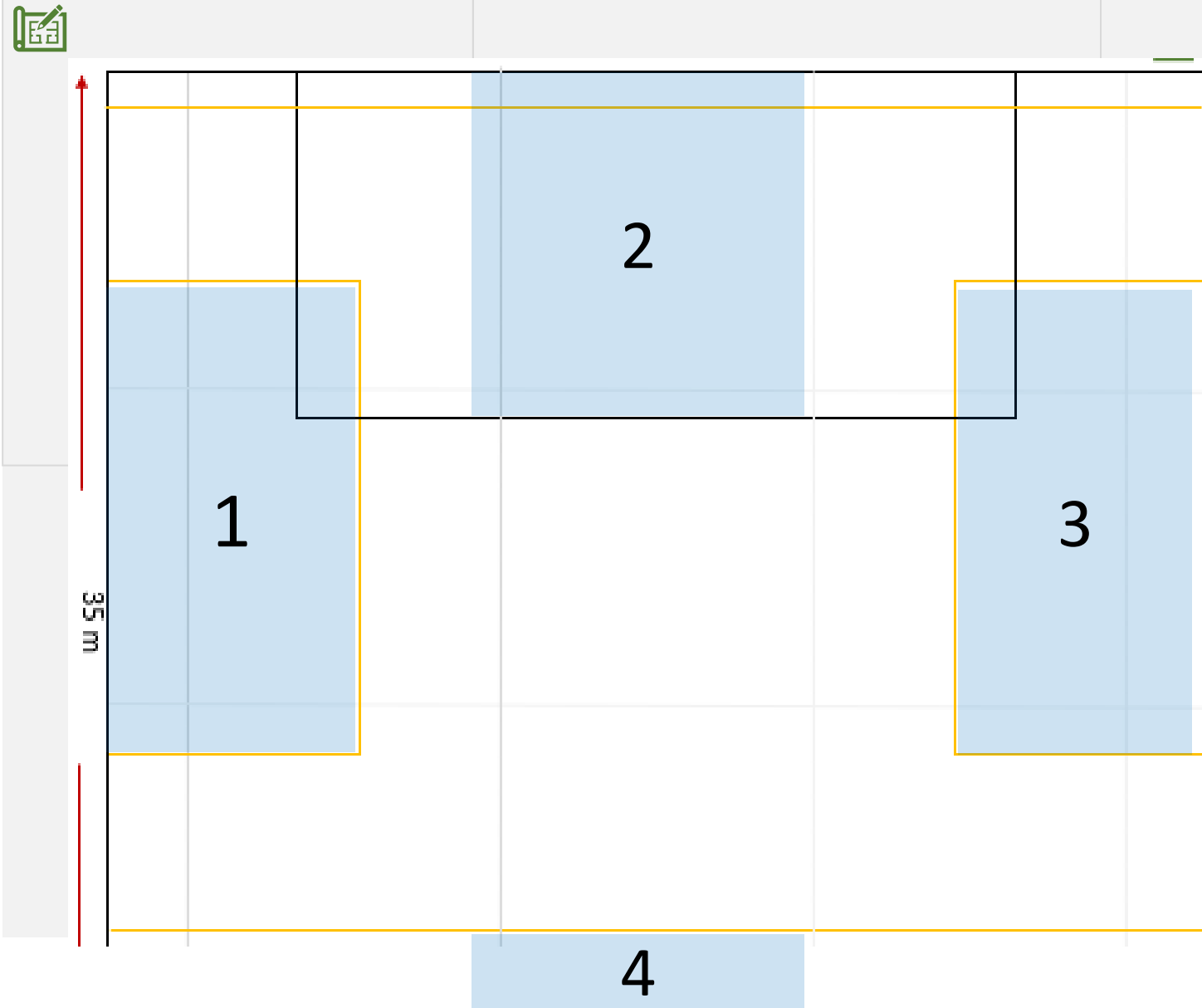
- Syötön ja liikkeen luonteva ajoitus
- Liikkeen suuntaan huomiota. Diagonaali liike keskeltä lähdettäessä ja sinne palattaessa. Pelissä eteneminen tyhjiin tilaan.
- Kommunikointi
- Jatkokehittely
 - Maalinteko merkistä. Pallottoman pelaajan tehtävä maali.

 Kuljeta ja siirry valmentajan ohjeiden mukaan.

 29.1.23



- Harjoitusryhmät kuljettavat alueelta toiselle valmentajan ohjeiden mukaan. Esim.:
- Keltaiset 3:seen, punaiset 2:seen, mustat 4:seen ja siniset 1:seen
- Kaikki 1:seen, keltaiset ja mustat 2:seen, punaiset ja siniset 4:seen.
- Kun pääsee alueelle niin jotain tehtäviä odottaessa uusia siirtymiskäskyjä. Esim. Pallottelu sisäsyryltä toiselle, jalkapohjilla pallon päälle



- Työnnä palloa nauhoilla
- Kuuntele ohjeita
- Havainnoi muita
- Diagonaaliliike
- Kentän hahmottaminen ja vinkit peliin.

