

Ekat halliharjoitukset 11.10.23



- 6 ryhmää.
- Aloitus 15 min**
- rauhoittuminen
- Pelisääntökeskustelu ja pelisäännöt
- Huilipenkki
- Harjoituksen toteutusmalli
- Tsemppaus reippaaseen toimintaan asiaan keskittymistä unohtamatta

Paikka 1 Maalivahti yhdistettynä syöttämiseen ja etenemiseen

Paikka 2 Peli 5 v 5

- ~5v5. Vähintään 2 syöttöä ennen kuin saa tehdä maalin. Rajaheitot.

Paikka 3 Aitajuoksu, juoksu ja kuljetus

- Aidat 5 metrin välein. 3 rataa. 3 aitaa/rata.
- Pujottelukuljetus ja suora kuljetus takaisin
- Pujottelu ja juoksu ilman palloa
- Aitajuoksu

Paikka 4 Pelirasti seiskapallo

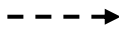
- 2 joukkuetta, 4 pikkumaalia väärään suuntaan, 7 palloa keskellä.
- Kumpi joukkue saa eniten palloja omiin maaleihinsa. Peli loppuu, kun pallot loppuu. Pelataan erävoitoista.



Pelaaja, hyökkääjä



Puolustaja



Liike



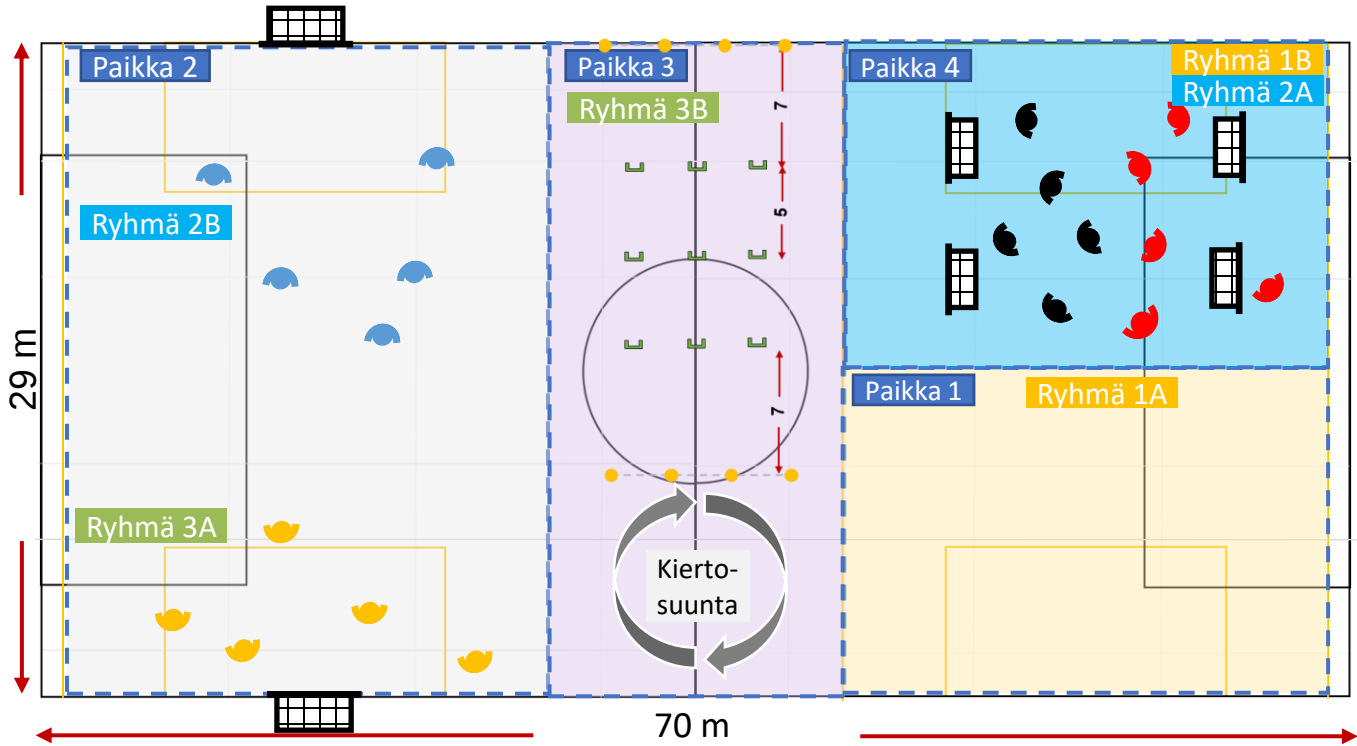
Kuljetus



Syöttö/laukaus



5x5



Paikka 1	1A	2B	3A	3B	2A	1B
Paikka 2, Peli 1	1B	1A	2B	3A	3B	2A
Paikka 2 Peli 1	2A	1B	1A	2B	3A	3B
Paikka 3	3B	2A	1B	1A	2B	3A
Paikka 4, Peli 2	3A	3B	2A	1B	1A	2B
Paikka 4, Peli 2	2B	3A	3B	2A	1B	1A