

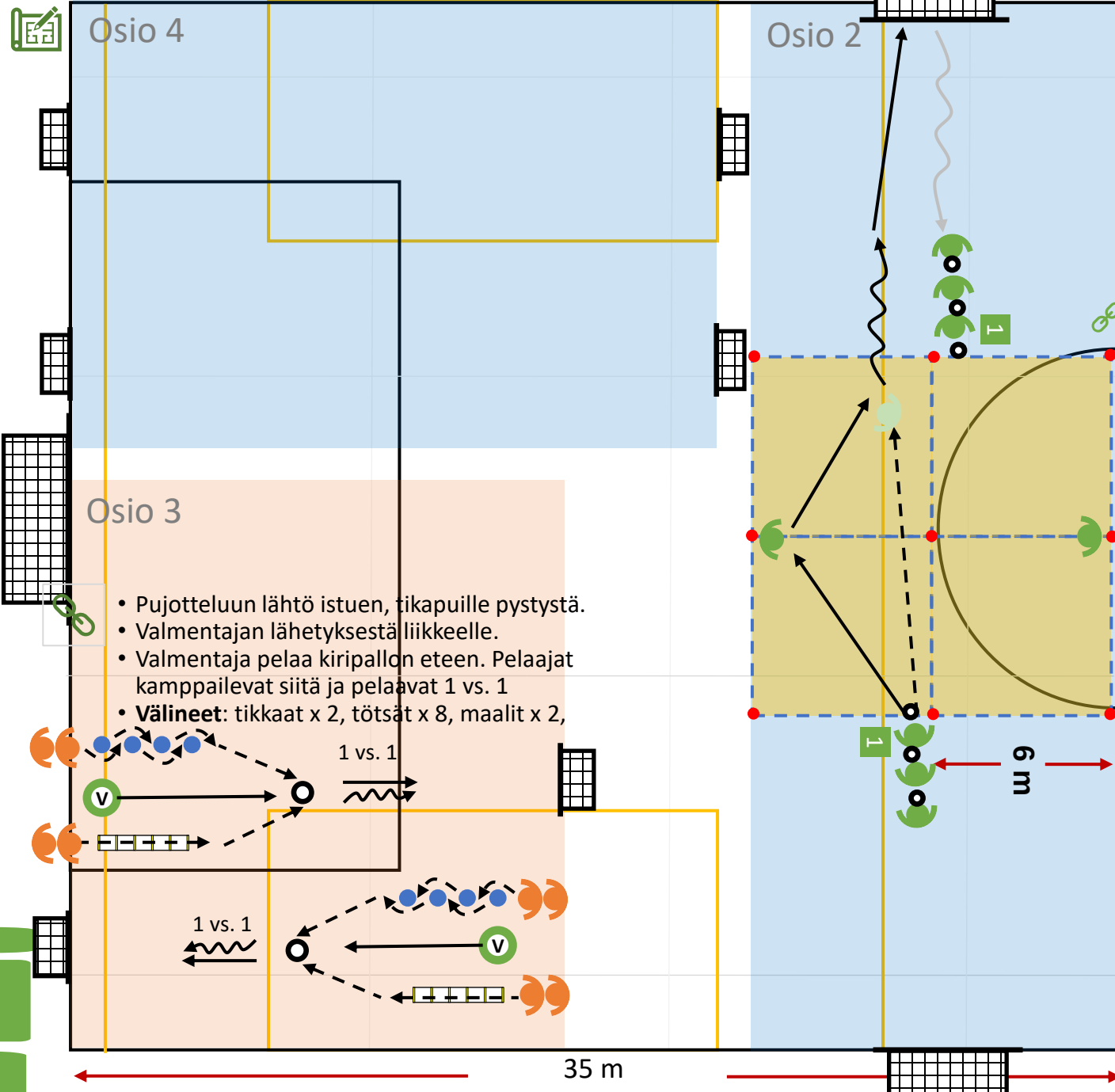


- Ennen harjoitusta liivien jako pukkarissa. 3 ryhmää.
- **Osio 1 Aloitus, tekniikkasetti 10 min | 10 min min**
 - Jalkapohjilla eteenpäin. Normaali kuljetus takaisin.
 - Jako rasteille
- **Osio 2 seinäsyötöllä maalintekoon 12 min | 22 min**
 - Syöttö jonosta seinämiehelle ja liike eteenpäin säilyttäen kontaktin seinämieheen. Valmentajat aluksi seinämiehenä.
 - Seinämies syöttää takaisin.
 - 1. kosketuksella jo eteenpäin.
 - Muutama metri kuljetusta ja hallittu veto maaliin.
 - Laukauksen jälkeen vastakkaiseen jonoon tai jos ei jonoa niin sama samantien toiseen päähän.



16.4.23

- **Osio 3 1 v 1 vs. 1, tikkaat, pujottelu ja kiripallo 12 min | 34 min**
 - 2 suorituspaikkaa vierekkäin, yksikin toimii ihan hyvin ainakin 8:lla. Muistutus, että kierretään sivulta takaisin.
- **Osio 4 Peli 12 min | 46 min**
 - Kenttäjärjestyksen opettelua.
 - Peli neljään maaliin
 - ~aika puoliksi
 - 2 puolustaa ja 2 hyökkää. Puolustajat ei saa mennä hyökkäysalueelle ja päinvastoin.
 - Vapaa peli ja Pelimallin mukaisen puolustamisen läpikäyntiä. min
- **Osio 5 Loppupeli 17 min | 57 min**
 - Esim. kolme peliä. Ryhmä pelaa sisäisesti.



1 vs. 1, tikkaat, pujottelu ja kiripallo



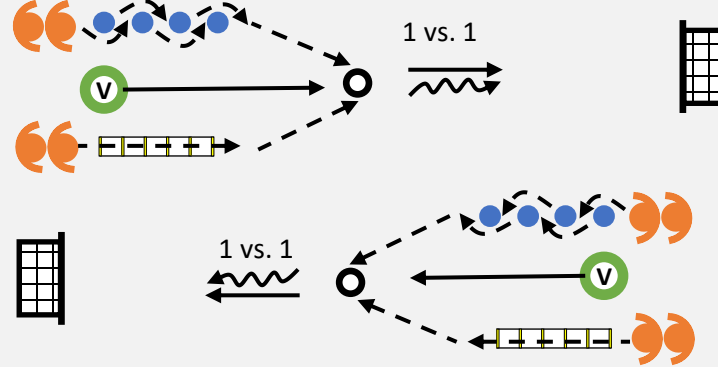
1 vs. 1



- Lähtötilanne
 - Jos kaksi valmentajaa niin kuvan mukainen,
 - Jos yksi valmentaja niin yhdellä radalla.
 - Pallot valmentajalla
- Toiminta
 - Pujotteluun lähtö istuen, tikapuille pystystä.
 - Valmentajan lähetyksestä liikkeelle.
 - Valmentaja pelaa kiripallon eteen. Pelaajat kamppailevat siitä ja pelaavat 1 vs. 1
 - Seuraavat liikkeelle sopivalla rytmillä. Jos yksi valmentaja niin silloin tiheämpi lähetysrytmi.
 - Jos kaksi rataa niin kierretään toiselle radalle.
 - Välineet: tikkaat x 2, tötsät x 8, maalit x 2,
- Variaatiot
 - Alkutehtävän vaihdot
 - Toisella radalla eri alkutehtävät



- Pujotteluun lähtö istuen, tikapuille pystystä.
- Valmentajan lähetyksestä liikkeelle.
- Valmentaja pelaa kiripallon eteen. Pelaajat kamppailevat siitä ja pelaavat 1 vs. 1
- **Välineet:** tikkaat x 2, tötsät x 8, maalit x 2,





32



- Esim. Harjoituksen alkulämmittelynä
- Pelaajat jaetaan 4 hlön ryhmiin. Ryhmille merkataan tötsillä oma rata. Tällä levitetään pelaajat laajalle alueelle.
- Mennessä vaihtuvat liikkeet ja takaisin tullessa kuljetus.
- Vaihtuvat liikkeet
 - Pallon vieritys jalkapohjilla eteenpäin. Tämä ensin haltuun sitten seuraavia liikkeitä.
 - Pallon vieritys jalkapohjilla sisälle päin etuviistoon
 - Pallon vieritys jalkapohjalla sivulla. Puolella välissä vaihto toiselle jalalle.

