



Pelin avaaminen

2(4) ryhmää. Arvio 20 poikaa.

Keskittyminen, harjoituskäytännöt, matalalla kynnyksellä sivuun, jos häiritsee. Juomatauko kahden rastin jälkeen.

Pelin avaaminen. Hereillä tilanteissa. Leveyden pitäminen.

Kenttä

• Aloituis 10 min

- Pallonkäsittely 5 min
 - kuljettamista
 - (Leipominen x10, [Edestakaisin jalkapohjalla ja jalkapöydällä](#) v 10+ o 10.)
 - [Viistoon sisäsyrrjällä ja jalkapohjalla](#)
- Venyttely 5 min

• Salmiakkisyöttely 10 min | 20 min

- 4 ryhmässä
- Päätypeli 6v3 20 min | 40 min
 - Molemmista päädyissä omat ryhmät.
 - Maalivahti avaa jompaankumpaan laitaan puolustajalle. Vihreät koettavat päästä etenemään keskiviivan yli.

- Laitapelaajat pitävät leveyden
- Punaiset (3) Prässäävät. Puolustajien yhteistyö. Paine, tuki, kontrolli.



15.10.2024

8 v 8 peliä 20 min | 60 min

Kentän jälkeen 15 min

- Keskivartalo 5 min
 - 2-3x(Istumaan nousu kädet sivulla 5-10, pidot 10-20 s, kylkipidot 10-20 s)
- Venyttely 5 min
 - Lonkan koukistajat, takareidet, etureidet ja pakarot.
- Miten meni ja/tai pelin opettaminen



35 m

