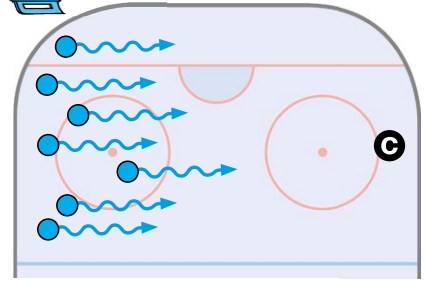




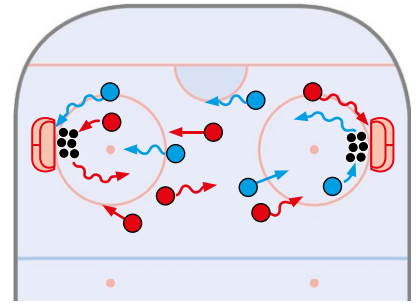
1. LIIKENNEVALOT KIEKOLLISENA

- Harjoitteen kulku:** Pelaajat ovat rivissä kaukalon laidalla. Valmentajan näyttäessä vihreää merkkiä pelaajat lähtevät liikkeelle kiekkoa kuljettaen. Valmentajan näyttäessä punaista merkkiä pelaajat pysähtyvät.
- Harjoitteen tavoite:** Liikkeellelähdon ja pysähtymisen harjoittelu kiekko hallussa.
- Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15.
- Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Liikennevalo merkit ja kiekot.
- Kesto aika:** 10-15 min.



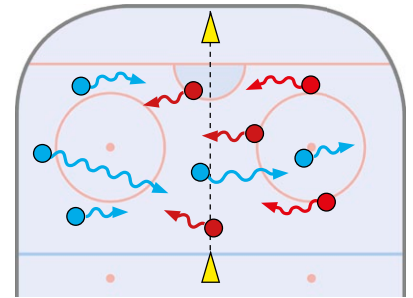
2. PESÄNRYÖSTÖ

- Harjoitteen kulku:** Kaksi pesää (maalit), joissa molemmissa kiekkoja. Pelaaja hakee kiekon vastustajan pesästä ja kuljettaa sen omaan pesään.
- Ohjaajan tehtävä:** Valmistella ja ohjata leikki. Muistuttaa kuljettamaan katse ylhäällä (turvallisuus).
- Muuta huomioitavaa:** Välineitä pitää olla riittävän paljon.
- Helpottaminen:** Pieni pelaajamäärä. Voi jakaa vaikka kahteen osaan ja muodostaa kaksi rinnakkaista pesäryöstöä.
- Vaikeuttaminen:** Alueen rajaaminen kapeammaksi. Voi myös antaa pelaajille luvan estää/vaikeuttaa vastustajan kuljettamista lyömällä heiltä kiekon pois.
- Soveltaminen:** Ohjaaja voi olla vaikeuttaja kaikkia kiekkoja kuljettavia kohtaan.



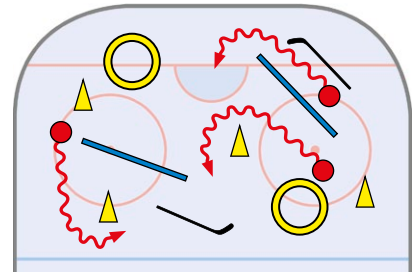
3. PIDÄ OMA PUOLI PUHTAANA

- Harjoitteen kulku:** Pelaajat kilpailevat joukkueina toisiaan vastaan. Tehtävänä on laukoa välineitä omalta alueelta vastustajan alueelle.
- Ohjaajan tehtävä:** Valmistella ja ohjata leikki.
- Muuta huomioitavaa:** Lauottavia välineitä tulee olla riittävän paljon.
- Helpottaminen:** Lyhyet välimatkat.
- Vaikeuttaminen:** Pidennetään välimatkaa ja rajataan keskelle alue, johon pelaaja ei saa mennä.
- Soveltaminen:** Erilaisia välineitä (kiekkoja, palloja, renkaita yms.) ja eri tapoja laukoa kiekko.



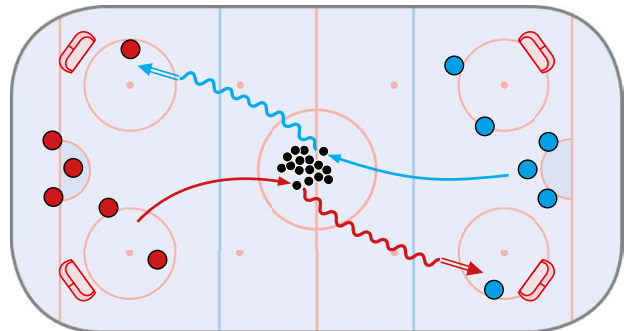
4. KIEKONKULJETUSRATA JA SALAINEN AGENTTI

- Harjoitteen kulku:** Rajatulle alueelle ripotellaan erilaisia keiloja, esteitä, renkaita jne. jokainen lapsi ottaa oman kiekon ja kuljettaa kiekkoa itse valitsemaansa reittiä (omaa rataansa) pitkin.
- Ohjaajan tehtävä:** Valmistella harjoite tuomalla keilat, esteet jne. rajatulle rastialueelle. Lapset voivat käydä levittämässä keilat alueelle ("tekevät oman ratansa"). Ohjata leikki.
- Muuta huomioitavaa:** Lapsia on hyvä muistuttaa, että kiekkoakin kuljettaessa olisi hyvä kurkkia eteensä, jottei törmäisi toisiin omilla radoillansa kuljettaviin pelaajiin.
- Helpottaminen:** Suurempi alue ja vähemmän esteitä.
- Vaikeuttaminen:** Pienempi alue ja enemmän esteitä.
- Soveltaminen:** Voidaan mennä sama pareittain seuraa johtajaa -tyylisenä leikkinä. Samalla alueella voidaan helposti mennä myös vielä enemmän havainnointia vaativa "Salainen agentti" -leikki. Salaisessa agentissa jokainen osallistuja valitsee joukosta yhden, jota pyrkii seuraamaan kiekkoa kuljettaen. Samalla jokainen osallistuja pyrkii karistamaan perästään itseä seuraavan/seuraavat osallistujat.



5. HÄSSÄKKÄ

- Harjoitteen kulku:** Neljä maalia, kulmiin. Pelivälineet keskiympyrään. Joukkueet lähtevät omien maalien välistä hakemaan ja viemään pelivälineitä keskiympyrästä toisen joukkueen maaleihin. Joukkueet voivat jättää puolustajia suojelemaan omia maalejaan. Peliä jatketaan niin kauan kunnes kaikki pelivälineet ovat maaleissa.
- Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, kertoa säännöt ja käytettävä aika.
- Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan tarpeeksi kiekkoja ja / tai muita välineitä.
- Helpottaminen:** Oma maalia ei saa suojella.
- Vaikeuttaminen:** Annetaan eri välineille eri määrä pisteitä. Esimerkiksi kiekko 1 piste ja tennispallo 2 pistettä.
- Soveltaminen:** Tehdään kisa aikaa vasten. Esimerkiksi 3 x 3 min.



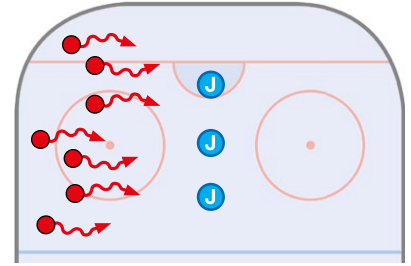
Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin →
 Luistelu taaksepäin kiekon kanssa → Syöttö → Laukaus → Pysähdys/jarrutus →
 Estäminen — Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ©





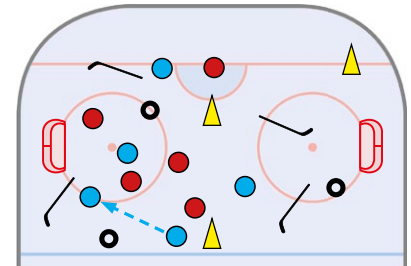
6. JÄÄMIES KIEKOLLISENA

- **Harjoitteen kulku:** Osa pelaajista on jäämiehiä, jotka riistävät kiekon rajatulla alueella. Kiekon menettäneestä tulee jäämies. Leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat jäämiehiä.
- **Harjoitteen tavoite:** Eteenpäin luistelu kiekon kanssa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki mukana. Voidaan tehdä myös pienryhmänä.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Rajataan alue.
- **Kesto aika:** 10–15 min.
- **Soveltaminen:** Maalin tekeminen riiston jälkeen.



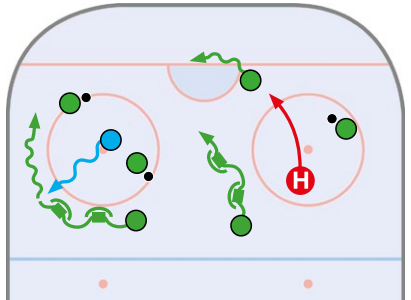
7. VIIDAKKOPELI

- **Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Voidaan pelata 5 vs. 5 tai kaikki kentällä. Esteet vaikeuttavat peliä.
- **Harjoitteen tavoite:** Pelaamisen opettelu pientalueella.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 pelaajaa, pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Pelialue rajataan tarvittaessa ja sinne sijoitetaan erilaisia kartioita ja muita esteitä. Pelivälineenä kiekko.
- **Kesto aika:** 10–15 min.



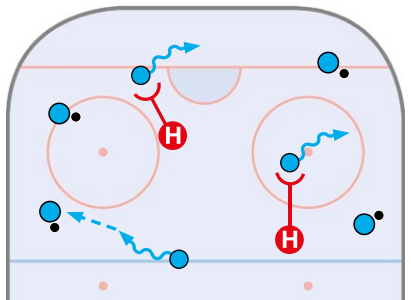
8. KÄÄNNÖSHIPPA KIEKON KANSSA

- **Harjoitteen kulku:** Osa pelaajista on hippoja (liikkuminen eteenpäin), pakenijat liikkuvat eteenpäin. Mikäli hippa saa kiinni on pelaajan käännäyttävä liikkeessä taaksepäin luisteluun. Sovitut pelastajat käyvät koskettamassa taaksepäin luistelevaa, pelaaja kääntyy liikkeessä eteenpäin luisteluun.
- **Harjoitteen tavoite:** Käännösten harjoittelu kiekon kanssa
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki mukana. Voidaan tehdä myös pienryhmänä.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Rajataan alue
- **Kesto aika:** 10–15 min
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjeistaa leikkiä. Opettaa käännösten perusteet.
- **Muuta huomioitavaa:** Voi tehdä tasoryhmiä osaamisen mukaan
- **Helpottaminen:** Käännökset hitaassa vauhdissa tai paikallaan
- **Vaikeuttaminen:** Kiinni jäänyt tekee koko ajan käännöksiä
- **Soveltaminen:** Eri välineillä



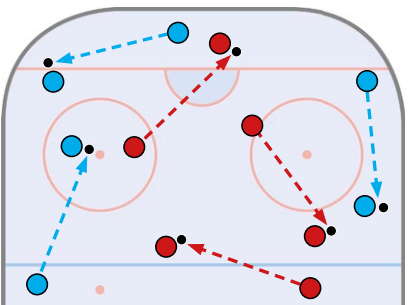
9. SYÖTTÖHIPPA

- **Harjoitteen kulku:** Hippa kiekoton, muilla kiekot. Kiinniotaminen koskettamalla. Kiinnijäänyt pysähtyy ja laittaa oman kiekon jalkojen väliin. Pelastaminen käyttösyötöllä.
- **Harjoitteen tavoite:** Syöttäminen ja vastaanotto
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 pelaajaa
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot
- **Kesto aika:** 10–15 min
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä. Opettaa pelaajille syöttämistä ja vastaanottoa.
- **Muuta huomioitavaa:** Korosta syötön pyytämistä ja tarjontaa
- **Helpottaminen:** Jaetaan pelaajille roolit, hippa, pelastaja ja kiinniotettava
- **Vaikeuttaminen:** Useampi hippa
- **Soveltaminen:** Syöttöpuolen vaihtaminen



10. LEIJONAGOLF PAREITTAIN

- **Harjoitteen kulku:** Muodostetaan pelaajista pareja, joista molemmilla on oma kiekko, jolla yritetään osua parin kiekkoon. Liikutaan koko pelialueella kaikki parit samaan aikaan.
- **Harjoitteen tavoite:** Oppia säätämään lyönnin voimakkuutta ja suuntaa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Aloituspistettä kohti 4–6 pelaajaa.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot.
- **Kesto aika:** 10–15 min.



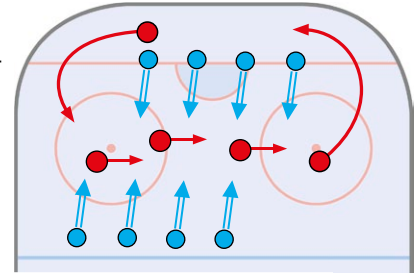
Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin →
 Luistelu taaksepäin kiekon kanssa → Syöttö → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → ||
 Estäminen — Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ©





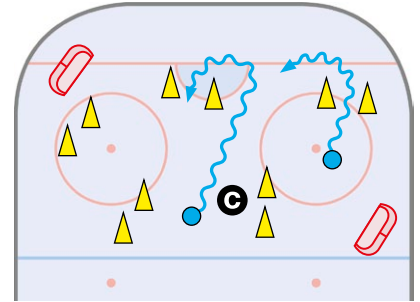
11. LEIJONANMETSÄSTYS

- Harjoitteen kulku:** LEIJONAT liikkuvat kentällä viivalta toiselle, ja METSÄSTÄJÄT ovat sivulla yrittäen osua palloilla viivalta toiselle liikkuvia LEIJONIA. Osuman jälkeen leijonasta tulee metsästäjä.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä.
- Muuta huomioitavaa:** Käytetään kiekkoja tai palloja riippuen pelaajien varustuksesta. Harjoite kehittää liikkumista luistimilla eteenpäin / tasapainonhallintaa ylösnoustaessa, tilanteen seuranta --> katse ylös jäästä, havainnointi.
- Helpottaminen:** Metsästäjät kauempana leijonista.
- Vaikeuttaminen:** Metsästäjillä paljon välineitä metsästykseseen.
- Soveltaminen:** Metsästäjät voivat liikkua.



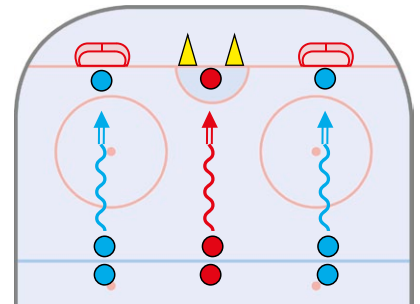
12. PORTINVARTIJA

- Harjoitteen kulku:** Pelaajat kuljettavat kiekkoa neljän portin läpi, jonka jälkeen saa tehdä maalin. Maalinteon jälkeen uusi kiekko, jälleen neljän portin läpi ja maalinteko toiseen maaliin. Ohjaaja on portinvartijana ja vaihtelee jatkuvasti puolustettavaa porttia. Pelaaja ei saa kulkea portista, jossa on vartija. Pelaajan on seurattava katse ylhäällä missä portinvartija on.
- Ohjaajan tehtävät:** Ohjata leikkiä, toimia portinvartijana, innostaa lapsia.
- Muuta huomioitavaa:** Tarpeeksi keiloja ja kiekkoja. Portteja on hyvä välillä siirrellä, jotta pelaajat joutuvat havainnoimaan ympäristöä. Maalinteko voidaan tehdä tyhjiin maaleihin tai maalivahdeille.
- Helpottaminen:** Leikki voidaan aloittaa ilman portinvartijaa.
- Vaikeuttaminen:** Ohjaajan lisäksi valitaan joku pelaajista portinvartijaksi.
- Soveltaminen:** Sääntöjä ja ohjeita kiekon kuljettamiseen, esim. kiekko kämmenellä tai rystyllä. Lisäksi porteille voidaan antaa erilaisia merkityksiä, kuten renkaiden välistä pitää mennä takaperin, keilojen välistä hyppäämällä. Kiekkojen tilalla voidaan käyttää myös tennispalloja.



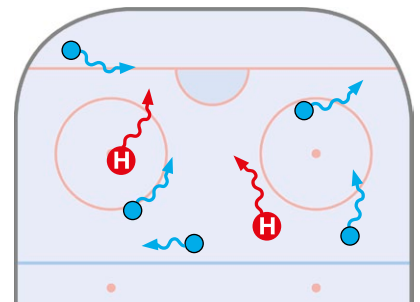
13. RANKKARIT TENNISPALLOILLA

- Harjoitteen kulku:** Jaetaan lapset noin kolmen hengen ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle osoitetaan oman maali. Maali voi olla tehty esimerkiksi keiloista. Yksi lapsista menee vuorotellen maaliin ja toiset alkavat laukoa rankkareita palloilla.
- Muuta huomioitavaa:** Kannustetaan lapsia tuulettamaan maaleja!
- Helpottaminen:** Ohjaaja menee maaliin ja "helpottaa" omalla työskentelyllään lasten maalintekoa.
- Vaikeuttaminen:** Laitetaan 3-4 metrin päähän maalista esim. keiloja poikittain esteeksi, jotka pitää harhauttaa ennen maalintekoa. Näin saadaan myös maalivahti liikkumaan maalilla poikittain.
- Soveltaminen:** Rankkarit voi ampua esim. 5 maalin kilpailuina ryhmittäin tai kiekkoilla maalivahdeille.



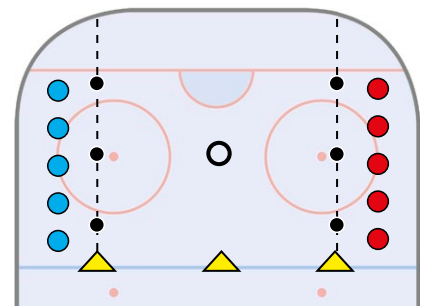
14. PALLOHIPPA KIEKKOA KULJETTAEN

- Harjoitteen kulku:** Pelaajat luistelevat rajatulla alueella kiekon kanssa. Kiinniotto pallolla laukomalla (roolin vaihto osumasta).
- Harjoitteen tavoite:** Laukaisun ja monipuolisen kiekonkäsittelyn kehittäminen
- Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15, osa hippoja
- Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot ja pallot
- Kesto aika:** 10-15 min
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä. Opettaa pelaajille laukomista ja kiekonkäsittelyä.
- Muuta huomioitavaa:** Vältä törmäilyjä
- Helpottaminen:** Enemmän kiinniottajia (pallo joka toisella)
- Vaikeuttaminen:** Vähemmän kiinniottajia
- Soveltaminen:** Eri välineillä, kiinniotettavan näkökulmasta



15. KUNINGASPALLO

- Harjoitteen kulku:** Joukkueiden tehtävä on heittämällä pienempiä palloja tietyn rajan takaa saada KUNINGASPALLO vastustajan puolelle.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjeistaa, valvoa sekä lopettaa leikkiä.
- Muuta huomioitavaa:** Rajataan heittoalue (kuvassa kiekot, joiden takaa pallot on heitettävä). Rajataan kartioilla alue, jonka yli jumppapallo tms. (kuvassa musta rinkula) pitää saada. Leikkiin tarvitaan paljon erikokoisia palloja ja iso kuningaspallo sekä merkkikartiot.
- Helpottaminen:** Erittäin iso kuningaspallo ja ryhmät tarpeeksi lähellä pelin aloituskohtaa.
- Vaikeuttaminen:** Laitetaan peliin 2-3 kuningaspalloa.
- Soveltaminen:** Lauetaan kuningaspalloa kiekkoilla.



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin →
 Luistelu taaksepäin kiekon kanssa → Syöttö --> Laukaus → Pysähdys/jarrutus → ||
 Estäminen — Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ©

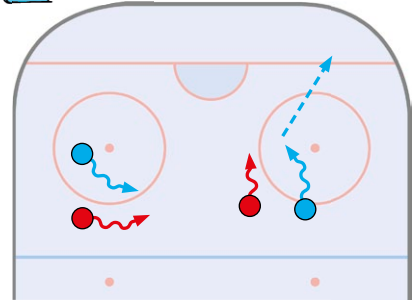




16. KIEKKOKAHINA

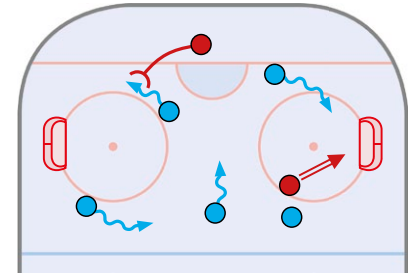
- **Harjoitteen kulku:** Ryhmä menee määrätyn alueen sisään. Jokaisella on kiekko, jota suojella. Pelin tarkoituksena on suojella omaa kiekkoa ja lyödä muiden pelaajien kiekkoja pois pelialueelta. Kiekon menettänyt pelaaja joutuu pois pelistä tai muuttuu kiekonriistäjäksi. Voittaja on se, joka jää viimeiseksi alueella tai kenellä on kiekko viimeisenä hallussa.
- **Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, kertoa säännöt ja valvoa.
- **Muuta huomioitavaa:** Rajataan tila pelaajien määrän mukaan, esim. toinen pääty tai yksi ympyrä.
- **Helpottaminen:** Tila on tarpeeksi suuri.
- **Vaikeuttaminen:** Tilaa pienennetään leikin edetessä.
- **Soveltaminen:** Kiekon menettänyt pelaaja tekee tietyn tehtävän ja palaa takaisin kisaa.

-> sovelluksena sama ympyröissä, "putoat" siirryt toiseen ympyrään



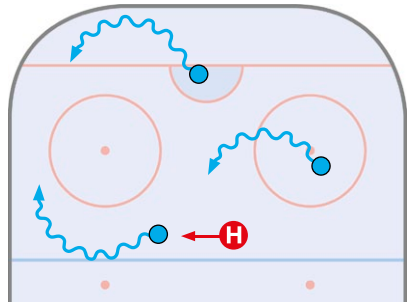
17. KIEKONRYÖSTÖ - RAPTORS

- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat liikkuvat sovitun alueen sisällä ja suojaavat omaa kiekkoa. Alussa on sovittu määrä kiekottomia pelaajia (1-3), jotka pyrkivät riistämään kiekon itselleen. Kiekon riistänyt yrittää maalata, maalinteon jälkeen lähtee riistämään uutta kiekkoa. Kiekon menettänyt toimii kuten riistäjä.
- **Harjoitteen tavoite:** Kiekon hallinta, suojaaminen ja riisto.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki mukana. Voidaan tehdä myös pienryhmissä.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot.
- **Kesto-aika:** 10-15 min.



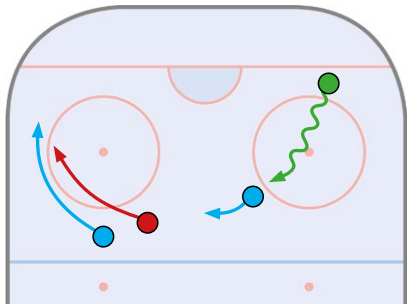
18. KIEKONRYÖSTÖHIPPA

- **Harjoitteen kulku:** Kiekonryöstöhippa aluerajauksilla (joko päädyn aloitusympyrät tai jähän tussilla/kartiolla merkityt alueet EIVÄT OLE PELIALUETTA eli niihin ei saa mennä). Tavoite rajata alue siten, että karkuun menijät liikkuvat mahdollisimman paljon kaarreluistelulla. Valitaan aluksi ryhmän koosta riippuen 1-5 hippaa, joilla ei ole aluksi kiekkoa. Muilla osallistujilla on kiekko ja he pyrkivät karkuun riistäjiltä. Hipan onnistuessa riistämään kiekon, hän lähtee karkuun ja kiekon menettäjä muuttuu hipaksi.
- **Muuta huomioitavaa:** Myös ohjaajat voivat toimia hippoina.
- **Helpottaminen:** Hippaa leikitään ilman kiekkoja tai vähennetään hippojen määrää.
- **Vaikeuttaminen:** Liikkuminen vain takaperin.
- **Soveltaminen:** Hippaa voi leikkiä myös pareittain.



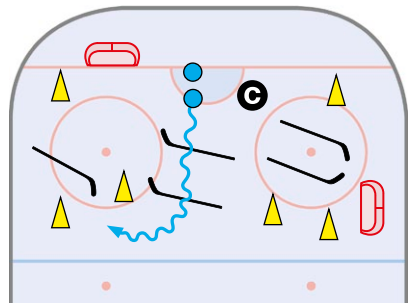
19. KARHUKOPLA

- **Harjoitteen kulku:** Valitaan ryhmästä kolme poliisia ja kolme rosvoa, loput ovat rosvoja. Poliiseilla on siniset liivit, rosvoavereilla kiekot ja mailat. Poliisit ottavat rosvoja kiinni koskettamalla, jolloin rosvo jää haara-asentoon seisomaan. Rosvokaveri voi pelastaa haara-asennossa seisovan rosvon ujuttamalla kiekon rosvon haarojen välistä. Rooleja vaihdellaan aika ajoin.
- **Ohjaajan tehtävä:** Kertoa säännöt, jakaa roolit ja valvoa.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan mailat, kiekot ja liivit. Rajataan alue.
- **Helpottaminen:** Rosvokavereilla ei ole mailoja eikä kiekkoja.
- **Vaikeuttaminen:** Rosvokaverit syöttävät kiekon jalkojen välistä toisilleen.
- **Soveltaminen:** Tehdään 3 ryhmää, joista jokainen vuorollaan toteuttaa yhden roolin.



20. TEHTÄVÄRATA

- **Harjoitteen kulku:** Ohjaaja antaa parille tehtävän, joka tehdään mahdollisimman nopeasti ja kisaillaan, kuka on ensimmäisenä takaisin ohjaajan luona. Tehtävä voi olla esim. hyppää kolmen mailan yli, sen jälkeen istu keilan päälle, ihan mitä tahansa. Tai lauo kiekko pieneen maaliin, sen jälkeen vie kiekko kolmen harhautusesteen alta.
- **Ohjaajan tehtävät:** Ohjata leikkiä, keksiä lapsille tehtäviä. Tehtävien tulee olla innostavia, erilaisia ja hauskoja. Ohjaajan tulee käyttää luovuutta ja heittäytyä leikkiin mukaan.
- **Muuta huomioitavaa:** Alueelle mahdollisimman paljon erilaisia välineitä ja esteitä: keiloja, renkaita, kiekkoja, penkkejä, eri kokoisia maaleja, pukkeja jne...
- **Helpottaminen:** Helpompia tehtäviä.
- **Vaikeuttaminen:** Vaikeampia ja moniosaisia tehtäviä ryhmän taitotason mukaan.
- **Soveltaminen:** Leikki voidaan tehdä ilman kiekkoa tai kiekon kanssa. Kilpailut voidaan tehdä parikisan sijasta 3-5 pelaajan ryhmänä.



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin →
 Luistelu taaksepäin kiekon kanssa → Syöttö → Laukaus → Pysähdys/jarrutus →
 Estäminen — Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ©

