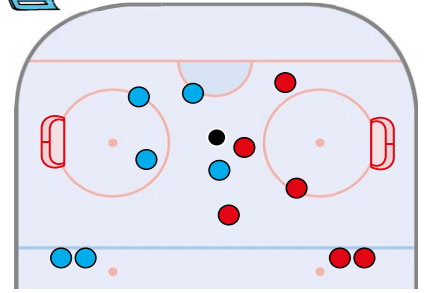




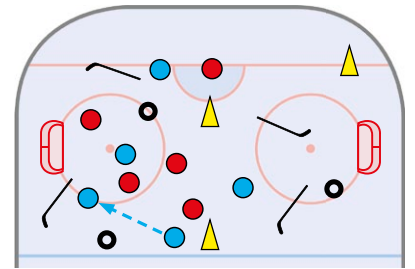
## 1. KÄMMENPALLO

- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat saavat pelata palloa ainoastaan yhdellä kädellä. Pallon täytyy olla kokoajan jäässä sitä ei saa nostaa käsiin kuljetuksen ajaksi.
- **Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, ohjeistaa ja toimii tuomarina.
- **Muuta huomioitavaa:** Pallo tarpeeksi iso, jotta sitä voi pelata jään tasolla.
- **Helpottaminen:** Isompi maali, esimerkiksi rajataan laidasta maalin osa.
- **Vaikeuttaminen:** Kavennetaan tilaa.
- **Soveltaminen:** Tuodaan peliin kaksi palloa, joista toista pelataan oikealla ja toista vasemmalla kädellä.



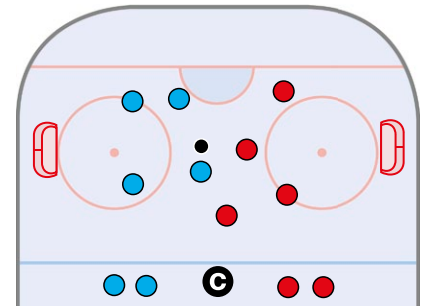
## 2. VIIDAKKOPELI

- **Harjoitteen tavoite:** Pelaamisen opettelu pienenalueella.
- **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.
- **Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Voidaan pelata 5 vs. 5 tai kaikki kentällä. Esteet vaikeuttavat peliä.



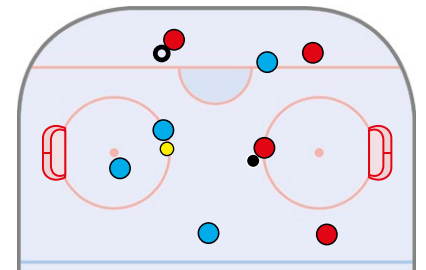
## 3. JALKAPALLOA JÄÄLLÄ

- **Harjoitteen kulku:** Pelataan jalkapalloa rajatulla alueella.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata peli.
- **Muuta huomioitavaa:** Harjoite opettaa yhden jalan tasapainotaitoja.
- **Helpottaminen:** Käytetään tarpeeksi isoa palloa.
- **Vaikeuttaminen:** Palloja on useampi käytössä ja ne ovat eri kokoisia.
- **Soveltaminen:** useampia maaleja (kartioista) ja palloja pelissä, tehtävä kuljettaa yksin tai syötellen pallo jaloilla kartioiden välistä.



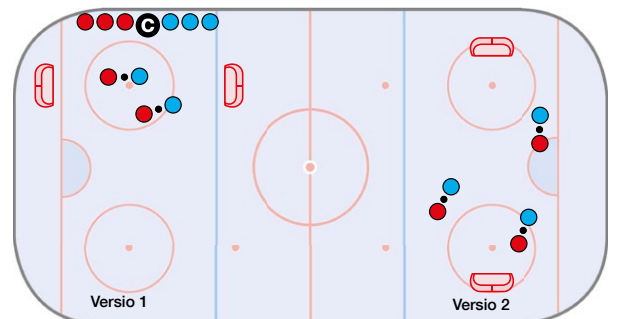
## 4. MONIVÄLINEPELI

- **Harjoitteen kulku:** Pelissä on saman aikaisesti pallo, kiekko ja ringette. Palloa pelataan jaloilla potkimalla, ringetterengasta mailan tuppipäällä kuljettaen ja kiekkoa mailan lavalla.
- **Ohjaajan tehtävä:** Valmistella peli hoitamalla välineet peliin. Ohjata peli ja muistutella pelaajia eri välineiden kuljettamistavoista.
- **Muuta huomioitavaa:** Jalkapallolla pelatessa on hyvä muistuttaa, että liukuja toisten jalkoihin ei tehdä (terä edellä liukuminen on vaarallista vaikka pelaajilla on suojat).
- **Helpottaminen:** Pienempi pelaajamäärä suhteessa pelialueen kokoon.
- **Vaikeuttaminen:** Suurempi pelaajamäärä suhteessa pelialueen kokoon.
- **Soveltaminen:** Voidaan



## 5. 1 vs. 1 PELI

- **Harjoitteen kulku:** Alueella kaksi maalia ja aina kun ohjaaja laittaa pelialueelle kiekon lähtee yksi pari pelaamaan vastakkain. Uudesta kiekosta lähtee taas uusi pari pelaamaan vastakkain. Eli useampi pari voi olla samaan aikaan kentällä pelaamassa vastakkain. Kun tulee jompaankumpaan päähän maali, palaa pari takaisin jonoihin.
- **Ohjaajan tehtävä:** Kertoa pelin säännöt ja laittaa kiekkoja kentälle siten että rastiryhmästä vähintään puolet, mielellään yli puolet on samaan aikaan pelaamassa.
- **Muuta huomioitavaa:** Muistuttaa lapsille että ovat valmiina kun kiekko laitetaan kentälle.
- **Helpottaminen:** Laajennetaan isompi pelialue.
- **Vaikeuttaminen:** Kiekkoja niin nopeasti kentälle, että kaikki parit ovat lähes koko ajan samaan aikaan kentällä. Pelialueelle laitetaan erilaisia esteitä. Pienennetään pelialueen tilaa.
- **Soveltaminen:** Alueella neljä maalia ja alkuun sovitaan mihin maaleihin mikään pari pelaa. Kaikki parit ovat samaan aikaan



oman parin kanssa yhdellä kiekolla peliä. Pelialueena voidaan käyttää samaa aluetta kaikilla pareilla (useita "pikkupelejä" yhtä aikaisesti menossa. Parit voivat pelata myös esim. keiloihin ja jokaisella parilla voi olla oma pieni pelialueensa rastin sisällä.

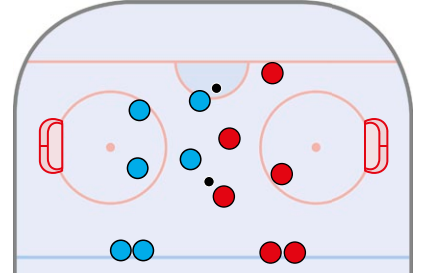
Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin →  
 Luistelu taaksepäin kiekon kanssa → Syöttö → Laukaus → Pysähdys/jarrutus →  
 Estäminen — Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ©





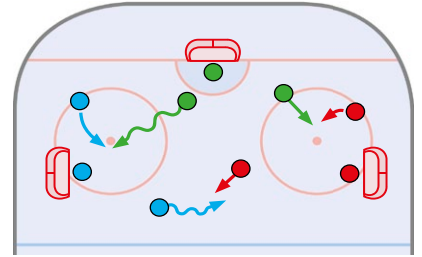
## 6. MONIKIEKKOPELI

- Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Peliä pelataan kahteen maaliin. Joukkueiden pelaajista osa vaihdossa ja opetellaan myös pelaajien vaihtamista. Peli aloitetaan tuomarin pudotuksella.
- Harjoitteen tavoite:** Kiekon kuljettaminen ja pelin opettelu.
- Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15 pelaajaa.
- Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Joukkueessa 5-6.
- Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot. Pelialue rajataan ja jaetaan tarvittaessa kartioilla.
- Kesto aika:** 10-15 min.



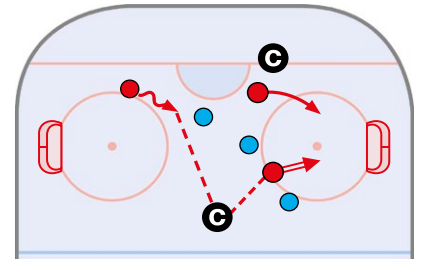
## 7. KOLMIOMAALI

- Harjoitteen kulku:** Jokaisella joukkueella oma maali, jota puolustetaan. Joukkueet yrittävät tehdä maaleja muihin maaleihin. Pelissä voi olla kaksikin kiekkoa.
- Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, kertoa säännöt, määrätä aika ja lisätä pelivälineitä.
- Muuta huomioitavaa:** Pelissä voi laskea halutessa maalit. Peli loppuu määrätyn ajassa.
- Helpottaminen:** Joukkueessa on vähintään kolme pelaajaa.
- Vaikeuttaminen:** Kiekkoja on enemmän kuin joukkueita.
- Soveltaminen:** Maaliin mennyt kiekko jätetään maaliin ja pelataan siihen asti, kunnes kaikki kiekot ovat maaleissa.



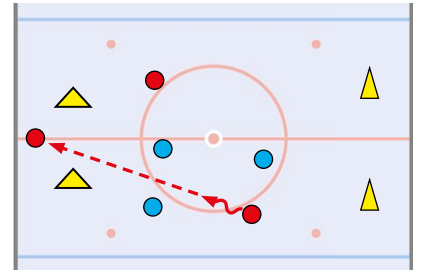
## 8. SYÖTTÖSEINÄPELI

- Harjoitteen kulku:** Pelissä on 1-2 ohjaajaa syöttöseinäinä. Maalin saa tehdä vasta kun kiekko on syötetty ohjaajalle.
- Ohjaajan tehtävä:** Kertoa pelin säännöt ja syöttää aktiivisesti kiekkoa pyytävälle / paikkaa hakevalle pelaajalle takaisin.
- Muuta huomioitavaa:** Korostaa kiekottoman pelaajan liikkumista vapaaseen paikkaan.
- Helpottaminen:** Ohjaajana liikkuu / tarjota syöttöpaikka nopeasti lähelle pelaajia.
- Vaikeuttaminen:** Pienennetään pelialuetta. Laitetaan esteitä kentälle.
- Soveltaminen:** Pelataan



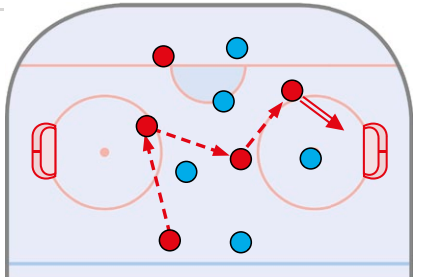
## 9. PORTTIPELI

- Harjoitteen kulku:** Jaetaan lapset pieniin ryhmiin. Pelialueelle muodostetaan keiloista 2-3 maalia. Maali tehdään syöttämällä oman joukkueen pelaajalle portista läpi (kiekko pitää saada haltuun). Maalin tehnyt joukkue ei luovuta kiekkoa vaan jatkaa peliä tavoitteenaan tehdä uusi maali.
- Muuta huomioitavaa:** Rastilla voi pyöriä samaan aikaan useampikin peli. Riittää kun suurentaa maalia tai tekee vierekkäin useamman kentän.
- Helpottaminen:** Maali tehdään niin, että kiekko kuljetetaan portista läpi.
- Vaikeuttaminen:** Kentälle voidaan lisätä ns. "vapaa maali", mihin molemmat joukkueet saavat tehdä maalin.
- Soveltaminen:** Peliä voidaan myös pelata värikkäistä kartiosta tehtyihin porttimaaleihin 1vs.1 pelinä. Maali tehdään kuljettamalla kiekko läpi portista. Maalit tehdään aina vuoron perään niihin portteihin, joidenka väriset keilat valmentajalla on kädessään.



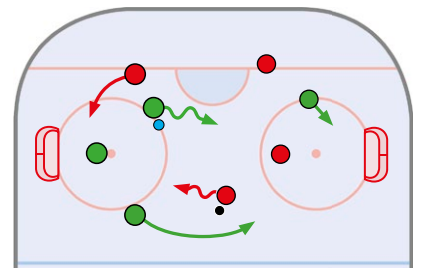
## 10. SYÖTTÖPELI

- Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Voidaan pelata 5 vs. 5 tai kaikki kentällä. Maalin saa tehdä vasta, kun joukkueella on tietty määrä peräkkäisiä syöttöjä. Mikäli kiekko käy välissä vastustajalla, alkaa syöttöjen laskeminen alusta.
- Harjoitteen tavoite:** Syöttöpelin opettelu pienaluepelinä.
- Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15 pelaajaa, pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Pelialue rajataan tarvittaessa. Pelivälineenä kiekko.
- Kesto aika:** 10-15 min.



## 11. VÄRIKIEKKOPELI

- Harjoitteen kulku:** Pelissä on samaan aikaan sekä sininen että musta kiekko. Siniseen kiekkoon saa koskea vain lavan rystyapuolella ja mustaa kiekkoa saa koskea vain lavan kämmenpuolella.
- Ohjaajan tehtävä:** Valmistella peli tuomalla välineet peliin ja ohjata peliä.
- Helpottaminen:** Pienempi pelaajamäärä suhteessa alueen kokoon.
- Vaikeuttaminen:** Suurempi pelaajamäärä suhteessa alueen kokoon.
- Soveltaminen:** Vaihdetaan kiekkojen määrää (kaksi sinistä ja mustaa jne.). Vaihdetaan kesken pelin kiekon koskettaminen lavan toiselle puolelle.



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

