



Practice Plan



Team: Painopisteet 2020-2021

Practice No.: _____

Date : 25.5.2020

Time: _____

Duration: 50-80min

Version No.: _____

Prepared by: SJL aluevalmentajat

Objectives / Main tasks :

Puolustuspelaaminen:
 - U11(E2): painopisteenä kiekollisen puolustaminen, PTR 3
 - Kiekosta irrottaminen, sijoittuminen, luistelu ja mailankäyttö

Drill no. : 1 Duration : 10 Minutes From : _____ To : _____

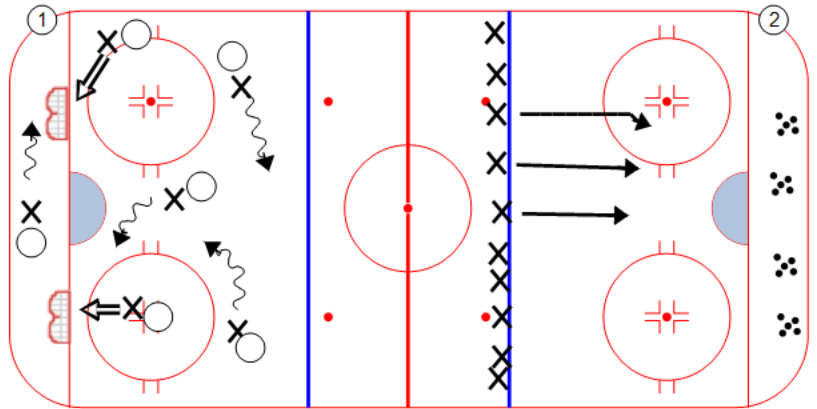
Title : Puolustuspelaaminen Category #1 : Kiekosta irrottaminen Category #2 : Alkuleikki

Description

Raptors, 2 eri veriaatiota

1) Kiekolliset pelaajat pyrkivät tekemään maalin ja puolustavat pelaajat pyrkivät riistoon. Riistosta maalin teko, minkä jälkeen molemmista pelaajista tulee kiekon ryöstäjiä. Peli päättyy kun kaikki pelaajat ovat puolustavassa roolissa.

2) Vihellyksestä kaikki pelaajat lähtävät kamppailemaan kiekosta päädyssä. Kiekkoja vähemmän kuin pelaajia. Kiekottomat pelaajat pyrkivät kiekon riistoon. Kun valmenja viheltää pilliin (n.1 min jälkeen) pelaajat, joilla ei ole kiekkoa tekevät tehtävän (x-hyppy, vieriminen, luistelu..)



Key points : Tila ja aika pois Lapa lapaan Mailan nostaminen Mailaan lyöminen

Drill no. : 2 Duration : 15 Minutes From : _____ To : _____

Title : Puolustuspelaaminen Category #1 : Lajitekniikka Category #2 : Kiekon riiston taidot ja luistelu

Description

1) Mailannosto / mailaan lyöminen

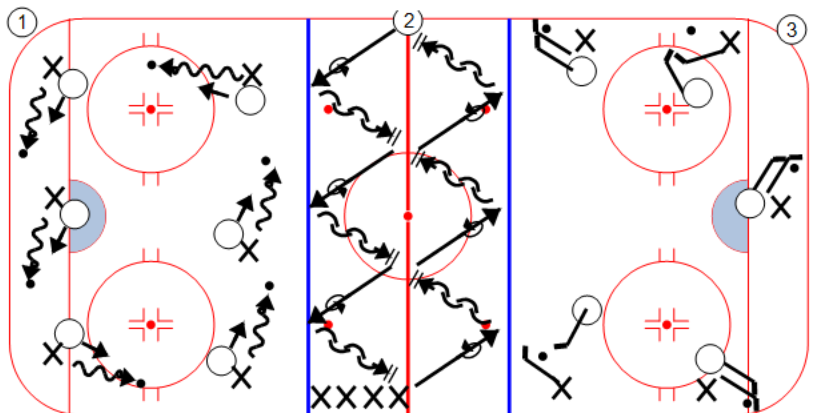
- Tekniikan opetus, hitaassa vauhdissa. Mailannosto lyhyt terävä liike lähelle lapa. Mailaan lyöminen jään suuntaisesti terävä liike lapaan / mailan nilkkaan takaviistosta. Valmentajan merkistä roolin vaihto.

2) Luistelut; puolustajankäännös

- Puolustajan käännös pysähtymisen kautta
 - Käännökseen lähestyminen vauhtikäännöksellä

3) Lapa lapaan ja liikkeen pysäytys (kaos)

- Hyökkäävä yrittää päästä keskustan puolelle - ei lähde karkuun, puolustava pitää lavan lapaan vasten. Valmentajan merkistä roolin vaihto.



Jono

Key points : Luistelun monipuolisuus Mailannosto/lyöminen Lapa lapaan Liikkeen pysäytys

Drill no. : 3 Duration : 10 Minutes From : To :

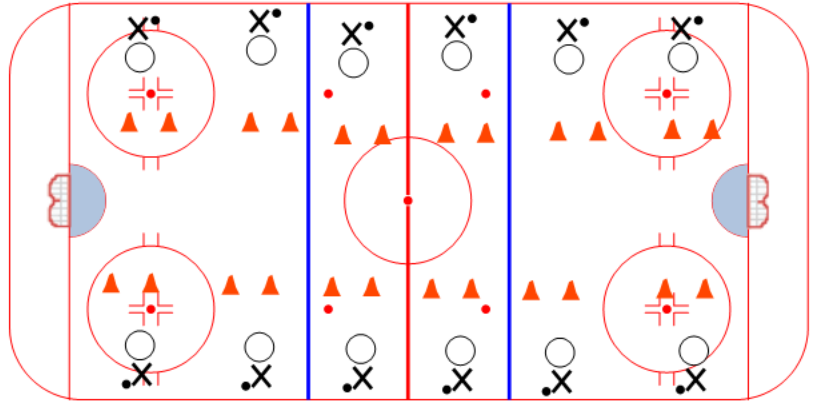
Title : Puolustuspelaaminen Category #1 : 1v1 porttipeli (1 portti) Category #2 : Kiekon riisto

Description

1v1 tilanne, jossa kiekollinen pyrkii nousemaan laidan läheltä kohti maalia. Kiekollisen häiritsijä pyrkii estämään tilan voittamisen ja riistämään kiekon.

Opetetaan ja mitataan kiekosta irrottamisen taitoja laidan lähellä.

- Sijoittuminen pysy puolustavalla puolella / etäisyys; käsimita
- Luistelu (nopeat käännökset yms.)
- Mailapaine (milloin ja miltä puolelta isket: lapa lapaan, irrotus)
- Kiekollisen liikkeen horjuttaminen ja pysäytys



Key points : Tilan voittamisen estäm. Sijoittuminen Lapa lapaan Mailannosto/lyöminen

Drill no. : 4 Duration : 10 Minutes From : To :

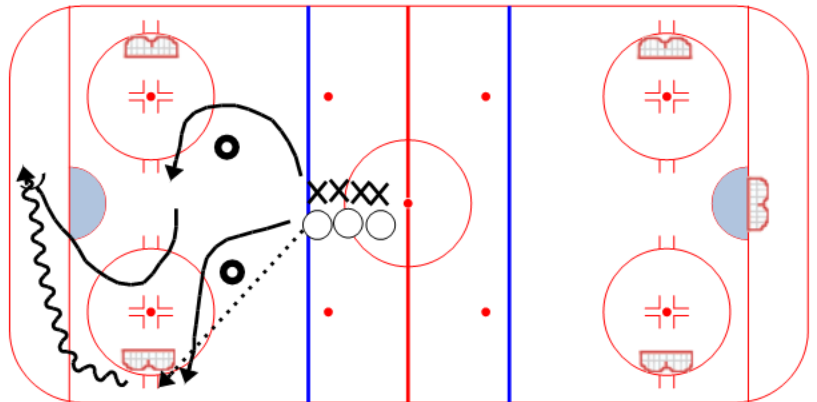
Title : Puolustuspelaaminen Category #1 : 1v1 ohjauspeli Category #2 : Tilan voittamisen estäminen

Description

-Valmentaja laittaa kiekon toisen maalin taakse, mistä lähempänä olevan jonon pelaaja lähtee kuljettamaan kiekkoa yrittäen tehdä maalin toiseen päähän.

-Puolustavan pelaajan kierrettyä oma keilansa, pyrkii hän omalla pyöreällä etuperinluistelullaan ja mailan käytöllä ohjaamaan kiekollisen kohti laitaa ja lopulta kiekon riistoon.

-Riiston jälkeen hyökkäysvalmius. Peli loppuu maaliin tai valmentajan vihellykseen.



Key points : Ohjaaminen laitaa Maila keskustassa Mailannosto / lyöminen Lapa lapaan

Drill no. : 5 Duration : 10 Minutes From : To :

Title : Puolustuspelaaminen Category #1 : 1v1 porttipeli (2 porttia) Category #2 : Kiekon riisto ja

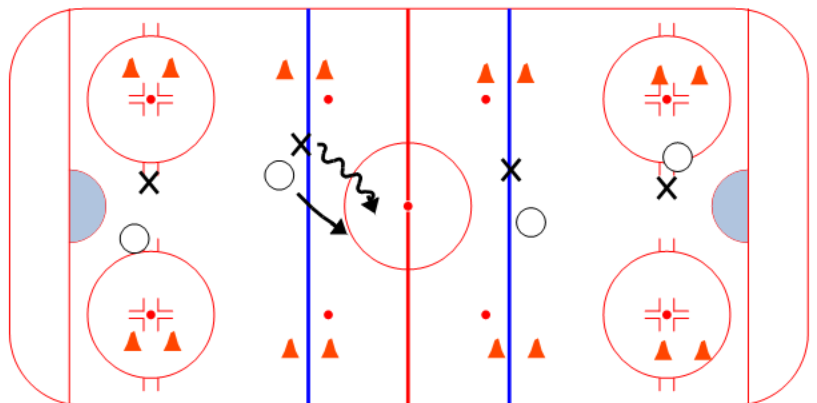
Description

Maalinteon ja tilan voittamisen estäminen.

Lähtö 1v1 tilanteesta keskeltä kenttää keilojen välistä. Kiekollinen pyrkii maalinteon voittamalla tilaa kohtaan maalia keilojen välistä harhauttamalla itsensä irti häiritsijästä ja kiekollisen häiritsijä pyrkii estämään maalinteon ja tilan voittamisen.

Opetetaan ja mitataan kiekosta irrottamisen taitoja avojäällä:

- etäisyys ja sijoittuminen, ohjaa kiekollista kulmiin ja pieneen tilaan (keskustan hallinta) mailankäyttö
- luistelu- ja mailapaine



10-20sek. jaksotus

Key points : Tilan voittamisen estäm. Sijoittuminen ja luistelu Lapa lapaan Mailannosto/lyöminen