

Practice Plan



Team: Painopisteet 2020 -2021

Practice No.: _____

Date : 25.5.2020

Time: _____

Duration: 50 - 80 min

Version No.: _____

Prepared by: SJL aluevalmentajat

Objectives / Main tasks :

Puolustuspelaaminen:

- PTR 3 ja PTR 4
- Kiekosta irrottaminen, puolustuskulma, sijoittuminen, luistelu, ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin
- Matala kolmio, sijoittuminen miehen ja maalin väliin, puolusta läheltä (ei uskalleta syöttää)

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

Title : Puolustuspelaaminen

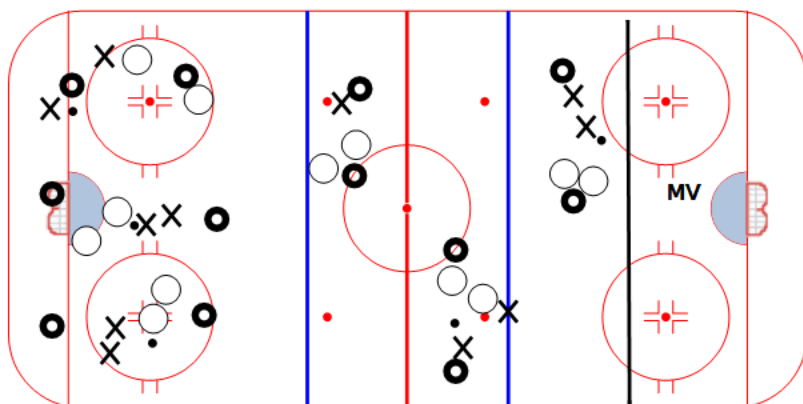
Category #1 : Alkupeli

Category #2 : PTR 3 ja 4

Description

2-2 peli kahteen renkaaseen:

- Kiekosta irrottamisen taidot
- Puolustus etuperin, tila ja aika pois
- PTR 4 oman miehen merkkäminen / tuplaus tarvittaessa



Key points : PTR 3 ja 4

Kiekosta irrottaminen

Paine etuperin

Kiekkottoman merkkäus

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

Title : Puolustuspelaaminen

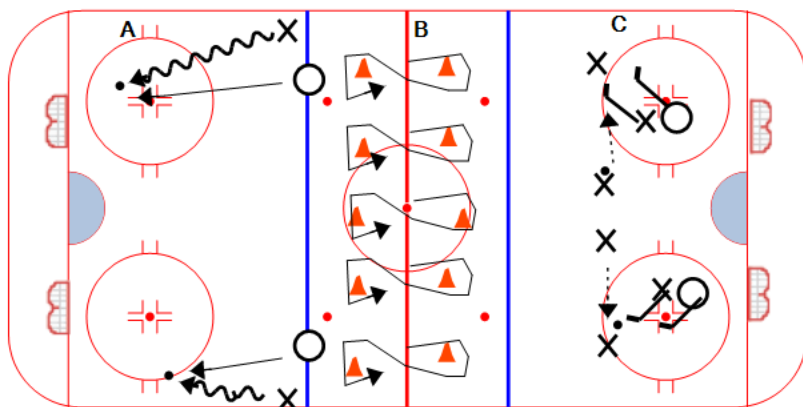
Category #1 : PTR 3

Category #2 : PTR 4

Description

A) Luistelu puolustavalle puolelle

- Luistelu rinnalle, voita hartialinja ja riistä vasta sitten
- B) Luistelun monipuolisuus
- Vauhtikäännökset (kevennys, käänne katse, sisäjalka johtaa, ristiaskel)
- LH:n käännös (kevennys, pienessä tilassa, yksi ristiaskel)
- C) Matala kolmio
- Miehen ja maalin välissä, lapa lapa vasten, niin lähellä ettei uskalleta syöttää tai pääse kääntymään ja laukomaan



Key points : Luistelu p-puolelle

Käännökset

Kiekosta irrottaminen

Miehen merkkäus

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

Title : Puolustuspelaaminen

Category #1 :

PTR 3

Category #2 :

Liikkeen pysäyttäminen

Description

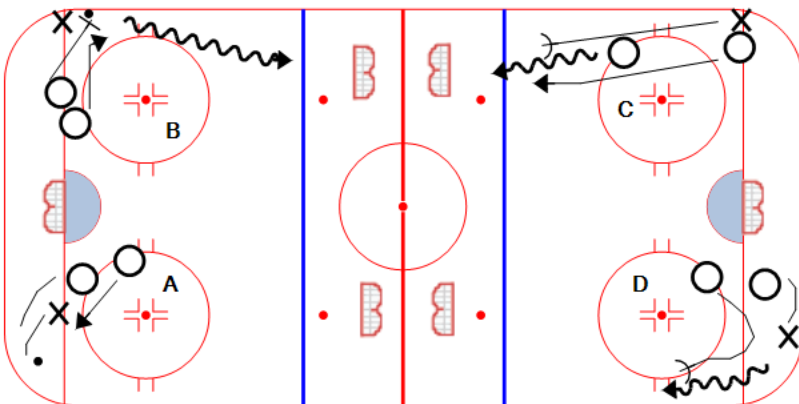
1 vs 2 -harjoite:

A) Kiekko kulmaan ja hyökkäävä hakemaan, puolustavat riistämään

B) Ensimmäinen puolustava pyrkii pysäyttämään liikkeen ja toinen hakemaan kiekon

C) Puolustavista on tullut hyökkääviä ja menettänyt hyökkääjä reagoi takapaineeseen

D) Ensimmäinen puolustaja on pelannut huonosta puolustuskulmasta, toisesta tulee riistäjä / liikkeen pysäyttäjä



Key points :

Puolustuskulma

Lapa lapaa vasten

Liikkeen pysäyttäminen

Kiekosta irrottaminen

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

Title : Puolustuspelaaminen

Category #1 :

PTR 3

Category #2 :

PTR 4

Description

2-2 kontrollipeli pienessä tilassa:

A) Peli ympyrän sisällä

- PTR 3: luistelu, kiekosta irrotus, lapa lapaa, ohjaa laitoihin ja nurkkiin

- PTR 4: matala kolmio, sijoitu puolustavalle puolelle, box out

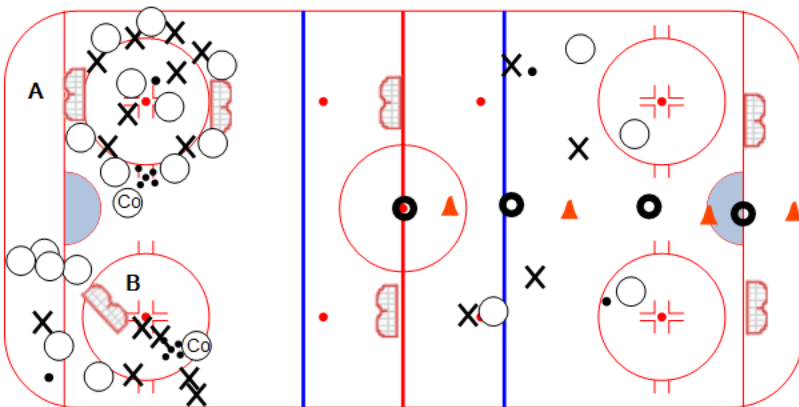
B) Peli kulmassa

- samat ydinkohdat

2-2 1/4 osalla kenttää:

PTR 3: luistelu, etäisyys, sijoittuminen, keskustan hallinta, kiekosta irrottaminen

PTR 4: tunnista tilanne, gap pois (ei uskalleta syöttää), sijoitu puolustavalle puolelle



Key points :

Miehen ja maalin väliin

Luistele

Kiekosta irrottaminen

Puolusta läheltä