

# Practice Plan



Team: Painopistekoulutus 18-19 /JYP

Practice No.: \_\_\_\_\_

Date : 21.8.18

Time: \_\_\_\_\_

Duration: 70min

Version No.: \_\_\_\_\_

Prepared by: SJL/vk

## Objectives / Main tasks :

Havainto-päätöksenteko (avoin ympäristö, katse ylhäällä, valinnat)

Maalinteko (kiekollisena/kiekottomana, mt tukitoimet)

Drill no. : 1 Duration : 10 Minutes From : 0 To : 10

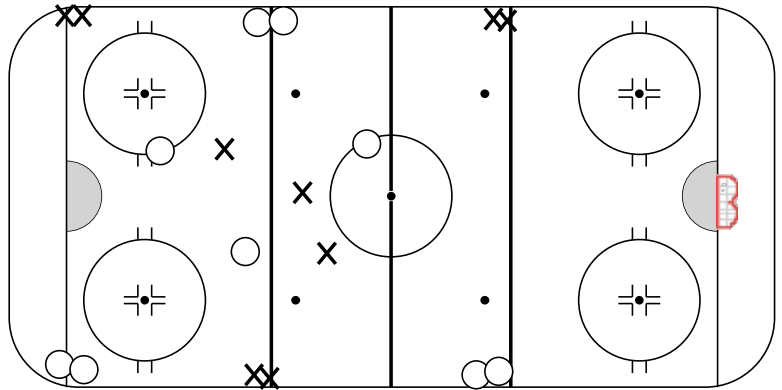
Title : Syöttö/kiekonpito 2/3 Category #1 : LAJITEK. OPETUS JA VIIHD Category #2 : Syöttäminen/vastaanotto

### Description

A) Syöttö - jokaisella oma kiekko, syötöt omaan jonoon

B) Kiekonpito - 3-3/4-4, saa käyttää omassa jonossa

- \* syötön laatu
- \* tarjontatoimet
- \* vastaanottotoimet



Key points : katse ylhäällä syöttölaatu puhe tarjontatoimet

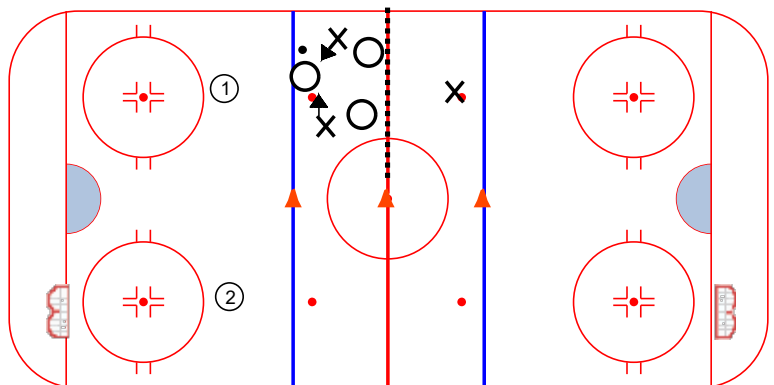
Drill no. : 2 Duration : 15 Minutes From : 10 To : 25

Title : 3-2 vaihtuvat roolit alue+pele Category #1 : PELITILANNE/JATKUVA Category #2 : Muut

### Description

1. Kulku: rajatulla alueella 3-2, kun kaksikko riistää, se pelaa nopeasti kiekon oman väriselle, toisella kenttäpuoliskolla liikkuvalla yksilölle ja lähtee auttamaan yksinäistä kiekollista samaan aikaan kuin kaksi pelaajaa kiekon menettäneestä joukkueesta pyrkii riistämään kiekon takaisin.

2. 3-2 --> 3-3 koko kaistalla  
- valmentajan merkistä 3-2 täytyy 3-3, riistosta peli koko kaistalle  
- n. 30 sek ja vaihto vihellyksestä



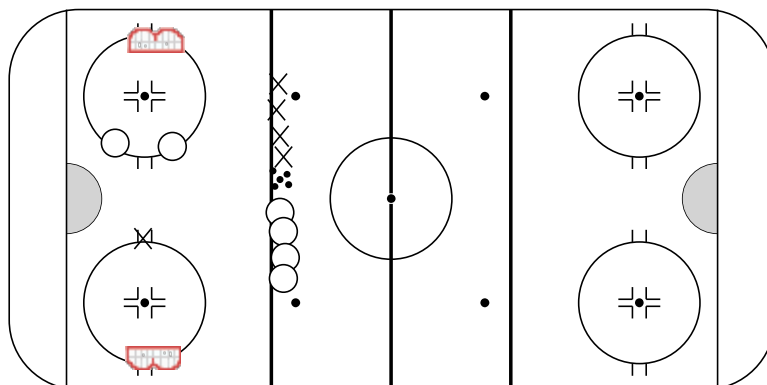
Key points : havainnointi, pää ylös luo 2-1 syötä ja liiku

Drill no. : 3 Duration : 12 Minutes From : 28 To : 40

Title : Vaihtuvien miehitysten pienpel Category #1 : PELIT Category #2 : Pelitilanneroolipelit

### Description

- 1-2 lähtötilanne
- alivoimaisena hyökkäävä pelaaja saa 1-2 apua, jos pystyy pitämään kiekkoa
- maalintekopeli välittömästi kun ylivoima
- max. miehitys 3-3
- valmentajien merkistä miehityksen muutokset



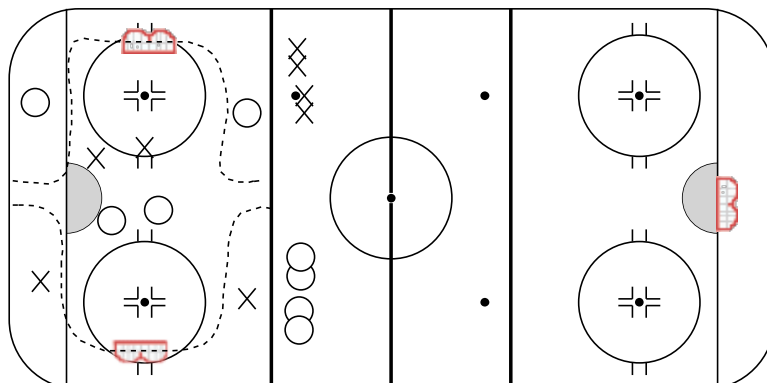
Key points : havainnointi puhe hyökkäyspelivalinnat yv:n hyödyntäminen

Drill no. : 4 Duration : 12 Minutes From : 40 To : 52

Title : 2-2 pienpeli laukojilla (alue Category #1 : PELIT Category #2 : Sovellutet säännöt

### Description

- \* maalintekovalmius/-halukkuus
- \* syöttö-/laukaisuseinän aktivointi (lapa jäässä, peliasento, maalintekovalmius, liikkuminen pelin mukaan --> "linja kiekkoon")
- **One timer**
- Rohkea pelaaja ampuu ykkösellä
- VALMIUS!
  - Peliasento, rintamasuunta, lapa
- "ykkösellä kuoletus, kakkosella lähtee"
- valmius on nopeutta!



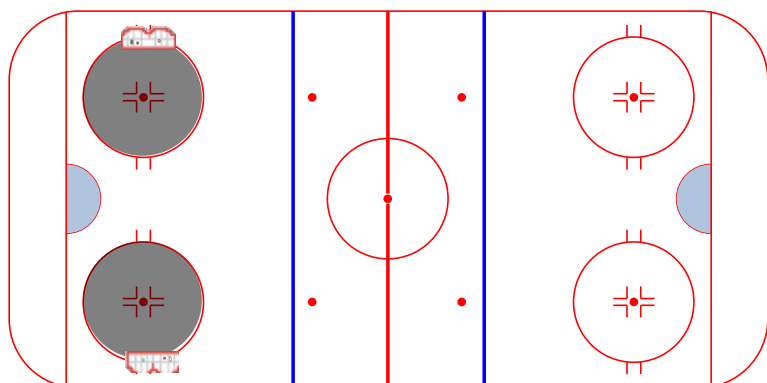
Key points :

Drill no. : 5 Duration : 8 Minutes From : 52 To : 60

Title : Pienpeli 3-3 ptr2 Category #1 : PELITILANNE/JATKUVA Category #2 : Tasavoimatilanne

### Description

- \* laukaukset ympyrän ulkopuolelta
- \* rb, ohjaus, one-timer sallittu ympyrästä
- Estä MV:n vastaantulo
- Rohkea murtautuu maalille! (Box outin ohittaminen)
- Tarjoa syöttö keskilinjan yli
- Lapa jäässä maalipaine
- Voita oma 1 vs 1
- Rohkea murtaa Box outin
- Vahva maila - kamppaile maila vapaaksi



Key points : kiekottomien toimet

Drill no. : 6 Duration : 10 Minutes From : 60 To : 70

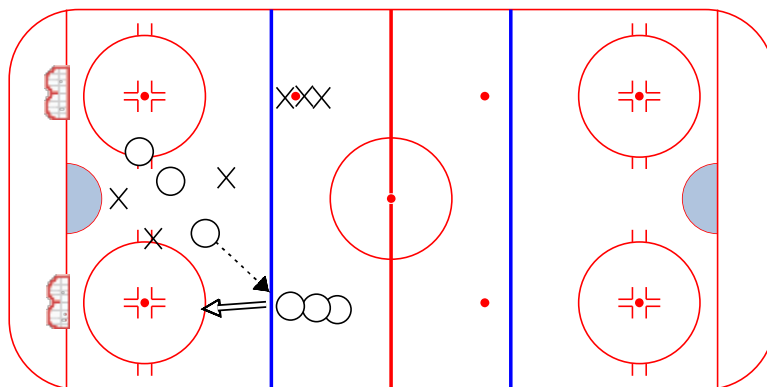
Title : 3-3 pienpeli laukojilla Category #1 : PELIT Category #2 : Pelitilanneroolipelit

**Description**

- oman joukkueen jono hyökkäyspäädyssä

- jonosta kiekko aina maalin suuntaan,  
laukaus/ohjattava

- Estä MV:n vastaantulo
- Rohkea murtautuu maalille! (Box outin ohittaminen)
- Tarjoa syöttö keskilinjan yli
- Lapa jäässä maalipaine
- Voita oma 1 vs 1
- Rohkea murtaa Box outin

**Key points :**

maalinteon tukitoimet

maskipelaaminen

irtokiekkopelaaminen