



Practice Plan



Team: Taitovalmentajat

Practice No.: 1

Date : 21.8.2013

Time: 12.00-14.00

Duration: 120 min

Version No.: _____

Prepared by: JR/PL

Objectives / Main tasks :

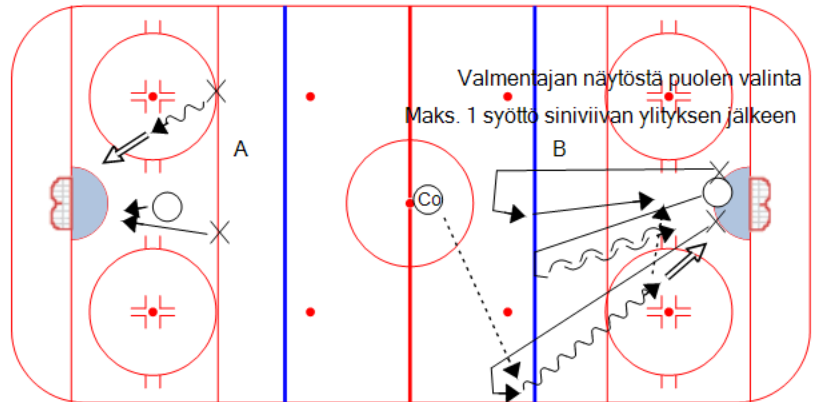
Maalinteko: arvostus harjoittelussa, valmius-nopeus-yllätyksellisyys, peli maalivahtia vastaan
Hyökkäysvauhti: tilanvoittokuljettaminen,rinnalle tarjoaminen, kärjen ohittaminen-ohisyöttäminen
Luistelu: laukaus, uskallus harjoitella, voittava luistelu

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

Title : Maalinteko Category #1 : Tavoitetasoharjoite Category #2 : Taitovalmentajat

Description

- A.
- Lähtötilanne paikaltaan 2v1
 - Maalinteko etuyläkulma/takapatja seuranta molemmilta hyökkääjiltä
 - Valmius, nopeus, yllätyksellisyys
 - Peli maalivahtia vastaan
- B.
- KA-kääntö (tilanvoitto, tarjonta rinnalle, 2v1 ajattelu)
 - Tilanne pelataan loppuun (maali, kiekko mv:lla, puolustavan pelaajan alueen voitto tai vihellys)
 - Valmius,nopeus,yllätyksellisyys
 - Peli maalivahtia vastaan



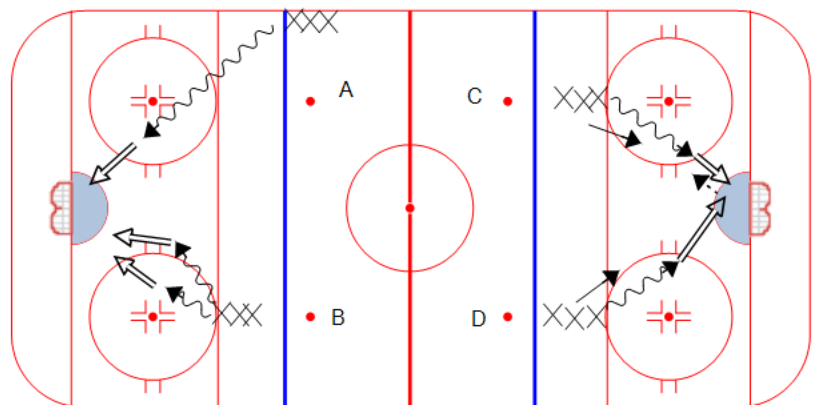
Key points : KIEKKO KÄMMENELLÄ SUORAAN/KESKUSTAAN KIEKOTON LAPA "ÄLÄ ETSI SYÖTTÖÄ"

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

Title : Maalinteko Category #1 : Kehittelyt Category #2 : Taitovalmentajat

Description

- A. 1v0 maalinteko luistelusta
- rytmin opettelu laukaukseen
 - peli maalivahtia vastaan (+ valm,nop,yll)
- B. 1v0 nopea maalinteko puristuksesta
- valmius, nopeus, yllätyksellisyys
 - kiekko kämmenellä
 - etuyläkulma
- C. 1v0 nopea maalinteko takapaineella
- valmius, nopeus, yllätyksellisyys
 - kiekko suojassa
- D. 2v0 nopea maalinteko takapaineella
- valmius,nopeus,yllätyksellisyys
 - takapatja/etuyläkulma -> yllätyksellisyys



Key points : Laukominen luistelusta Kiekko kämmenellä Päätäväisyys

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

Title : Maalinteko

Category #1 :

Kehittelyt 2

Category #2 :

Taitovalmentajat

Description

2v0 KA-käännöstä

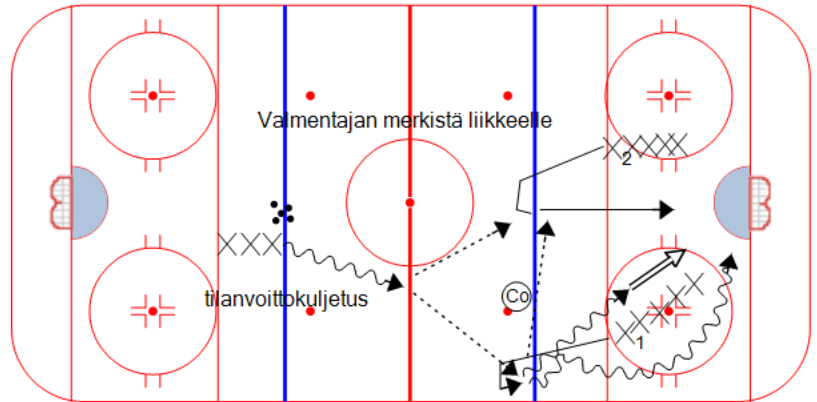
- Tilanvoittokuljettaminen 3 sec.
- Ohisyöttäminen
- Täysvauhtiset tarjonnat - hyökkäysvauhti
- 2-3 sec kuljetus-> laukaus

X1 valinnat:

- Sektorilaukaus takapatja/etuylä
- Liike keskustaan ja punnerrus laidasta
- Ohi syöttäminen viivan päällä

X2 valinnat:

- Tarjonta rinnalle
- Rebound valmius
- Läpiajo



Key points :

Voittava luistelu

Tilanvoittokuljettaminen

Valinnat

Yllätyksellisyys

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

Title : Maalinteko 2

Category #1 :

Tavoitetasoharjoite

Category #2 :

Taitovalmentajat

Description

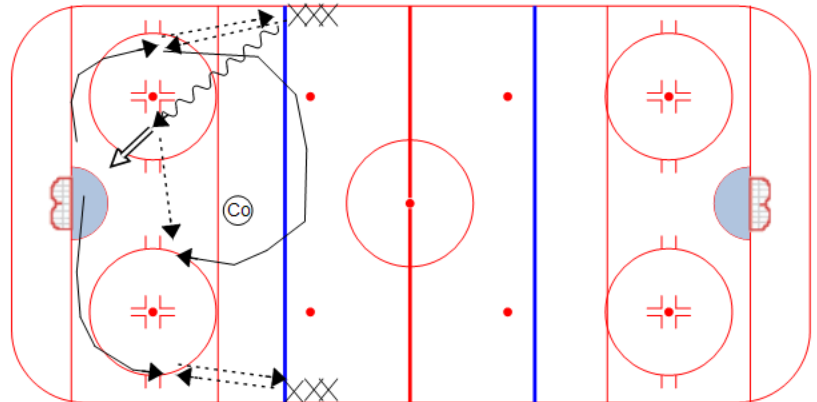
2v0 Maalinteko "valmius,nopeus,yllätyksellisyys"

Kiekollinen

- Kiekko kämmenellä
- Kuljetus maalia kohti
- Valinta-> Maalinteko/syöttäminen
- Ratkaisun peittäminen
- Rebound

Kiekoton

- 3.paikka, liike kohti takatolppaa
- Valmius -> lapa jäässä, avaa itsesi kohti syöttöä
- Rebound
- Voittava luistelu
- Peli MV vastaan (riman alle,haltuun + liikettä vast



Key points :

Etuyläkulma/takapatja

Syötön peittäminen

Valmius

Suoraan syötöstä ylös

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

Title : Maalinteko 2

Category #1 :

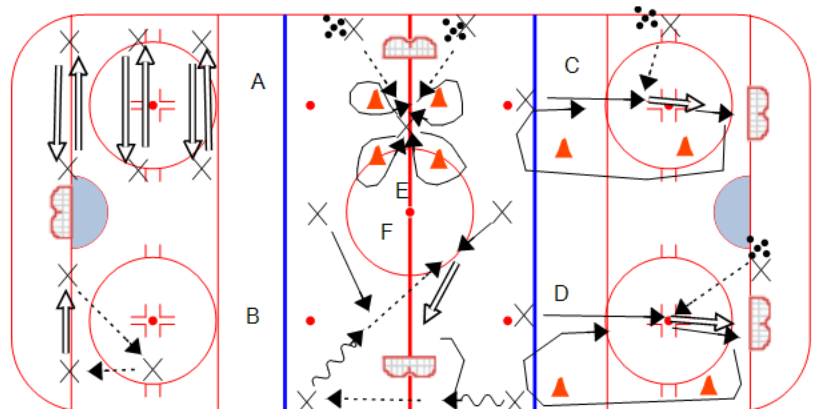
Kehittelyt

Category #2 :

Taitovalmentajat

Description

- Pareittain suoraan syötöstä
- Kolmikoissa suoraan sivulta tulevasta syötöstä
- Luistelusta laukominen sivulta tulevaan syöttöön
- Luistelusta laukominen pystystä tulevaan syöttöön
- Laukominen suoraan syötöstä eri kulumista
- 4v0 maalinteko suoraan syötöstä



Key points :

Painonsiirto

Osumakohta

Saatto

Valm/nop/yll

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

Title : Maalinteko 2

Category #1 :

Kehittelyt 2

Category #2 :

Taitovalmentajat

Description

A. 2x 2v1

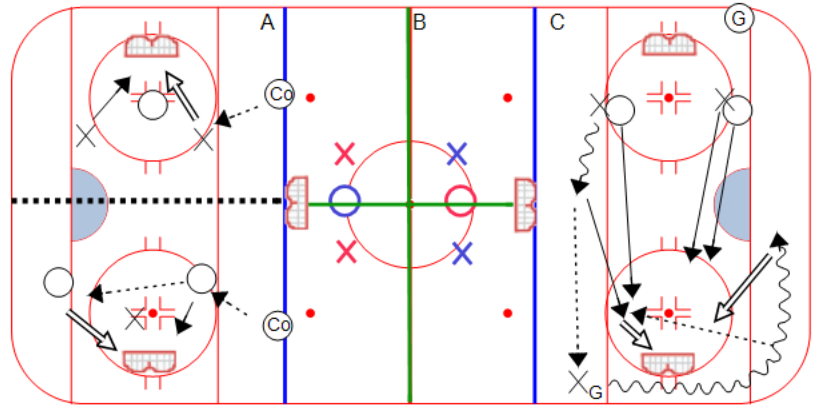
- Pelataan joko määrätty aika/ maalin asti
- Päädyt pelaa toisiaan vastaan tuloksesta
- Valmius, nopeus, yllätyksellisyys

B. 3v3 jaetuilla pelialueilla

- hyökkääjillä oma "lohko" josta ei saa poistua
- p oma kenttäpuolisko jolta ei saa poistua
- Kosketusten määrä rajoitettu

C. 2v2 + Gretzky

- Oman alueen riistosta tilanvoitto kohti H-alueetta + syöttö Gretzkyille
- Gretzky puristus liikkeelle kiekko kämmenellä+valmius syöttää/ laukoa



Key points :

val/nop/yll

Suoritustunne

Uskallus harjoitella

Laukaus

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

Title : Maalinteko 3

Category #1 :

Tavoitetasoharjoite

Category #2 :

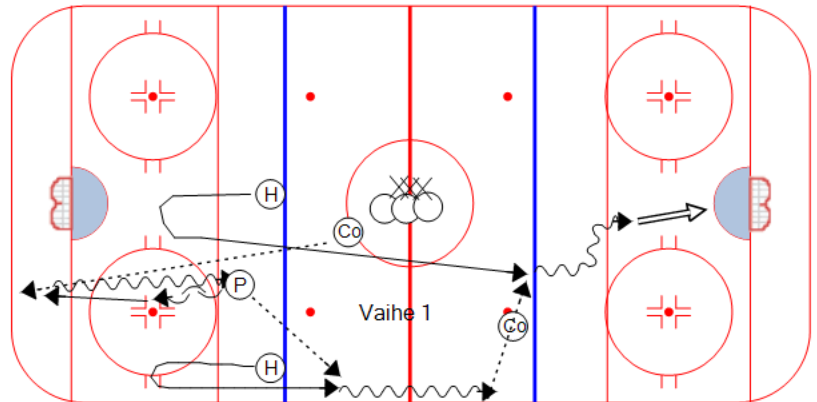
Taitovalmentajat

Description

PAHP + 2 x 1v0

Vaihe 1

- Puolustajan kiekon nouto päädyistä
- "harhauta - pyörähdä - purista"
- TV-kuljetus keskustaan yläkaaritasolle
- Hyökkääjien tarjonnat ("3v1")
- Syöttö laitaa --> kiihtyvä vauhti
- ahdas siniviivan ylittäminen
- "ohi-syöttö" + nopea maalinteko
- jatkumona uusi kiekko KA:lta



Key points :

Tilan voittaminen

Hyökkäysvauhti

Maalinteko

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

Title : Maalinteko 3 (seq 2)

Category #1 :

Tavoitetasoharjoite

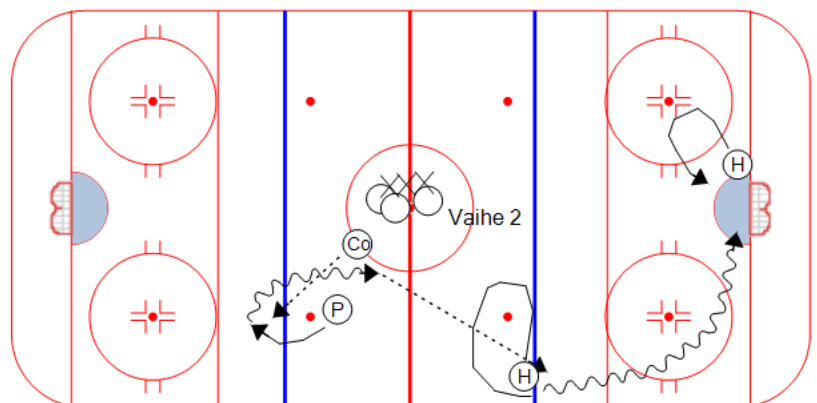
Category #2 :

Taitovalmentajat

Description

Vaihe 2

- Uusi kiekko KA:lle
- P terävästi kiekolle + TilanVoitto
- H:n terävä tarjonta siniviivan kulmaan
- punnertaminen laidan kautta maalintekoon
- toinen H rebound-valmius



Key points :

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

Title : Maalinteko 3 (seq 3)

Category #1 :

Category #2 :

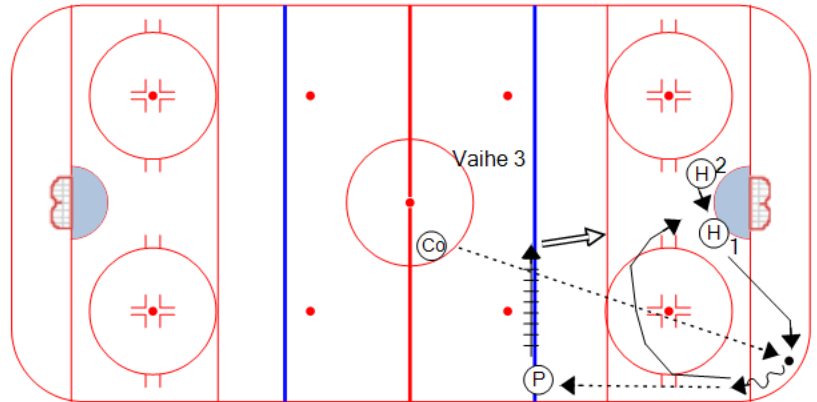
Description

Vaihe 3
- 3.kiekko kulmaan, syöttö pakille, viivasta maalinteko + H:t rebound

H1
- Liikkeelle kiekon kanssa, pitkä syöttö viivaan->liike ylämaski/rebound

H2
- Maskipelaaminen, ohjausvalmius, laukauksen jälkeen irti MV:sta ja rebound valmius

P
- Sivuittaisliike viivan päällä katse ylhäällä
- Jatkuva laukausvalmius
- Riko keskilinja, laukaus sinne mistä MV tulee, kuljeta



Key points :

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

Title : Maalinteko 3

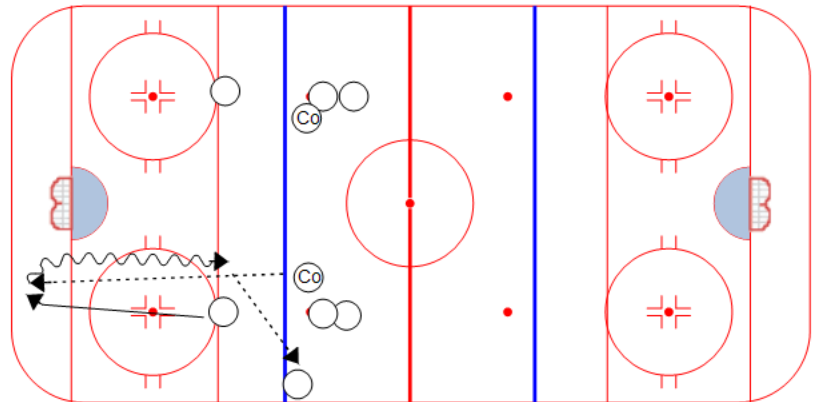
Category #1 :

Category #2 :

Description

Puolustajien TV-kuljetus + syöttö

- "kiekolle, harhauta, pyörähdä, purista"
- kuljettaminen suoralla luistelulla
- "kiekko sivulla" = syöttövalmius
- nosto yläkaaritasolle asti
- edellinen P tarjoaa siniviivalla
- heti syötön jälkeen rintamasuuntakäännös ja uuden kiekon haku
- 2 kiekkoa / suoritus



Key points :

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

Title : Maalinteko 3

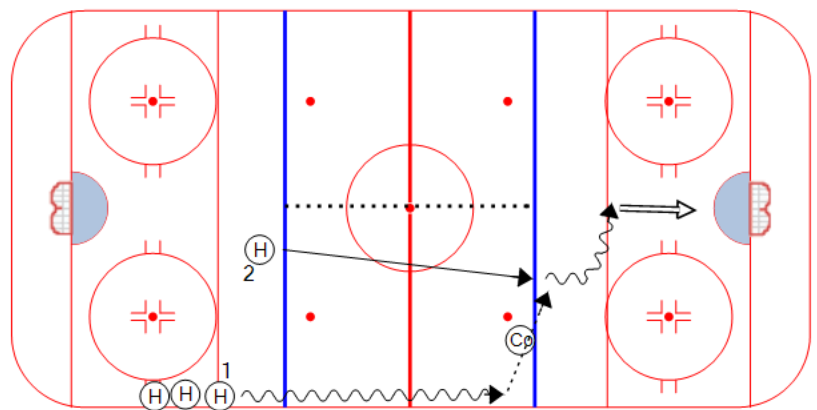
Category #1 :

Category #2 :

Description

Suora HP - 2 x 1v0

- H2 merkistä liikkeelle, max vauhti
- TV-kuljetus & ahdas siniviivan ylitys
- H1 ohi-syöttö H2:lle + maalinteko
- valmius, nopeus, yllätyksellisyys



Key points :

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

Title : Maalinteko 3 (seq 2)

Category #1 : Kehittely H

Category #2 : Taitovalmentajat

Description

Suora HP - 2 x 1v0

H2 merkistä liikkeelle, max vauhti

- TV-kuljetus & ahdas siniviivan ylitys

- Tyhjän Tilan Peli

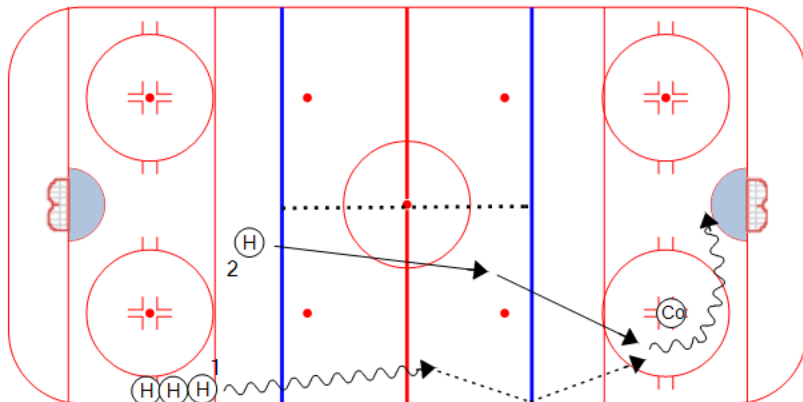
- laidan kautta syöttäminen tyhjään tilaan

- H2 punnertaminen maalintekoon

- riko keskiliinja

- nosto etuyläkulmaan

- takajalka rebound



Key points :

Hyökkäysvauhti

Siniviivan ylitys

Maalinteko