

Practice Plan



Team: Taitovalmentajat

Practice No.: _____

Date : 23.10.2013

Time: 10.00-12.00

Duration: 120 min

Version No.: _____

Prepared by: JR/PL

Objectives / Main tasks :

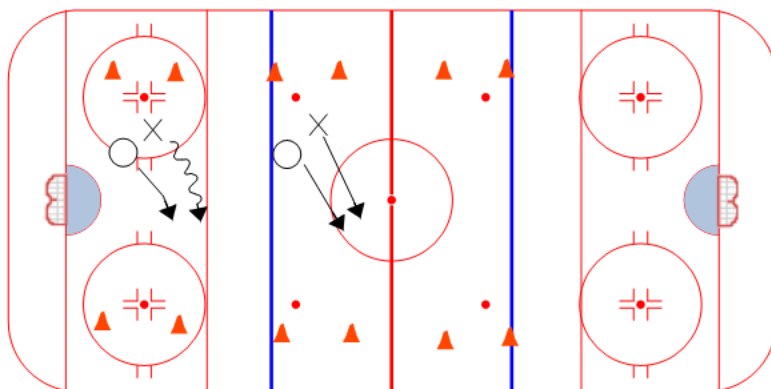
1v1 taidot (kiekossa pysyminen, kiekosta irrottaminen ja reagointi)

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

Title : 1v1 taidot Content elements: _____ Components : _____

Description

Maalinteon estäminen sijoittumalla vastustajan ja maalin väliin - reaktioetäisyys - mailapeitto
 Mailahäirintä - kätsisyys - kiekon sijainti
 Kiekonriisto - lapa lapa vasten pelaaminen - mailan nostaminen - lapaan lyöminen
 Tilan voittamisen estäminen
 Vartalolla häirintä - horjuttaminen - painaminen - taklaaminen



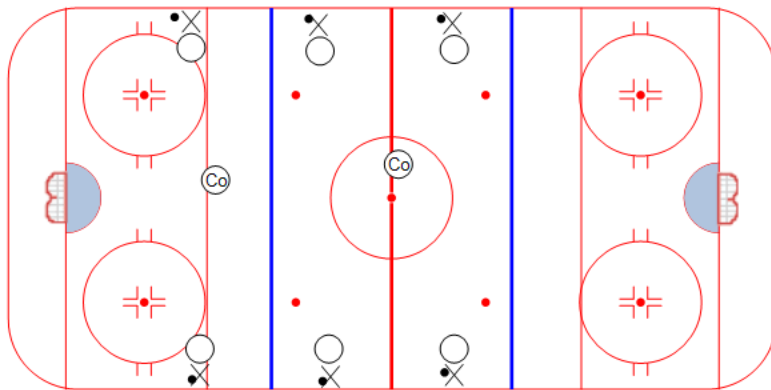
Key Points :

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

Title : Kiekosta irrottamisen taidot Content elements: _____ Components : _____

Description

Opetusosio
 - Mailan nostaminen
 - Mailaan lyöminen
 - Laitaan painaminen
 - Taklaaminen käsille
 - Taklaaminen takaperin luistelusta
 - Taklauksen vastaanottaminen kylki/takaapäin



Key Points :

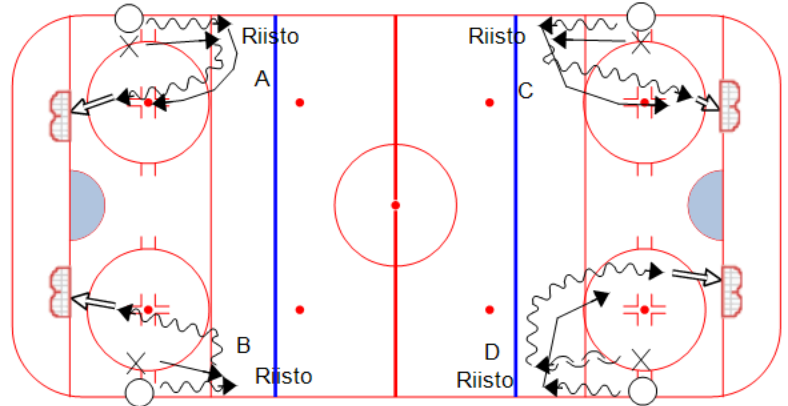
Drill no. : _____ Duration : _____ Minutes From : _____ To : _____

Title : 1v1 taidot, kiekosta irrottami Content elements: _____ Components : _____

Description

Kiekosta irrottamisen taidot

- A. Mailan nosto
- B. Mailaan lyöminen
- C. Vartalolla kiekosta irrottaminen taklaamalla käsille
- D. Vartalolla kiekosta irrottaminen taklaamalla takaperin luistelusta



Key Points :

Peliasento

Mailaote

Ajoitus

Reagointi

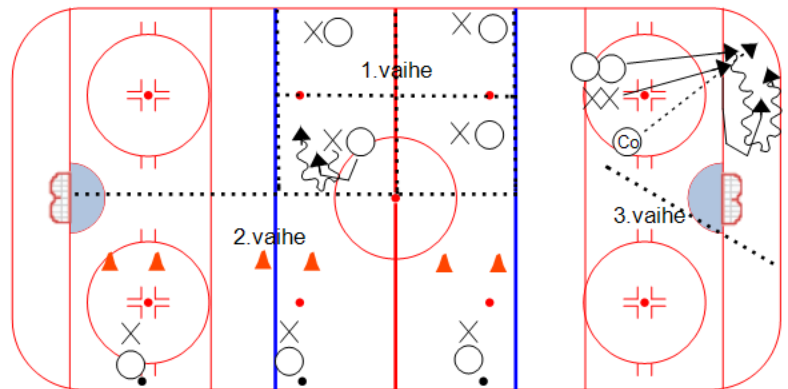
Drill no. : _____ Duration : _____ Minutes From : _____ To : _____

Title : PAPP 1vs1 kiekollisen tilan Content elements: _____ Components : _____

Description

Tilan voittamisen estäminen - sijoittamalla vastustajan ja maalin väliin - reaktioetäisyys
Mailahäirintä - kätsisyys - kiekon sijainti
Kiekonriisto - lapa lapa vasten pelaaminen - mailan nostaminen - lapaan lyöminen
Vartalolla häirintä - horjuttaminen - painaminen - taklaaminen

- 1.vaihe -> Kiekollinen liikkuu sivuttain, puolustava peilaa ja harjoittelee
- 2. vaihe -> Kiekollinen pyrkii keulojen väliin maalintekoon, puolustava pelaa puolustavalla puolella
- 3.vaihe -> 1v1 kulmasta, maalintekoon valmentajan merkistä



Key Points :

Aktiivinen maila

Etäisyys

Lapa lapa vasten

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

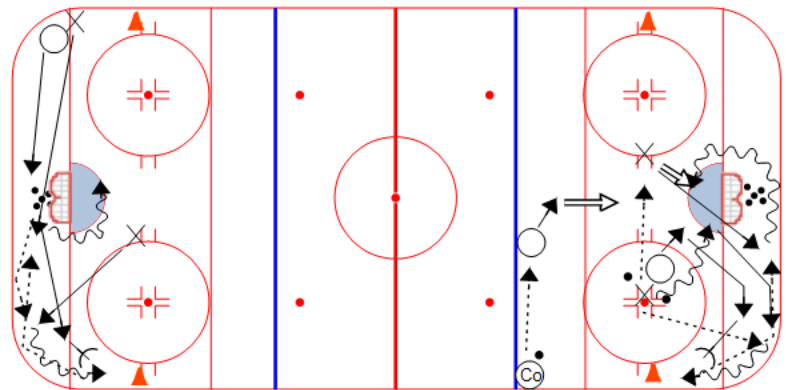
Title : Kiekosta irrottaminen Content elements: _____ Components : _____

Description

Pmvv (sama aloitus)
H2 suoraan, H1 punnerrus, D2 maskin taakse

Kiekosta irrottaminen

H1 kiekoon ja P1 kiekon irrotus, H2 hakee mahdollisen dropin päädyistä ja punnertaa maalille -> kiekko irti tai syöttäneen pelaajan puolustaminen (box out), puolustetaan 1v1 tilanteena kiekollisen puolustaminen, pillistä toinen puoli H2 vastaan



Key Points :

Puolustuskulma

Mailapaine

Käsille taklaus

Box out

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

Title : Kiekosta irrottaminen (seq) Content elements: _____ Components : _____

Description

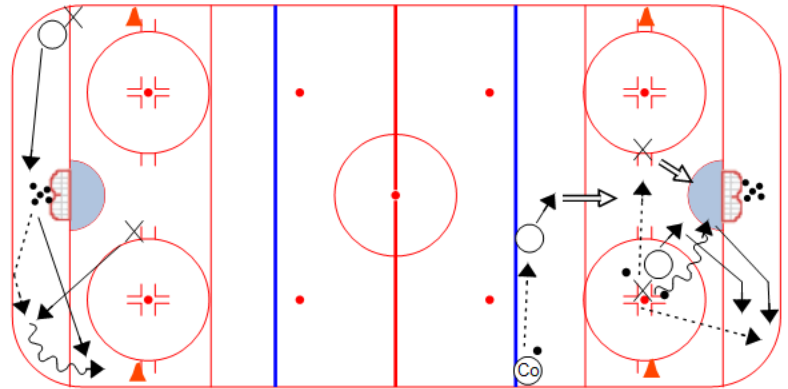
Kiekosta irrottaminen

Pmvv

H2 suoraan, H1 punnerrus, D2 maskin taakse

Kiekosta irrottaminen

H1 kiekkoon ja P1 kiekon irrotus -> kiekko irti, pillistä toinen puoli H2 vastaan



Key Points :

Puolustuskulma

Mailapaine

Käsille taklaus

Liikkeen pysäyttäminen

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

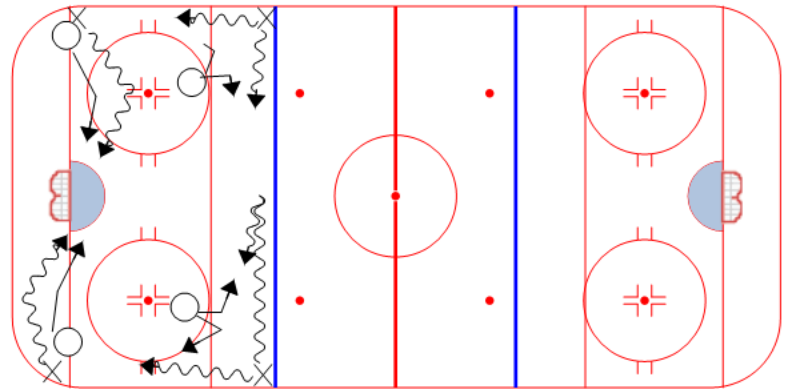
Title : 1v1 pelipaikoittain Content elements: irrottaminen/pysyminen Components : _____

Description

1.vaihe -> jokainen 1v1 tilanne pelataan erikseen.

2.vaihe -> 1v1 + 2v2 samalta puolelta

3.vaihe -> 1v1->2v2->3v3->4v4



Key Points :

kiekossa pysyminen

kiekosta irrottaminen

reagointi

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

Title : Teema pelit 1v1 taitoihin Content elements: _____ Components : _____

Description

A. 3 värin peli. Jokainen pelaa oman joukkueen eteen.

- Maalin saat tehdä molempiin maaleihin.

- Vaatimus puolustuspelaamisen taidoissa

- Mailan nosto, mailaan lyönti, laitaa vasten painaminen, taklaaminen käsille, reagointi riistoon.

- Pmvv

B. 2x 1v1 peli. Molemmat puolet omalla kiekolla.

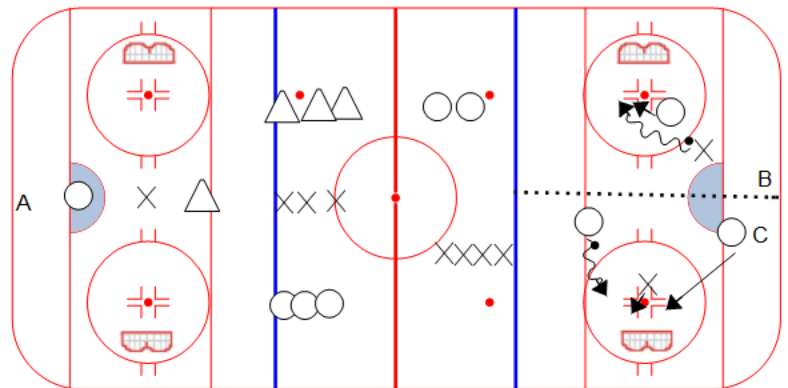
- Maalista uusi kiekko hyökkääjälle

- Puolustaja riiston jälkeen-> pysy kiekossa

C. 2x2v1 peli. Molemmat puolet omalla kiekolla.

- Maalista uusi kiekko puolustavalle

- Hyökkääjät riistosta nopea pmvv



Key Points :

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

Title : 1v1 taidot etäisyyden hallint Content elements: _____ Components : _____

Description

A. 1v1 etäisyyden hallinta

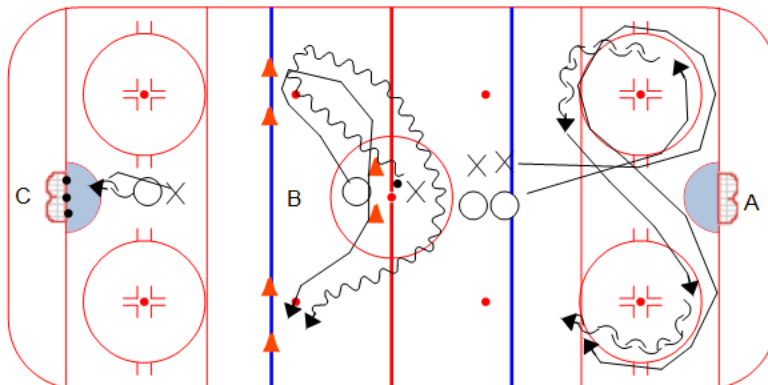
- ilman kiekkoa ympyrät
- puolustaja pysyy puolustavalla puolella pitäen rintama suunnan hyökkäävään pelaajaan.

B. 1v1 etäisyyden hallinta

- 3 porttia
- Hyökkääjän tavoitteena päästä jostain portista läpi maalintekoon
- Puolustajan pidettävä etäisyys pienenä jotta portit eivät jää vapaaksi.

C. 1v1 " 3 puck poke"

- Kiekottoman puolustaminen



Key Points :

Etäisyys

Lapa lapaa vasten

Reagointi

Kiekonriiisto