

# Practice Plan



Team: Taitovalmentajat

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

Date : 26.11.2013

Time: 13.30-15.30

Duration: 120 min

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

Prepared by: JR/PL

## Objectives / Main tasks :

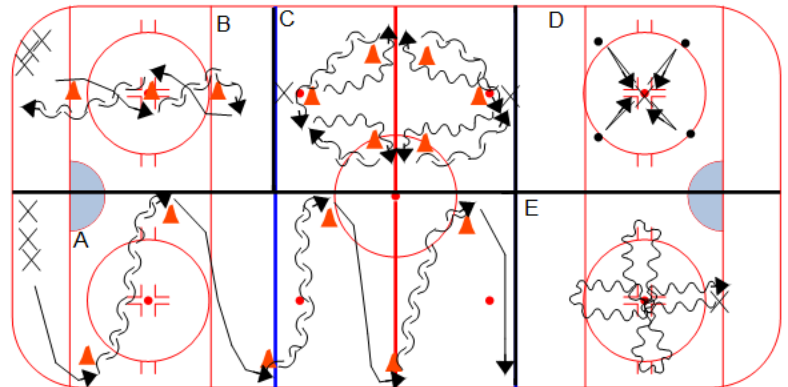
Luistelu pelipaikoittain

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Puolustajan liikkuminen 2 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

Rastiharjoitteluna  
 A. Rintamasuuntaliike ( etu/takaperin)  
 - luistelutekniikka( puol.käännös eri versiot,lantion aukaisu)  
 - Sama rata hyökkääjille ( laiturinkäännös, vauhtikäännös)  
 B. "Belly button"  
 - Kahdeksikko tötsät kiertäen, napa aina keskitötsää kohti  
 C. Peililiike kiekolla/ ilman kiekkoa  
 - Pelaajat tekevät peilinä rintamasuuntaliikettä. Toinen määrää, toinen seuraa.  
 D. Rintamasuuntaliike kiekolle ja takaisin keskelle  
 E. Vauhtikäännökset ilmansuunnissa(kiekko/ilman)



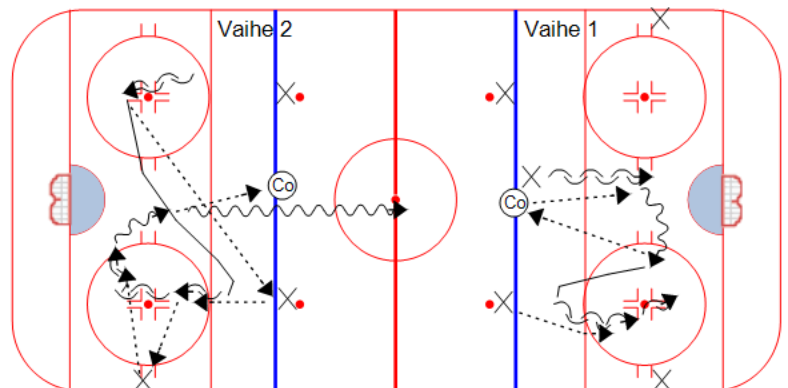
Key Points :  Peliluistelu  Käännökset  Nopeustaitavuus

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Puolustajan liikkuminen 1 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

Puolustajan peliliike  
 Ydinkohdat  
 - Kiekko kämmenellä, pää ylhäällä  
 - Syötöt tulee takaperin liikkeeseen/käännökseen



Key Points :  Nopeustaitavuus  Puolustajan liikkuminen  syöttö liikkeestä

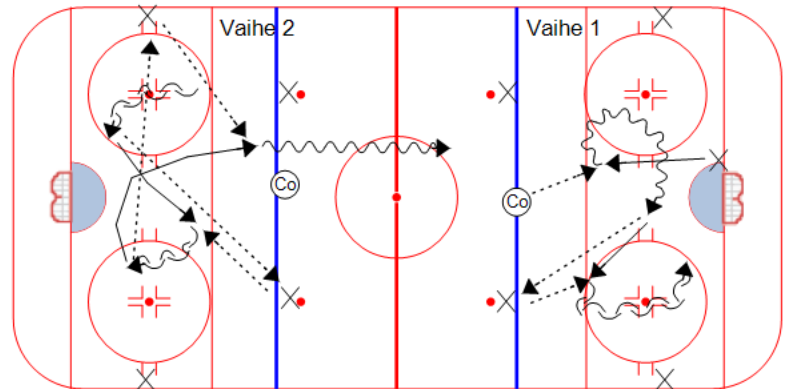
Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Puolustajan liikkuminen 1 ( Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

Ydinkohdat

- Kiekko kämmenellä, pää ylhäällä
- Syötöt etuperin luisteluun
- Pyörähdä, purista ja luistele



Key Points :

Nopeustaitavuus

puolustajan liikkuminen

syöttö liikkeestä

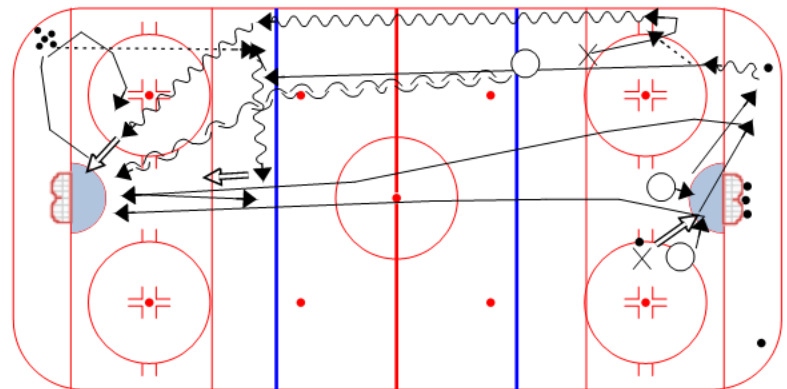
Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Puolustajan liikkuminen 4 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

Ydinkohdat:

- Kiekosta irrottaminen
- Painottoman puolustajan reagointi riistoon ( pakki-pakki/laitaan avaus)
- Puolustajan tuki hyökkäykseen
- Syöttäneen puolustajan tuki hyökkäykseen



Key Points :

Reagointi

Raaka luistelu

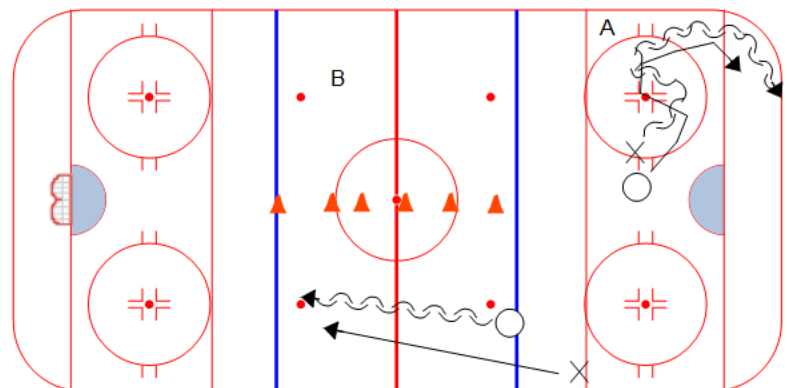
Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Puolustajan liikkuminen 3 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

A. Panterhippa

B. 1V1 Kisa kiekolla/ilman



Key Points :

Peliasento

Pää ylös

Potkun suunta

Reagointi

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Box out/ taklaaminen käsille Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

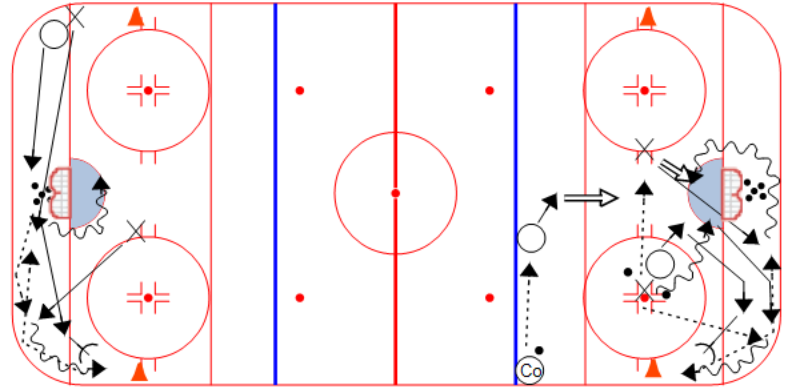
Kiekosta irrottaminen

Pmvv ( sama aloitus)

H2 suoraan, H1 punnerrus, D2 maskin taakse

Kiekosta irrottaminen

H1 kiekkoon 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 : Box out/ taklaaminen käsille Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

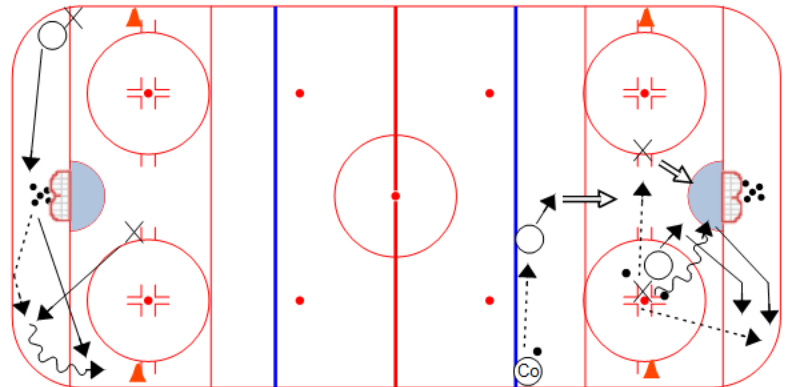
Kiekosta irrottaminen

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

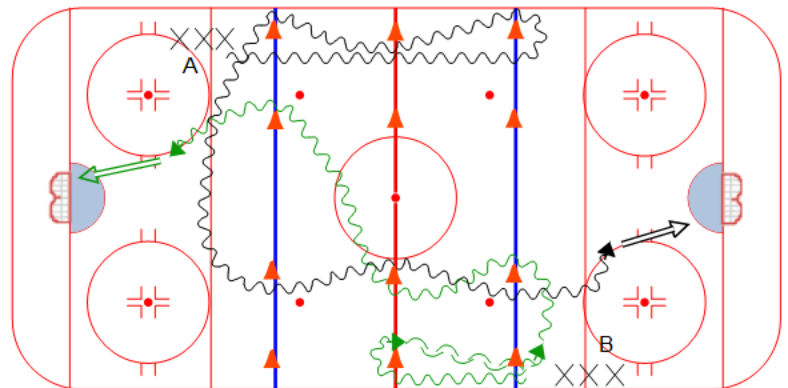
Liikkeen pysäyttäminen

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Hyökkääjän liikkuminen 1 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

A/B: Nopeustaitavuus kiekon kanssa (vauhtikäännös/laiturin käännös kovasta vauhdista)



Key Points :

Kiihtyvä vauhti

Kiekko Kämmenellä

Peliasento

Nopeustaitavuus

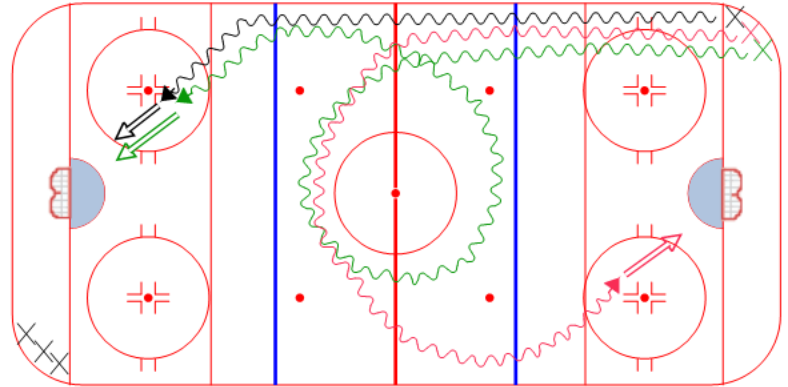
Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Hyökkääjän liikkuminen 2 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

Täysivauhtinen kuljettaminen suorassa luistelussa ja kaarteissa.

- Kiekko kämmenellä
- Pää ylhäällä
- Peliasento
- Maalinteko luistelusta



Key Points :

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : Hyökkääjän liikkuminen 4 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

A. Vauhtikäännös (nopeustaitavuus)

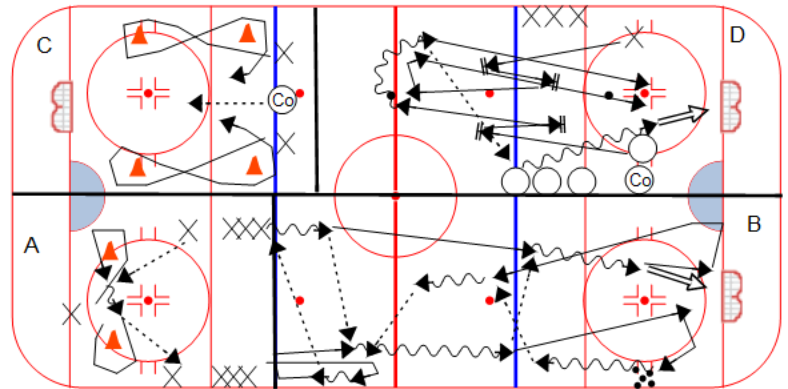
B. 2v0 hyökkäysvauhtivariaatiot

- Raakaluistelu
- Käännökset täydestä vauhdista
- Nopeustaitavuus
- Kuljettaminen kämmenellä
- Peli maalivahtia vastaan
- Rinnalle tarjonta

C. Kisa (kirikiekko)

D. Kisa (Reagointi)

- Kiri kiekolle, pillistä suunta ja kohde kiekko vaihtuu
- Kiekolle ehtinyt saa omasta väristä avun 2v1 maalintekoon



Key Points :

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

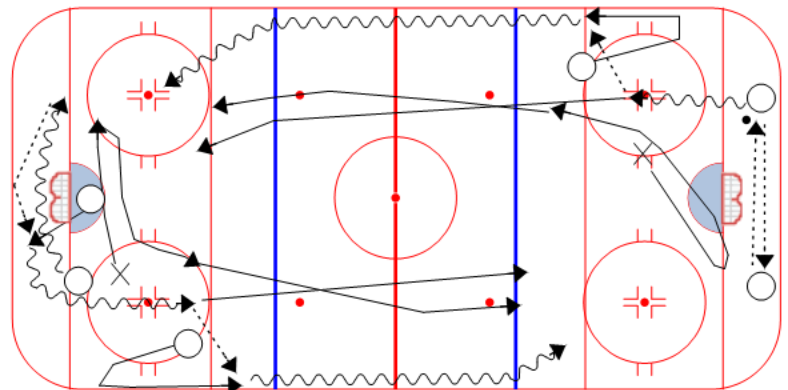
Title : Hyökkääjän liikkuminen 3 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

Hyökkääjän liikkuminen

Kaksi eri lähtötilanne variaatiota

- Hyökkääjän pienen tilan vauhtikäännöksestä repiminen täyteen vauhtiin ja paineistaminen
- Paineistaminen loppuun asti
- Puolustajan tilanvoittokuljetus ja hyökkäyksen tukeminen

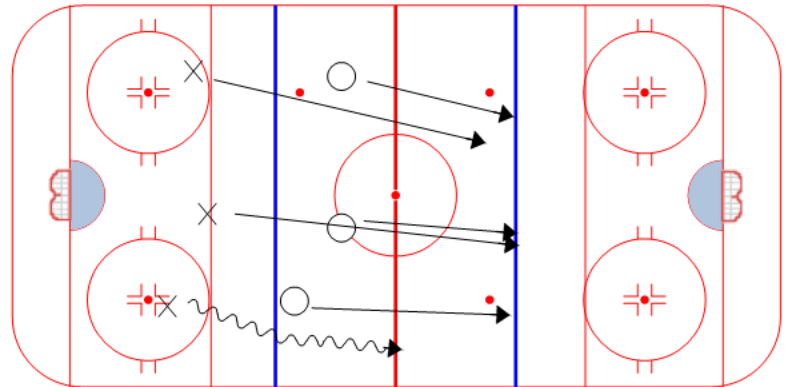


Key Points :

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_  
Title : 3v3 Content elements: \_\_\_\_\_ Components : \_\_\_\_\_

### Description

3v3 kokokentän peli  
- Mies miestä vastaan pelaaminen



### Key Points :

Raakaluistelu

Reagointi