

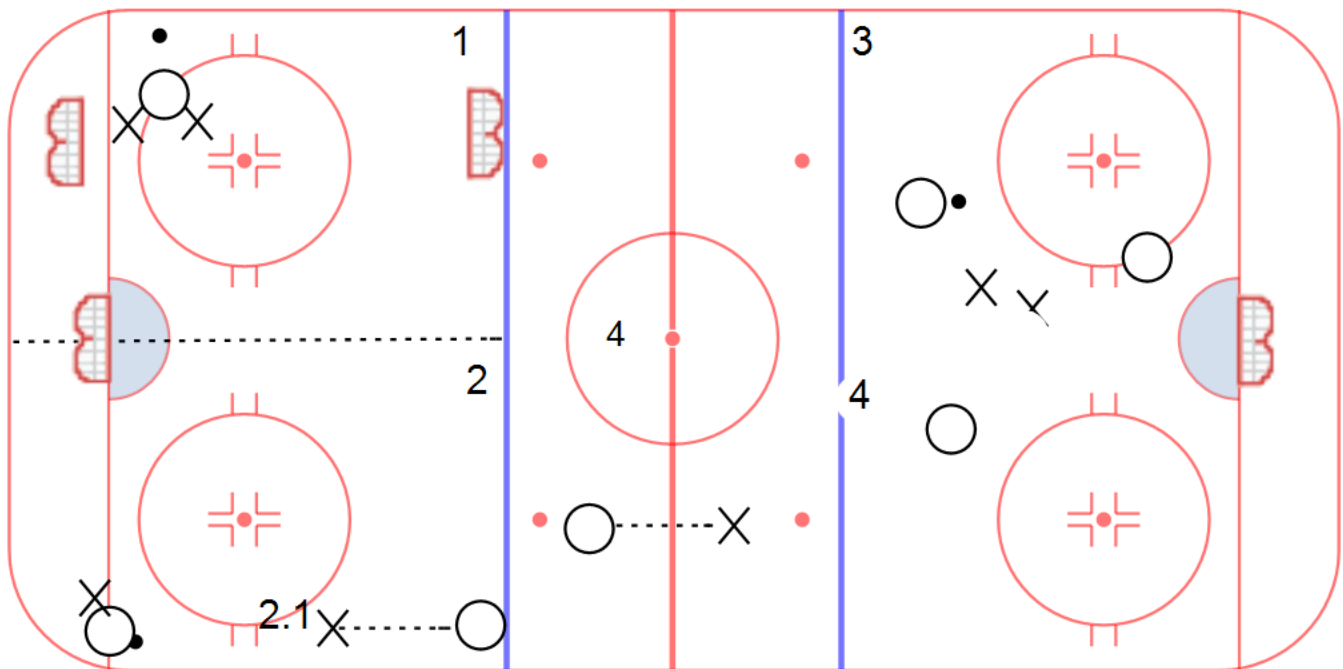
Category #1 : 1-1, 2-1 (3-1)

Title : kamppailu

Category #2 : yhteistoiminta

Content elements :

Components:



Key points :

liike

suojaus

mailapaine

kiekosta irroitus

Description

1. 1-2, 2-1

Ympyrä(hyökkäjä) kiekkoon, 1. x(puolustava) taklaus(irroitus kiekosta - käsille taklaus) ja 2.x kiekkoon, maalinteko.

puolustusalueen riistosta maalintekoon.

Jos ympyrä(H) pystyy, niin maalinteko.

ilman maaleja H:n kova paine koko ajan kiekolliseen.

voi tehdä esim. kuudella alueella

2. 1-1

Kiekollinen suojaa laidan lähellä ja kiekoton pyrkii riistoon.

n. 10 sek. jonka jälkeen seuraavaa vuoroa odottaessa erilaisia syöttöharjoituksia keskenään.

3. 3-2,2-3

kiekollinen kolmikko (O) liikkeessä ja syötellen. X kova paine koko ajan kiekolliseen.

pillistä viimeisen kiekollisen maalinteko.Riiston jälkeen 2-3.

Voi tehdä myös ilman maalia vaikka kolmella alueella ja esim. 4-2.

4. 1-1

kaksi pelaajaa syötellen keskenään liikkuen koko ajan, pillistä pilliin 1-1-peliä pienellä alueella(ei pakoon menemistä). tauolla taas syöttöjä liikkeessä.