



# Practice Plan

Team: Sport C-97

Practice No.: 03101

Date : 03.10.2011

Time: 19:30-20:30

Duration: 50 min

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

Prepared by: kaitsu

## Objectives / Main tasks :

syöttäminen, maalinteko rintamasuunta

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

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ Syöttökierro 1-0

syöttäminen/vastaanotto

Components : \_\_\_\_\_

## Content elements :

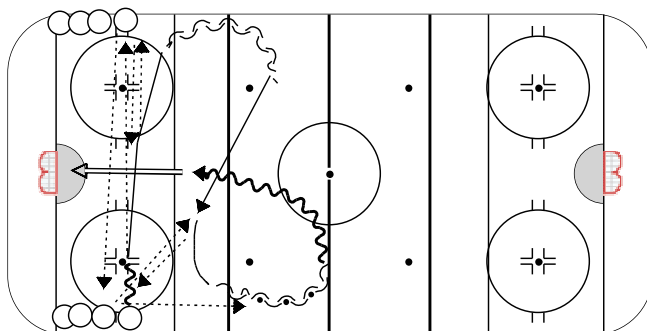
### Description

- Kiekon kanssa liikkeelle
- Käyttösyöttö x 2
- seuraava alta pois ennen laukausta

### Key Points

syöttöjen laatu

rintamasuunta  
kiekoon



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

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ Syöttökierro 2-0

syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen/kiekoton

## Content elements :

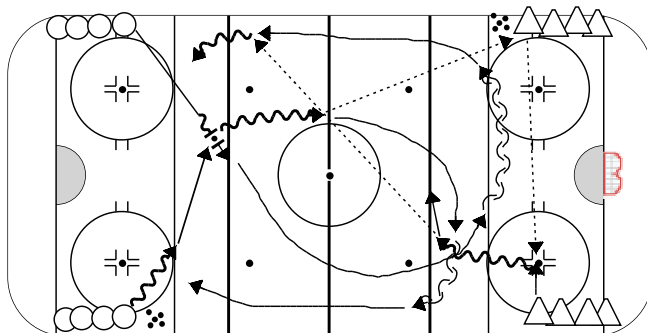
### Description

- syöttö ja syötönvastaanottaminen  
liikkeestä
- ajoittaminen
  - syöttökovuus
  - tarjonta lapa esiin

### luistelu

- rintamasuunta
- kääntymiset
- kaarreluistelu

### Key Points



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

PELITILANNE/JATKUVA

tasavoimatilanne

Drill Title : HP->PP/PP->HP/HP/PP/2v2

Components : kiekollinen/kiekoton häiritsijä/vartioija

Content elements : hyökkäysvalmius/puolustusvalmius

### Description

A) lähtötilanne

- kakkoset; ympyrä hyökkää, kolmio ottaa vastaan
- ykköset; ympyrä tukee, kolmio takakarvaa

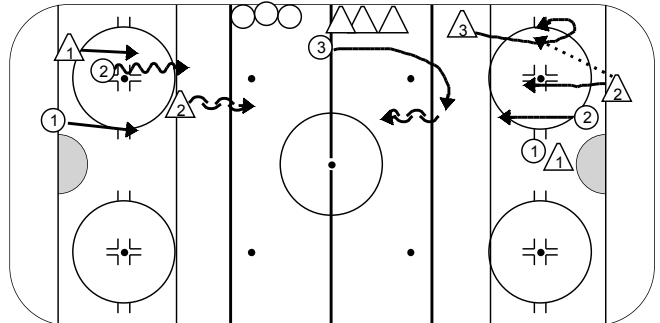
B) uusi hyökkääjä ja vastaanottaja mukaan, kun kiekko ylittää siniviivan  
- kun kiekko yli ringeten ykköset pois

hyökkää-puolusta-avaa-pois  
puolusta-hyökkää-karvaa-pois

### Key Points

A

B



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

PELIT

pelitilanneroolipelit

Drill Title : PP->HP/2v2 päätymiehellä V2

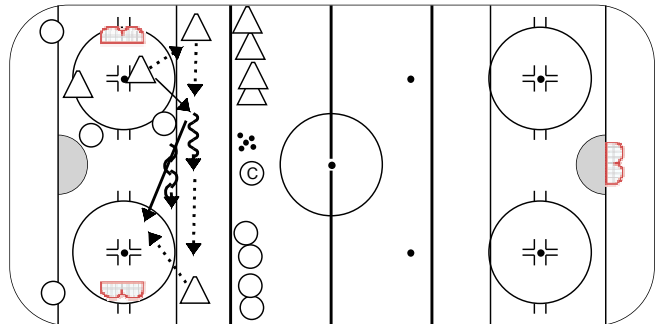
Components : kiekollinen/kiekoton häiritsijä/vartioija

Content elements : hyökkäysvalmius/puolustusvalmius

### Description

omalla alueella käyttö päätymiehellä vastustajan alueella give 'n go.

### Key Points



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

PELIT

sovelletut säännöt pelit

Drill Title : HP/PP/ rintamassuunta kiekkoon peli

Components : kiekollinen/ kiekoton

Content elements :

### Description

pelaajien pidettävä rintamassuunta kohti kiekollista tilannetta koko ajan.  
jos pelaaja kääntää selän kiekolle -> rangaistuslaukaus toiselle joukkueelle

2v2, 3v3, 4v4, 5v5.

1/3 kenttä, 1/2 kenttä, koko kenttä

### Key Points

