



Practice Plan

Team: SPORT C-97

Practice No.: 04101

Date : 04.10.2011

Time: 20:30-21:30

Duration: 50 min

Version No.: _____

Prepared by: kaitsu

Objectives / Main tasks :

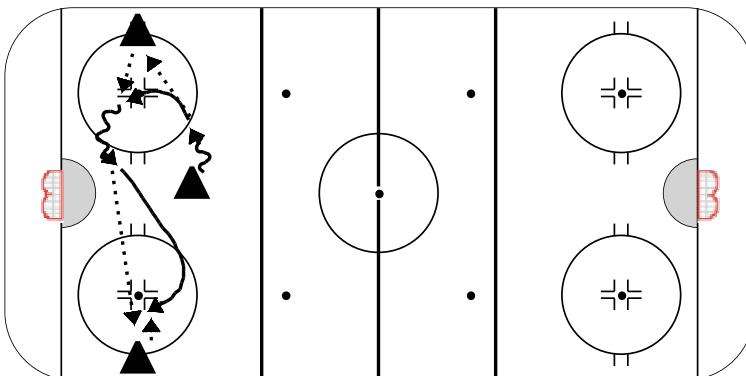
HP, Syöttäminen ja vastaanotto roolit 1 ja 2, tilan teko, tilan voittaminen.

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

Title : 3 pelaajan 8 Content elements: _____ Components : kiekollinen, kiekoton

Description

syöttökulman tarjonta ja ajoittaminen kaarreluistelulla
mailamerkki
syöttäminen ja vastaanotto luonnolliselta puolelta



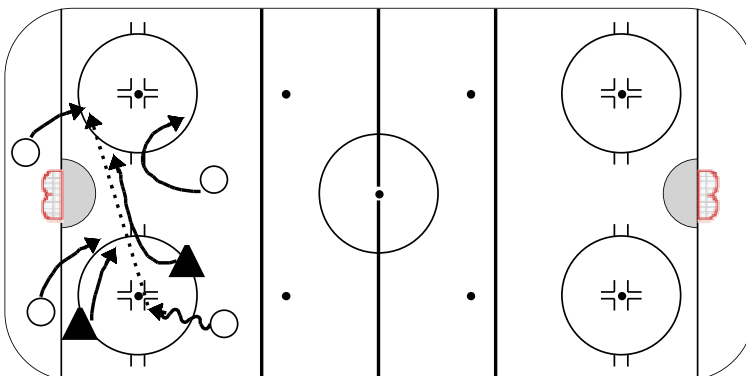
Key Points : _____

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

Title : HP 4 vs 2 yhteistoiminta ro Content elements: hyökkäysvarmuus Components : kiekollinen, kiekoton

Description

*tilan tunnistaminen ja käyttö
*tilan voittaminen - tekeminen
*kiekollisen ratkaisut (liike/syöttösuunta)
*kiekottoman apu
*2v1 alueellinen ylivoima



Key Points : _____

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

PELIT

sovelletut säännöt pelit

Drill Title : HP/PAHP/KAHP/2-2(4-4)3-3(5-5)

Components : kiekollinen, kiekoton.

Content elements : hyökkäysvarmuus

Description

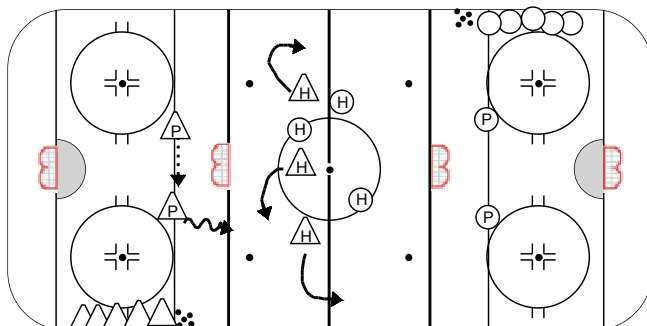
PUOLUSTAJAT

käydään läpi parityöskentely tapoja

HYÖKKÄÄJÄT

kun riisto pun.viivan alla syöttö omille pakeille

Key Points



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

Title : HP 1v1 -> 3v3 käytöllä

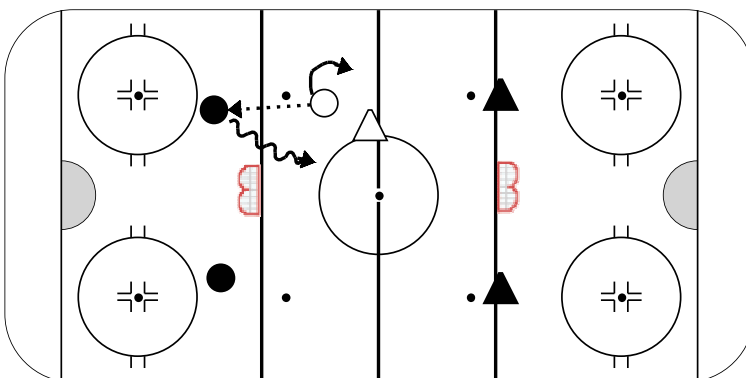
Content elements: hyökkäysvalmius

Components : kiekollinen, kiekoton

Description

syöttämällä oma pelaaja mukaan

uuden pelaajan lähdettävä liikkeelle ennen syöttöä



Key Points :

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

Title : Drill template #2 HK

Content elements:

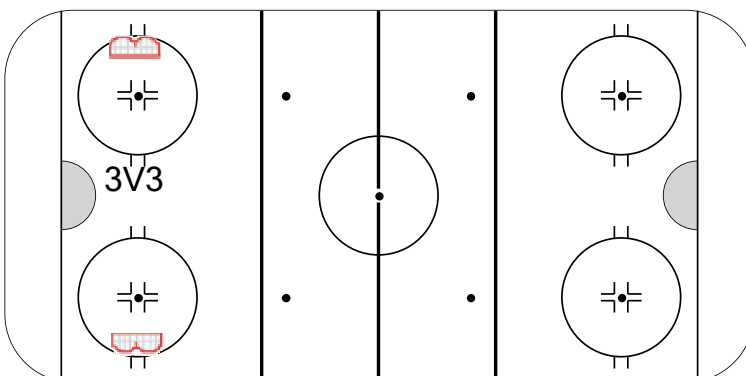
Components :

Description

1p laukaus maalia kohti

2p maali

3p maali suoraansyötöstä7 ohjuri



Key Points :