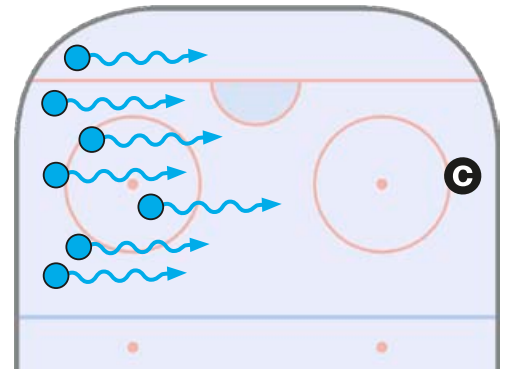




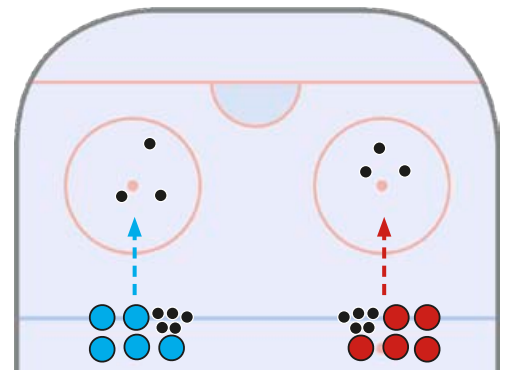
LIIKENNEVALOT KIEKOLLISENA

- **Harjoitteen tavoite:** Liikkeellelähdön ja pysähtymisen harjoittelu kiekko hallussa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Liikennevalo merkit ja kiekot.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat ovat rivissä kaukalon laidalla. Valmentajan näyttäessä vihreää merkkiä pelaajat lähtevät liikkeelle kiekkoa kuljettaen. Valmentajan näyttäessä punaista merkkiä pelaajat pysähtyvät.



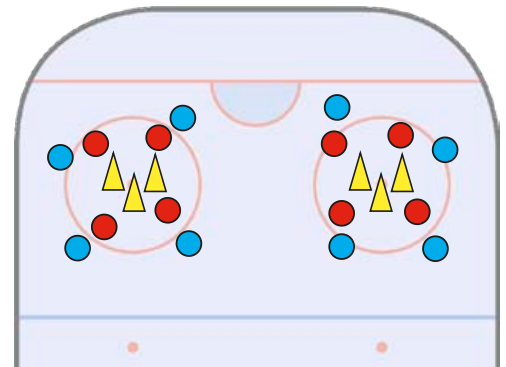
LEIJONAGOLF

- **Harjoitteen tavoite:** Oppia säätelemään lyönnin voimakkuutta ja suuntaa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Aloituspistettä kohti 4-6 pelaajaa.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat pyrkivät lyömään kiekon aloituspisteeseen omalla vuorollaan.



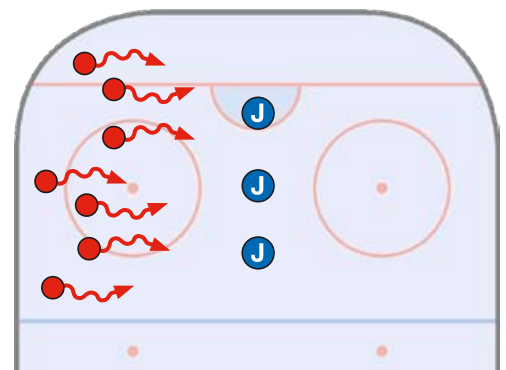
LEIJONAKUNINGAS

- **Harjoitteen tavoite:** Monipuolisen luistelun kehittäminen.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15. (alussa jaetaan kolmeen ryhmään).
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kartioita.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Ryhmän 1 pelaajat (kuninkaat) suojelevat kartioita. Ryhmien 2 ja 3 pelaajat (hyeenat) riistävät kartoita pesästä (B-piste). Riistosta pääsee leijonaksi, pisimpään pesässä ollut leijona vaihtuu hyeenaksi. Kuninkaan kosketuksesta hyeena vaihtaa pesää.



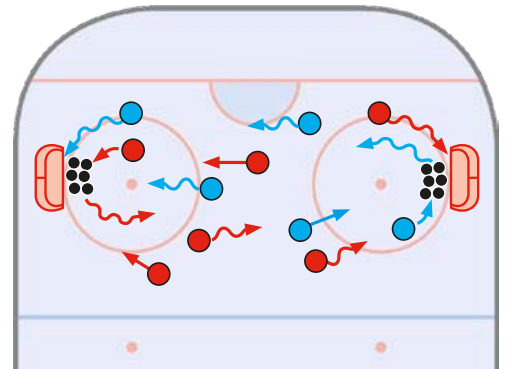
JÄÄMIES KIEKOLLISENA

- **Harjoitteen tavoite:** Eteenpäin luistelu kiekon kanssa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki mukana. Voidaan tehdä myös pienryhmänä.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Rajataan alue.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Osa pelaajista on jäämiehiä, jotka riistävät kiekon rajatulla alueella. Kiekon menettäneestä tulee jäämies. Leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat jäämiehiä.



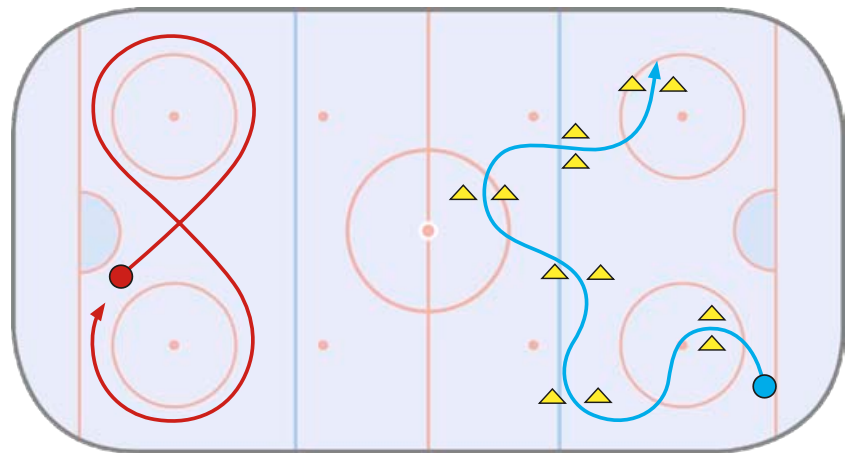
PESÄNRYÖSTÖ

- **Harjoitteen tavoite:** Kiekon kuljettaminen kämmenpuolella.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15, kaksi ryhmää vastakkain.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Kaksi pesää (maalit), joissa molemmissa kiekkoja. Pelaaja hakee kiekon vastustajan pesästä ja kuljettaa sen omaan pesästä.



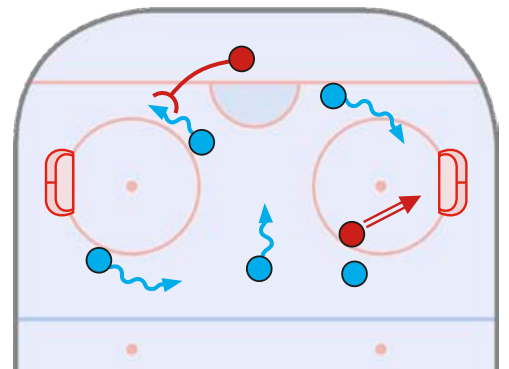
FORMULARATA

- **Harjoitteen tavoite:** Eteenpäinluistelun kehittäminen.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki mukana, voidaan tehdä myös pienryhmänä.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Tehdään rata mailoista, kartioista ja muista välineistä.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat harjoittelevat radan yksilönä (tuntuman otto), 3-5 osallistujan ryhmälähdöt varsinaisessa kilpailuissa.



KIEKONRYÖSTÖ - RAPTORS

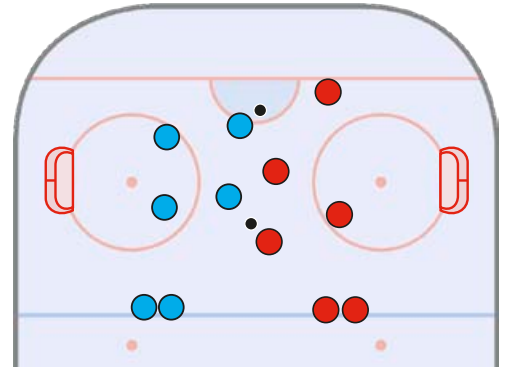
- **Harjoitteen tavoite:** Kiekon hallinta, suojaaminen ja riisto.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki mukana. Voidaan tehdä myös pienryhmissä.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat liikkuvat sovitun alueen sisällä ja suojaavat omaa kiekkoa. Alussa on sovittu määrä kiekottomia pelaajia (1-3), jotka pyrkivät riistämään kiekon itselleen. Kiekon riistänyt yrittää maalia, maalinteon jälkeen lähtee riistämään uutta kiekkoa. Kiekon menettänyt toimii kuten riistäjä.





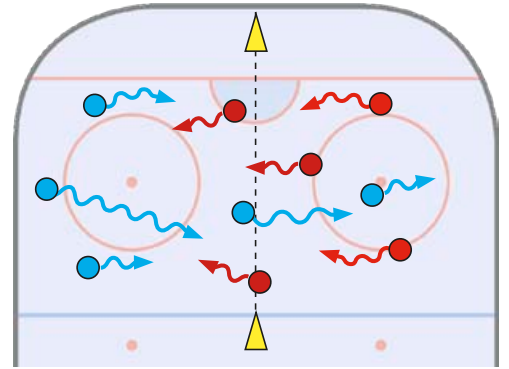
MONIKIEKKOPELI

- **Harjoitteen tavoite:** Kiekon kuljettaminen ja pelin opettelu.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 pelaajaa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Joukkueessa 5–6.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot. Pelialue rajataan ja jaetaan tarvittaessa kartioilla.
- **Kesto aika:** 10–15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Peliä pelataan kahteen maaliin. Joukkueiden pelaajista osa vaihdossa ja opetellaan myös pelaajien vaihtamista. Peli aloitetaan tuomarin pudotuksella.



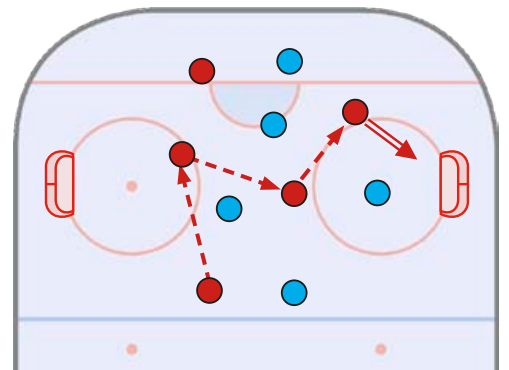
PIDÄ OMA PUOLI PUHTAANA KULJETTAMALLA

- **Harjoitteen tavoite:** Kiekonhallinta eteenpäin liikkuessa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 (2 joukkuetta).
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot, eri välineet ja kartiot.
- **Kesto aika:** 10–15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat kilpailevat joukkueina toisiaan vastaan. Tehtävänä on kuljettaa välineitä omalta alueelta vastustajan alueelle.



SYÖTTÖPELI

- **Harjoitteen tavoite:** Syöttöpelin opettelu pienaluepelinä.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 pelaajaa, pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Pelialue rajataan tarvittaessa. Pelivälineenä kiekko.
- **Kesto aika:** 10–15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Voidaan pelata 5 vs. 5 tai kaikki kentällä. Maalin saa tehdä vasta, kun joukkueella on tietty määrä peräkkäisiä syöttöjä. Mikäli kiekko käy välissä vastustajalla, alkaa syöttöjen laskeminen alusta.



VIIDAKKOPELI

- **Harjoitteen tavoite:** Pelaamisen opettelu pienalueella.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 pelaajaa, pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Pelialue rajataan tarvittaessa ja sinne sijoitetaan erilaisia kartioita ja muita esteitä. Pelivälineenä kiekko.
- **Kesto aika:** 10–15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Voidaan pelata 5 vs. 5 tai kaikki kentällä. Esteet vaikeuttavat peliä.

