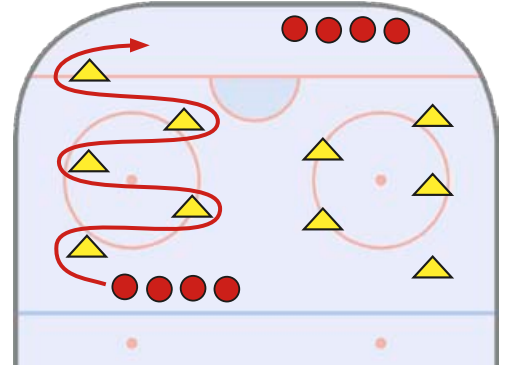




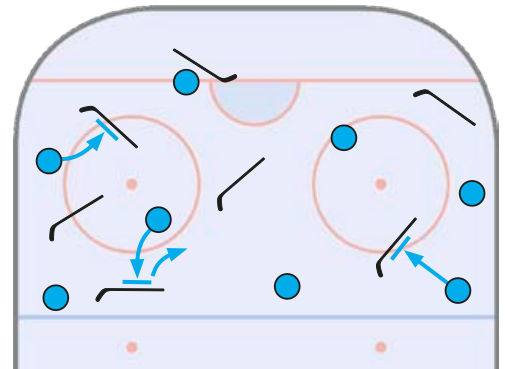
SEURAA JOHTAJAA RADALLA

- **Harjoitteen tavoite:** Vauhtikäännöksen (180 astetta) harjoittelu radalla.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki mukana, 4-6 pelaajan ryhmät.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kartiot, kentällä useita ratoja.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajaryhmät liikkuvat jonossa. Jonon ensimmäinen toimii johtajana valitsemallaan radalla, muut pelaajat matkivat johtajan suorituksia.



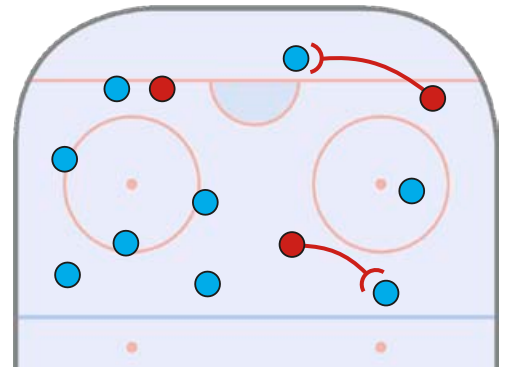
MAILAVIIDAKKO

- **Harjoitteen tavoite:** Pysähtymisen harjoittelu leikin avulla.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Mailat jäässä vapaasti sijoitettuna.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat liikkuvat alueella pysähtyen juuri ennen mailaa. Pysähtymisen jälkeen pelaaja kiihdyttää uuden vauhdin ja pysähtyy seuraavan mailan luona.



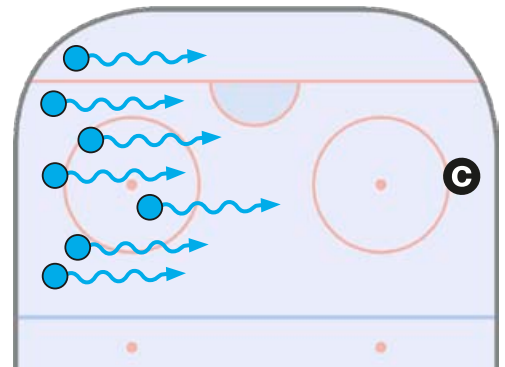
X-HIPPA PYSÄHDYKSELLÄ

- **Harjoitteen tavoite:** Pysähtymisen harjoittelu leikin avulla.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** Kaikki.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Ilman mailoja.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajista valitaan hipat. Pelaajat liikkuvat rajatulla alueella. Hipat ottavat muita pelaajia kiinni koskettamalla. Kiinnijäänyt pysähtyy X-asentoon. Pelastaminen pysähtyen pelaajan etupuolelle ja sukellus jalkojen välistä.



LIKENNEVALOT KIEKOLLISENA

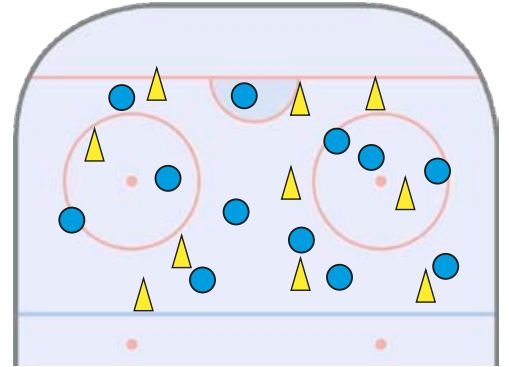
- **Harjoitteen tavoite:** Liikkeellelähden ja pysähtymisen harjoittelu kiekko hallussa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Liikennevalomerkit ja kiekot.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat ovat rivissä kaukalon laidalla.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





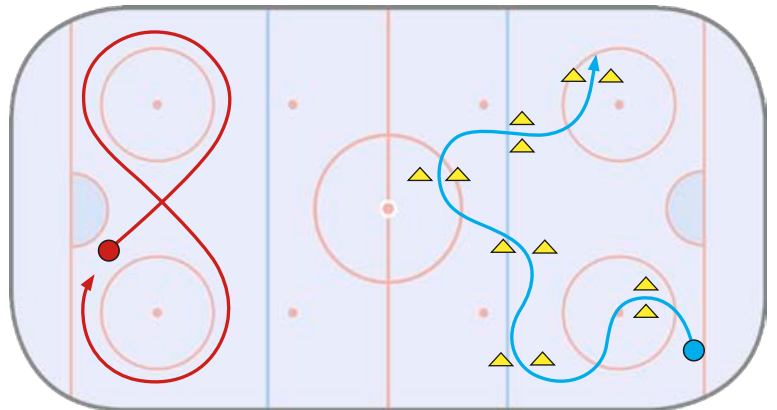
LEIJONAN ETSINTÄ

- **Harjoitteen tavoite:** Liikkuminen luistimilla eteenpäin ja tasapainon hallinta ylösnoustessa.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10-15.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kartiot ja leijonakiekoja.
- **Kesto aika:** 10-15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat liikkuvat kentällä etsien kartioiden alle piilotettuja leijonakiekoja. Löydettyään kiekon pelaaja vie sen sovittuun paikkaan.



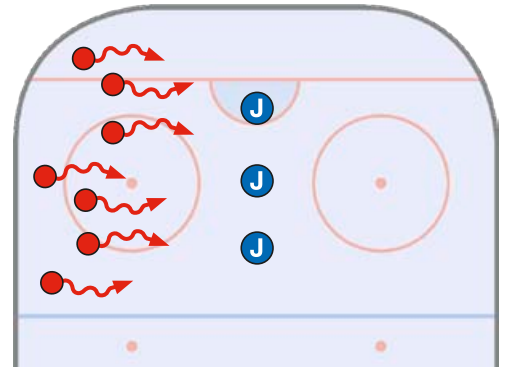
FORMULARATA

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



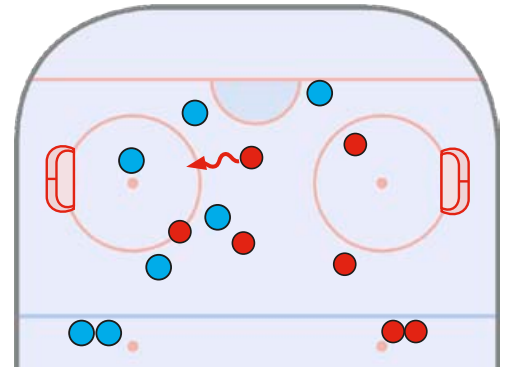
JÄÄMIES KIEKOLLISENA

- **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.



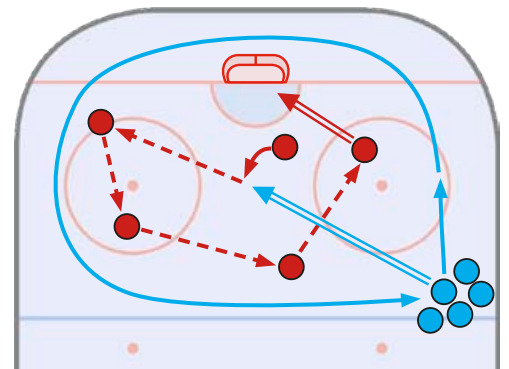
PELI + LUISTELUTEHTÄVÄ

- **Harjoitteen tavoite:** Pelaamisen opettelu pienpelinä oman tasoista vastustajaa vastaan.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 pelaajaa. Jos mahdollista, niin joukkueessa 11 pelaajaa (2 kentällistä) pelataan 5 vs 5 + maalivahdit.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Pelialue rajataan ja jaetaan tarvittaessa kartioilla. Pelivälineenä kiekko.
- **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. Kun pelaajat tulevat kentälle, on heillä aina luisteluun lisätehtävä. Esimerkiksi 3 kertaa oman mailan yli hyppy, takaperin laidalta laidalle, 3 spurttia tms.



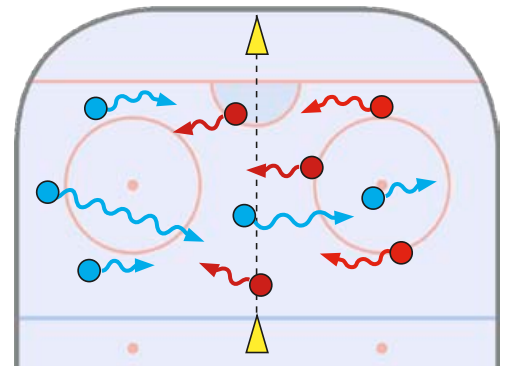
JÄÄPESÄPALLO

- **Harjoitteen tavoite:** Luistelun ja syöttämisen kehittäminen.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15, 2 ryhmää.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Kiekot ja maali.
- **Kesto aika:** 10–15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Sisävuoro luistelee rajatun lenkin. Lyöjä laukoo kiekon ulkokentälle. Ulkovooro syöttää kiekon niin, että se käy joka pelaajalla ennen maalintekoa. Mikäli sisävuoron pelaajat luistelevat lenkin ennen maalia tulee juoksu, maalista palo.



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.



PORTTIPELI KULJETTAMALLA

- **Harjoitteen tavoite:** Pelaamisen opettelu portteja apuna käyttäen.
- **Osallistujien määrä ja ryhmäjako:** 10–15 pelaajaa, pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- **Tarvittavat välineet ja järjestelyt:** Pelialue rajataan ja keskelle aluetta tehdään kartioista portti. Pelivälineenä kiekko.
- **Kesto aika:** 10–15 min.
- **Harjoitteen kulku:** Joukkueet pelaavat vastakkain kahtena joukkueena. Voidaan pelata 5 vs. 5 tai kaikki kentällä. Peliä pelataan kahteen maaliin. Puolustuksesta saa siirtyä hyökkäykseen vasta, kun kiekko on kuljetettu alueen keskellä olevan portin läpi.

