

16.10.2024 Ekat halliharkat

1 v 1 puolustaminen, pelin avaaminen

4 ryhmää. Arvio 20 poikaa.

Keskittyminen, harjoituskäytännöt, matalalla kynnyksellä sivuun, jos häiritsee. Juomatauko kahden rastin jälkeen.

Pelin avaaminen. Hereillä tilanteissa. Leveyden pitäminen.

Ennen kenttää 15 min

- Tikapuut ym.
- Venyttely
- Kenttäharjoituksen sisältö

Kenttä

- Aloitus 10 min
- Pallonkäsittely 5 min
 - (Leipominen x10, [Edestakaisin jalkapohjalla ja jalkapöydällä](#) v 10+ o 10.)
 - [Viistoon sisäsyryllä ja jalkapohjalla](#)
- Nopeus 4 min
- Rastit 4x12 min
- 1. peli 2v2-3v3
- 2. 1v1 + takaperin pujottelu ilman palloa + spurtti
 - Hyökkääjä puolustajaksi, puolustaja takaperin pujotteluun
- 3. salmiakkisyöttely
 - Erityishuomio laitapelaajien 1. kosketukseen ja räjähtävään muutaman askeleen etenemiseen. Pelin avaamispointtien esilletuontia.
- 4. tikapuut, vinosti takaviistoon, kova spurtti

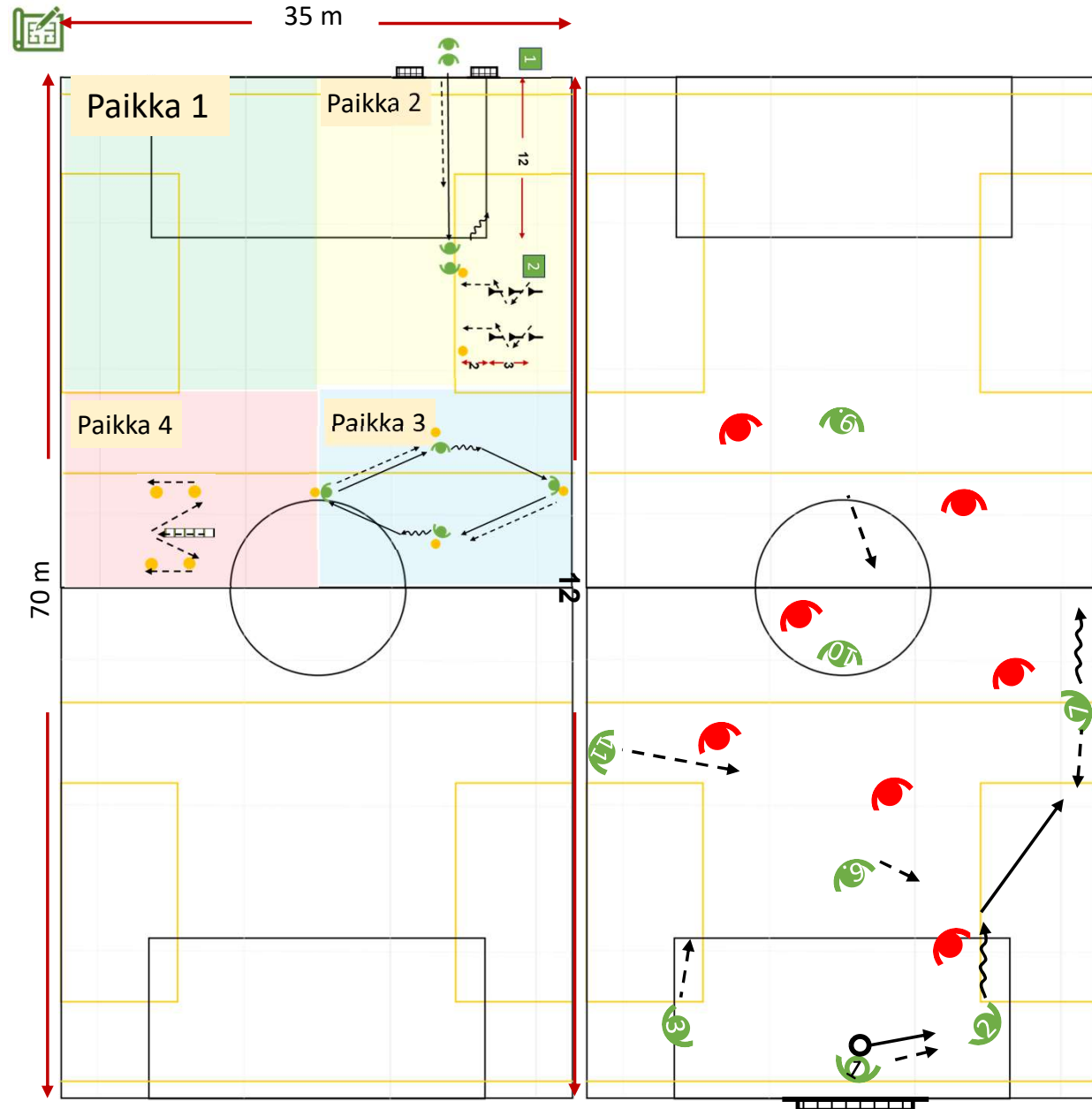
15.10.2024

Kentän jälkeen 15 min

- Keskivartalo 5 min
 - 2-3x(Istumaan nousu kädet sivulla 5-10, pidot 10-20 s, kylkipidot 10-20 s)
- Venyttely 5 min
 - Lonkan koukistajat, takareidet, etureidet ja pakarot.
- Miten meni ja/tai pelin opettaminen

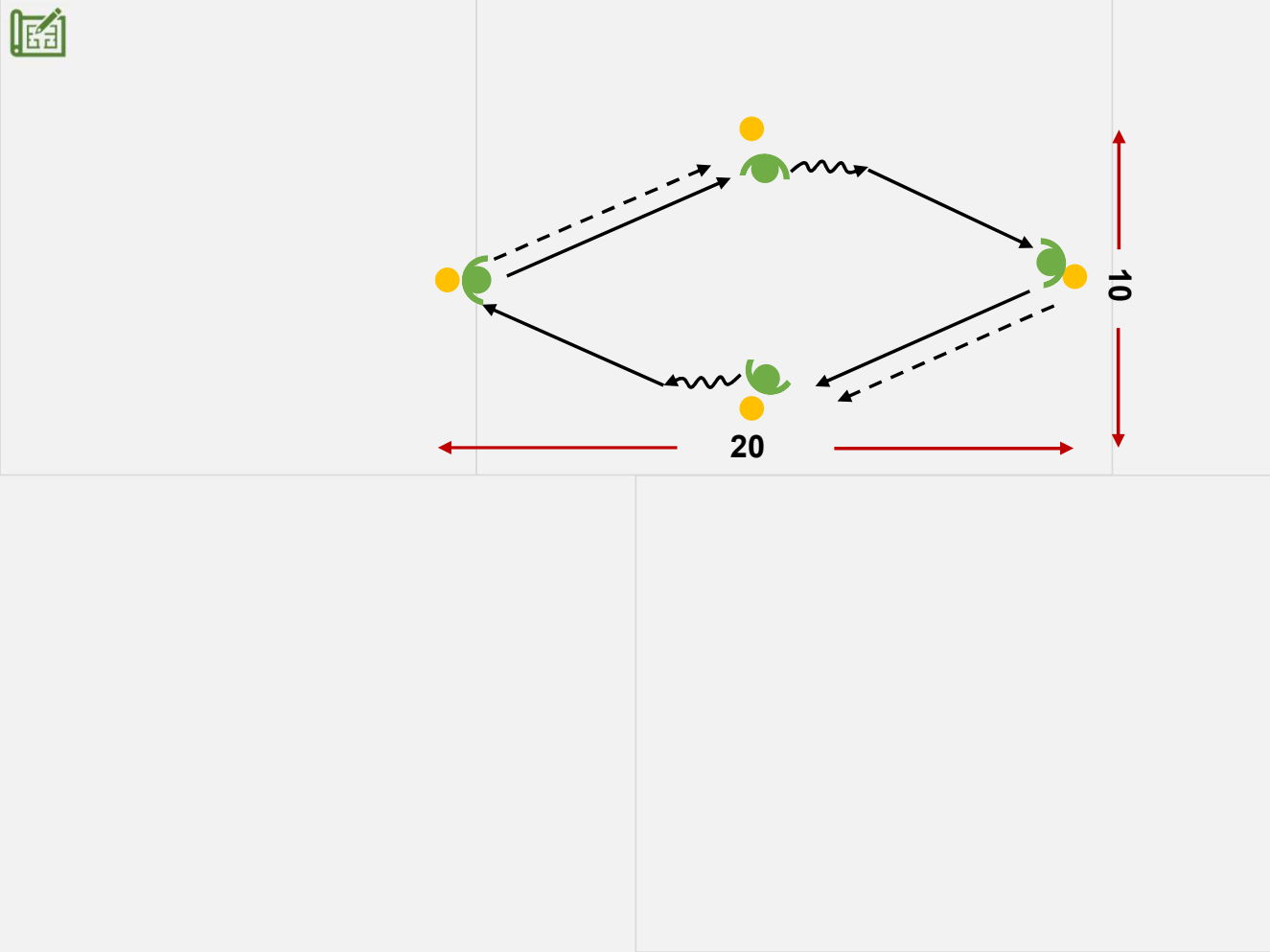
Jos koko kenttä käytössä

- Aloitus 6 min
- Vain pallonkäsittely
- Kaksi alkupeliä 5 v 5 10 min | 16 min
- Pelin avaamisen läpikäyntiä molemmissa päissä 10 min | 26 min
 - Puolustajat hakevat alhaalta ja syöttävät laitaan. Laitapelaajat pitävät leveyden. Laitapelaajat räjähtävästi laittaa ylös.
- Salmiakkisyöttely isoilla etäisyyksillä 10 min | 36 min
- 8 v 8 peliä 20 min | 56 min



Salmiakkisyöttely

15.10.24

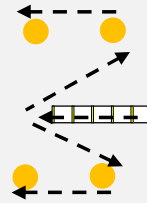


Ketteruus

15.10.24



- Tikapuut
 - Yksi kontakti joka väliin
- Takeperin kylki edellä
- Kova muutaman metrin suora spurtti
- Erityishuomio suunnan muutoshetkiin.
- Päkiöillä, kantapäät hiukan ilmassa.
- Puolen valinta
 - Vapaasti
 - Määrätään
 - Näytetään (havaitseminen ja reagointi)



■ 1v1



- Puolustaja syöttää maalien välistä hyökkäjälle
- Pelataan 1v1
- Huomio puolustajan toimintaan
 - Nopeasti lähelle
 - Hidasta
 - Kylki edellä, peppu alas
 - Ohjaa
 - Malta odottaa hyökkääjään aloitetta
 - Pienessä liikkeessä koko ajan
- Kannusta hyökkääjää vauhdikkaaseen ohitusyritykseen

