P2015 23.10.2024

1 v 1 puolustaminen, pelin avaaminen

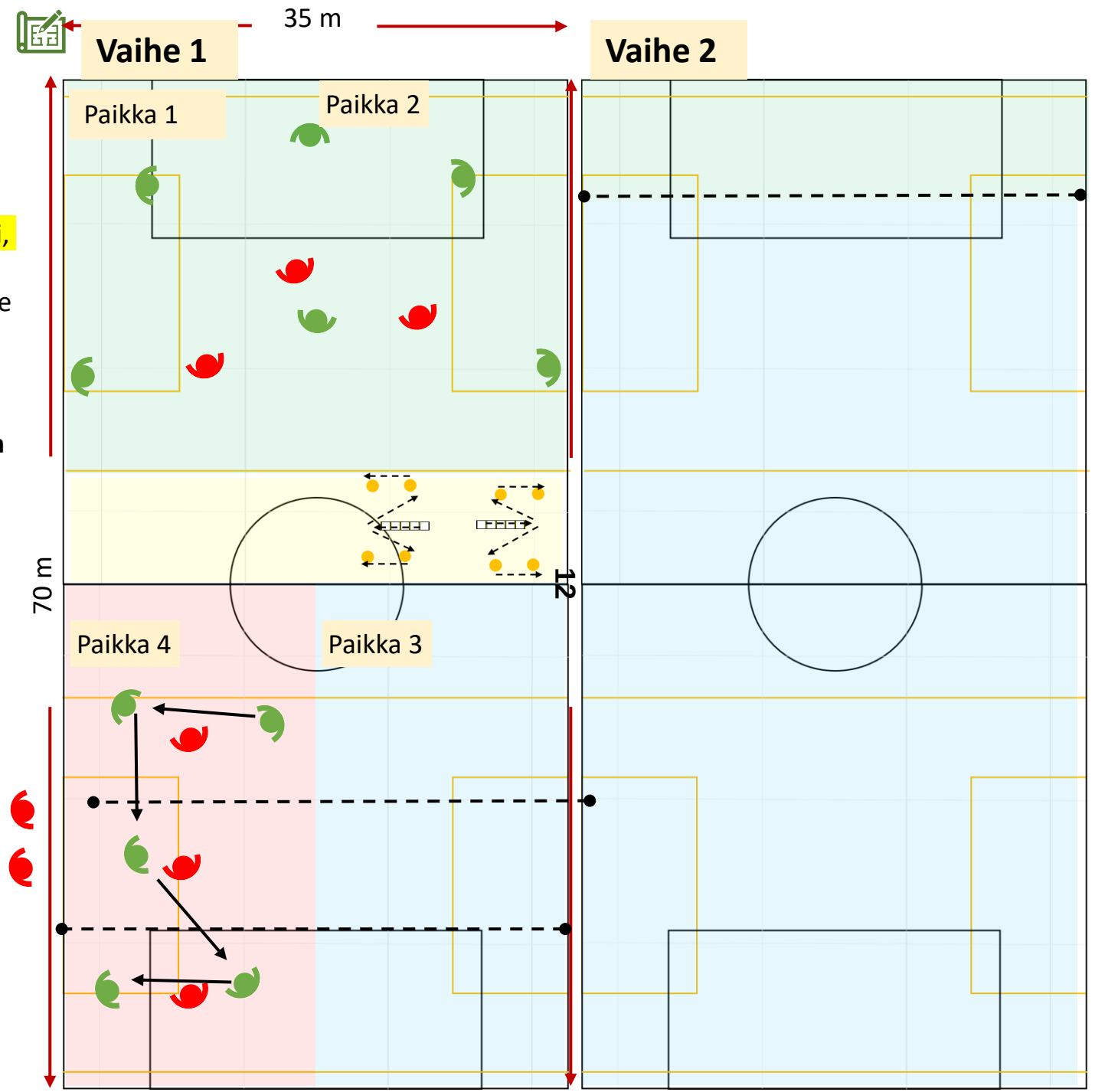
4 ryhmää. Arvio 32-36 poikaa.
Keskittyminen, harjoituskäytännöt, matalalla kynnyksellä sivuun, jos häiritsee. Juomatauko kahden rastin jälkeen.
Pelin avaaminen. Hereillä tilanteissa. Terävyys tilanteissa. Leveyden pitäminen.

Ennen kenttää 15 min
- Tikapuut ym.
- Venyttely
- Kenttäharjoituksen sisältö

Kenttä
- Aloitus 8 min
  - Pallonkäsittely 5 min
    - (Leipominen x10, Edestakaisin jalkapohjalla ja jalkapöydällä v 10+ o 10.)
    - Viistoon sisäsyrjällä ja jalkapohjalla

Vaihe 1 28 min | 36 min
- Rastit 1 ja 2 à 7 min
  - Paikka 1, Avaussyöttely Mikko ja Oskari
  - Tikapuut, vinosti takaviistoon, kova spurtti Antti
- Rasti 3, paikka 3 ja 4. 14 min Toni ja Ville
  - Pallon eteneminen alueelta toiselle. Kahdella paikalla.
  - Punainen yrittää ottaa pois ja vihreä pelaavat alueelta toiselle. Pelaajat eivät saa liikkua alueelta toiselle.

15.10.2024

Vaihe 2 2x12 min | 24 min | 1 h
- 8v8 peli lyhennetyllä kentällä Toni, Ville ja Oskari
- 1v1 puolustajan syöttöaloitukselle Mikko ja Antti.
  - Kahdella paikalla

Kentän jälkeen 15 min | 1 h 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 pakarat.
- Miten meni ja/tai pelin opettaminen