



Harjoitteita jäähalliin ja  
Hänskiin



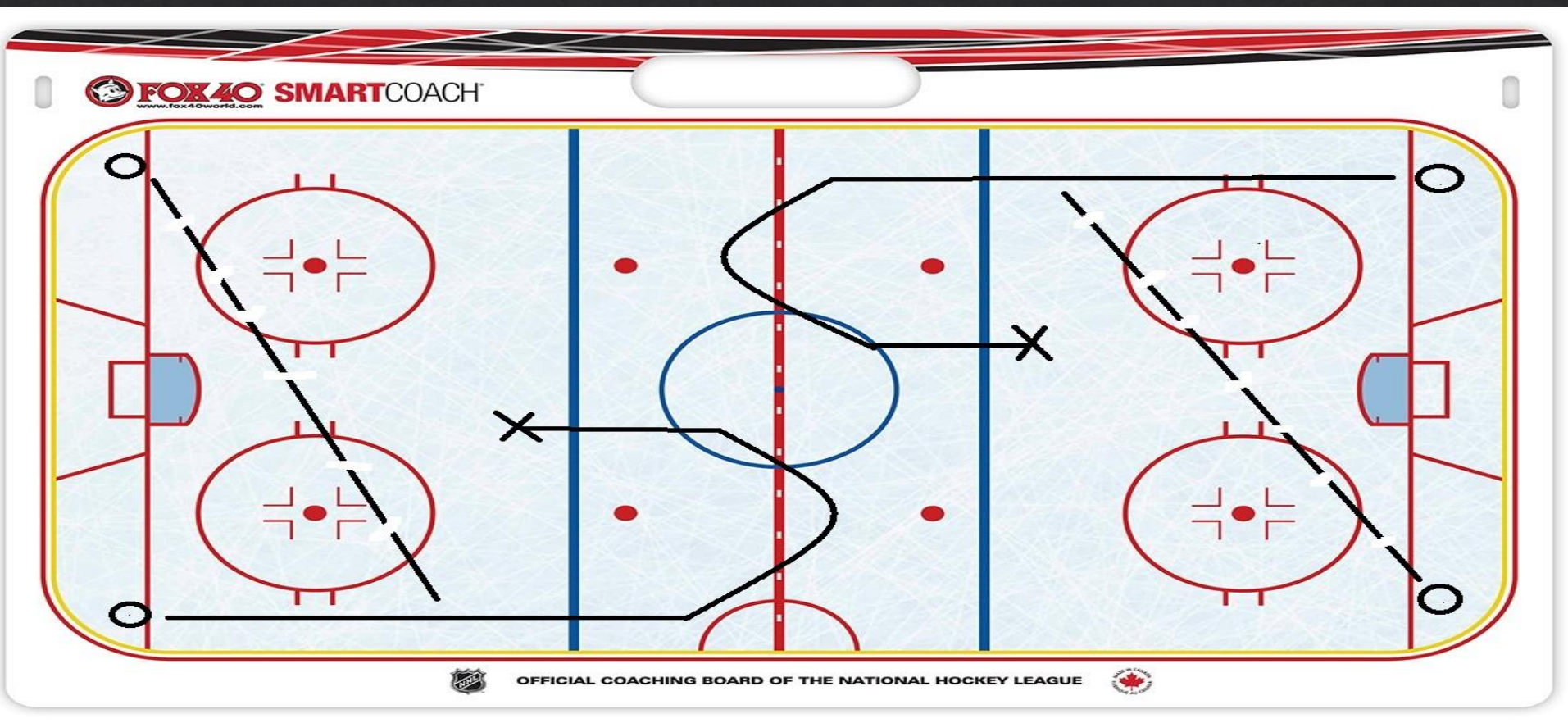
Luisteluharjoitteita



# 101

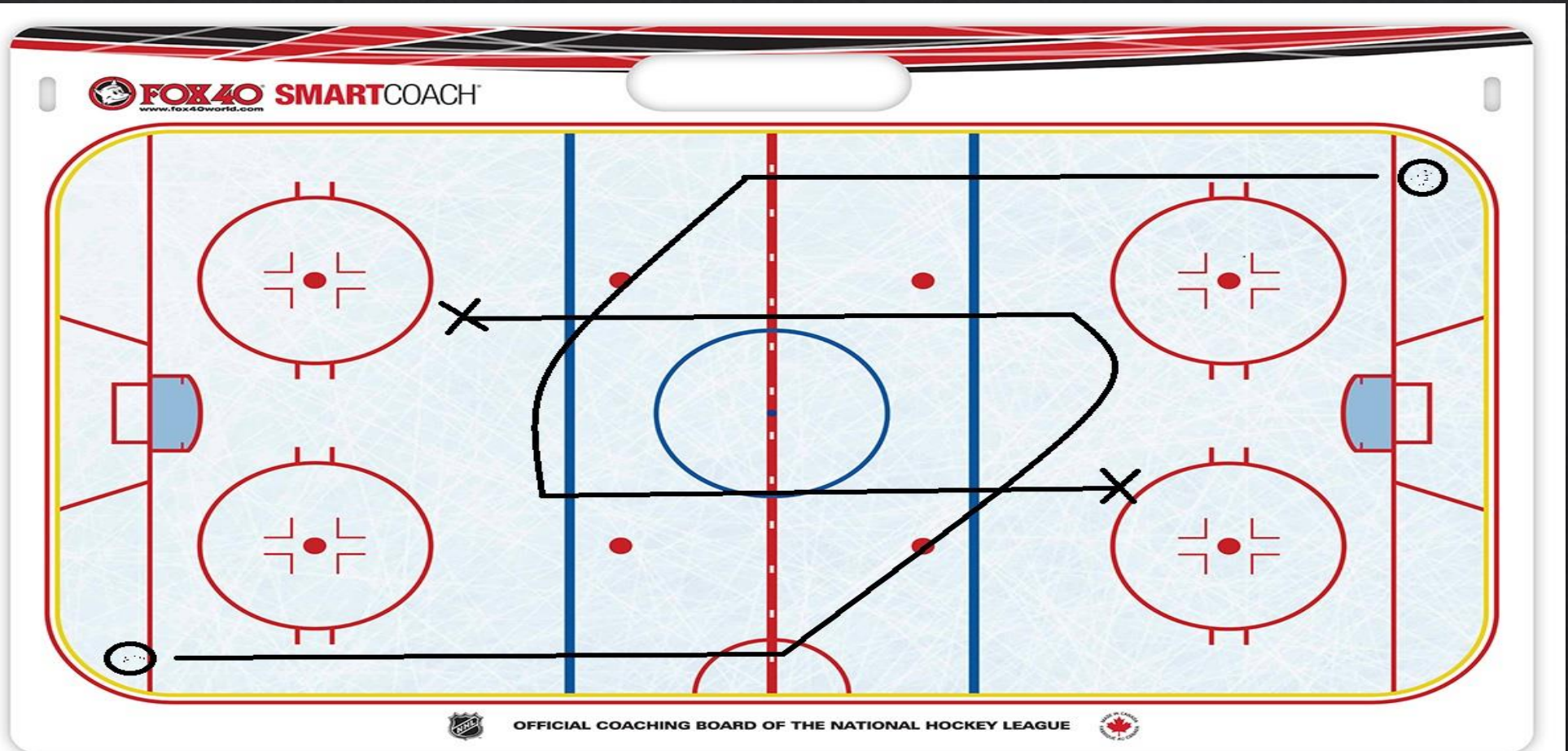
Tämä harjoite on kaukaloon soveltuva luisteluharjoite. Jokaisessa kulmassa on kasat palloja. Toisesta jonosta syötetään vauhtiin toisen jonon pallottomalle pelaajalle. Tämä kiertää pallon kanssa keskialueen aloituspisteen ja lyö maalia kohti samassa päässä olevalle veskarille. Tämän jälkeen juuri syöttänyt pelaaja lähtee vuorostaan ilman palloa liikkeelle, ja saa pallon toisesta jonosta.

Tärkeää on huomioida, että harjoite tapahtuu peilikuvana kokoajan molemmissa päissä. Tämän takia molempien ristikulmien lähdön on oltava samanaikainen ja luistelulinjan toisen huomioon ottava.



Tämä on kaukaloon soveltuva luisteluharjoite. Molemmista ristikulmista lähtee pelaajat samaan aikaan luistelemaan viivansuuntaista reittiä ilman palloa. Molempien jonojen toisena olevat pelaajat syöttävät vastakkaisesta jonosta liikkuvalle pelaajalle pallon siniviivan kohdalle, jotka sitten kiertävät keskiympyrän sirklaten. Lyönti tapahtuu keskipuolelta samassa päässä, josta lähtö on tapahtunut.

Pelaajien tulee lähteä täysin samaan aikaan, että kummankin luistelulinjat pysyy vapaina.

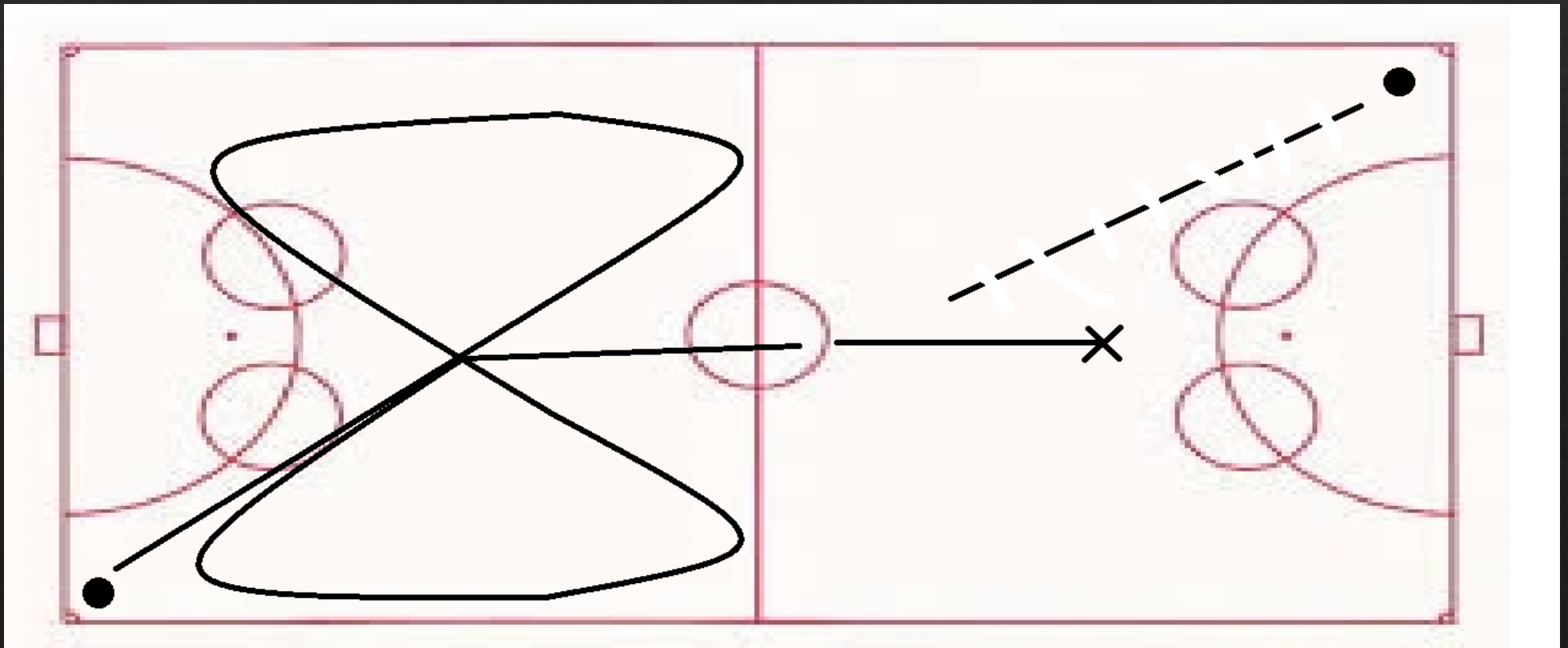




# 102

Tässä luisteluharjoitteessa pelaaja lähtee pallottomana kulmasta luistelemaan kohti ristikkäistä keskilippua ja ennen puolta kenttää vaihtaa etuperinluistelusta takaperinluisteluun. Pelaaja sirklaa takaperin muutaman metrin jonka jälkeen toistaa saman toispuoleisesti, luistelee keskiympyrän oikealta puolelta yli puolen kentän, saa pallon ennen kaarta toisen jonon ensimmäiseltä ja laukoo maalin.

Tässäkin harjoitteessa voi tehdä samanaikaisesti molemmilta puolilta luistelut. Pelaajat lähtee yhtä aikaa jonoistaan ja ohittavat puolen kentän keskiympyrän oikealta puolelta.

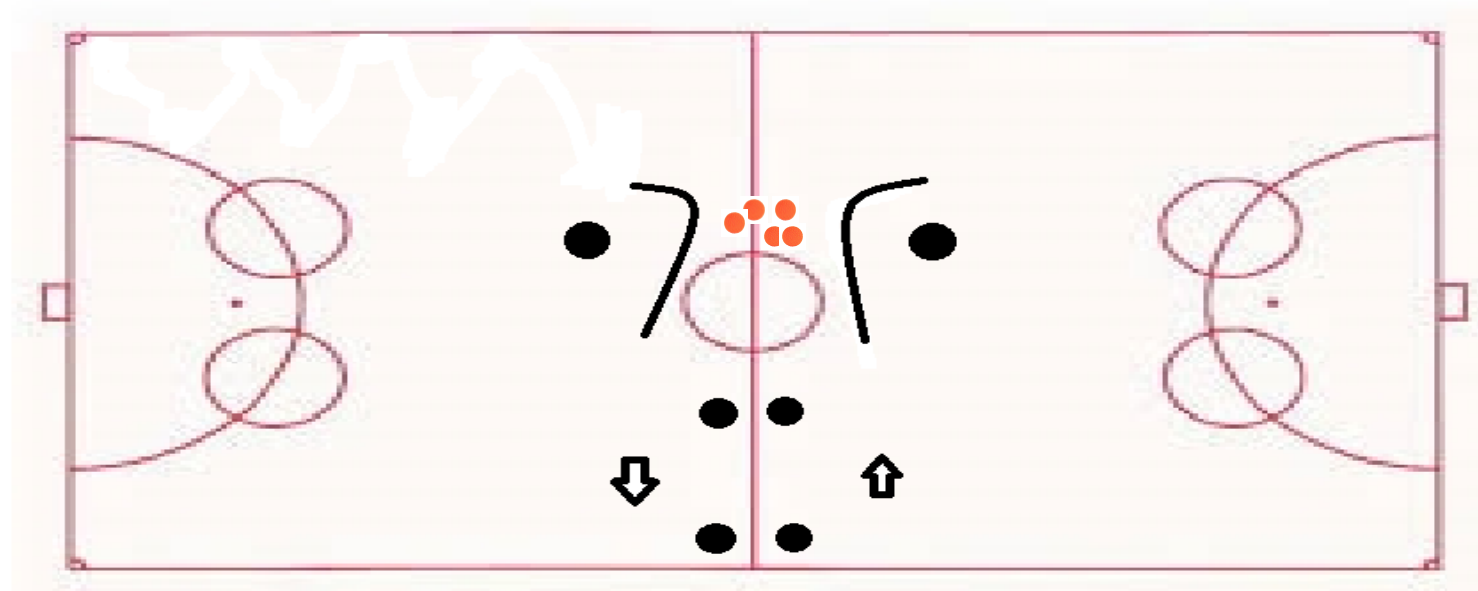




# 104

Jaetaan porukka kahtia esim. joukkueiden mukaan musta ja valkoinen. Molemmilta puolilta lähtee samanaikaisesti yksi pelaaja pillistä annetulla merkillä ja luistellaan ns. viivaluistelu keilojen välillä. Tämän jälkeen pelaajat ottavat pallon matkaan, kiertävät keilan ja luistelevat läpiajoo maalivahtia vastaan. Harjoite tehdään siis peilikuvana ja "kisana" toisen puolen joukkuetta vastaan.

**Tarkoitus on pitää syke hyvänä suorituksen läpi ja saada samalla keskittynyt läpiajo maalivahtia vastaan. Keilojen välillä terävät luistelut ja jarrutukset.**





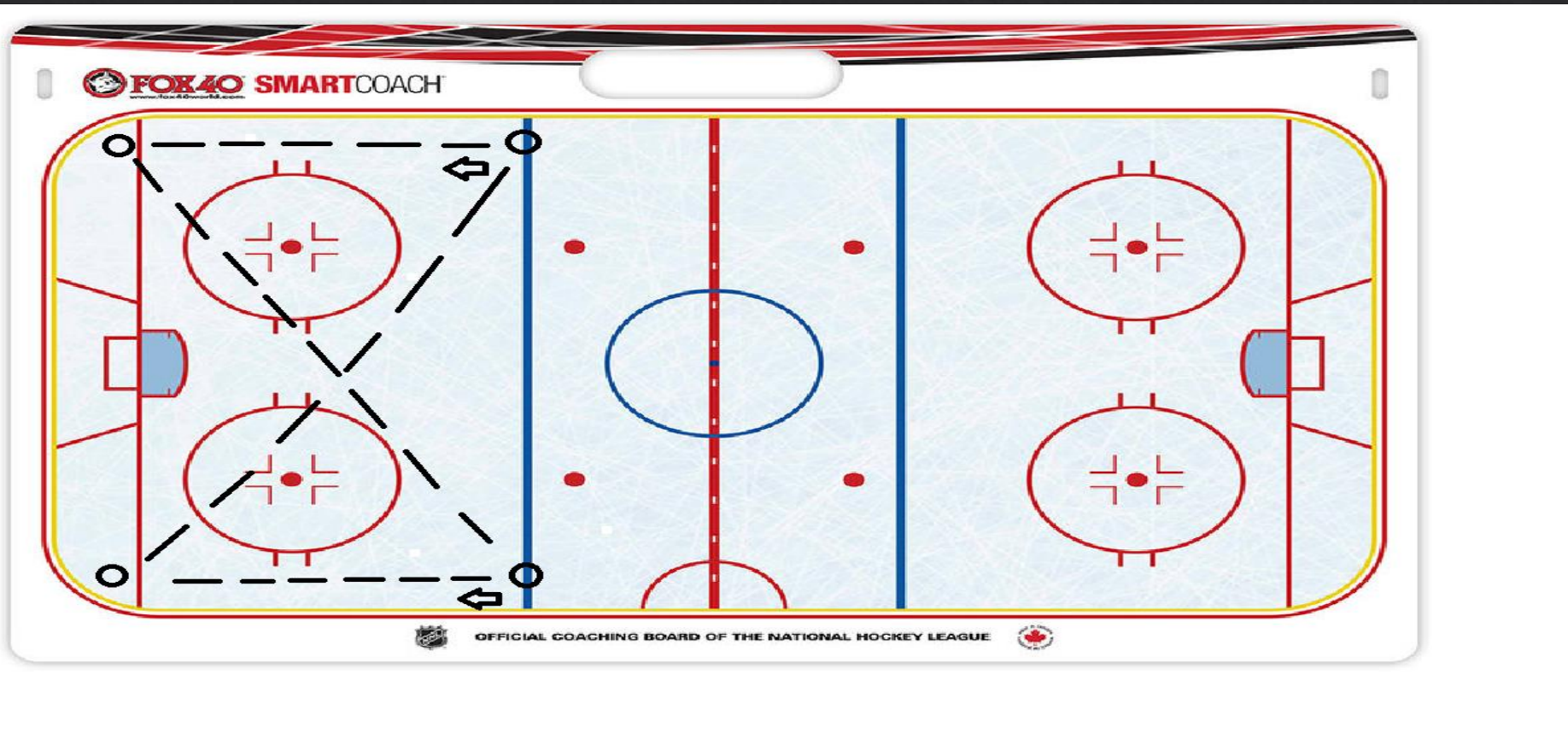
**Syöttöharjoitteita**



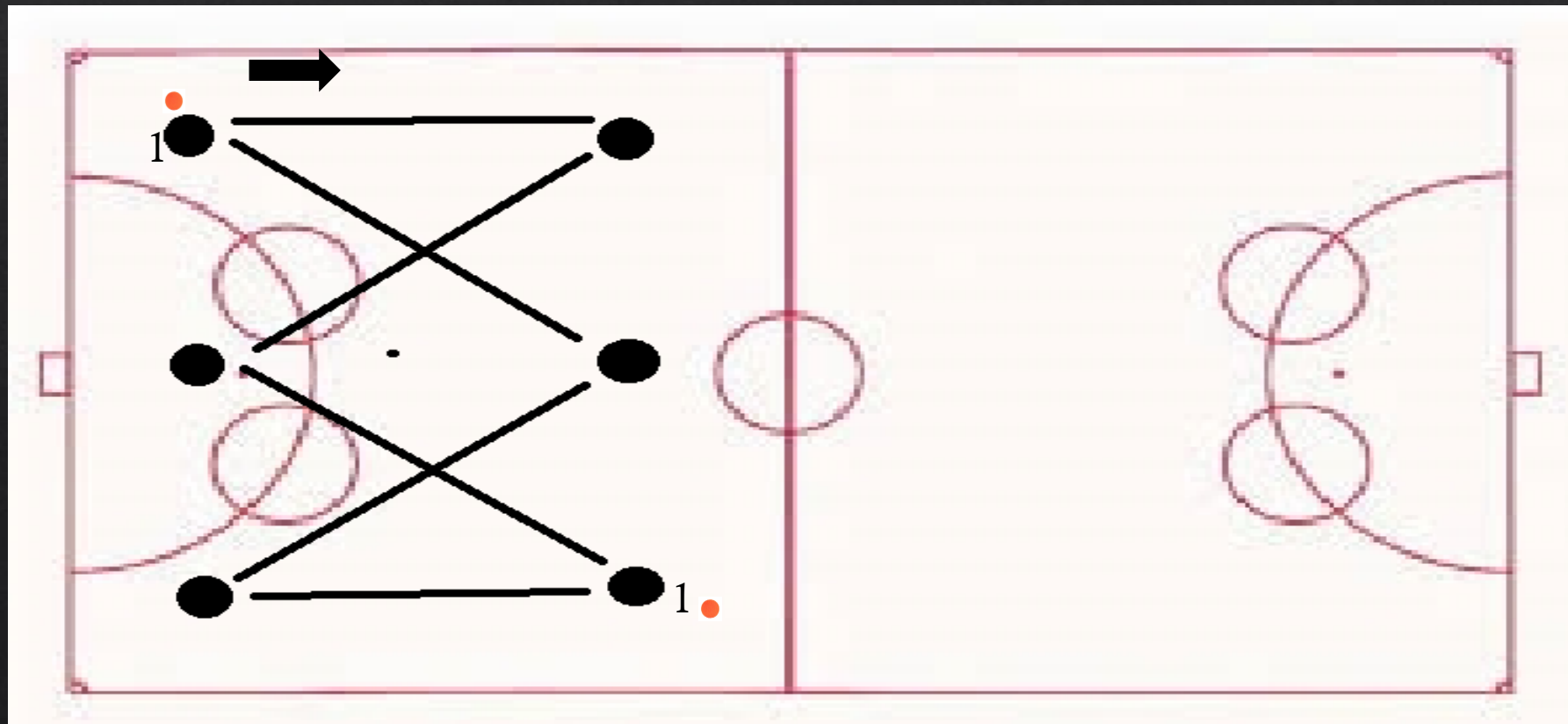
# 105

Tämä drilli on hyvä alkulämmittely, jossa tulee paljon syöttöjä. Jonot joihin on merkattu nuoli, ovat pallolliset jonot. Molemmista syötetään jonoista syötetään samanaikaisesti pallo kulmissa oleviin jonoihin nuolen osoittamaan suuntaan. Pelaaja joka on juuri syöttänyt siirtyy pallon perässä seuraavaan jonoon. Kulmasta pallo syötetään ristikkäiseen jonoon, josta taas edelleen kulman jonoon. Eli pallo kiertää jokaisen paikan **pystyyn-ristiin-pystyyn-ristiin jne.** Ja syöttänyt pelaaja jatkaa aina pallon perässä seuraavaan jonoon.

Tässä ei tule ollenkaan laukausta, joten harjoite on hyvä tehdä vaikka veskareiden lämmittelyn kanssa samanaikaisesti. Toiselle samanlaiselle ”syöttömyllylle” on tilaa esim. keskialueella sinisten viivojen välissä. Syöttöjen tulee olla samanaikaisia.



Aloituspaikeille (1) tulee 2 pelaajaa, lopuille riittää 1. Idea on periaatteessa sama kuin neljän paikan ”syöttömyllyssä”. Tässä tapauksessa pallo kiertää kuudella paikalla. Aloituspaiikkojen pelaajat syöttävät ristiin tai pystyyn riippuen kumpaan suuntaan halutaan harjoitus pyöräyttää. Pelaaja kulkee pallon perässä jokaisen paikan läpi pallon perässä. Jos kaksi palloa on liikaa, tulee yhdelläkin hyvä määrä syöttöjä per pelaaja.

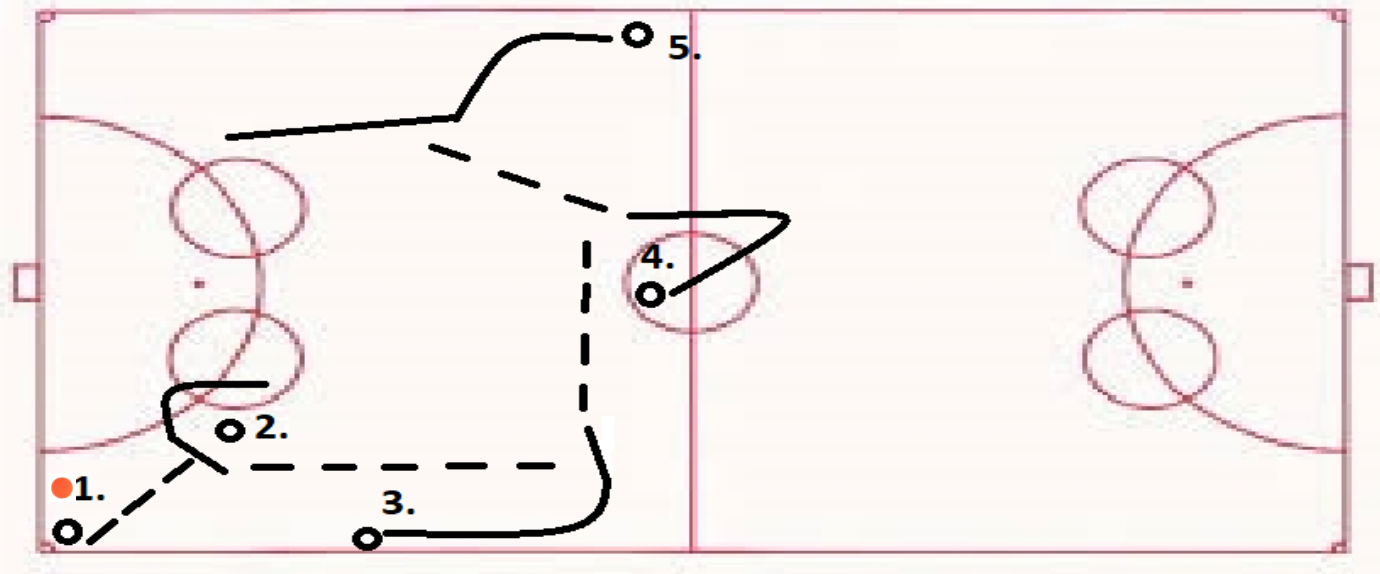




# 107

Harjoite alkaa jonosta 1 syötöllä jonoon 2. Pallo kiertää jokaisen paikan läpi jonoon 5 josta lyödään vinkkelilyönti. Ajoitettava linja luistelulle on piirretty jokaiselle paikalle.

Harjoitteessa tulee lyhyitä syöttöjä jyrkissä kulmissa. Ajoituksen täytyy olla juuri oikea, jotta syöttö kiertää jonosta jonoon kahdella kosketuksella. Pyörii peilikuvana kentän toisella puolella. Kierto 1-2-3-4-5-1





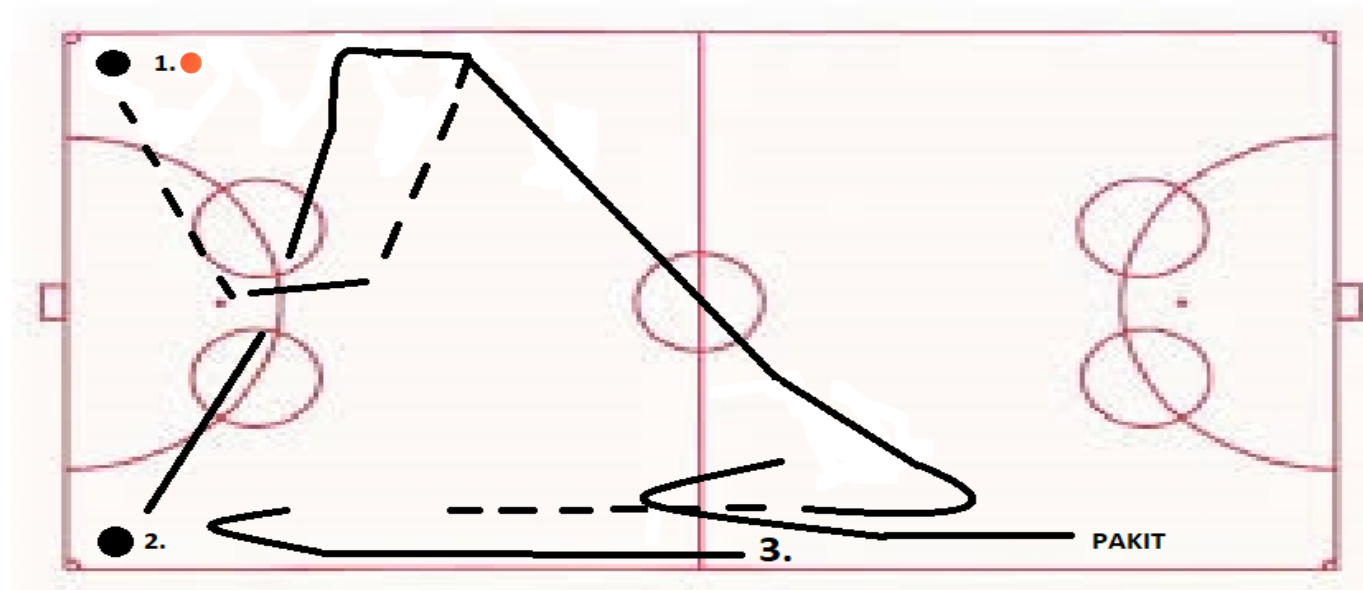
Lyönti/maalintekoharjoitteita



# 108

Harjoite alkaa 2. liikkeestä kohti ristikkäistä kulmalippua. 1. jonosta syötetään pallo 2:lle, joka pelaa seinäsyötön heti takaisin. Tämän jälkeen 2 hakee syöttöpaikan leveyteen, jonne 1 syöttää pallon. 2 vie pallon syvälle ja pudottaa sen 3 jonosta alle ajoittaneelle pelaajalle, joka päättää harjoitteen 1:1 tilanteeseen pakkia vastaan.

Harjoitteessa tulee keskittyä kääntösyöttöjen lapaan saamiseen ja 1:1 pelaamiseen, niin hyökkääjän kuin puolustajan näkökulmasta. Viimeinen syöttö kolmoselle tulee antaa riittävän syvälle, että maalinteko yrityksessä säilyy hyvä vauhti.

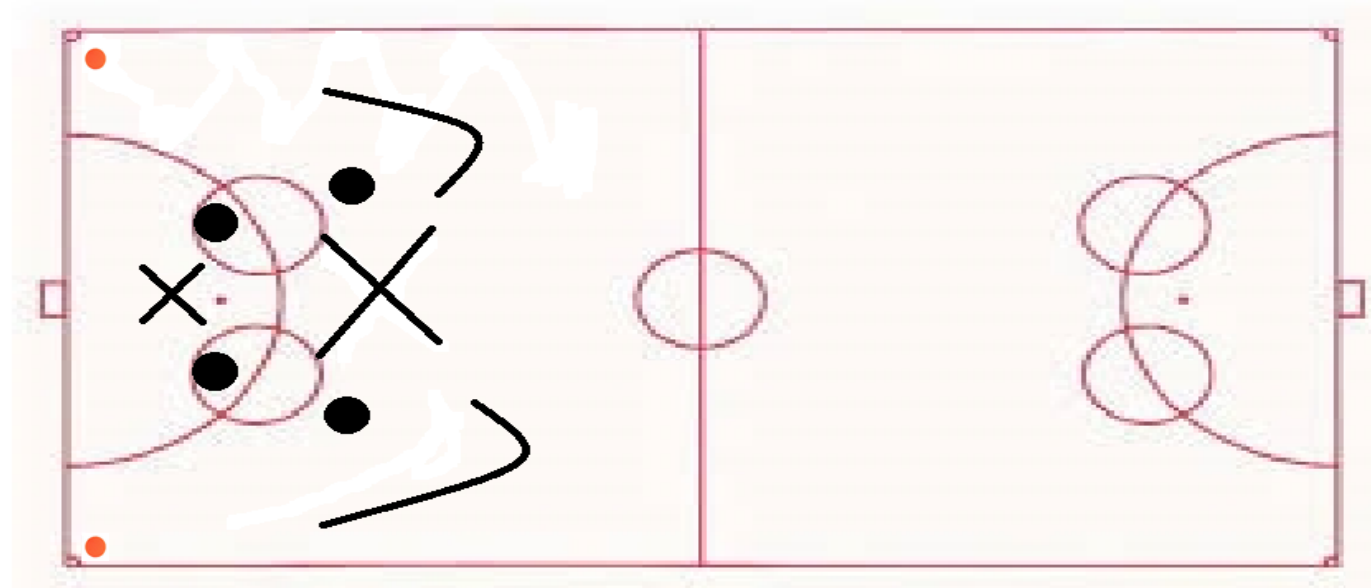




# 109

Tässä harjoitteessa on kahdella variantilla lyöntejä/maalintekoa. Kaaren sisällä olevilta keiloilta lauotaan rannelaukaus max. kahdella kosketuksella(pyritään suoraan syötöstä laukaukseen). Kaaren takana olevilta keiloilta lyödään rastilla merkityltä alueelta. Syötöt annetaan kulmalipuilta ristikkäisille keiloille. Pallojen paikat on merkitty oranssilla pisteellä.

**Harjoituksessa pyritään lyömään keskittyneesti pallo kohti maalia. Pallojen mennessä maalia kohti tässä on paljon toistoja tarjolla myös veskarille.**



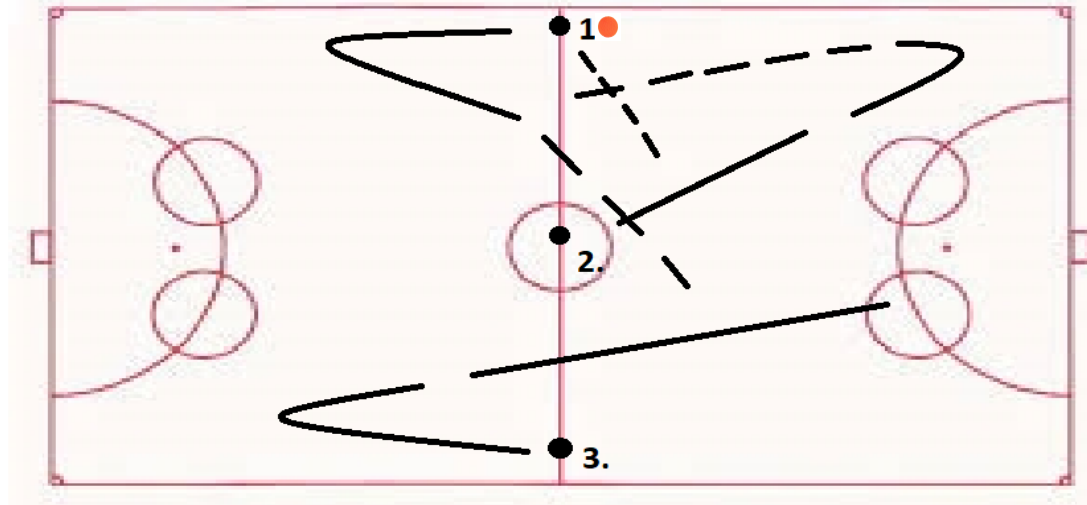


# 110

Harjoite alkaa **jonosta 1** syötöllä **jonoon 2**. **Kaksi** tekee haastoluistelun syvään ristikkäistä kulmalippua kohti ja kääntää pallon oman syöttönsä jälkeen pelille ajoittaneelle **ykköselle**. **Jonosta 3** ajoitetaan levitys joka voi tapahtua joko jäässä, tai ilmassa. **Numero 3** päättää vinkkelilyöntiin.

Hyvät syötöt lapaan ja oikea-aikaiset ajoitukset niille. Pyörii peilikuvana toisella puolella kenttää.

Kierro : 1-2-3-1

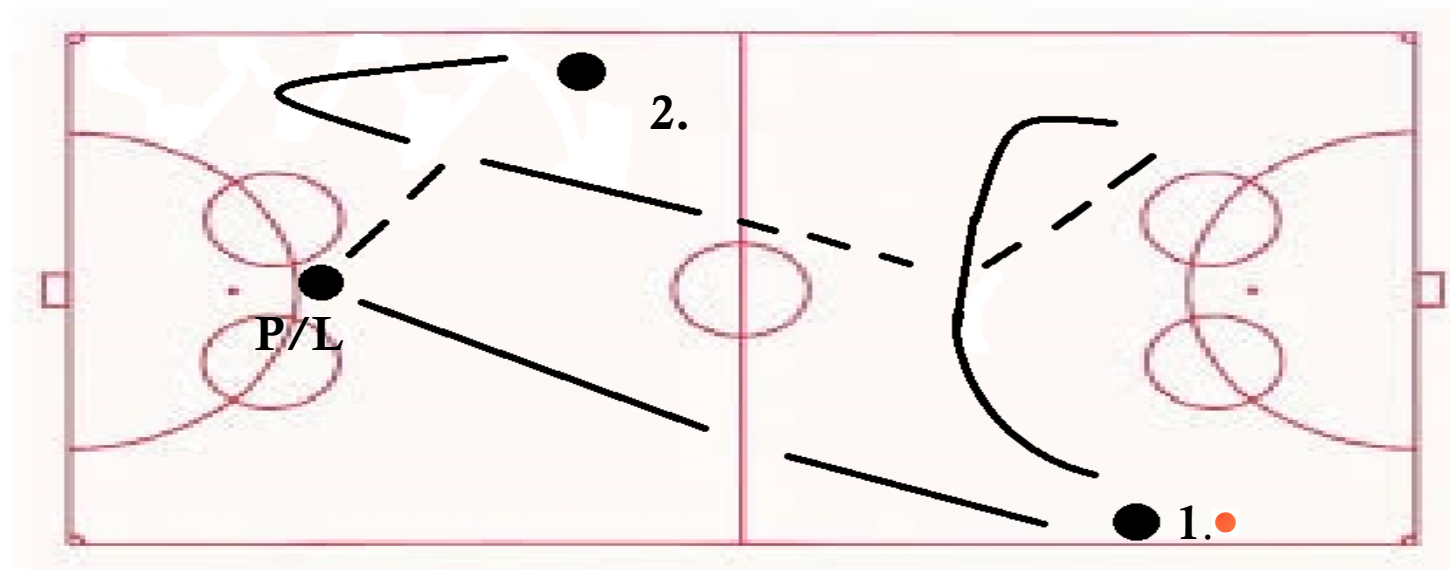




# 111

Jonoissa 1 ja 2 on kiertävät osat harjoitetta. Kaaren päällä olevassa jonossa on pakki/libero, joka ottaa jonosta 1 vastaan nostopallon. Libero/pakki ottaa pallon haltuun ja syöttää lyhyen syötön laitaan vauhdissa tulevaan jonoon 2, joka pelitilanteessa vastaisi sivutukea. Tällä aikaa jonon 1 pelaaja on ajoittanut luistelun seinälle ja 2 käyttää pallon ykkösellä. Ykkösen ajoittaa käytön jälkeen laitaan, saa pallon takaisin ja lyö vinkkelistä.

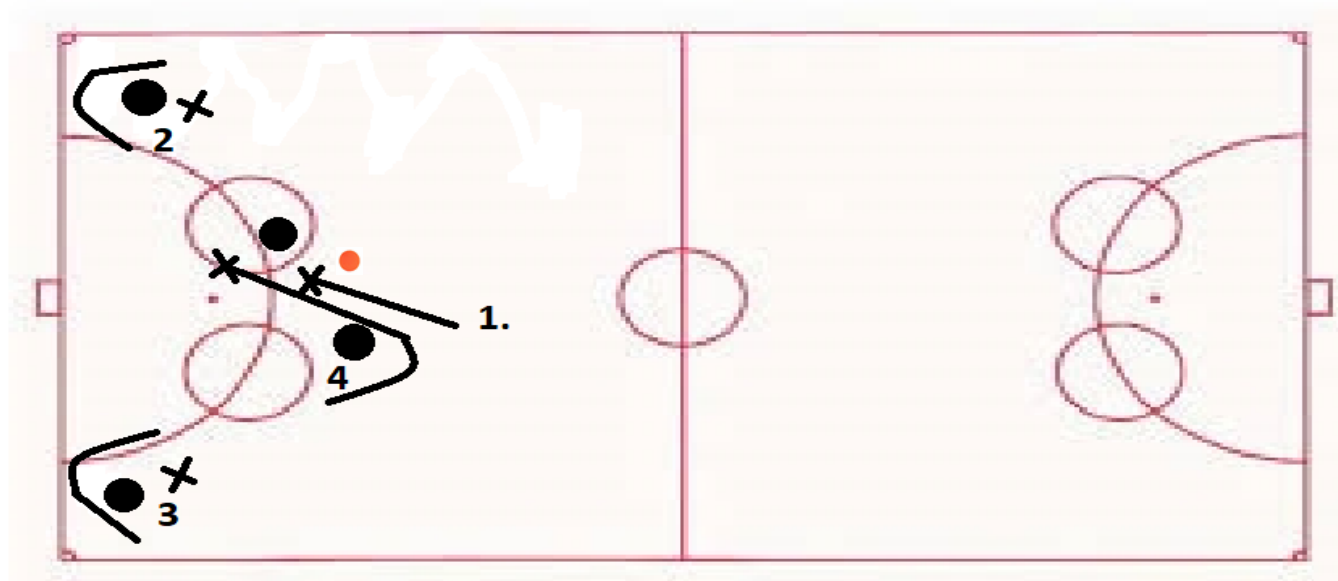
**Harjoite on pelinomaisesti ajateltuna nopea vastahyökkäys, jossa syöttöjen tulee tapahtua nopeasti. Pakin/liberon täytyy keskittyä saamaan nostopallo alas.**





# 112

Tämä harjoite on puhdas maalintekoharjoitus, jossa **yksi pelaaja kiertää paikat yhdestä neljään**. Kuvassa olevan oranssin pisteen kohdalla on iso pallokasa, josta **yksi pelaaja antaa syötön kiertävän pelaajan lapaan**. Syöttö siis annetaan sen jälkeen kun maalintekijä on kiertänyt keilan. **Paikalta yksi lyödään, muilta paikoilta lauotaan rannelaukaus**. Luistelu ja käännökset tehdään hyvällä sykkeellä ja pyritään saamaan pallo joka paikalta maaliin. Laukaukset pyritään suorittamaan keilojen viereen merkittyjen rastien kohdilta.

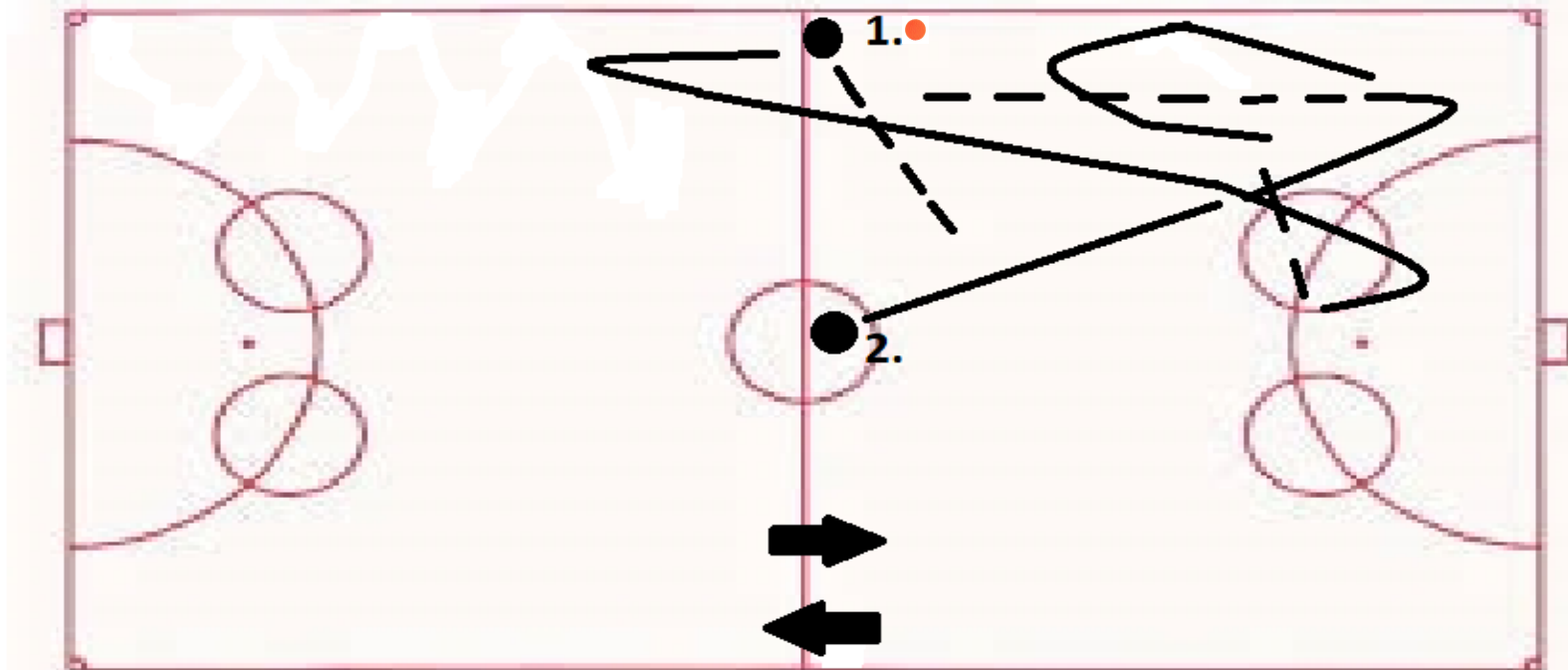




# 113

Tässä harjoitteessa käännetään ensin ulkokautta, sitten sisäkautta. Jonosta 1 syötetään syötetään **toiseen** jonoon ja **kakkosjono** haastaa syvään ristikkäistä kulmalippua kohti. Tämän jälkeen 2 kääntää lankun kautta pelin **ykköselle**, joka on ajoittanut 2 kääntöön. 1 haastaa kaarelle ja kääntää pelin taas **kakkoselle keskikautta**. 2 vie pallon vinkkeliin ja lyö maalia kohti.

Pääpainoja harjoitteessa ovat vauhdin säilyttäminen käänöksissä ja uudelleen hakeutuminen pelille syötön jälkeen.

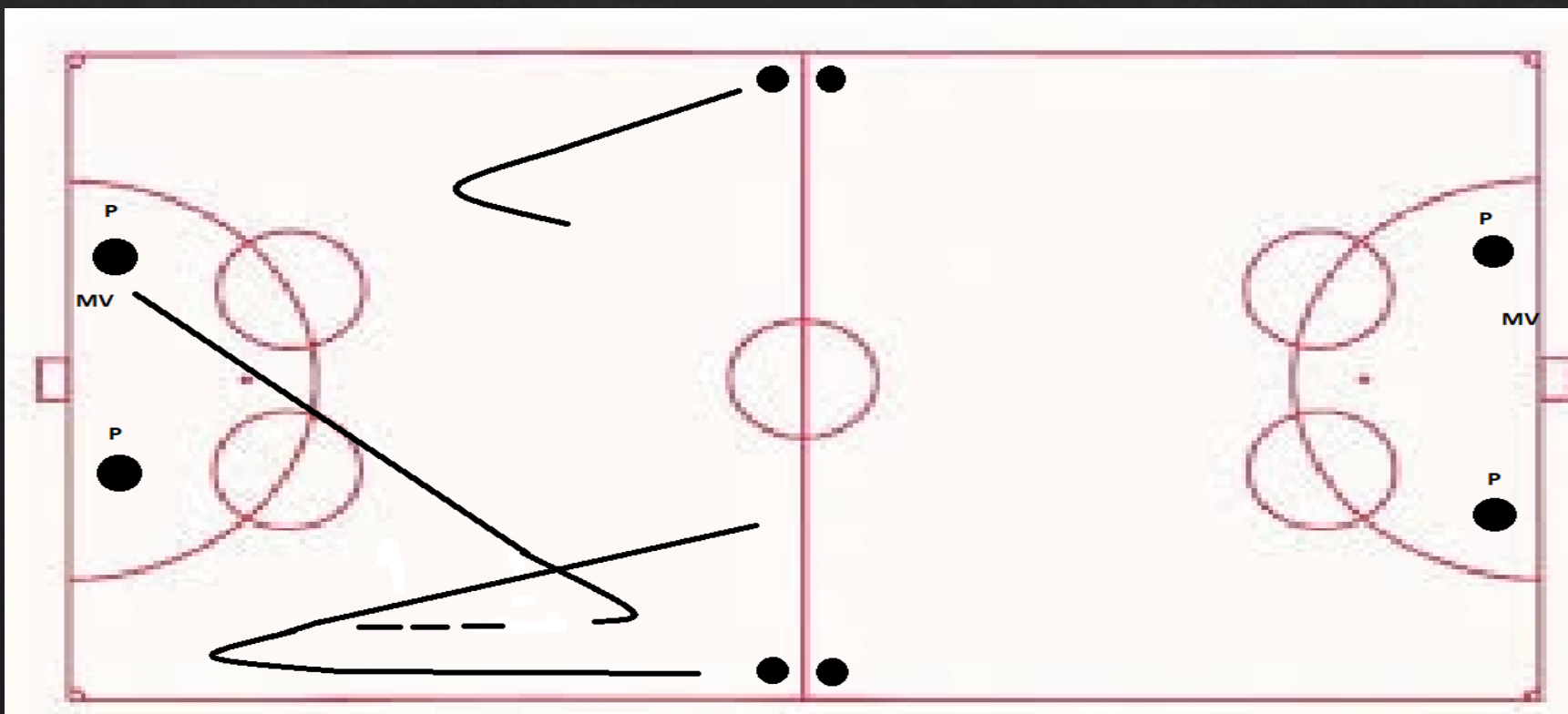




# 114

Jakaannutaan joukkueiden kesken tasaisesti. Pakit kahteen porukkaan, hyökkääjät kahteen porukkaan ja veskarit molempiin päihin. Ensin toiselta puolelta maalivahti avaa lyhyellä heitolla toiselle pakille pallon, joka tekee haaston ja pudottaa toiseen hyökkääjäjonoon riittävän syvälle. Pudotuksen jälkeen toiselta puolelta tulee toinen hyökkääjä, josta alkaa improvisoitu 2:2 tilanne toisen kahta pakkia vastaan. Kun hyökkäys on päätynyt, mahdollisimman nopeasti MV avaa juuri päätetystä päästä pallon oman joukkueensa pakille ja sama toistuu toisinpäin.

**Tarkoitus on saada jatkuvana kulkeva vastahyökkäyspeli aikaiseksi erilaisilla kombinaatioilla. Pallollinen pakki vaihtelee, että molemmat pääsee hakemaan. Myös tämän mahtuu tekemään hyvin kaukalossa.**



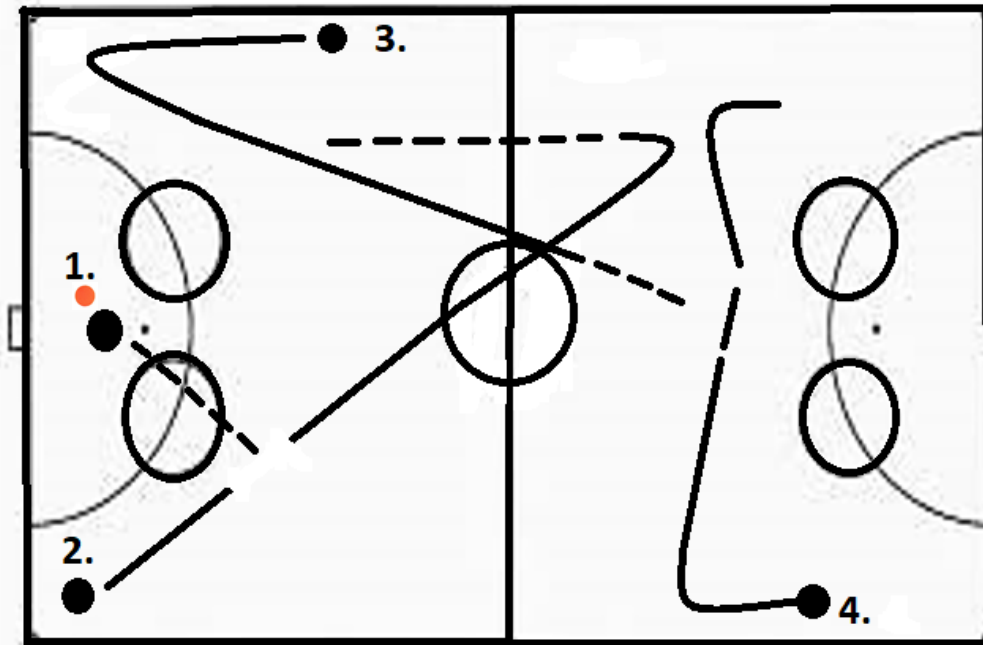


# 115

Syöttö annetaan **jonosta 1** tässä tapauksessa oikeaan laitaan. **Jonosta 2** pelaaja luistelee mahdollisimman pelinomaisen haaston kohti keskiympyrää. **Numero 3** ajoittaa luistelunsa pelille siten että on nopeasti katse kohti keskiympyrää, eikä ajaudu sivuttain liikkeeseen. **Jonosta 4** päätetään hyökkäys ajoittamalla **kolmosen** luisteluun siten, että on mahdollista käyttää seinäpeli kaaren päällä. Käytön jälkeen **nelonen** jatkaa matkaa vinkkeliin, jonne saa syötön ja laukoo maalia kohti.

Harjoitteen pääpainoja ovat uskottavat haastot, pitkät syötöt ja oikea aikaiset ajoitukset syötöille.

Kierto : 1-2-3-1

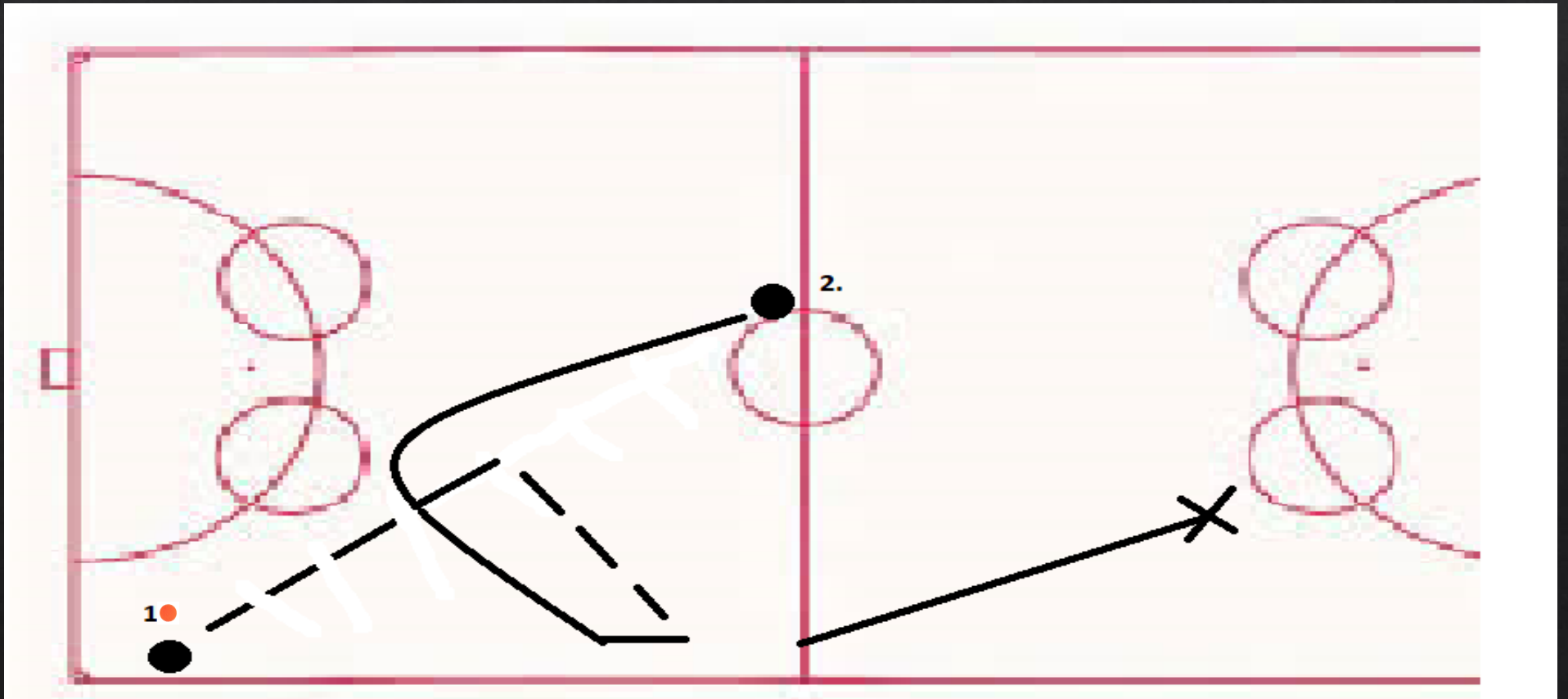




# 116

Tämä harjoite soveltuu hyvin lyhyeksi lämmittelyksi niin kenttäpelaajille, kuin maalivahdeillekin. Jonosta 1 syötetään pallo jonoon 2, joka pelaa välittömästi pallon takaisin ykköselle. Sen jälkeen 2 luistelee laitaan ja saa pallon ykköseltä vauhtiin. 2 lyö tai vetää ranteilla maalia kohti keskipuolelta.

Harjoitteen tarkoitus on hakea tuntumaa varsinaiseen harjoitukseen. Toiseen päähän voi tehdä sama drillin peilikuvana, näin ollen aina päättänyt pelaaja siirtyy toisen puolen 1 paikalle. Ykkösjonosta siirrytään pallon perässä kakkosjonoon.





# 117

Tässä harjoitteessa flipataan palloa ilmassa. Jonoissa **2 ja 3** on pelaajat, jotka nostavat palloa hyökkääjajonoille **1 ja 4**. **1** syöttää pallon jonoon **2** liikkeessä olevalle pelaajalle, ja **2** ottaa pallon haltuun ja levittää sen jonoon **3**. Tällä aikaa **1** on ajoittanut itsensä ristiin nostolle, joka tässä tapauksessa annetaan jonosta **3**. Sama kuvio toistuu vastakkaisien jonojen välillä, mutta peilikuvana.

Tämä on nosto ja haltuunottoharjoitus, jossa pallon syöttäjien tulee antaa hyviä keskittyneitä syöttöjä ja nostoja. Kun taas hyökkääjien on keskityttävä luistelun ajoitukseen, haltuunottoon ja maalintekoon. Hyökkääjiä varten voi tehdä kuvitteellisen paitsiolinjan keiloista, että saa pelinomaisuutta ajoittamiseen. Flippaajat kiertävät jonoissa **2. ja 3.** Hyökkääjät jonoissa **1. ja 4.**

