



## INDIVIDUAL SKILL DRILLS



Practice No: \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Time : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_

Version no : \_\_\_\_\_ Prepared by : \_\_\_\_\_

Objectives / Main tasks :

--

GOALIES	Left DEFENSE	Right DEFENSE	Left WING	Centers	Right WING

Drill no. : 1 Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/2-0 pitkä luistelu

luistelu

Components : kiekollinen/kiekoton

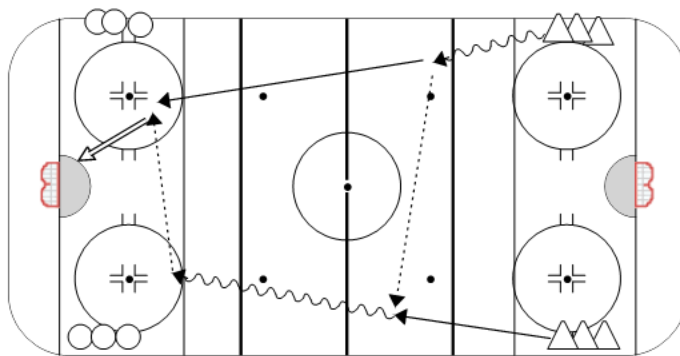
Content elements :

### Description

2-0

syöttö ja syötönhaltuunotto täydestä vauhdista  
 syöttö sinisen jälkeen  
 yksi syöttö siniviivan jälkeen  
 maalinteko

### Key Points

Drill no. : 2 Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP "TARASOV"

syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen/kiekoton

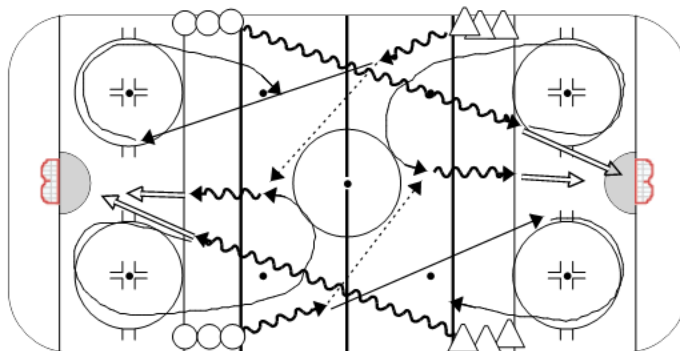
Content elements :

### Description

TARASOV

- liike
- syötöt
- syötönhaltuunotto (pelinopeus)
- Maalinteko

### Key Points

Drill no. : 3 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ Syöttökierto 2-0

syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen/kiekoton

Content elements :

### Description

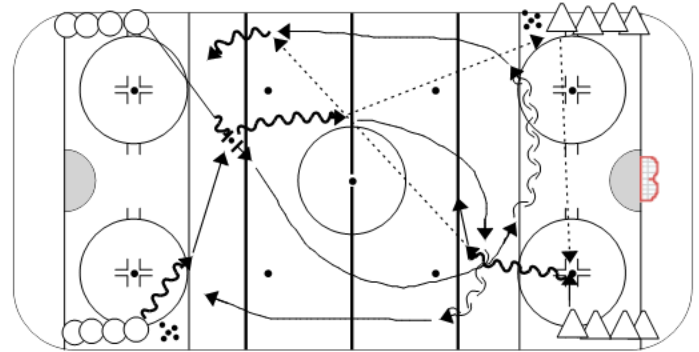
syöttö ja syötönvastaanottaminen  
liikkeestä

- ajoittaminen
- syöttökovuus
- tarjonta lapa esiin

luistelu

- rintamasuunta
- kääntymiset
- kaarreluistelu

### Key Points



Drill no. : 4 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ Syöttökierto 1-0

syöttäminen/vastaanotto

Components :

Content elements :

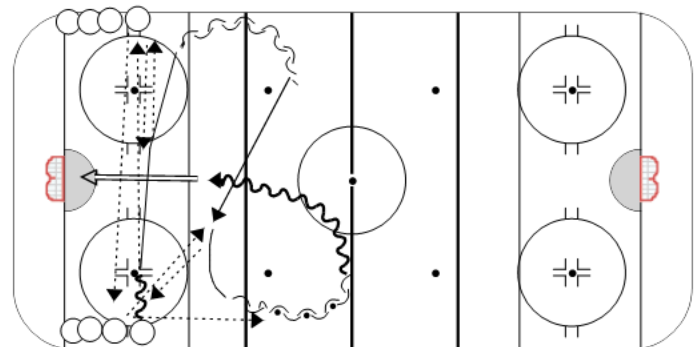
### Description

- Kiekon kanssa liikkeelle
- Käyttösyöttö x 2
- seuraava alta pois ennen laukausta

### Key Points

syöttöjen laatu

rintamasuunta  
kiekkoon



Drill no. : 5 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : syöttöympyrä

syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen

Content elements :

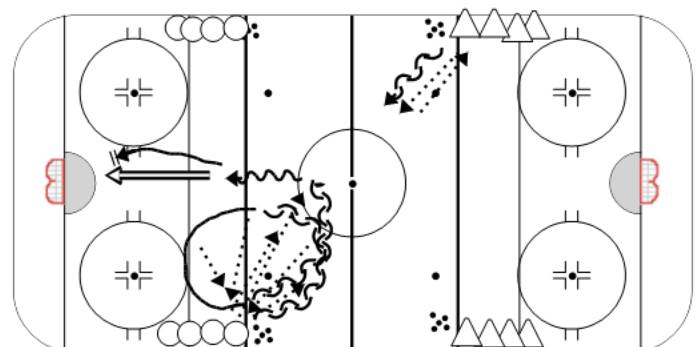
### Description

- rintamasuunta kiekoon mahdollisimman monta laadukasta syöttöä

### Key Points

rintamasuunta

syöttö



Drill no. : 6 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : 4 syöttöä

syöttäminen/vastaanotto

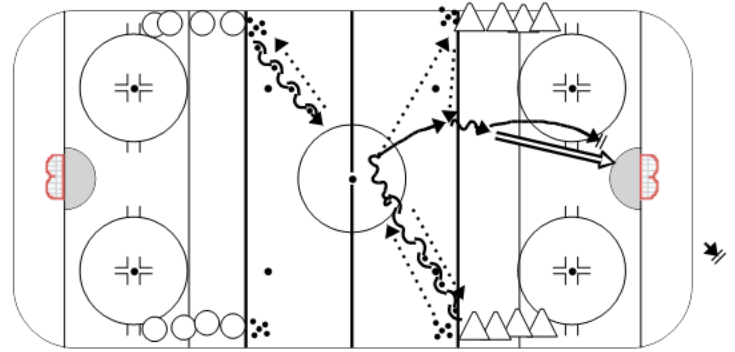
Components : kiekollinen/kiekoton

Content elements :

### Description

- liikkeelle tpl kiekon kanssa
- käyttösyöttö, käänny käyttösyöttö vast. jonoon
- laukaus + rebound/ kuittaus mv alueen edessä

### Key Points

Drill no. : 7 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : 3 syöttöä

syöttäminen/vastaanotto

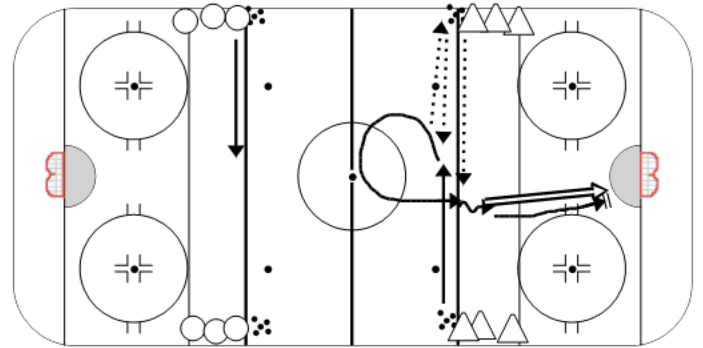
Components :

Content elements :

### Description

- kiekottomana liikkeelle
- käyttösyöttö
- kaarreluistelu
- laukaus - rebound

### Key Points

Drill no. : 8 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : 2-0 syöttömylly

syöttäminen/vastaanotto

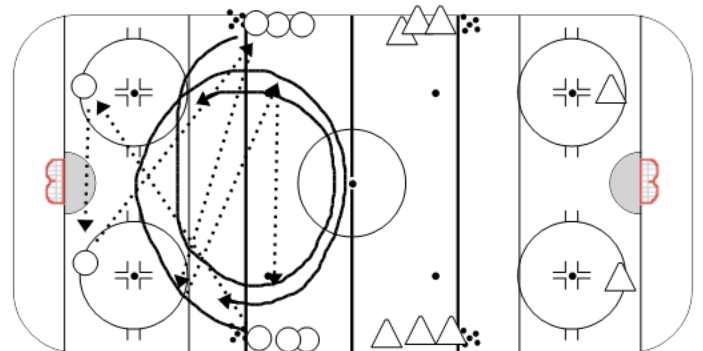
Components : kiekollinen/kiekoton

Content elements :

### Description

- syöttö jonoon tai liikkuville pelaajille
- ajoitus
- siniviivan jälkeen 1 syöttö
- startti syöttö ei ampuneelle

### Key Points

Drill no. : 9 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ pitkäkierto

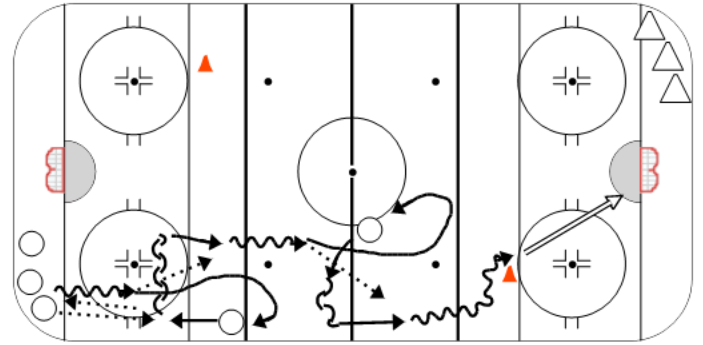
syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen/ kiekoton

Content elements :

### Description

### Key Points



Drill no. : 10 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ 2 kosketuksen kierto

syöttäminen/vastaanotto

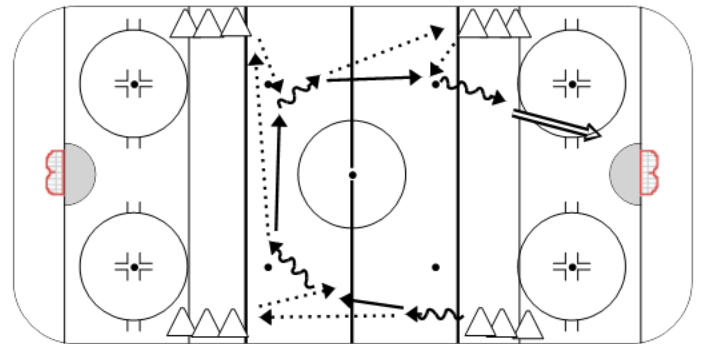
Components : kiekollinen

Content elements :

### Description

### Key Points

älä vispaa kiekkoa  
haltuun ja syötä.



Drill no. : 11 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/KAHP/HAHP 3-0 syöttömylly

syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen/ kiekoton

Content elements : hyökkäystehokkuus

### Description

### Key Points

- jokaisen kolmikosta on koskettava kiekkoa keskialueella.
- nopeat syötöt (yksi-kaksi kosketusta, vispaaminen pois).
- katse ylös, rintamasuunta kiekkoon lapa jäässä.
- hyök.siniviivan ylitys lue tilanne oletko 2. (sinistä lähin kiekoton pelaaja = maalille) vai 3. (siniviivasta kauimpana oleva pelaaja= painoton takamies)



Drill no. : 12 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ 3-0 kolme kaistaa syöttely

syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen, kiekoton

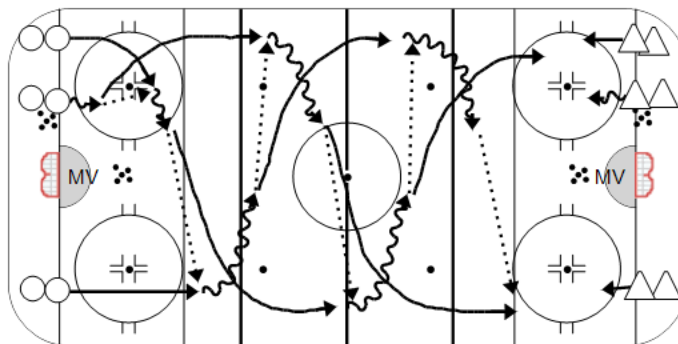
Content elements :

### Description

Kiekollinen aina keskustaan  
Syöttänyt täyttää kaistan josta kiekollinen poistuu

voidaan päättää myös suoraan  
hyökkäykseen

### Key Points



Drill no. : 13 Duration : Minutes From : To :

Title : HP/HAHP/käytöt ja onetimer

Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.T

Category #2 : maalinteko

### Description

2 nopeaa syöttöä kulmaan viimeinen syötöstä suoralaukaus ampunut risti kulmaan syöttänyt jonoon

Key points:

