



## D individual skills 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. : 1A Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ PAHP/ puolustajien yhteistoiminta

syöttäminen/vastaanotto

Components : kiekollinen/kiekoton

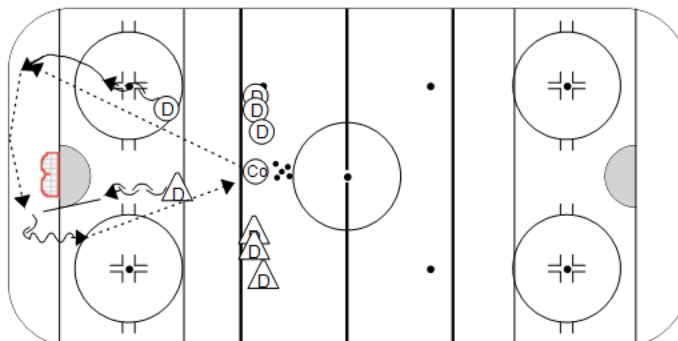
Content elements : hyökkäysvalmius

### Description

#### PUOLUSTAJAT

- yhteistoiminta
- laidan kautta levitys
- haltuunotto ja jatko kämmeneltä
- give and go, eli levittänyt nouse pelattavaksi syötön jälkeen
- syöttö liikkeestä

### Key Points



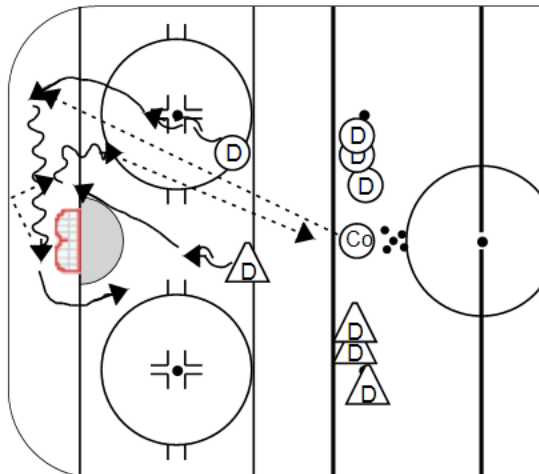
Drill no. : 1B Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Title : HP/ PAHP/ puolustajien yhteistoiminta Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.TO Category #2 : syöttäminen/vastaanotto

### Description

#### PUOLUSTAJAT

- reverse
- käytä maalia suojana - "piilota" syöttö
- kiekottoman tuki syötön jälkeen



Key points:

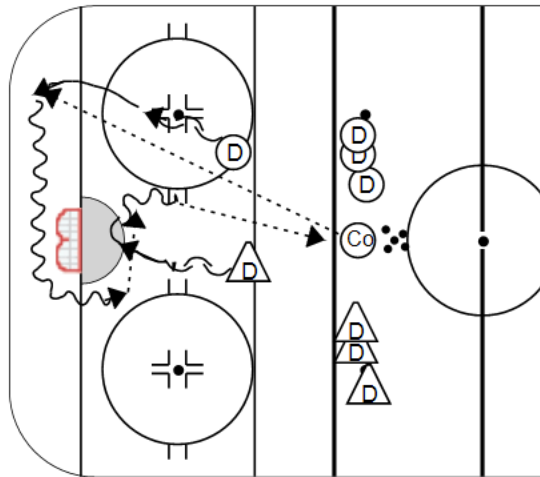

Drill no. : 1C Duration : Minutes From : To :

Title : HP/PAHP/puolustajien yhteisto Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.TO Category #2 : syöttäminen/vastaanotto

### Description

#### PUOLUSTAJAT

- puolenvaihto kiekollisena
- P-P maalin edestä
- kiekottoman tuki läheltä



Key points:


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

LAJITEK. OPETUS JA VIIHDE

Drill Title : PP/puolustajankäännös

luistelu

Components :

Content elements : puolustusvalmius

### Description

#### Puolustajankäännös

Laatutekijät

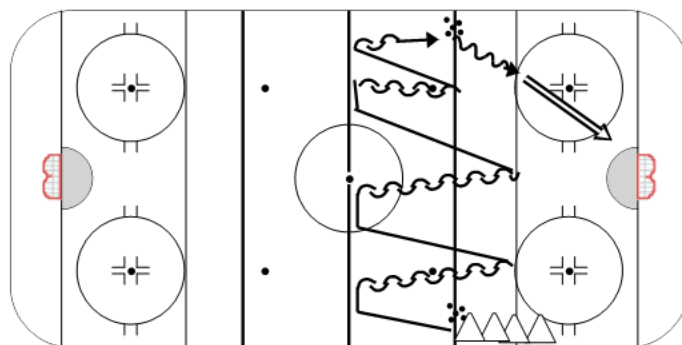
Maila keskustan puolella Etuperin vauhtikäynnös + kevennys terän yli takaperin luisteluun → sisempi jalka potkaisee ensimmäisen potkun ristiin Kevennys + vauhtikäynnös takaperin → kevennys, ei jarrutusta! → vauhtikäynnöksessä ulompi jalka johtaa

→ ulompi jalka potkaisee ulospäin liu'un aikana

→ sisempi jalka potkaisee ensimmäisen potkun ristiin

Muista käsien rytmi toisessa potkussa tukemassa

### Key Points

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

LAJITEK. OPETUS JA VIIHDE

Drill Title : HP/ puolustajan pudotus

syöttäminen/vastaanotto

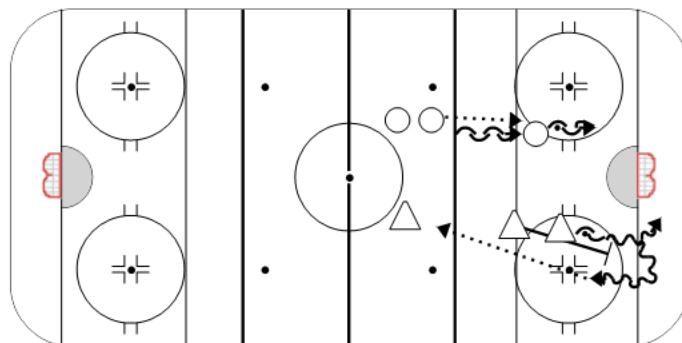
Components : kiekollinen

Content elements : hyökkäysvalmius

### Description

- puolustaja liikkeelle ilman kiekkoa etuperin ja käännös
- takaperinluisteluun
- hyökkääjän syöttö puolustajalle luistelusta
- hyökkääjä jatkaa liikettään karvaajana pyrkien kiekonriistoon
- puolustaja käännös etuperin luisteluun, harhautus ja välitön
- käännös ylöspäin
- puolustajan voimakas jalalla pelin nostaminen käännöksen jälkeen ja syöttö jonoa seuraavalle

### Key Points

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

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

laukominen

Drill Title : HP/puolustaja viivalaukaus

Components : kiekollinen/ kiekoton

Content elements :

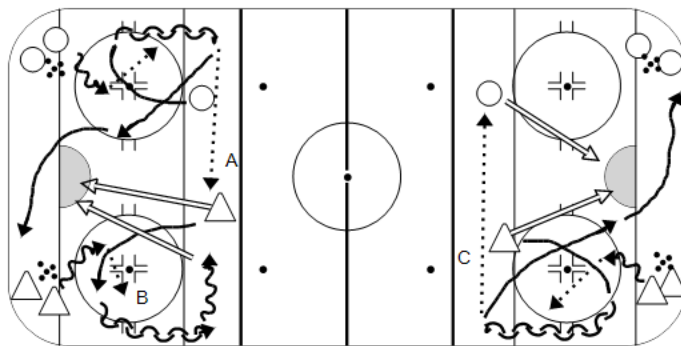
### Description

pelaajan toiminnot ja siirtymiset  
a) laukominen suoraan syötöstä  
b) haku + kavennus + laukaus  
c) haku + kavennus + poikittaissyötön antaminen  
d) siirtyminen päätymieheksi

### Key Points

A

B



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

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

maalinteko

Drill Title : HP/HAHP/ puolustajan laukaus x3

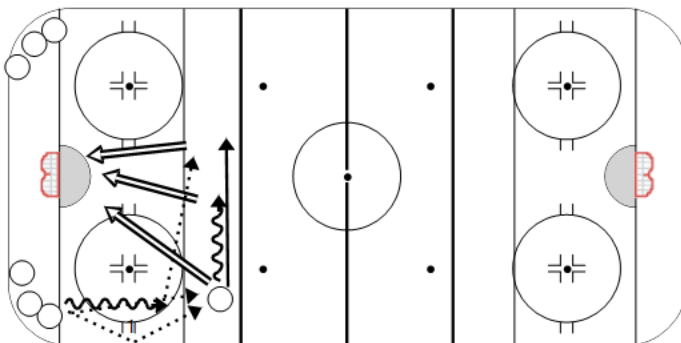
Components : kiekollinen, kiekoton

Content elements : hyökkäystehokkuus

### Description

1. syöttö laidankautta + nopea laukaus
2. suora syöttö + liike + laukaus
3. laukaus suoraan syötöstä

### Key Points



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

LAJITEK. OPETUS JA VIHDE

harhauttaminen

Drill Title : PAHP/ puolustaja kiekollinen 1v1

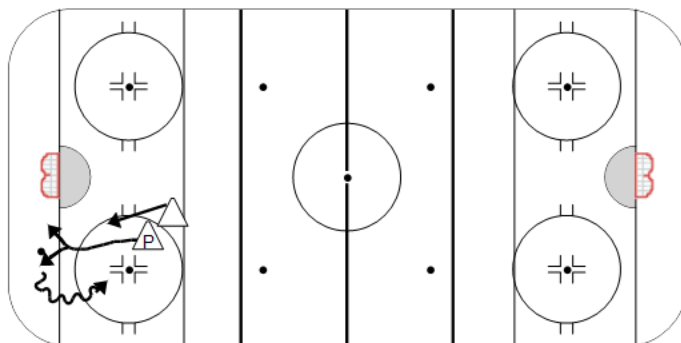
Components : kiekollinen

Content elements : hyökkäysvalmius

### Description

kiekko kulmaan. harhauta pidä jalat liikkeessä.

### Key Points

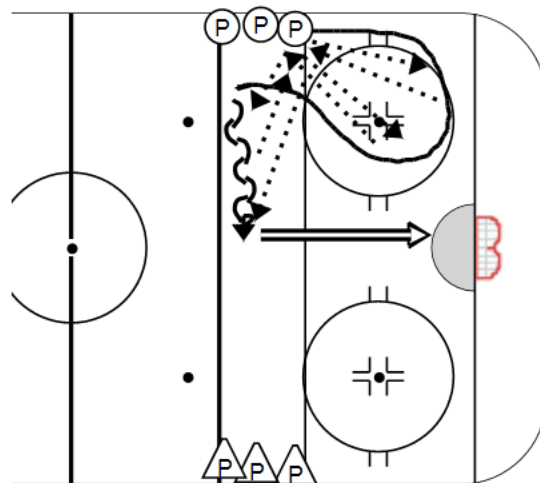


Drill no. : 8 Duration : Minutes From : To :

Title : HP/ puolustajan 1-kosketus Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.TOI Category #2 : syöttäminen/vastaanotto

### Description

- 1-kosketus
- jatkuva liike
- laukaus suoraan syötöstä



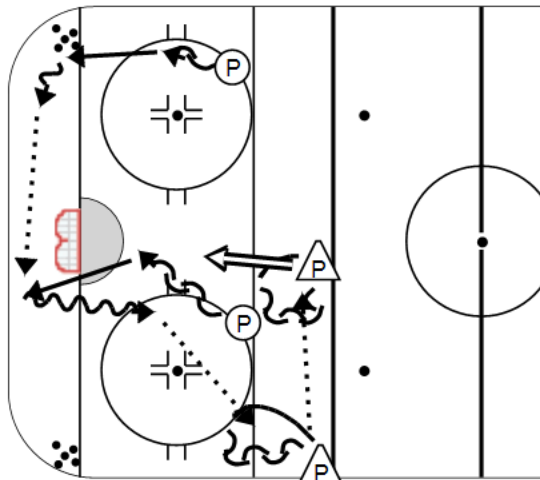
Key points:


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

Title : HP/PAHP/HAHP/P-P viiva lauka Category #1 : LAJITEK. OPETUS JA VIIHD Category #2 : syöttäminen/vastaanotto

### Description

viivassa pakit saa kiekon laitaan - levitys - laukaus  
molemmat yksi laukaus  
pääty pakit avaus molemmilta puolilta ja vaihto.



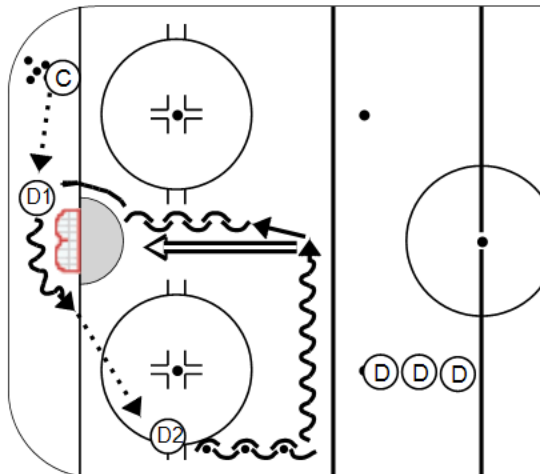
Key points:


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

Title : PAHP/HAHP/ P avaus + laukaus ( Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.T Category #2 : syöttäminen/vastaanotto

### Description

P1 tarjoaa etutolpan kautta ja syötön valmentajalta  
avaus P2:lle. P2 liike keskelle, laukaus ja maalin edustan kautta uusi kierros  
käyntiin.



Key points:

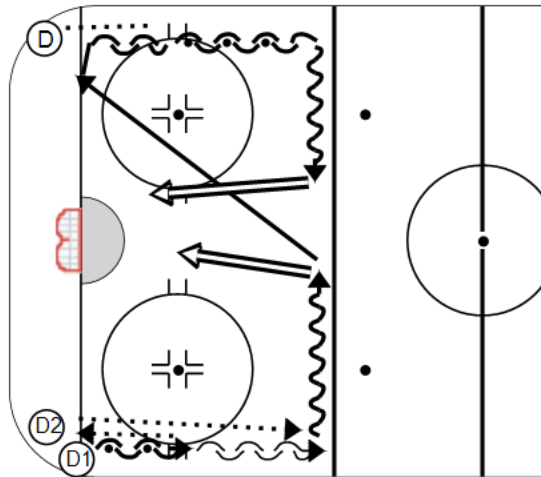
syöttäminen liikkeestä	ampuminen liikkeestä
tp luistelu	

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

Title : HAHP/ Pakin tp luistelu ja ampumi Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.T Category #2 : laukominen

### Description

pakki liikkeelle takaperin kiekon kanssa käyttö syöttö kulmassa liike keskelle ja laukaus. kohti toistakulmaa pakin käännös kiekko haltuun tp luistelu viivalle ja laukaus



Key points:


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

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/ KAHP P-P syötömylly

syöttäminen/vastaanotto

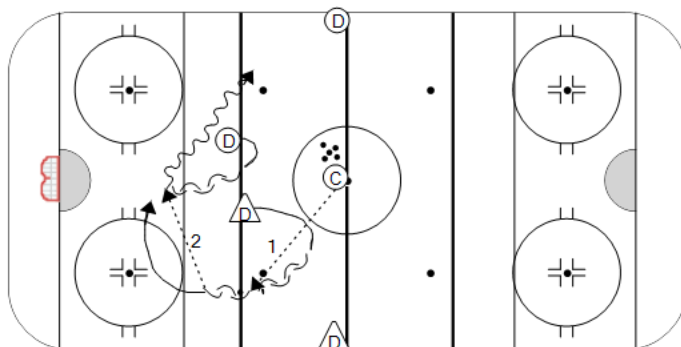
Components : kiekollinen/kiekoton

Content elements :

### Description

Puolustajat  
- P-P levitys + pudotus  
- molemmilta puolilta  
- liike, syöttöjen laatu  
- lapa jäässä, kämmeneltä  
- syöttö liikkeestä

### Key Points

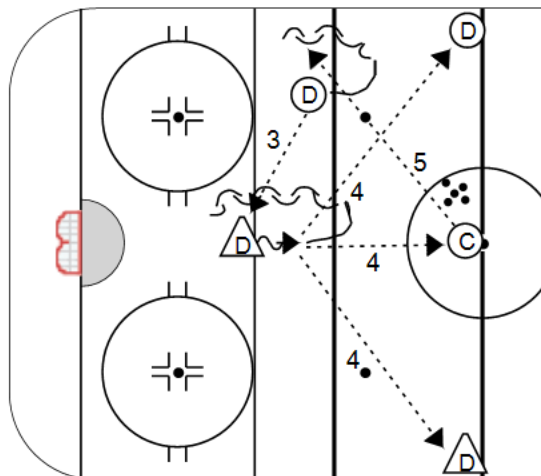



Drill no. : 13b Duration : Minutes From : To :

Title : HP/ KAHP P-P syötömylly (seq Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.TO Category #2 : syöttäminen/vastaanotto

### Description

Puolustajat  
- P-P levitys + pudotus  
- molemmilta puolilta  
- liike, syöttöjen laatu  
- lapa jäässä, kämmeneltä  
- syöttö liikkeestä



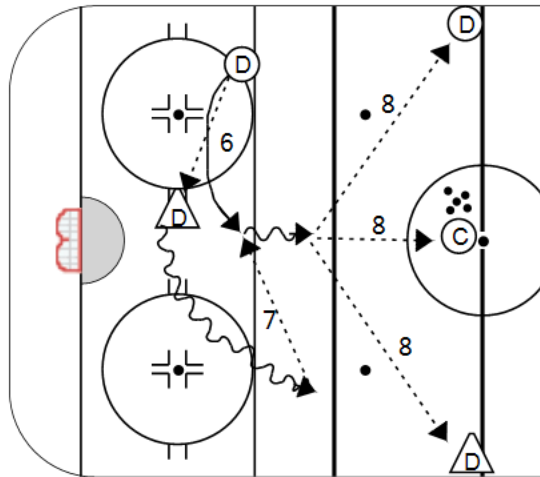
Key points:


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

Title : HP/ KAHP P-P syöttömylly (seq Category #1 : LAJITEK. KIERTO JA YH.TO Category #2 : syöttäminen/vastaanotto

### Description

- Puolustajat  
 - P-P levitys + pudotus  
 - molemmilta puolilta  
 - liike, syöttöjen laatu  
 - lapa jäässä, kämmeneltä  
 - syöttö liikkeestä



Key points:


Drill no. : 14 Duration : Minutes From : To :

LAJITEK. KIERTO JA YH.TOIMINTA

Drill Title : HP/HAHP/ P laukaus 1

laukominen

Components : kiekollinen/kiekoton

Content elements :

### Description

- hae kiekko
- liiku keskelle
- käytä tila hyödyksi
- hae toinen kiekko laukauksen jälkeen
- syötä - suoralaukaus

### Key Points