













## D2 ikäluokka

Luistelu	Luistelun oheisharjoitteet	Kiekonhallinta	Kiekonhallintaharjoitteita
1. Voimaluistelu - liu'un pidentäminen - voimantuoton siirto jäähän	1. Yhden jalan slalom eteenpäin (L32) 2. Yhden jalan slalom taaksepäin (L33) 3. Ristimakkarat suuntaa muuttaen (L59)	1. Kiekon suojaamisharjoitteet -1-1-tilanteessa (Kh42) 2. Kiekonhallinta mailan rystypuolella (maila kahdessa kädessä) kaartaaen/sirklaten (Kh43)	1. Kahden kiekon kuljetus mailalla (Kh44) 2. Kahden kiekon kuljetus, toinen mailalla, toinen jaloilla (Kh45)
2. Taaksepäin tekniikoiden varmistaminen	4. Sirklauslalom taakse (L60) 5. Sik-sak-luistelu eteenpäin (L61)		
3. Nopeuden kehittäminen teknisesti vaativissa harjoitteissa	6. Sik-sak-luistelu taaksepäin (L62)		
Syöttö ja laukaus	Perustilanneharjoittelu	Pelin opettaminen	
<b>Syöttö</b>	1. Kiekottoman pelaajan harhautuspeli	<b>Kiekottoman pelaajan pelipaikan korvaaminen</b>	
1. Nostosyöttö (lähty) (S23)	2. 2-2 vastaan perustilanne	Pelissä tulee tilanteita, joissa kiekottoman pelaajan on pakko/tarkoituksenmukaista siirtyä pois omalta peruspelipaikalta. Tällöin on opittava täyttämään vapaaksi jäänyt pelipaikka	
2. Syötön vastaanotto ilmasta (S24)	3. 3-0 hyökkäyksen päätös		
3. Syötön vastaanotto luistimella (S25)	4. 3-1 vastaan perustilanne		
<b>Laukaus</b>	5. 3-3 vastaan tilanteet pienpeliharjoitteluna	Liite 3.	
1. Lyöntilaukaus (La5)			
2. Maskilaukaus (lämäri) viivasta (La6)			
3. Lyöntilaukaus viivasta poikittaissyötön jälkeen (La7)			
4. Lyöntilaukaus päätösyötön jälkeen (La8)			
5. Lyöntilaukaus suoraan syötöstä (totuttelu) (La7)			
6. Kovan syötön/laukauksen ohjaus (La6,La18)			



## C2 ikäluokka

<b>Luistelu</b>	<b>Luistelun oheisharjoitteet</b>	<b>Kiekonhallinta</b>	<b>Kiekonhallintaharjoitteita</b>
1. Potkulaudasta vauhtikäännös ulospäin (L67)	1. Kaarrejuoksut kääntyen (L68)	1. Kiekonhallinta kädet ja jalat eri rytmissä	1. Yhden jalan slalom eteenpäin
	2. Lähtö yhden jalan slalomiin (L69)	- erilaiset makkarat	2. Yhden jalan slalom taaksepäin
	3. Pysähdys yhden jalan slalomista (L70)	- erilaiset slalomit	3. Yhden jalan slalom käännöksiin
<b>Syöttö ja laukaus</b>	<b>Perustilanneharjoittelu</b>	<b>Pelin opettaminen</b>	
<b>Syötön kehittäminen</b>	1. 3-3 vastaan perustilanne	<b>Kiekottoman pelaajan pelinluku</b>	
- syötön pituus kasvaa	2. Ylivoima/alivoimapelin harjoittelu	Kiekottoman pelaajan tulee kehittää taitojaan	
- lisää voimaa syöttöihin		lukea peliä kiekollisen pelaajan liikkeeseen mukaan	
- syöttävän ja vastaanottavan pelaajan liike kasvaa		ja mahdollisten seuraavien 1-2 syötön päähän	
		Liite 5.	
<b>Laukaus</b>			
1. Rannelaukaus suoraan syötöstä, molemmat liikkuvat (La18)			
2. Lyöntilaukaus liikkeestä suoran syötöstä			