

Harjoitteet 2010-2011 (1.kausi)

Luistelu

1. Luisteluasento
2. Eteenpäin luistelu
3. Pysähtyminen
4. Taaksepäin luistelu
5. Kaarreluistelu eteenpäin
6. Vauhtikäännös
7. Kääntyminen etpl:sta taaksepäin luisteluun
8. Kääntyminen tapl:sta eteenpäin luisteluun

Kiekonhallinta

1. Paikalla ja luistellen
2. Laukaus
3. Syöttäminen ja vastaanotto kämmen/rysty
4. Syöttö ja vastaanotto luistellen
5. Suora laukaus liikkeestä
6. Suora laukaus syötöstä

Pelitalanneharjoittelu

- Pelaajien paikat ja liikkuminen
- Pelin avaus
- 1-1 harjoitteet
- 2-2 harjoitteet
- 2-1 harjoitteet
- Joukkueharjoitteet

Maalivahtiharjoittelu

- Torjunta-asento
- Torjuminen