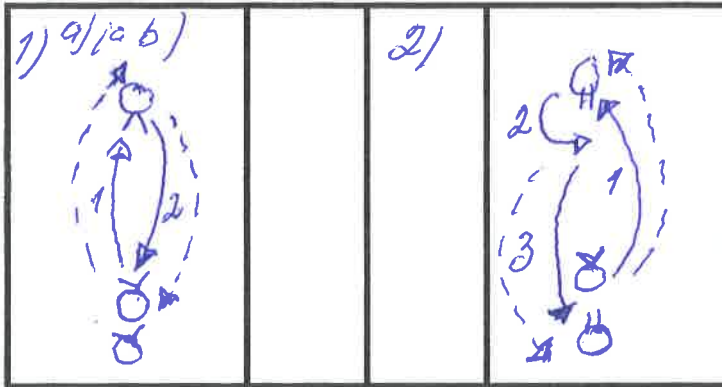


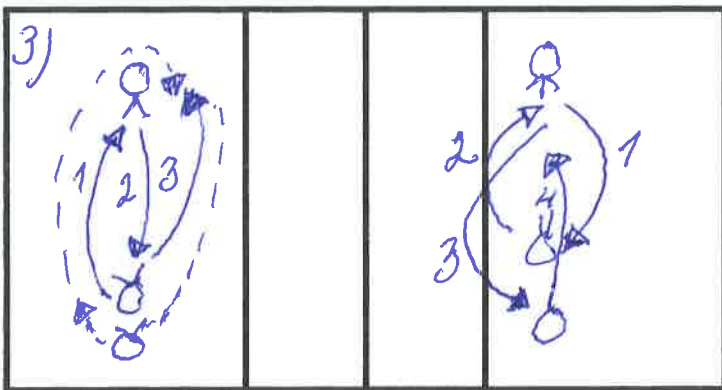
HARJOITUKSEN
SUUNNITTELULOMAKE/TRELLO

Teema Sormi (SL) - ja
hiha (HL) työnti

Kolmen pelaajan harjoitteet
kentän leveyssuunnassa



1a) SL:t jatkuvana + pallon perässä vaihdot
1b) Sama HL:llä
2) Avaus SL:llä kaverille, joka nostaa HL:llä itselle eteen-
lylös, mistä SL kolmannelle,
joka nostaa myös HL:n it-
selle + SL kaverille jne.
Pallon perässä vaihdot



3) SL kaverille, joka toimit-
taa SL:n kolmannelle. Siinä
aikaa avaus SL:n suorittaja
kiertää edessä olevan kave-
rin. Kolmas SL lokalistetaan
kiertäneelle pelaajalle, joka
palauttaa SL:n ko. kolman-
nelle pelaajalle jne.
Huom! Sama HL:llä



4) "Venäläinen": isturullaus
puolustajalle, joita puolustus
iskijälle, joita puolestaan
SL kolmannelle pelaajalle,
joita rullalyönti äskeiselle
Sormilyöjälle jne.
5) Rullalyönti laidasta toi-
seenkitaan, mistä puo-
lustus keskellä olevalle
pelaajalle, joka puolestaan
passaa äskeiselle puo-
lustajalle, joita rullalyönti
toisekseen laitaan jne.