Kausiharjoittelun tuntirakenne

Alkulämmittely 15min
Erilaisia mailan ja pallon kanssa tehtäviä alkulämmittelyjä. Keskiössä pallonkäsittely, koordinaatio, kehonhallinta sekä hauskanpito.

Tekniikka/taktiikkaharjoitus 20min
Kerrataan edelliskerralla opetettua asiaa lisäten haastetta/varioaatioita harjoitukseen. Kiinnitetään huomiota pallon sijoittamiseen pelitaktiset asiat huomioiden.

Spesiaaliharjoitus 15min
Drillaillaan, kisaillaan ja opetellaan harvinaisemmin peleissä käytettäviä tekniikoita hauskalla tavalla.

Tekniikkaharjoitus 20min
Käydään läpi uutta tekniikkaa tai mennään aiemmin opitun tekniikan kanssa syvemmälle.

Ehdollistettu peli 20min
Harjoitellaan pelaamista erilaisilla päivän teemaan liittyvillä säännöillä.