



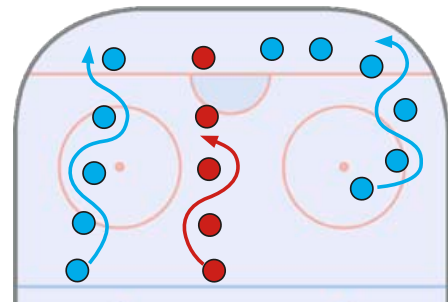
Tämä tuntimalli sisältää seuraavat Opetussuunnitelman mukaiset liikunnanopetuksen sisältöalueet:

1. **Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen** (havaintomotoriset taidot)
2. **Motoristen perustaitojen kehittäminen** (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot)
3. **Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen** (kestävyys, nopeus ja voima)

**TARVITTAVAT VÄLINEET:** Kiekkoja, merkkikartioita 10–15 kpl, jalkapallo tai käsipallo

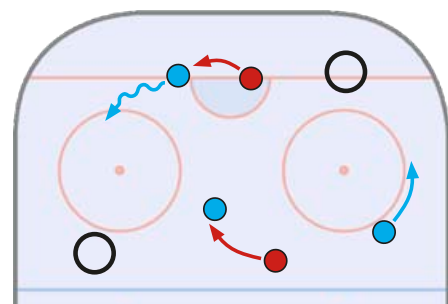
## 1. JONON PUJOTTELU

- **Harjoitteen kulku:** Oppilaat asettuvat ilman mailoja sopivin välein jonomuodostelmaan kentälle. Jonon viimeinen lähtee pujottelemaan edessä olevien oppilaiden edestä edeten koko jonon ensimmäiseksi. Seuraava lähtee, kun edellinen on esimerkiksi edennyt kahden seuraavan oppilaan ohi.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa eri luistelutaitoja.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarpeeksi ryhmiä, jotta jokainen pääsee pujottelemaan.
- **Helpottaminen:** Tehdään pienissä ryhmissä.
- **Vaikeuttaminen:** Kierretään oppilaat kokonaan. Tehdään harjoite kiekkoa / pelivälinettä kuljettaen.
- **Soveltaminen:** Leikki voidaan tehdä myös kilpailuna.



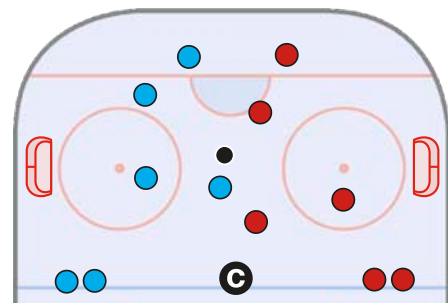
## 2. PESÄHIPPA

- **Harjoitteen kulku:** Valitaan 1 tai 2 vapaaehtoista HIPPAA sekä 1 tai 2 PELASTAJAA alueen koosta riippuen. Kun hippa koskettaa pelaajaa olkapäähän on tämän jäätävä paikalleen. Pelastaja saa vapauttaa kiinni jääneen pelaajan vierittämällä pallon tämän jalkojen välistä. Palloja noin joka kolmannella karkuunmenijällä. Hippa ei saa koskea pelastajaa, eikä pelastettavaa tällä aikaa. Alueen sisällä on muutama vanne eli pesä, jonka sisällä on turvassa. Pesässä saa olla yksi pelaaja kerrallaan ja 5 sekuntia yhtäjaksoisesti, esimerkiksi viiteen laskien.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa eri luistelutaitoja.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarpeeksi palloja sekä välineitä merkkimaan pesiä (merkinnän voi tehdä esimerkiksi tussilla suoraan jäähän).
- **Helpottaminen:** Ainoastaan 1 hippa pelissä.
- **Vaikeuttaminen:** Hippoja paljon. Vapauttaminen tapahtuu syöttämällä (2 pelaajaa tarvitaan vapauttamaan kiinniotettu).
- **Soveltaminen:** Annetaan kaikille karkuunmenijöille pallot.



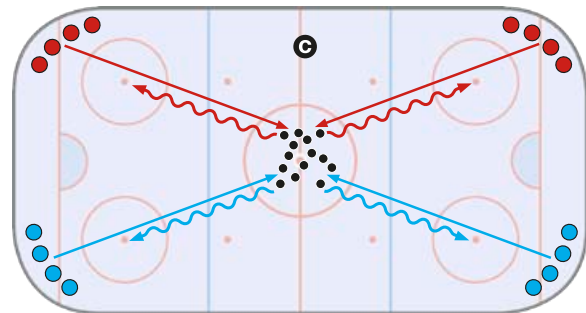
## 3. KÄSIPALLO

- **Harjoitteen kulku:** Pelataan käsipalloa jäällä. Kiinnioton jälkeen pitää pysähtyä eli ei saa liikkua pallon kanssa. Edetään heittämällä pallo pelaajalta toiselle. Maalin saa tehdä heittämällä pallon alakautta maaliin.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa pelaajalle pysähtymistä ja syöttämistä.
- **Muuta huomioitavaa:** Tilan / pelaajamäärän suhde.
- **Helpottaminen:** Maalit lähempänä toisiaan.
- **Vaikeuttaminen:** Syöttö pitää antaa tietyn aikamäärän sisällä, esimerkiksi viiteen laskiessa.
- **Soveltaminen:** Lisätään palloja / välineitä enemmän peliin.



## 4. KIEKON KERÄÄJÄT -KISA

- **Harjoitteen kulku:** Jaetaan ryhmä neljään joukkueeseen, joilla jokaisella on oma KOTIPESÄ esimerkiksi kaukalon kulmissa. Kerätään kentän keskellä olevat kiekot siten, että yksi pelaaja lähtee hakemaan yhtä kiekkoa kerrallaan. Kun pelaaja tuo kiekon oman joukkueensa kotipesään, lähtee seuraava hakemaan uutta jne. kunnes keskeltä on kaikki kiekot kerätty.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Luoda positiivista ilmapiiriä. Kuuluvimminkin kannustava joukko kannattaa palkita huomionosoituksilla.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan erilaisia välineitä kuljettamiseen. Kisa kehittää erityisesti luistelutaitoa.
- **Helpottaminen:** Lyhyempi luistelumatka.
- **Vaikeuttaminen:** Jos eteneminen on liian helppoa, voidaan sopia jokin tietty etenemistapa, jolla väline kuljetetaan esimerkiksi potkulaudalla, makkarilla tai jollain muulla erikoisella liikkumistavalla.
- **Soveltaminen:** Jos käytössä on erilaisia pelivälineitä, voidaan pisteyttää esimerkiksi siten, että esimerkiksi rinkulasta saa 3 pistettä, pallosta 2 ja kiekosta yhden pisteen.



## 5. VAPAATA LUISTELUA JA PELAAMISTA

Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →  
 Syöttö -- → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊙

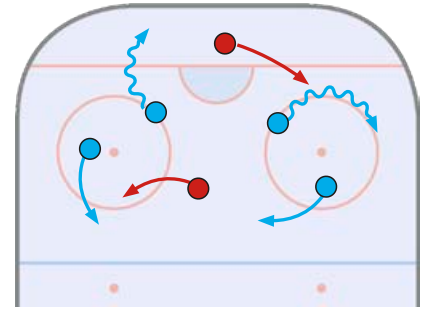
Tämä tuntimalli sisältää seuraavat Opetussuunnitelman mukaiset liikunnanopetuksen sisältöalueet:

1. **Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen** (havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen)
2. **Motoristen perustaitojen kehittäminen** (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot)
3. **Fyysisen ominaisuuksien kehittäminen** (kestävyys, nopeus ja voima)

**TARVITTAVAT VÄLINEET:** Kiekkoja, maaleja, erilaisia palloja

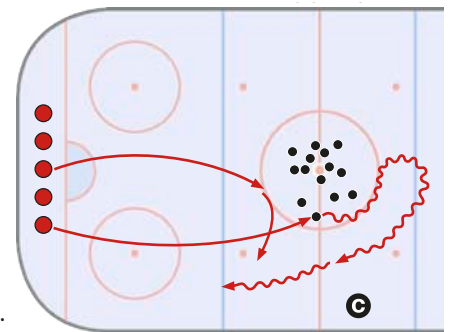
## 1. JÄÄDYTYSHIPPA

- **Harjoitteen kulku:** Valitaan ryhmästä 1-2 vapaaehtoista HIPPAA sekä 1-2 PELASTAJAA alueen koosta riippuen. Kun hippa koskettaa olkapäähän on luistelijan jäätävä siihen paikalleen. Pelastaja saa vapauttaa kiinni jääneen pelaajan ottamalla molemmista käsistä kiinni ja yhdessä kyykyssä käydessä molemmat vapautuvat. Hippa ei saa koskea pelastettavaa eikä pelastavaa tällä aikaa.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikkiä.
- **Muuta huomioitavaa:** Rajataan tila suhteessa pelaajien määrään.
- **Helpottaminen:** Vapautuminen koskettamalla.
- **Vaikeuttaminen:** Kiinni jäävä tekee X-kirjaimen ja pelastaja liukuu jalkojen välistä.
- **Soveltaminen:** Pelastajalla voi olla vanne, jonka läpi molempien on mentävä yhtä aikaa pelastuakseen.



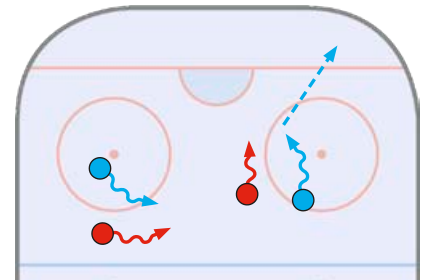
## 2. RIISTOKIEKKO

- **Harjoitteen kulku:** Ohjaaja laittaa kiekkoja keskiympyrään, kuitenkin vähemmän mitä osallistujia on. Leikkijät ovat maaliviivalla odottamassa ohjaajan starttivihellystä. Pelaajat lähtevät saalistamaan kiekkoa ja pyrkivät pitämään sitä itsellään, siten etteivät kumminkaan poistu keskialueelta. Ne, jotka eivät saa kiekkoja, pyrkivät ryöstämään kiekollisilta pelivälinettä itselleen. Ohjaajan vihellyksestä kiekolliset lähtevät keskialueelta päätyyn ja samalla kiekottomilla on mahdollisuus ryöstää kiekkoa.
- **Ohjaajan tehtävä:** Kertoa säännöt ja valvoa.
- **Muuta huomioitavaa:** Onnistuja on se, kenellä on kiekko palattuaan maaliviivalle.
- **Helpottaminen:** Kiekkoja on 1-2 vähemmän kuin pelaajia.
- **Vaikeuttaminen:** Peli vaikeutuu jättämällä vähemmän kiekkoja keskiympyrään pelin alussa.
- **Soveltaminen:** Tehdään joukkuekisana. Pisteitä saa joukkueen päätyynsä tuomista kiekkoista.



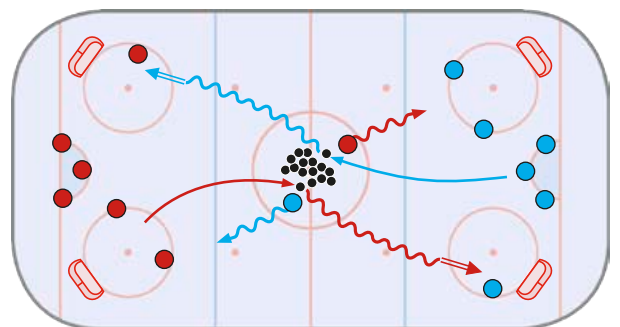
## 3. KIEKKOKAHINA

- **Harjoitteen kulku:** Ryhmä menee määrätyn alueen sisään. Jokaisella on kiekko, jota suojella. Pelin tarkoituksena on suojella omaa kiekkoa ja lyödä muiden pelaajien kiekkoja pois pelialueelta. Kiekon menettänyt pelaaja joutuu pois pelistä tai muuttuu kiekonriistäjäksi. Voittaja on se, joka jää viimeiseksi alueella tai kenellä on kiekko viimeisenä hallussa.
- **Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, kertoa säännöt ja valvoa.
- **Muuta huomioitavaa:** Rajataan tila pelaajien määrän mukaan, esim. toinen pääty tai yksi ympyrä.
- **Helpottaminen:** Tila on tarpeeksi suuri.
- **Vaikeuttaminen:** Tilaa pienennetään leikin edetessä.
- **Soveltaminen:** Kiekon menettänyt pelaaja tekee tietyn tehtävän ja palaa takaisin kisaan.



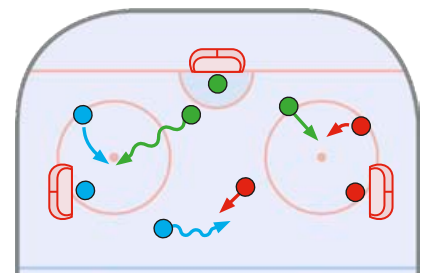
## 4. HÄSSÄKKÄ

- **Harjoitteen kulku:** Neljä maalia, kulmiin. Pelivälineet keskiympyrään. Joukkueet lähtevät omien maalien välistä hakemaan ja viemään pelivälineitä keskiympyrästä toisen joukkueen maaleihin. Joukkueet voivat jättää puolustajia suojelemaan omia maalejaan. Peliä jatketaan niin kauan kunnes kaikki pelivälineet ovat maaleissa.
- **Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, kertoa säännöt ja käytettävä aika.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan tarpeeksi kiekkoja ja / tai muita välineitä.
- **Helpottaminen:** Oma maalia ei saa suojella.
- **Vaikeuttaminen:** Annetaan eri välineille eri määrä pisteitä. Esimerkiksi kiekko 1 piste ja tennispallo 2 pistettä.
- **Soveltaminen:** Tehdään kisa aikaa vasten. Esimerkiksi 3 x 3 min.



## 5. KOLMIOMAALI

- **Harjoitteen kulku:** Jokaisella joukkueella oma maali, jota puolustetaan. Joukkueet yrittävät tehdä maaleja muihin maaleihin. Pelissä voi olla kaksikin kiekkoa.
- **Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, kertoa säännöt, määrätä aika ja lisätä pelivälineitä.
- **Muuta huomioitavaa:** Pelissä voi laskea halutessa maalit. Peli loppuu määrätyn ajassa.
- **Helpottaminen:** Joukkueessa on vähintään kolme pelaajaa.
- **Vaikeuttaminen:** Kiekkoja on enemmän kuin joukkueita.
- **Soveltaminen:** Maaliin mennyt kiekko jätetään maaliin ja pelataan siihen asti, kunnes kaikki kiekot ovat maaleissa.



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →  
 Syöttö -- → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊙



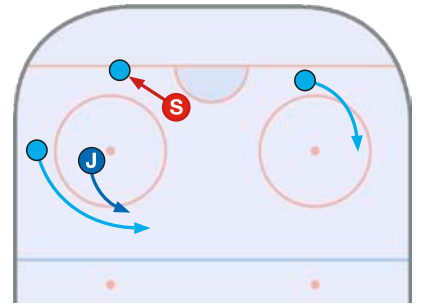
Tämä tuntimalli sisältää seuraavat Opetussuunnitelman mukaiset liikunnanopetuksen sisältöalueet:

- 1. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen** (havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen)
- 2. Motoristen perustaitojen kehittäminen** (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot)
- 3. Fyysisen ominaisuuksien kehittäminen** (kestävyys, nopeus, liikkuvuus ja voima)

**TARVITTAVAT VÄLINEET:** Kahdet eri väriset liivit, eri kokoisia palloja, kiekkoja, kartioita

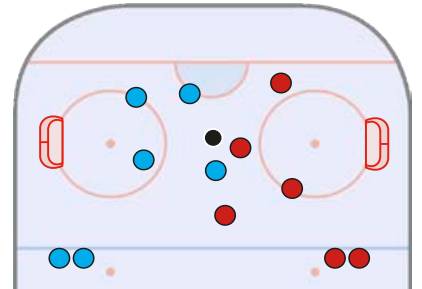
## 1. JANNE JÄÄMIES JA SANNA SULATTAJA

- Harjoitteen kulku:** Perinteinen hippa, JÄÄDYTTÄJIÄ ja SULATTAJIA voi olla enemmänkin, riippuen ryhmän koosta. Jäädyttäjän kosketuksesta on jäätävä siihen asentoon, missä kosketettaessa oli, sulattajan kosketuksesta voi taas jatkaa leikkiä.
- Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, ohjeistaa, aloittaa, valvoa sekä lopettaa leikki.
- Muuta huomioitavaa:** Ryhmät voi jakaa muotoon: Janne Jäämies/Jaana Jäänainen, Sanna/Saku Sulattaja sekä kiinniotettavat.
- Helpottaminen:** Sulattajia on enemmän kuin jäädyttäjiä.
- Vaikeuttaminen:** Piennentään aluetta.
- Soveltaminen:** Tehdään kolme joukkuetta ja jokainen joukkue toteuttaa yhden roolin kertaalleen. Katsotaan miten joukkueet pärjäävät eri rooleissa.



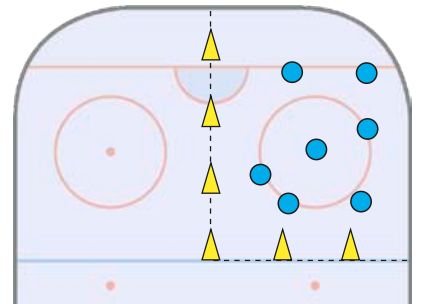
## 2. KÄMMENPALLO

- Harjoitteen kulku:** Pelaajat saavat pelata palloa ainoastaan yhdellä kädellä. Pallon täytyy olla kokoajan jässä sitä ei saa nostaa käsiin kuljetuksen ajaksi.
- Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, ohjeistaa ja toimii tuomarina.
- Muuta huomioitavaa:** Pallo tarpeeksi iso, jotta sitä voi pelata jään tasolla.
- Helpottaminen:** Isompi maali, esimerkiksi rajataan laidasta maalin osa.
- Vaikeuttaminen:** Kavennetaan tilaa.
- Soveltaminen:** Tuodaan peliin kaksi palloa, joista toista pelataan oikealla ja toista vasemmalla kädellä.



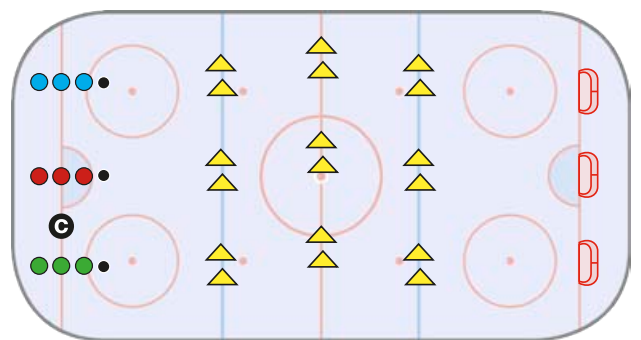
## 3. HÖPÖHÖPÖPALLO

- Harjoitteen kulku:** Muunnos peruspolttopallosta, kaikki toimivat POLTTAJINA ja KIINNIOTETTAVINA. Pallo kädessä ei saa liikkua. Kun pelaaja A polttaa pelaajan B, menee B laidalle kannustamaan muita, jotta nämä polttaisivat pelaajan A. Kun A jää kiinni, pääsee B takaisin leikkiin. Näin ollen voi olla tilanne, että pelaaja A onkin polttanut 10 muuta pelaajaa, ja kun A jää kiinni, kaikki ne 10 pelaajaa pääsevät takaisin leikkiin.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjeistaa leikki ja toimii tuomarina. Voi myös osallistua leikkiin.
- Muuta huomioitavaa:** Rajataan alue. Välineinä keilat / kartiot alueen rajaamiseen sekä pehmeät polttopallot.
- Helpottaminen:** Perinteinen polttopallo.
- Vaikeuttaminen:** Jäädään siihen kohtaan jäätä odottamaan, missä polttaminen tapahtui.
- Soveltaminen:** Tehdään leikki joukkuekisana.



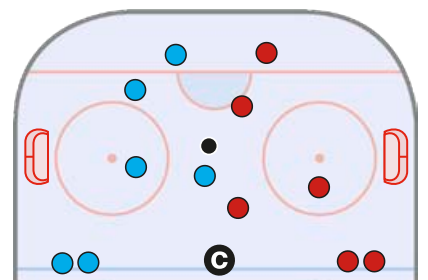
## 4. JÄÄKROKETTI

- Harjoitteen kulku:** Kartioita asetellaan siniviivalle, punaviivalle, toiselle siniviivalle, niin että kiekko mahtuu menemään kartioiden välistä. Maali päätyyn johon kiekko pitää saada. Jokaiselle joukkueelle omansa. Kartioiden väliä voi muuttella ryhmän tason mukaan. Jokainen ryhmän jäsen lyö vuorotellen kiekkoa. Tavoitteena on saada mahdollisimman vähällä lyönneillä kiekko maaliin. Kiekon pitää mennä kaikkien kartioiden välistä, jos lyönti menee ohi, pitää palata takaisinpäin lyömällä kiekkoa.
- Ohjaajan tehtävä:** Kertoa säännöt, valvoa.
- Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan kiekot, mailat, maalit, merkkikartiot.
- Helpottaminen:** Kartioiden väli leveämpi.
- Vaikeuttaminen:** Tehdään rataa paljon portteja, joista pitää mennä eri puolilta läpi.
- Soveltaminen:** Osa porteista pitää ylittää, ei lyömällä jäätä pitkin.



## 5. KÄSIPALLO

- Harjoitteen kulku:** Pelataan käsipalloa jäällä. Kiinnioton jälkeen pitää pysähtyä eli ei saa liikkua pallon kanssa. Edetään heittämällä pallo pelaajalta toiselle. Maalin saa tehdä heittämällä pallon alakautta maaliin.
- Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa pelaajalle pysähtymistä ja syöttämistä.
- Muuta huomioitavaa:** Tilan / pelaajamäärän suhde.
- Helpottaminen:** Maalit lähempänä toisiaan.
- Vaikeuttaminen:** Syöttö pitää antaa tietyn aikamäärän sisällä, esimerkiksi viiteen laskiessa.
- Soveltaminen:** Lisätään palloja / pelivälineitä enemmän peliin.



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →  
 Syöttö -- → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ©

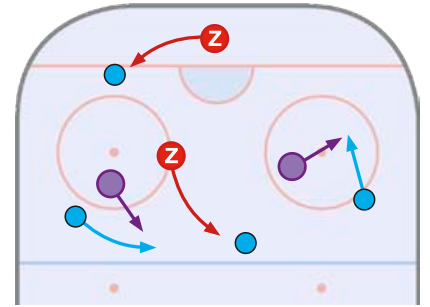
Tämä tuntimalli sisältää seuraavat Opetussuunnitelman mukaiset liikunnanopetuksen sisältöalueet:

1. **Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen** (havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen)
2. **Motoristen perustaitojen kehittäminen** (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot)
3. **Fyysisen ominaisuuksien kehittäminen** (kestävyys, nopeus ja voima)

**TARVITTAVAT VÄLINEET:** Kahdet eriväriset liivit, "viitat", kiekkoja, pallo

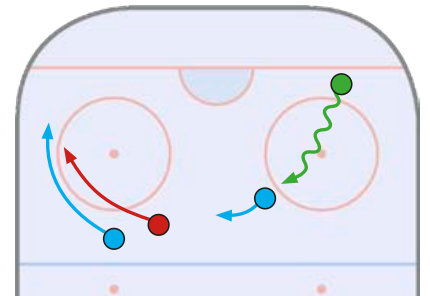
## 1. ZORROHIPPA

- **Harjoitteen kulku:** Valitaan muutama "PAHIKSIKSI" (hippa) ja muutama ZORRO (pelastaja). Molemmat liikkuvat hevosilla (mailat väärinpäin jalkojen välissä). Pahiksen kosketuksesta pitää pysähtyä paikoilleen ja jäädä odottamaan, että Zorro tulee ja pelastaa. Zorro tulee pelastettavan kohdalle ja piirtää pelastettavan kehoon Z-kirjaimen. Zorroilla voi olla huiveista tehdyt viitat ja "pahiksilla" myös joku merkki.
- **Ohjaajan tehtävä:** Kertoa säännöt, valvoa.
- **Muuta:** Tarvitaan mailat ratsuiksi ja mahdolliset viitat (liivit) Zorroille ja pahiksille.
- **Helpottaminen:** Liikutaan ilman ratsuja.
- **Vaikeuttaminen:** Lisätään pahiksien määrää.
- **Soveltaminen:** Zorro voi tarvittaessa pysäyttää pahiksia.



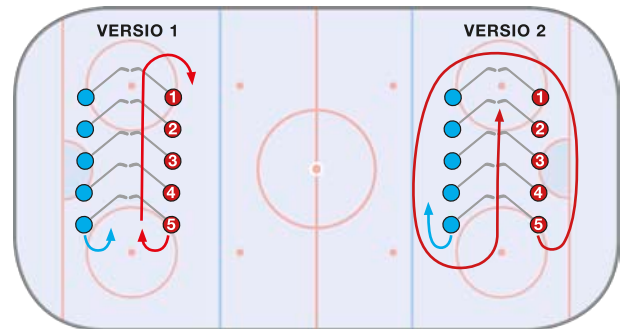
## 2. KARHUKOPLA

- **Harjoitteen kulku:** Valitaan ryhmästä kolme poliisia ja kolme rosvoa, loput ovat rosvoja. Poliiseilla on siniset liivit, rosvoilla kiekot ja mailat. Poliisit ottavat rosvoja kiinni kosketamalla, jolloin rosvo jää haara-asentoon seisomaan. Rosvokaveri voi pelastaa haara-asennossa seisovan rosvon ujuttamalla kiekon rosvon haarojen välistä. Rooleja vaihdellaan aika ajoin.
- **Ohjaajan tehtävä:** Kertoa säännöt, jakaa roolit ja valvoa.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan mailat, kiekot ja liivit. Rajataan alue.
- **Helpottaminen:** Rosvokavereilla ei ole mailoja eikä kiekkoja.
- **Vaikeuttaminen:** Rosvokaverit syöttävät kiekon jalkojen välistä toisilleen.
- **Soveltaminen:** Tehdään 3 ryhmää, joista jokainen vuorollaan toteuttaa yhden roolin.



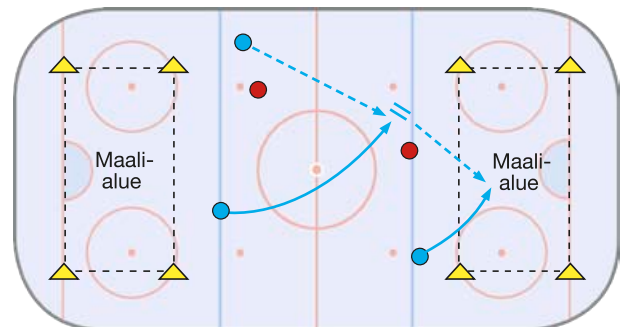
## 3. TUNNELIVIESTI

- **Harjoitteen kulku:** Muodostetaan parijono ja nostetaan mailat ylös tunneliksi. Viimeinen pari lähtee luistelemaan kiertäen parijonon ja liukuen tunnelin siirtyen jonon ensimmäiseksi, jolloin seuraava pari lähtee.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa liukuminen peliasennossa.
- **Muuta:** Tunnelin voi tehdä myös nostamalla kädet yläviistoon.
- **Helpottaminen:** Luistelemalla suoraan viimeiseltä paikalta ensimmäiseksi (VERSIO 1).
- **Vaikeuttaminen:** Luistelemalla ensiksi jonojen ympäri (VERSIO 2).
- **Soveltaminen:** Tehdään sama leikki kiekkoa kuljettaen.



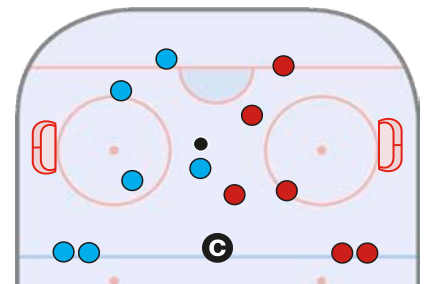
## 4. JÄÄULTIMATE

- **Harjoitteen kulku:** Peli alkaa normaalisti aloituksella keskiympyrästä. Joukkueet pelaavat vastakkain. Pelivälineen ollessa hallussa pelaaja ei saa liikkua, vaan muut pelaajat hakevat hyvän paikan minne voi syöttää. Kiekkoa ei saa riistää kiekolliselta, vaan kiekon voi riistää vain syötön katkaisemalla. Kiekottomat hakevat koko ajan vapaata paikkaa. Maali syntyy, kun peliväline syötetään pelaajalle maalialueen sisään. Peli aloitetaan maalin synnyttyä maalialueen sisältä.
- **Ohjaajan tehtävä:** Kertoa säännöt ja valvoa.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan merkkikartiot, kiekko / pallo.
- **Helpottaminen:** Pelataan palloa heittämällä.
- **Vaikeuttaminen:** Samalle pelaajalle ei saa syöttää takaisin.
- **Soveltaminen:** Pelataan samaan aikaan kahdella eri välineellä.



## 5. JALKAPALLOA JÄÄLLÄ

- **Harjoitteen kulku:** Pelataan jalkapalloa rajatulla alueella.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata peli.
- **Muuta huomioitavaa:** Harjoite opettaa yhden jalan tasapainotaitoja.
- **Helpottaminen:** Käytetään tarpeeksi isoa palloa.
- **Vaikeuttaminen:** Palloja on useampi käytössä ja ne ovat eri kokoisia.
- **Soveltaminen:** useampia maaleja (kartioista) ja palloja pelissä, tehtävä kuljettaa yksin tai syötellen pallo jaloilla kartioiden välistä.



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →  
 Syöttö --> Laukaus => Pysähdys/jarrutus → || Estäminen — ( Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊙

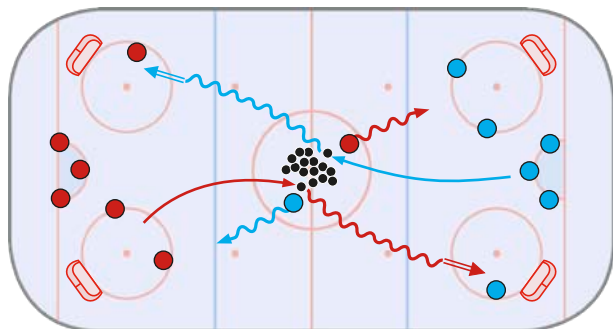
Tämä tuntimalli sisältää seuraavat Opetussuunnitelman mukaiset liikunnanopetuksen sisältöalueet:

1. **Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen** (havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen)
2. **Motoristen perustaitojen kehittäminen** (tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot)
3. **Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen** (kestävyys, nopeus, liikkuvuus ja voima)

**TARVITTAVAT VÄLINEET:** Maalit, kiekkoja, palloja, ringette

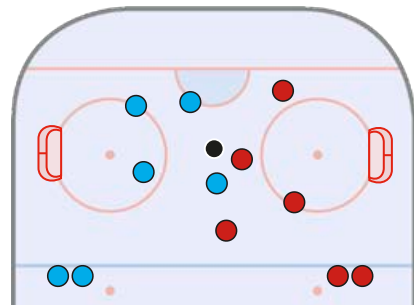
## 1. HÄSSÄKKÄ

- **Harjoitteen kulku:** Neljä maalia, kulmiin. Pelivälineet keskiympyrään. Joukkueet lähtevät omien maalien välistä hakemaan ja viemään pelivälineitä keskiympyrästä toisen joukkueen maaleihin. Joukkueet voivat jättää puolustajia suojelemaan omia maalejaan. Peliä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki pelivälineet ovat maaleissa.
- **Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, kertoa säännöt ja käytettävä aika.
- **Muuta huomioitavaa:** Tarvitaan tarpeeksi kiekkoja ja / tai muita välineitä.
- **Helpottaminen:** Oma maalia ei saa suojella.
- **Vaikeuttaminen:** Annetaan eri välineille eri määrä pisteitä. Esimerkiksi kiekko 1 piste ja tennispallo 2 pistettä.
- **Soveltaminen:** Tehdään kisa aikaa vasten. Esimerkiksi 3 x 3 min.



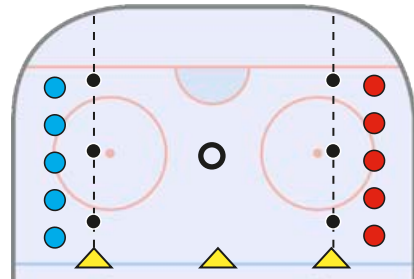
## 2. KÄMMENPALLO

- **Harjoitteen kulku:** Pelaajat saavat pelata palloa ainoastaan yhdellä kädellä. Pallon täytyy olla koko ajan jäässä, sitä ei saa nostaa käsiin kuljetuksen ajaksi.
- **Ohjaajan tehtävä:** Tehdä joukkueet, ohjeistaa ja toimii tuomarina.
- **Muuta huomioitavaa:** Pallo tarpeeksi iso, jotta sitä voi pelata jään tasolla.
- **Helpottaminen:** Isompi maali, esimerkiksi rajataan laidasta maalin osa.
- **Vaikeuttaminen:** Kavennetaan tilaa.
- **Soveltaminen:** Tuodaan peliin kaksi palloa, joista toista pelataan oikealla ja toista vasemmalla kädellä.



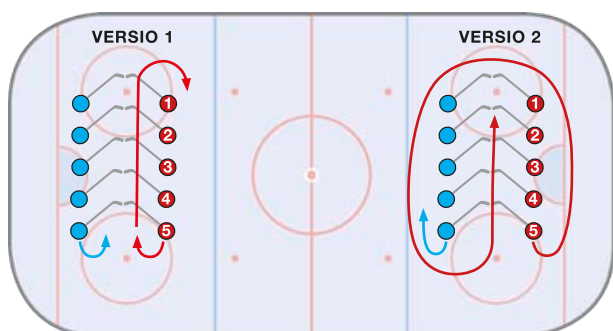
## 3. KUNINGASPALLO

- **Harjoitteen kulku:** Joukkueiden tehtävä on heittämällä pienempiä palloja tietyn rajan takaa saada KUNINGASPALLO vastustajan puolelle.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjeistaa, valvoo sekä lopettaa leikki.
- **Muuta huomioitavaa:** Rajataan heittoalue (kuvasssa kiekot, joiden takaa pallot on heitettävä). Rajataan kartioilla alue, jonka yli jumppapallo tms. (kuvasssa musta rinkula) pitää saada. Leikkiin tarvitaan paljon erikokoisia palloja ja iso kuningaspallo sekä merkkikartiot.
- **Helpottaminen:** Erittäin iso kuningaspallo ja ryhmät tarpeeksi lähellä pelin aloituskohtaa.
- **Vaikeuttaminen:** Laitetaan peliin 2-3 kuningaspalloa.
- **Soveltaminen:** Lauotaan kuningaspalloa kiekkoilla.



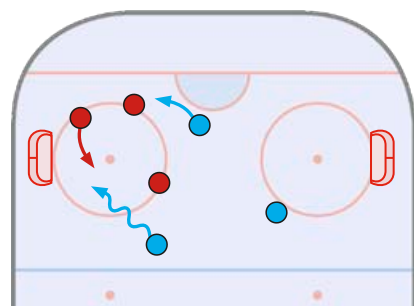
## 4. TUNNELIVIESTI

- **Harjoitteen kulku:** Muodostetaan parijono ja nostetaan mailat ylös tunneliksi. Viimeinen pari lähtee luistelemaan kiertäen parijonon ja liukuen tunnelin siirtyen jonon ensimmäiseksi, jolloin seuraava pari lähtee.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjata leikki. Opettaa liukuminen peliasennossa.
- **Muuta:** Tunnelin voi tehdä myös nostamalla kädet yläviistoon.
- **Helpottaminen:** Luistelemalla suoraan viimeiseltä paikalta ensimmäiseksi (VERSIO 1).
- **Vaikeuttaminen:** Luistelemalla ensiksi jonojen ympäri (VERSIO 2). Yhdellä jalalla liukuen.
- **Soveltaminen:** Tehdään sama leikki kiekkoa kuljettaen.



## 5. JÄÄKIEKKO/RINGETTE

- **Harjoitteen kulku:** Alussa ohjaaja antaa peliin vain pallon. Hetken päästä ohjaaja lisää peliin myös ringeten. Molemmilla pelivälineillä saa tehdä maalin. Ringetteä pitää pelata mailan lavan kärjellä, sitä ei saa lyödä. Fyysinen kontakti on kielletty.
- **Ohjaajan tehtävä:** Ohjeistaa, toimii tuomarina.
- **Muuta:** Hyökkäävä joukkue pyrkii maalintekoon. Puolustava joukkue pyrkii riistoon.
- **Helpottaminen:** Käytetään yhden vaihdon aikana vain toista välinettä.
- **Vaikeuttaminen:** Syötön jälkeen pitää vaihtaa pelivälinettä.
- **Soveltaminen:** Valmentaja voi ottaa välillä toisen pelivälineen pois ja / tai muuttaa pelivälineen hallintasääntöä.



Luistelu eteenpäin → Luistelu eteenpäin kiekon kanssa → Luistelu taaksepäin → Luistelu taaksepäin kiekon kanssa →  
 Syöttö -- → Laukaus → Pysähdys/jarrutus → || Estäminen → Kiekko/pallo ●● Rengas ○ Kartiot ▲▲ Maila — Ohjaaja ⊙