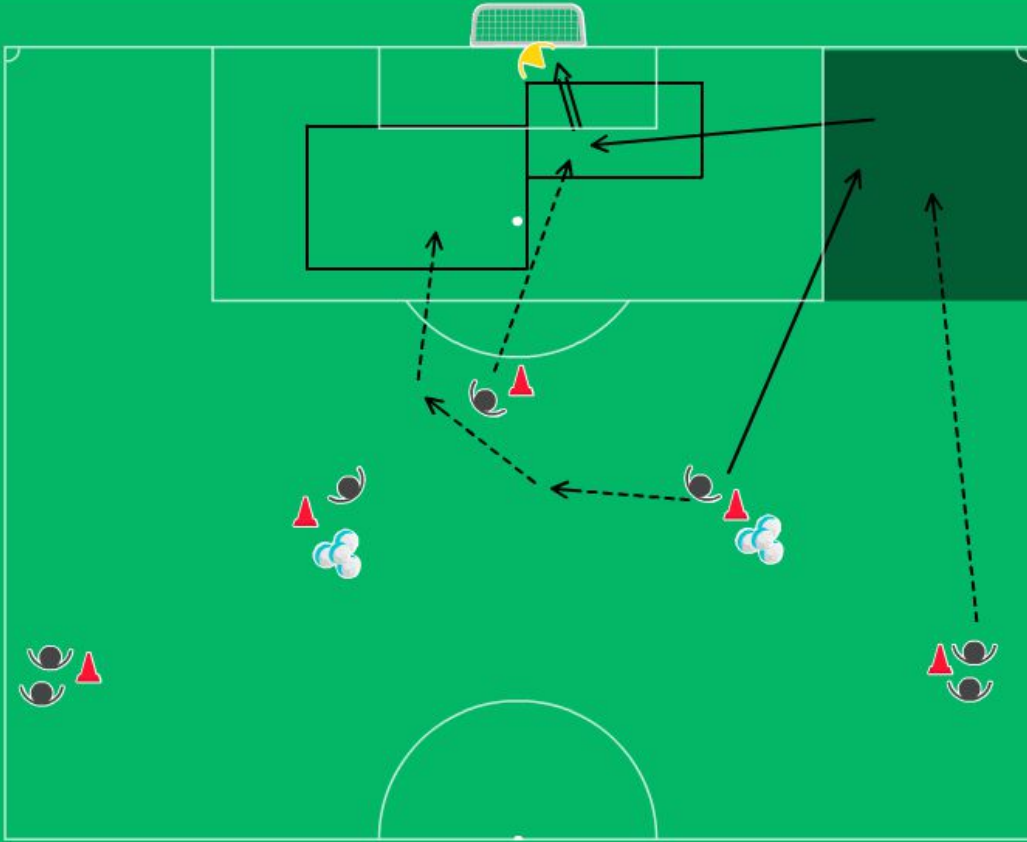




## HARJOITE Pelipaikkakohtainen maalinteko



### TEEMA

Maalinteko (nopeuskestävyys)

### HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

Laitapakki tekee täysvauhtisen juoksun pystyyn kohti päätyrajaa tilaan, jonne pelataan syöttö. Syöttänyt pelaaja kiertää kartion, josta hyökkääjä lähtee maalille, ja liikkuu maalintekoaueelle tulkiten tilaa, joka hyökkääjältä jää täyttämättä. Laitapelaaja keskittää pallon maalille, ja maalilla olevat kaksi pelaajaa viimeistelevät. Paluu omiin jonoihin. Optimaalinen palautumisaika korkealla intensiteetillä 2 pelaajaa / suorituspaikka.

