

Kiekonhallinta ja kuljettaminen

1. Kuljetukset neljällä kaistalla (kaksi per väri) 0-25min

- Kahdenkäden kuljetus etpl.(kämmen), **0-6min**
- Kahdenkäden kuljetus, sirklausluistelu (kämmen rysty) tpl **6-12min**
- Yhdenkäden kuljetus etpl.(rysty), **12-18min**
- Kuljetus suojaamalla **18-25min**

2. Kiekonhallinta, painonsiirto, liikelaajuudet neljällä kaistalla (kaksi per väri) 25-50min

- Sisäterät kiekon kanssa (kämmen rysty) ETPL **25-31min**
- Sisäterät TPL (kämmen rysty) **31-37min**
- Leipominen luistelurytmissä **37-43min**
- Leipominen luistelurytmissä, liikelaajuudet, väliin nopea leipominen **43-50min**

3. Pelit 50-80min

- Pienpeli kahdessa päädyssä, 1vs1vs1 kolmesta jonosta, kahdessa päädyssä **50-65min**
- Ison jään peli **65-80min**
 - Vaihtosääntö, ensin kentältä pois sitten vasta jälle

**Palautteen annon kannalta sama väri pysyy samoilla kaistoilla
Vihellyksestä vaihdot**

Organisointi

