

## Syöttäminen ja vastaanotto

### 1. Syöttäminen paikoillaan kolmikoissa kolmiona, tekniikan tarkistus 0-15min

- a. Kämmen **0-5min**
- b. Rysty **5-10min**
- c. Yhdenkosketuksen syöttö **10-15min**

### 2. Syöttäminen & käännökset kolmikoissa 15-30min

- a. Vauhtikäännös **15-22min**
- b. Rintamasuuntakäännös **22-30min**

### 3. Syöttäminen liikkeessä, kiekko koko ajan kämmenellä 30-50min

- a. Yhdellä syötöllä **30-40min**
- b. Kahdella syötöllä **40-50min**

### 4. Pelit 50-80min

- a. Syöttöseinä peli, kahdessa päädyssä **50-65min**
- b. Normaali peli 4vs4, vaihtosäänöllä **65-80min**

### Organisointi

