

LAJITEKNIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

SYÖTTÄMINEN - VASTAANOTTO

LAUKOMINEN JA MAALINTEKO

SYÖTTÄMINEN

| | LKK | LKK | LKK | L-liiga | L-liiga | | | | | |
|-------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|
| | H2-4 v. | H1-5 v. | G2-6 v. | G1-7 v. | F2-8 v. | F1-9 v. | E2-10 v. | E1-11 v. | D2-12 v. | D1-13 v. |
| VETOSYÖTTÖ | X | | | X | | XX | | | | |
| RANNESYÖTTÖ | | | | | X | | XX | | XXX | |
| RYSTYSYÖTTÖ | | | | | X | | XX | | XXX | |
| SYÖTTÄMINEN LUISTELUSTA | | | | X | | | X | | XX | XXX |
| JÄTTÖSYÖTTÖ | | | | | X | | XX | | XXX | |
| KÄYTTÖSYÖTTÖ | | | | | | | X | XX | | XXX |
| LAIDANKAUTTA SYÖTTÖ | | | | | | | X | XX | | XXX |
| LÄTTYSYÖTTÖ | | | | | | | X | XX | | XXX |

VASTAANOTTO

| | H2-4 v. | H1-5 v. | G2-6 v. | G1-7 v. | F2-8 v. | F1-9 v. | E2-10 v. | E1-11 v. | D2-12 v. | D1-13 v. |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|
| VASTAANOTTO KÄMMENPUOLELTA | | | X | | X | | XX | | XXX | |
| VASTAANOTTO RYSTYPUOLELTA | | | | | X | | XX | | XXX | |
| VASTAANOTTO LUISTELUSTA | | | | X | | | X | | XX | XXX |
| VASTAANOTTO LUISTIMELLA | | | | | X | | XX | | XXX | |
| VASTAANOTTO HANSKALLA | | | | | | | X | XX | | XXX |
| VASTAANOTTO RÄNNIKIEKKOON | | | | | | | X | XX | | XXX |

LAUKOMINEN

| | H2-4 v. | H1-5 v. | G2-6 v. | G1-7 v. | F2-8 v. | F1-9 v. | E2-10 v. | E1-11 v. | D2-12 v. | D1-13 v. |
|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|
| VETOLAUKAUS | | | X | | X | | XX | | XXX | |
| RYSTYLAUKAUS | | | | | X | | XX | | XXX | |
| RANNELAUKAUS | | | | | | | X | XX | | XXX |
| LYÖNTILAUKAUS | | | | | | | X | XX | | XXX |
| LAUKOMINEN LUISTELUSTA | | | | X | | | X | | XX | XXX |
| LAUKOMINEN HALTUUNOTOSTA | | | | | | | X | XX | | XXX |
| LAUKOMINEN SYÖTÖSTÄ | | | | | | | X | XX | | XXX |
| LAUKAUKSEN OHJAAMINEN | | | | | | | X | XX | | XXX |

MAALINTEKO

| | H2-4 v. | H1-5 v. | G2-6 v. | G1-7 v. | F2-8 v. | F1-9 v. | E2-10 v. | E1-11 v. | D2-12 v. | D1-13 v. |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|----------|
| MAALINTEKO SUORAAN LUISTELUSTA LAUKOMALLA | | | | | X | | XX | | XXX | |
| MAALINTEKO HARHAUTTAMALLA MAALIVAHTI | | | | | X | | XX | | XXX | |
| MAALINTEKO POIKITTAISLIIKKEESTÄ LAUKOMALLA | | | | | X | | X | | XX | XXX |
| MAALINTEKO PUNNERTAMALLA MAALILLE | | | | | | | X | XX | | XXX |
| MAALINTEKO KULMASTA NOUSEMALLA | | | | | | | X | XX | | XXX |
| MAALINTEKO PYSTYSYÖTÖSTÄ LAUKOMALLA | | | | | | | X | XX | | XXX |
| MAALINTEKO POIKITTAISYÖTÖSTÄ LAUKOMALLA | | | | | | | | X | XX | XXX |
| MAALINTEKO REBOUNDISTA | | | | X | | | XX | | XXX | |
| MAALINTEKO SYÖTTÖÄ TAI LAUKAUSTA OHJAAMALLA | | | | | | | X | XX | | XXX |
| MAALINTEON AVUSTAMINEN MASKIA TEKEMÄLLÄ | | | | | | | X | XX | | XXX |
| MAALINTEKO MASKILAUKSELLE | | | | | | | X | XX | | XXX |