# Suomen rugbyliitto Naisten 15-maajoukkue 2012Eerikkilän ohjelma

lauantai 28.4.2012

10.30-11.15 Tammela-sali: viikonlopun tavoite, ohjelma, pelin pääteemat

* Painopiste varmasssa puolustuksessa: "kaikki taklaa", vahva II puolustuslinja.
* Avoimessa pelissä hyvässä yhteistyössä forwards-backs
* Takapelaajilla painotus center-break ja sen jälkeen levitys

## 11.30-13.30 keinonurmikenttä: teemana scrumaloitukset ja hyökkäyskuviot scrumista

 11.30-11.45 lämmittely
11.45-12.15: Tight 5 harjoittelee scrumia; backit ja loose forwardit harjoittelee scrumlähtöjä/hyökkäyskuvioita
12.15-13.30: scrum-aloituksia koko porukalla, backien kuviot scrumista (15 vs loput puolustuksessa taklauspadit vastassa)

13.45-14.30 lounas

15.00-16.45 Tammela-Sali: maajoukkueen omat pelisäännöt

17.30-18.00 pelin aloituspaikat ja 22-aloituspaikat

18.00-20.00 keinonurmikenttä: teemana puolustus

18-18.20 lämmittely

18.20-19 liukuva puolustus (koko porukka yhdessä, avoimen pelin puolustusta, oikea-aikainen drift, taklaukset kohdalleen)
19-20 erikoistilannepuolustusta (jatketaan scrum-puolustusta, jos jää päivällä kesken, 22-aloitustilanne, sivuraja- ja potkutilanteet) ja salamapuolustus

20.15-21.00 päivällinen

21.00-22.00 rantasauna

sunnuntai 29.4.2012

## 08.00-09.00 aamiainen

## 09.00-11.00 jalkapallohalli: teemana hyökkäys ja lauantain huomiot9-9.20 lämmittely9.20-10 eri kenttälohkoilla haluttavat etenemisvaihtoehdot, oikea-aikainen pelityylin vaihto (forwardmyllytyksestä levittämiseen)10.00-11.00 teemana avoin peli: keskitytään lauantaina hyökkäyksessä ja puolustuksessa ilmenneisiin asioihin11.15-12.00 lounas

## 12.00-13.00 Tammela-Sali: pelisuunnitelman kertaus, kapteenin viestit14.00-16.00 jalkapallohalli: peliä!- lyhyitä kontaktipelejä, hyödynnetään seurapelaajia vastustajina

## 16.15-17.00 Tammela-Sali: yhteenveto, loppupalaveri

- treeniviikonlopun tulosten kertaaminen

- mahdolliset kysymykset koskien turnausta, matkajärjestelyjä jne.