



C- juniorit 15- vuotiaat

VALINTA TAVOITTEELLISEN JA HARRASTUSOMAISEN PELAAMISEN VÄLILLÄ.

C-junioreissa valmentajat päättävät peluutuksesta.

LAJITAI DOT

**Blokkaus -> ajoitus ” älä jää kiinni pelaajaan”
Alivoima/Ylivoimapeli
Taklaaminen/ taklauksen vastaanotto
Aloitukset
Maskin teko/ liikkuva ja paikallaan -> ajoitus
Miehen pito/ mailan pois pelaaminen
Pelitilanneroolit ja joukkuetaktiikka
Kannustamisen kautta oppia, että jääkiekko on kamppailu ja tahtolaji!**

LIHASHUOLTO

**Venyttely
Neste
Ravinto (Opitaan terveellinen ruokavalio, ruokailuohjeet ennen peliä/harjoitusta ja niiden jälkeen juoman merkitys.)**

OHEISHARJOITTELU

**Herkkyyskausien mukaan
Opetetaan fyysisen harjoittelun perusteet ja luodaan pohja omaehtoiseen kunnon ylläpitoon ja kehittämiseen.
Kesäharjoittelu**

TESTIT

**Aerobisenkunnan testit (syksyllä ja keväällä)
Liikkuvuus, voima ja nopeus (2-3kertaa kaudessa)
Lihaskunto**

URHEILUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY JA HOIDON TUNTEMINEN

Opitaan tyypilliset jääkiekosta aiheutuvat urheiluvammat: äkilliset tai rasitusvammat. Opitaan keinot vammojen ennaltaehkäisyyn ja tiedetään, miten toimia loukkaantumisen sattuessa.

ELIMISTÖN RAKENTEEN JA TOIMINNAN TUNTEMINEN.

Opitaan, miten harjoittelu vaikuttaa elimistöön. Opitaan tuntemaan elimistön perusrakenteet ja –toiminnot.

VASTUUNOTTO

Annetaan pelaajien ottaa suurempaa vastuuta omista sekä yhteisistä asioista. Käydään läpi 15 vuotiaan vastuuta ja oikeuksia.



LOIMI-KIEKKO RY