



E- juniorit
11 -vuotiaat

LAJITAITOJEN JA MONIPUOLISUUDEN KEHITTÄMINEN.

E-junioreissa peluutetaan SJL:n juniorisääntöjen mukaisesti siten, että jokainen pelaaja pelaa ottelussa vuorollaan. Maksimissaan yhdessä ottelussa voi peluuttaa kahta maalivahtia ja 20 kenttäpelaajaa. Lisäksi pelaajia tulee kierrättää kauden aikana kaikilla pelipaikoilla.

LAJITAIIDOT

Luistelutaito toistomäärät!
Puolustajan ja hyökkääjän käännökset/
pelinlukeminen= missä lähin oma/ vastustaja
Maalineduspeli
Laitaa vasten painaminen
Rannelaukaus
Mailan käsittely yhdellä kädellä
Pelitilanneroolit

LIHASHUOLTO

Venyttely
Neste

OHEISHARJOITTELU/ MUUT LAJIT

Herkkyyskausien mukaan
jaksotus, mitä missä ja milloin

TESTIT

Luistelutestit
Aerobisenkunnan testit (syksyllä ja keväällä)
Liikkuvuustestit

SÄÄNNÖLLISYYS

Säännöllinen harjoittelu tuo järjestystä elämään ja tutkitusti auttaa myös koulunkäyntiä. Kiinnitetään toiminnassa huomiota säännölliseen harjoitteluun, venyttelyyn, aikatauluihin ym.

TOISEN HUOMIOIMINEN

Otetaan toinen huomioon niin pelikentällä kuin sen ulkopuolellakin.
Minä itse –asenne Me-hengeksi. Joukkuehengen korostus.
Hyvien käytöstapojen noudattamisen huomioiminen.

ENSIAPUTAITOJEN HALLINTA

Opitaan tyrehtyttämään verenvuoto, antamaan lihasvammoihin kolmen K:n hoitoa (Kylmä, Kohoasento ja Kompresio eli puristus) ja tekemään hätäilmoitus. Pyritään käyttämään asiantuntija-apua.

