



Liikeshallintatekijöiden ja motoristen taitojen vahvistaminen, liikkuminen oppien.

F-junioreissa pelataan Leijona-liigaa SJL:n juniorisääntöjen mukaisesti siten, että jokainen pelaaja pelaa ottelussa vuorollaan. Lisäksi pelaajia tulee kierrättää kaikissa otteluissa kaikilla pelipaikoilla. Kaikkien halukkaiden on saatava myös kokeilla maalivahdin pelipaikkaa. Keväällä luistelutestit. Seura kartoittaa valmennuspäällikön johdolla lahjakkaita pelaajia, jotka halutessaan vanhempien suostumuksella voivat pelata vanhemmassa ikäryhmässä.

LAJITAI DOT

**Kääntyminen etuperin luistelusta takaperin luisteluun
Kääntyminen takaperin luistelusta etuperin luisteluun
Kaarreluistelu taaksepäin
Kiekonhallinta rystypuolelta
Mailalla harhauttaminen
Kiekon leipominen ja vetolaukaus
Totuttelu isonkentän peliin ja sääntöihin**

LIHASHUOLTO

**Venyttely
Neste**

OHEISHARJOITTELU/ MUUT LAJIT

Herkkyyskausien mukaan

YHTEISPELIN YMMÄRTÄMINEN

Jääkiekko on yhteispeliä ja niin on elämäkin, opitaan auttamaan kaveria pelikentällä kuin myös ulkopuolella. Tasomittaus, valmennuspäällikkö päättää siirrosta eri-ikäryhmään.

SIISTEYS

Opitaan pitämään yhteiset tilat, pukukopit ym. siisteinä.

HYVÄT KÄYTÖSTAVAT

Opetetaan hyviä käytöstapoja ja kiinnitetään niiden noudattamiseen huomiota.

HENKILÖKOHTAINEN HYGIEENIA

**Opetetaan suihkussa käynti harjoitusten ja pelien jälkeen.
Opetetaan hampaiden hoidon tärkeys.**

