



## ***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. Pyritään muodostamaan joukkueet puhtaina ikäryhminä, jos pelaajia ei ole tarpeeksi asiasta sovitaan valmennuspäällikön kanssa miten joukkue muodostetaan. Leikki toimii harjoittelun toteuttamisvälineenä.*

### **LAJITAI DOT**

**Taaksepäin luistelu ja pysähdykset  
Kaarreluistelu eteenpäin  
Kiekon leipominen ja vetolaukauksen alkeet  
Syöttäminen ja syötön vastaanotto**

### **LIHASHUOLTO**

**Venyttely  
Neste**

### **OHEISHARJOITTELU/ MUUT LAJIT**

**Herkkyyskausien mukaan**

### **TOISEN HUOMIOIMINEN**

**Otetaan toinen huomioon niin pelikentällä kuin sen ulkopuolellakin.  
Pyritään muuttamaan Minä itse –asenne Me-hengeksi.**

### **SÄÄNTÖJEN NUODATTAMINEN**

**Joukkuepeleissä on sääntöjä ja niin on myös joukkue toiminnassakin, opitaan niiden noudattamisen tärkeys.**

### **VÄLINEISTÄ HUOLEHTIMINEN**

**Jääkiekkoon kuuluu suuri määrä varusteita, eikä niistä valmentaja yksin pysty huolehtimaan, siksi jokaisen pelaajan pitää oppia huolehtimaan omista varusteista.**

### **HENKILÖKOHTAINEN HYGIEENIA**

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

