



**TUTUSTUMINEN MYÖS MUIHIN SEURATEHTÄVIIN. TAVOITTEELLINEN PELAAMINEN.**

*A-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  
Kannustamisen kautta oppia, että jääkiekko on kamppailu ja tahtolaji!  
Joukkuetaktiikan oppinen/noudattaminen  
Pelikäsityksen kehittäminen**

#### **OMAN PELITASON LÖYTÄMINEN JA KEHITTÄMINEN**

**Pelaamisen jatkuvuuden turvaaminen (edustusjoukkue, harrastejoukkue vai missä juniorivuosien jälkeen?). Muihin seuratehtäviin siirtyminen (valmennus, tuomari ym.).**

#### **LIHASHUOLTO**

**Venyttely  
Neste  
Ravinto (Terveellinen ruokavalio, ruokailutottumukset ennen peliä/harjoitusta ja niiden jälkeen juoman merkitys.)**

#### **OHEISHARJOITTELU**

**Herkkyyskausien mukaan  
Fyysisen harjoittelu ja omaehtoinen kunnon ylläpito ja kehittäminen.  
Kesäharjoittelu**

#### **TESTIT**

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

#### **LIIKUNTA SOSIAALISTA SEKÄ FYYSISETÄ KUNTOA YLLÄPITÄVÄÄ**

**Säännöllinen ja monipuolinen liikunta sekä terveelliset elämäntavat edistävät pelaajan fyysistä hyvinvointia. ...ja pelikaverit sitä henkistä.**

