



**B- juniorit
16-17 -vuotiaat**

***TUTUSTUMINEN MYÖS MUIHIN SEURATEHTÄVIIN.
VALINTA TAVOITTEELLISEN JA HARRASTUSOMAISEN PELAAMISEN
VÄLILLÄ.***

B-junioreissa valmentajat päättävät peluutuksesta.

LAJITAI DOT

**Blokkkaus -> 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**

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**

TULEVAISUUDEN SUUNNITTELU

**Autetaan pelaajia yhdistämään lähitulevaisuuden muutokset (opiskelu ja
asevelvollisuus) urheiluharrastuksen kanssa.**

LIIKUNTA SOSIAALISTA SEKÄ FYYSISET KUNTOA YLLÄPITÄVÄÄ

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

