



C2- juniorit 14- vuotiaat

**LAJITAIJOJEN HIONTA,
KUNTOTEKNIIKAN KEHITTÄMINEN,
MONIPUOLINEN LIIKUNTA.**

C-junioreissa valmentajat päättävät peluutuksesta.

LAJITAIJOT

- Blokkaus -> ajoitus ” älä jää kiinni pelaajaan”
- Alivoima/Ylivoimapeli
- Taklaaminen/ taklauksen vastaanotto
- Aloitukset
- Maskin teko/ liikkuva ja paikallaan -> ajoitus
- Miehen pito/ mailan pois pelaaminen
- Pelitilanneroolit ja joukkuetaktiikan alkeet
- Kannustamisen kautta oppia, että jääkiekko on kamppailu ja tahtolaji!

LIHASHUOLTO

- Venyttely
- Neste
- Ravinto (Opitaan terveellinen ruokavalio, ruokailuohjeet ennen peliä/harjoitusta ja niiden jälkeen juoman merkitys.)

OHEISHARJOITTELU

- Herkkyykskausien mukaan
- Kesäharjoittelu
- Voimaharjoitteet

TESTIT

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

URHEILUVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISY JA HOIDON TUNTEMINEN

Opitaan tyypilliset jääkiekosta aiheutuvat urheiluvammat: äkilliset tai rasisv vammat. Opitaan keinot vammojen ennaltaehkäisyyn ja tiedetään, miten toimia loukkaantumisen sattuessa.

OMIEN TAVOITTEIDEN LUOMINEN

Opitaan, että koulu on tavoitteista tärkein. Mitä peruskoulun päätyttyä ? (Tavoite/ haave). Valmentajat keskustelevat pelaajien kanssa kahden kesken pelaajien tavoitteista jääkiekon suhteen.

VASTUUNOTTO

Annetaan pelaajille mahdollisuus ottaa (tarjotaan) suurempaa vastuuta omista sekä yhteisistä asioista. Käydään läpi 15 vuotiaan vastuuta ja oikeuksia. Korostetaan Me-hengen merkitystä joukkue urheilussa (tämä on meidän juttu).

