



D- juniorit 13- vuotiaat

LAJITAIJOJEN HIONTA, KUNTOTEKNIIKAN KEHITTÄMINEN, MONIPUOLINEN LIIKUNTA.

D-junioreissa peluutetaan niin yhden ottelun kuin koko kauden puitteissa pelaajia tasapuolisesti. Tasapuolisuus mitataan pelikauden aikana pelattujen otteluiden määrällä. Maksimissaan yhdessä ottelussa voi peluuttaa kahta maalivahtia ja 20 kenttäpelaajaa. Lisäksi pelaajia tulee kierrättää kauden aikana eri pelipaikoilla.

LAJITAIJOT

Syötön vastaanotto luistimella ja kädellä
Pelitilanneroolit/ yv ja av
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
Voimaharjoittelun oikeat liikkeet (kepillä)
Neste
Ravinto (Opitaan terveellinen ruokavalio, ruokailuohjeet ennen peliä/harjoitusta ja niiden jälkeen juoman merkitys.)

OHEISHARJOITTELU

Herkkyyskausien mukaan
jaksotus, mitä missä ja milloin
Kesäharjoittelu
Voimaharjoitteet (oikeat liikkeet)

TESTIT

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

VASTUUNOTTO

Annetaan pelaajille mahdollisuus ottaa suurempaa vastuuta omista sekä yhteisistä asioista.
Minä itse –asenne Me-hengeksi. Joukkuehengen korostus.

OMIEN TAVOITTEIDEN LUOMINEN

Opitaan, että koulu on tavoitteista tärkein. Valmentajat keskustelevat pelaajien kanssa kahden kesken pelaajien tavoitteista jääkiekon suhteen, että tulevaisuuden opiskelusta/ tavoitteista.

