



D2- juniorit 12- vuotiaat

LAJITAIJOJEN 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

**Luistelu ja lajitekniikka toistomäärä!
syöttö/syötön vastaanotto toistomäärä!
Maalineduspeli
Laitaa vasten painaminen
Lyöntilaukaus, valelaukaus ja vetolaukaus
Pelitilanneroolit
Kannustamisen kautta oppia, että jääkiekko on kamppailu ja tahtolaji!**

LIHASHUOLTO

**Venyttely
Neste
Voimaharjoittelun oikeat liikkeet (kepillä)
Ravinto (Opitaan terveellinen ruokavalio, ruokailuohjeet ennen peliä/harjoitusta ja niiden jälkeen juoman merkitys.)**

OHEISHARJOITTELU

**Herkkyyskausien mukaan
jaksotus, mitä missä ja milloin**

TESTIT

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

VALISTUS TUPAKAN JA PÄIHTEIDEN VAAROISTA

**Opetetaan, etteivät tupakka, alkoholi eivätkä huumeet kuulu urheiluun ja että ne ovat muutenkin terveydelle vaarallisia.
Pyritään käyttämään valistuksessa asiantuntija-apua.**

OMIEN TAVOITTEIDEN LUOMINEN

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

TOISEN HUOMIOIMINEN

**Otetaan toinen huomioon niin pelikentällä kuin sen ulkopuolellakin.
Minä itse –asenne Me-hengeksi. Joukkuehengen korostus.
Hyvien käytöstapojen noudattamisen huomioiminen**

