



E2- juniorit 10 - vuotiaat

LAJITAIJOJEN JA MONIPUOLISUUDEN KEHITTÄMINEN.

E-junioreissa peluutetaan SJL:n juniorisääntöjen mukaisesti siten, että jokainen pelaaja pelaa ottelussa vuorollaan. Maksimissaan yhdessä ottelussa voi peluuttaa kahta maalivahtia ja 20 kenttäpelaajaa. Lisäksi pelaajia tulee kierrättää kauden aikana kaikilla pelipaikoilla. Kaikkien halukkaiden on saatava myös kokeilla maalivahdin pelipaikkaa. Seuran panostus valmentajien lukumäärään, vastuuvälmentaja, apuvälmentaja ja mahdollisesti vanhempien juniorijoukkueiden pelaajia apuvälmentajana.

LAJITAIJOT

Luistelutaito toistomäärät!

Vartaloharhautus + rytminmuutos

Pelitulanneroolit

Rannelaukaus

Häirintäpeli ja mailan nosto

Kannustamisen kautta oppia, että jääkiekko on kamppailu ja tahtolaji!

LIHASHUOLTO

Venyttely

Neste

OHEISHARJOITTELU

Herkkyykskausien mukaan

jaksotus, mitä milloin ja missä

TESTIT/ SEURA APUNA JÄRJESTÄMÄSSÄ

Luistelutestit

Aerobisenkunnon testit (syksyllä ja keväällä)

Liikkuvuudet

SÄÄNNÖLLISYYS

Säännöllinen harjoittelu tuo järjestystä elämään ja tutkitusti auttaa myös koulunkäyntiä. Kiinnitetään toiminnassa huomiota säännölliseen harjoitteluun, venyttelyyn, aikatauluihin ym.

JOUKKUEEN SÄÄNTÖJEN LUOMINEN

Käytetään pelaajien omia mielipiteitä hyväksi luotaessa joukkueen sääntöjä.

TOISEN HUOMIOIMINEN

Otetaan toinen huomioon niin pelikentällä kuin sen ulkopuolellakin.

Pyritään muuttamaan Minä itse –asenne Me-hengeksi.

Opetetaan hyviä käytöstapoja ja kiinnitetään niiden noudattamiseen huomiota.

HENKILÖKOHTAINEN HYGIEENIA

Suihkussa käynti harjoitusten ja pelien jälkeen.

Hampaiden hoidon tärkeys.

