

MV-VALMENNUKSEN TAVOITTEELLINEN LINJAUS JUNIORI- SAPKOSSA IKÄKAUSITTAIN

F-JUNIORIT

- TOTUTELLAAN VARUSTEISIIN JÄÄLLÄ+OIKEIN PUKEMINEN
- OPETELLAAN PELIASENTO (JOSTA TORJUNNAT LÄHTEVÄT JA PÄÄTTYVÄT)
- HARJOITELLAAN LUISTELU JA LIKKUMISTEKNIIKOITA PYSTYSSÄ
- KESKITYTÄÄN PYSTYSSÄ PELATTAVIIN TORJUNTOIHIN LIIKKEEN KAUTTA
- OPETELLAAN MATALAT LAUKAUKSET (VEE TAI TOISPOLVITORJUNTA KÄYTTÄEN)

E-JUNIORIT

- SYVENNETÄÄN LUISTELUTEKNIIKOITA (TERÄNKÄYTTÖ KEHONHALLINTA)
- KESKITYTÄÄN PELIASENNON SÄILYMISEEN LUISTELLESSA
- TOISTETAAN PERUSTORJUNTOJA SIJOITUS PISTEITÄ APUNA KÄYTTÄEN
- KESKITYTÄÄN SIJOITTUMISEEN LIIKKUESSA (SYVYYS JA SIVUTTAIS SUUNNAT)
- OHJATAAN MV-KOHTAISET ALKUVERRYTTELY (PALLOTTELUT, HYPPYNARU)
- SYVENNYTÄÄN "PAKETTIIN"
- LUODAN 2 PELITILANNETTA HARJOITUKSISSA ESIM. LAUKAUS+ REBOUN

D-JUNIORIT

- LIIKKUMISTEKNIIKOIDEN PITÄÄ OLLA HALLUSSA!(LISÄTÄÄN TEHOA)
- TEHDÄÄN TORJUNNAT AINA LIIKKEEN KAUTTA
- VAATIMUSTASOA NOSTETAAN (ANNETAAN PALAUTETTA ENEMMÄN)
- HARJOITELLAAN MAILAPELAAMISTA (JOUKKUEEN AUTTAMISEN KANNALTA)
- KESKITYTÄÄN URHEILULLISUUTEEN JA LIHAS HUOLTOON+RAVINTO
- OPETELLAAT PELIKÄSITYSTÄ(PELIN LUKU, PELAAMINEN MAALINTEKOTILANTEISSA JA RATKAISUJEN TEKO SEKÄ SIJOITTUMINEN)
- PAINOTUS PAKETIN TÄRKEYTEEN TORJUNNAT PEITTÄMÄLLÄ SIJOITTUEN
- LUODAN HARJOITUKSET PELITILANTEIDEN POHJALTA (VÄH.3 TILANNETTA)
- SYVENNETÄÄN JÄISSÄ LIIKKUMISTA JA ANNETAAN PALUTETTA PELEISTÄ

C-JUNIORIT

- EDELLÄ MAINITUT ASIAT PITÄÄ OLLA HALLUSSA!!!!
- HARJOITELLAAN MONIPUOLISESTI HERKKYYS JAKSOLLA MV-PAINOTTEISESTI
- ROHKAISTAN OMATOMISUUTEEN JÄÄLLÄ JA JÄÄN ULKOPUOLELLA
- TUETAAN MV:TÄ VALMENNETTAVANA JA IHMISENÄ (HENKINEN KESTO KYKY)
- MENTAALIPUOLEN VALMENNUS (RUTIINIT, VALMISTAUTUMINEN, PALAUTE)
- YLLÄPIDETÄÄN VAHVUUKSIA JA KORJATAAN KEHITETTÄVIÄ ASIOITA
- HARJOITELLAAN PELAAMAAN YHTEISTYÖSSÄ PELAAJAN KANSSA