

Tiedote kesäharjoittelusta 2016

---

Parkanon Kiekon ohjatut kesäharjoitukset junioriharrastajille alkavat tiistaina 7.6.2016 eli viikolla 23. Käytännön valmennuksesta vastaa seurassa työkokeilussa oleva Mika Ohraluoma. Mikin ohjaamina harjoitukset jatkuvat aina 28.7.2016 asti. Kesäharjoitusten tarkoituksena on herkkyysskausi-ohjaamana edistää pelaajiemme fyysisiä ja yleisliikunnallisia ominaisuuksia, sekä laji – ja pelitaitoja eri ikäluokille sopivin tavoin.

Kesäharjoitukset pidetään jäähallilla ja sen ympäristössä. Harjoittelu koostuu eri pallopelien pelaamisesta, ketteryys-, liikkuvuus-, koordinaatio-, voima- ym. harjoittelusta. Eri ikäluokille harjoittelun osa-alueita painotetaan eri tavalla. Nuorimmilla pelaajilla pelit näyttelevät suurta roolia harjoittelussa, kun taas vanhimmilla pelaajilla fyysisten ominaisuuksien kehittämistä painotetaan enemmän. Laukomista levyttä on tarkoitus tehdä runsaasti.

Harjoituksiin pelaajan tulisi varautua seuraavin varustein:

- **lenkkarit** (mahdollisesti harjoittelemme myös ulkotiloissa, joten lenkkarit tulee aina olla mukana, Crocseilla, sandaaleilla tms. ei voi harjoitella)
- **verryttelyhousut tai shortsit**
- **jääkiekkomaila ja hanskat** (laukomisharjoittelua varten)
- **salibandymaila**
- **juomapullo**

Harjoituksiin pelaajan tulisi varautua seuraavalla asenteella:

- olen motivoitunut harjoittelemaan innokkaasti enkä toimillani häiritse muiden harjoituksia, päinvastoin edistän ryhmähenkeä ja positiivista ilmapiiriä
- kuuntelen valmentajien ohjeita ja teen harjoitteet heidän opastamallaan tavalla
- ymmärrän, että harjoitteet kehittävät minusta taidokkaampaa jääkiekkoilijaa, enkä lannistu vaikka heti en joitakin harjoitteita osaisikaan
- minulla on positiivinen mieli ja halu oppia uutta!



## Tiedote kesäharjoittelusta 2016

Harjoitusajat ja –ryhmät menevät seuraavasti:

**VKO 23 - 30** (6.6.2016 - 31.7.2016)

KLO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
14:00 - 14:15					
14:15 - 14:30					
14:30 - 14:45					
14:45 - 15:00					
15:00 - 15:15					
15:15 - 15:30					
15:30 - 15:45			Jäähalli 15.30 - 17.00		
15:45 - 16:00					
16:00 - 16:15					
16:15 - 16:30			C02		
16:30 - 16:45					
16:45 - 17:00					
17:00 - 17:15		Jäähalli 17.00 - 18.30		Jäähalli 17.00 - 18.30	Jäähalli 17.00 - 18.30
17:15 - 17:30					
17:30 - 17:45					
17:45 - 18:00		D04 C02		D04	D04 C02
18:00 - 18:15					
18:15 - 18:30					
18:30 - 18:45		Jäähalli 18.30 - 20.00		Jäähalli 18.30 - 20.00	
18:45 - 19:00					
19:00 - 19:15					
19:15 - 19:30		Naiset		E06 / F07	
19:30 - 19:45					
19:45 - 20:00					
20:00 - 20:15					
20:15 - 20:30					
20:30 - 20:45					
20:45 - 21:00					

Harjoitusaikatauluja laadittaessa on otettu monia eri tekijöitä huomioon parkanolaisten seurojen kesken.

Lähtökohtaisesti joukkueiden harjoitusaikoja mietittäessä on ollut ensisijaisena ajatuksena se, että harjoitusajat mahdollistaisivat monipuolisen eri lajien harrastamisen harjoitusvuorojen menemättä päällekkäin. Välttämättä tämä ei kaikkien seuramme harrastajien kohdalla toteudu.

Lisäksi tahtotilana on ollut että halutessaan junioreillamme tapauksesta riippuen on mahdollisuus 4 – 5 ohjattuun harjoituskertaan viikossa koko kesän ajan.

Kesäajan harjoittelusta emme peri erillistä maksua.

Kaikki Parkanon Kiekon junioriharrastajat isolla joukolla mukaan!