



## Taitovalmennusryhmä Ice Teamin junioreille

Ice Team on päättänyt perustaa taitovalmennusryhmän. Tarkoituksena on tarjota halukkaille junioreille jääkiekon tekniikkaharjoitteita normaalien harjoitusten lisäksi. Taitovalmennuksessa pääpaino on luistelussa. Tavoitteena on, että pelaajat oppivat/hiovat luistelun tekniikkaa. Lisäksi treeneissä yhdistetään kiekko luisteluun ja harjoitellaan eri vetojen perusteita.

Valmennusryhmä on tarkoitettu kaikille Ice Teamin junioreille joukkueesta ja taitotasosta riippumatta. Keväällä 2020 kolme ensimmäistä kertaa ovat ilmaisia. Loppukausi maksaa 30€ / pelaaja.

Valmennusta järjestetään kerran viikossa lauantaisin 29.2. alkaen. Jääaika on yksi tunti ja ennen jäätä on 15min tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelua. Klo 09:20 - 09:40 tasapaino- ja liikkuvuusharjoittelu ja jääaika 10:00-11:00. Paikalla pitää olla klo 09:20 varustuksena verkkarit ja lenkkarit.

Harjoituksen aikana ei pelata, joten pelaajien kokoero ei haittaa. Jäällä ryhmät jaetaan osassa harjoitteista iän/taitotason mukaan. Pääosa harjoitteista on samoja kaikille. Tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteilla ennen jäätä valmistellaan kroppa treeniä varten, opetellaan asioita, joita tullaan tekemään jäällä sekä käydään läpi erilaisia kiekkoharrastusta tukevia harjoitteita (jos vaikka pelaajat haluavat tehdä niitä omatoimisesti jatkossa).

Vastuullisena valmentajana toimii Janne Kandelin. Valmennukseen osallistuu myös muut Ice Teamin valmentajat. Lisäksi valmentajaksi saadaan Janne Vuorela, joka on pelannut useita vuosia SM-liigassa.

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset: [janne.kandelin@gmail.com](mailto:janne.kandelin@gmail.com) 20.2.2020 mennessä



## Teknikträningsgrupp för Ice Team juniors

Ice Team har beslutat att grunda en teknikträningsgrupp. Målsättningen är att bjuda spelarna en möjlighet att öva extra på ishockeyteknik. Vi kommer att satsa huvudsakligen på skridskoåkning. Vi tränar också med puck och lär hur olika skott skjuts.

Träningsgruppen är öppen för alla Ice Team juniorer oavsett av nivån. Under våren är dom tre första träningarna gratis. För dom som vill fortsätta kostar det 30€/spelare för resten av säsongen.

Träningen ordnas en gång i veckan på lördagar fr.o.m. 29.2.2020. Passet börjar med balans och rörlighetsövningar varefter flyttar vi oss till isen. Träningen börjar kl 09:20 och istiden är från 10:00 till 11:00. Man bör vara på plats 09:20 iklädd i idrottsutrustning och joggingskor.

Vi spelar inte under träningen så spelarnas storlek spelar ingen roll. Under vissa träningsmoment kommer vi att dela spelarna i ålders-/ nivågrupper, men största delen av övningarna körs tillsammans. Under balans- och rörlighetsövningen förbereder vi kroppen och övar på saker som kommer att tränas under isträningen samt tilläggssträningar som stöder spelarnas fysik (om någon spelare vill utveckla sig själv på egen hand).

Janne Kandelin fungerar som ansvarig tränare. Övriga tränare i Ice Team deltar också. I tränarteamet har vi också en tidigare FM-ligaspelare Janne Vuorela.

Välkommen med!

Anmälningarna till [janne.kandelin@gmail.com](mailto:janne.kandelin@gmail.com) senast den 20.2.2020