



Kurra Hockey ry

Valmennuksen linjaukset

Kausi 2016-2017

Lajitaidot ja psyykkisten voimavarojen kehittäminen

- Lajitekniset taidot
 - Luistelutekniset taidot
 - Laukaisutekniset taidot
 - Kiekonkäsittely taidot
 - Syöttö- ja syötön vastaanottotaidot
- Psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat
 - Motivoiva ja kannustava valmennus
 - Terveen itsetunnon tukeminen
 - Oikean arvomaailman opastaminen
 - Turvallinen harjoitteluympäristö



Fyysisen harjoittelun perustat

- Oheisharjoittelun pääpaino keskivartalon lihasten kehittämisessä (sisäiset vatsalihakset)
- Nuoremmissa ikäluokissa:
 - Perusliikuntataidot (mm. kuperkeikat, moniloikat, kärrynpyörät)
 - Lihasvoimaharjoittelua omalla keholla (mm. keppijumppa, punnerrukset, kyykyt)
- Vanhemmissa ikäluokissa:
 - Aerobisten ominaisuuksien kehittäminen
 - Räjähävän voiman- /hermotusharjoitteet
- Rytmikkaharjoitteet (mm. rappuset, tikapuut, aidat)



Kehittämisen kulmakivet eri ikäkausina

- Ikävuodet 5-9
 - lajiin tutustuminen/juurruttaminen, yleistaitavuusvaihe, monipuolinen harjoittelu, leikkien ja pelien korostaminen harjoittelussa, lajiteknisesti perusluistelu on ykkönen, omatoimisuuteen haastaminen, ohjataan ajattelemaan kuin urheilija
- Ikävuodet 10-14
 - herkkyykskausivaihe, jolloin taito tarttuu parhaiten = laji- ja pelitaidon kehittämisen erikoisvaihe, oheisharjoittelu aina jo mukana, kesäharjoittelun tarjoaminen, ajatellaan kuin urheilija
- Ikävuodet 15 ->
 - kilpaurheilu alkaa, pelaajat erikoistuvat, harjoitustehot ja -määrät nousevat, lajivalinta, henkilökohtaiset tavoitteet, harjoittelun määrät kasvavat, eletään kuin urheilija



Yleinen käyttäytyminen

- Hyvien käytöstapojen vaatiminen pelaajilta ja niihin ohjaaminen
 - Toisten huomioiminen ja kannustaminen
 - Omatoimisuuden kehittäminen
 - Kiusaamisessa nollatoleranssi
-
- Omatoiminen ja monipuolinen liikunnallinen elämäntapa



Teemat tulevan kauden harjoittelussa

- Rintamasuunta kiekkoon - tarjoa mahdollinen syöttösuunta
- Hyökkäysalueella “uhka päällä” kiekollisena - peitä syöttö- tai laukaisuaikeesi
- Irtokiekoille meneminen
- Kiekon suojaaminen
- Haasta itsesi kiekollisena pelaajana



VALMENNUSLINJA G-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Tasapaino
- Taito
- Tekniikka
- Notkeus
- Ketteryys

LAJITAIIDOT

- Luisteluasento
- Luistelupotku ja potkun palautus
- Luisteluliukujen harjoittelu
- Eteenpäin luistelu
- Jäästä nouseminen
- Aurajarrutus
- Peliasento
- Kiekon kuljettaminen
- Suoraan luistelusta syöttö
- Taaksepäin luistelu
- Jarruttaminen
- Kiekon leipominen
- Kiekosta kamppailu

PSYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Voimakas eläytyminen mielikuviin
- Voimakas kilpailuvietti
- Oman edun tavoittelu

PELITAIIDOT

- Pelin idea -
maalinteko/maalinesto
- Vaihdot/aloitukset
- Pelipaikat
- Kaikki hyökkää
- Kaikki puolustaa

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Monipuolista liikuntaa
- Hyötyliikuntaa
- Lihaskuntoharjoittelua
- Lihashuoltoa
- Pihapelit

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Valmentajan kuunteleminen
- Ryhmässä toimiminen
- Urheilijan käytöstavat
- Toisten huomioiminen
- Varusteiden pukeminen itse

OHEISHARJOITTELU

- Oheisharjoitteluun totuttelua
- Perusliikuntataidot
- Viitepelit ja leikit

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Luistelutekniikan opettelu
- Lajitekniikkaharjoitteet
- Mielekkäät ja haasteelliset harjoitteet

LUISTELUN
OPETTAMINEN

PELIT JA LEIKIT

KAIKKI PELAA

VAIHTUVAT
PELIPAIKAT

EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA!

Rakkaus lajiin on vasta syttymässä, tekemisen pitää olla mielekästä ja lapsen tasolle sopivaa

VALMENNUSLINJA F2-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Tasapaino
- Taito
- Tekniikka
- Notkeus
- Ketteryys

PSYYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Taktisen älyn kehittäminen
- Kyky toimia ryhmässä kehittyä

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Pelikaverin kannustaminen

PELITAIIDOT

- Alueen puolustaminen
- Maalintekoalueelle pelaaminen
- Kaikki hyökkää
- Kaikki puolustaa

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Monipuolista liikuntaa
- Hyötyliikuntaa
- Lihaskuntoharjoittelua
- Lihashuoltoa
- Pihapelit

OHEISHARJOITTELU

- Perusliikuntataidot
- Viitepelit

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Luisteluharjoitteet
- Lajitekniikkaharjoitteet
- Mielekkäät harjoitteet

LAJITAIIDOT

Uudet:

- Eteenpäin kaarreluistelu
- Syötön vastaanotto
- Käännökset
- Rystysyöttö

Kerrattavat:

- Kiekosta kamppailu
- Kiekon kuljettaminen
- Taaksepäin luistelu
- Jarruttaminen
- Kiekon leipominen
- Suoraan luistelusta syöttö / laukaus
- Luistelupotku
- Peliasento

LUISTELUN
OPETTAMINEN

KAIKKI PELAA

VAIHTUVAT
PELIPAIKAT

EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA!

VALMENNUSLINJA F1-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Ketteryys
- Tasapaino
- Taito
- Tekniikka
- Notkeus
- Nopeus
- Lihaskestävyys
- Kestovoima
- Nopeusvoima

LAJITAIIDOT

Uudet:

- Taaksepäin kaarreluistelu
- Rystylaukaus

Kerrattavat:

- Eteenpäin kaarreluistelu
- Syötön vastaanotto
- Käännökset
- Rystysyöttö
- Kiekosta kamppailu
- Kiekon kuljettaminen
- Suoraan luistelusta syöttö / laukaus
- Taaksepäin luistelu
- Jarruttaminen
- Kiekon leipominen
- Peliasento

PSYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Stressin sietokyky paranee

PELITAIIDOT

- Pelikaverihin nähden sijoittuminen
- Syöttäminen - liikkuminen

OHEISHARJOITTELU

- Hermostoharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Perusliikuntataidot
- Viitepelit

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Alkuverryttely
- Suihkussa käynti harjoitusten ja pelien jälkeen

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Monipuolista liikuntaa
- Hyötyliikuntaa
- Lihaskuntoharjoittelua
- Lihashuoltoa
- Pihapelit

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Luisteluharjoitteet
- Lajitekniikkaharjoitteet
- Mielekkäät harjoitteet

LUISTELUN
OPETTAMINEN
AINA MUKANA

KAIKKI PELAA
PELUUTUS

VAIHTUVAT
PELIPAIKAT

EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA!

VALMENNUSLINJA E2-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Ketteryys
- Tasapaino
- Taito
- Tekniikka
- Notkeus
- Nopeus
- Lihaskestävyys
- Kestovoima
- Nopeusvoima

LAJITAIIDOT

Uudet:

- Luistelun rytminvaihdos
- Luistelun kiihdytys

Kerrattavat:

- Eteenpäin luistelu
- Taaksepäin luistelu
- Syötön vastaanotto
- Käännökset
- Rystysyöttö
- Suoraan luistelusta syöttö / laukaus
- Taaksepäin kaarreluistelu
- Eteenpäin kaarreluistelu
- Rystylaukaus
- Peliasento

PSYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Keskittymiskyky paranee
- Sääntöjen ja pelisääntöjen kunnioittaminen

PELITAIIDOT

- Ison kentän peli
- Ison kentän säännöt

OHEISHARJOITTELU

- Hermostoharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet
- Kehonhallintaharjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Monipuolinen pelaaminen

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Luistimien itse kiristäminen
- Ravinnon, levon ja liikunnan tasapaino

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Monipuolista liikuntaa
- Hyötyliikuntaa
- Lihaskuntoharjoittelua
- Lihashuoltoa
- Pihapelit

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Luisteluharjoitteet
- Lajitekniikkaharjoitteet

ISO KENTTÄ

LUISTELUN
OPETTAMINEN
AINA MUKANA

KAIKKI PELAA
PELUUTUS

VAIHTUVAT
PELIPAIKAT

EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA!

VALMENNUSLINJA E1-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Nopeus
- Taito
- Tekniikka
- Ketteryys
- Lihaskestävyys
- Kestovoima
- Nopeusvoima

LAJITAI DOT

Uudet

- Suoraan syötöstä laukaus
- Harhautukset

Kerrattavat

- Eteenpäin luistelu
- Taaksepäin luistelu
- Syötön vastaanotto
- Käännökset
- Rystysyöttö
- Vetolaukaus
- Vetosyöttö
- Taaksepäin kaarreluistelu
- Eteenpäin kaarreluistelu
- Rystylaukaus
- Luistelun rytminvaihdos, luistelun kiihdytys
- Peliasento

PSYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Keskittymiskyky paranee
- Sääntöjen kunnioittaminen
- Yleisesti hyväksytyyn käytöksen tavoittelu

PELITAI DOT

- Paritoiminta kentällä
- Kamppailutilanteet

OHEISHARJOITTELU

- Hermostoharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet
- Kehonhallintaharjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Monipuolinen pelaaminen

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Nestetasapaino
- Ravinnon, levon ja liikunnan tasapaino

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Monipuolista liikuntaa
- Hyötyliikuntaa
- Lihaskuntoharjoittelua
- Lihashuoltoa
- Pihapelit

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Luisteluharjoitteet
- Lajitekniikkaharjoitteet

LUISTELUN
OPETTAMINEN
AINA MUKANA

KAIKKI PELAA
PELUUTUS

VAIHTUVAT
PELIPAIKAT

EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA!

VALMENNUSLINJA D2-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Lihaskestävyys
- Taito
- Tekniikka
- Ketteryys
- Nopeus
- Kestovoima
- Nopeusvoima

PSYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Realistisuus
- Hyvä arviointikyky tuloksista
- Käsitteellinen ajattelukyky kehittyy

LAJITAI DOT

Uudet

- Lyöntilaukaus
- Kiekon riistotekniikat
- Liikkuva maski

Kerrattavat

- Eteenpäin luistelu
- Taaksepäin luistelu
- Syötön vastaanotto
- Käännökset, rystysyöttö
- Taaksepäin kaarreluistelu
- Eteenpäin kaarreluistelu
- Rystylaukaus
- Luistelun rytminvaihdos,
- Luistelun kiihdytys
- Peliasento, suoraan syötöstä laukaus
- Harhautukset

PELITAI DOT

- Hyökkäyskaistat
- Puolustuspelaaminen hyökkäyspelin jatkumona
- Puolustajien paritoiminta
- Puolustajien tolpalta nousu
- Syöttötarjonta, ajoittaminen kiekottomana
- Pelaajien etäisyydet – syöttöjen pituus
- Irtokiekkoja tuottava laukominen
- Irtokiekkojen lukeminen - irtokiekkoihin reagoiminen
- Perustilanne pelaaminen 1vs1, 2vs1, 2vs2 jne.
- Maalinteko

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Urheilijan ravinto
- Ravinnon, levon ja liikunnan tasapaino

OHEISHARJOITTELU (ohjatut ja omatoimiset)

- Aerobiset harjoitteet
- Kehonhallintaharjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Aerobisia palauttavia harjoitteita
- Lihaskuntoharjoitteita ja lihashuoltoa
- Monipuolinen liikunta
- Pihapelit

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Luisteluharjoitteet
- Lajitekniikkaharjoitteet

LUISTELUN
TEETTÄMINEN

TEKNIKOIDEN
KERTAUS

VAKIOIDUMMAT
PELIPAIKAT

VALMENNUSLINJA D1-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Nopeus
- Taito
- Tekniikka
- Ketteryys
- Lihaskestävyys
- Kestovoima
- Nopeusvoima

PSYYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Realistisuus
- Hyvä arviointikyky tuloksista,
- Käsitteellinen ajattelukyky kehittyy

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Loppuverryttely
- Palautuminen

LAJITAI DOT

Uudet

- Taklaus
- Kiekon suojaus
- Aloitustekniikat
- Nostosyöttö
- Laukausten ohjaaminen

Kerrattavat

- Peliasento
- Käännökset
- Rysty- ja lyöntilaukaus
- Luistelun rytminvaihdos
- Luistelun kiihdytys
- Suoraan luistelusta syöttö / laukaus
- Harhautukset
- Kiekon riistotekniikat
- Liikkuva maski

PELITAI DOT

- Hyökkäyskaistat
- Puolustuspelaaminen hyökkäyspelin jatkumona
- Puolustajien paritoiminta
- Puolustajien tolpalta nousu
- Syöttötarjonta, ajoittaminen kiekottomana
- Pelaajien etäisyydet –syöttöjen pituus
- Irtokiekkoja tuottava laukominen
- Irtokiekkojen lukeminen
- Irtokiekkoihin reagoiminen
- Perustilanne pelaaminen 1vs1, 2vs1, 2vs2 jne.
- Maalinteko

OHEISHARJOITTELU (ohjatut ja omatoimiset)

- Aerobiset harjoitteet
- Kehonhallintaharjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Aerobisia palauttavia harjoitteita
- Lihaskuntoharjoitteita ja lihashuoltoa
- Monipuolinen liikunta

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Luisteluharjoitteet
- Lajitekniikkaharjoitteet

LUISTELU-
HARJOITTEET
AINA MUKANA

TAKLAUS
SALLITTU

VAKIOIDUMMAT
PELIPAIKAT

VALMENNUSLINJA C2-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Taito
- Tekniikka
- Nopeus
- Peruskestävyys
- Nopeuskestävyys

PSYYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Ryhmän normien noudattaminen
- Itsenäiset eettiset periaatteet
- Kritiikin hyväksyntä
- Realistinen minäkuva

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Urheilullinen elämäntapa
- Päivärytmin suunnittelu

LAJITAIIDOT

Uudet:

- Rannelaukaus

Kerrattavat

- Peliasento
- Rystylaukaus
- Harhautukset
- Kiekon suojaus
- Suoraan luistelusta syöttö / laukaus
- Lyöntilaukaus
- Kiekon riistotekniikat
- Liikkuva maski

PELITAIIDOT

- Hyökkäyskaistat
- Puolustuspelaaminen hyökkäyspelin jatkumona
- Puolustajien paritoiminta
- Puolustajien tolpalta nousu
- Syöttötarjonta
- Ajoittaminen kiekottomana
- Pelaajien etäisyydet -syöttöjen pituus
- Irtokiekkoja tuottava laukominen
- Irtokiekkojen lukeminen
- Irtokiekkoihin reagoiminen
- Perustilanne pelaaminen 1vs1, 2vs1, 2vs2 jne.
- Maalinteko

OHEISHARJOITTELU (ohjatut ja omatoimiset)

- Aerobiset harjoitteet
- Kehonhallintaharjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet
- Kestovoimaharjoittelu (eriyttäminen)
- Painonnostotekniikat

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Aerobisia palauttavia harjoitteita
- Lihaskuntoharjoitteita
- Lihashuoltoa

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Lajitekniikkaharjoitteet
- Pelitilanneharjoitteet
- Harjoitusten fyysinen rasitus

LUISTELUN
TEETTÄMINEN

TEKNIKOIDEN
KERTAUS

VAKIOIDUMMAT
PELIPAIKAT

VÄLIPÄIVINÄ
OMATOIMINEN
HARJOITUS

VALMENNUSLINJA C1-JUNIORIT

HERKKYYSKAUSI

- Nopeus
- Peruskestävyys
- Nopeuskestävyys
- Maksimivoima

LAJITAIIDOT

Uudet

- Yli- ja alivoimapeli

Kerrattavat

- Peliasento
- Harhautukset
- Taklaus laidan vieressä ja keskialueella
- Suoraan syötöstä laukaus
- Rannelaukaus
- Kiekon riistotekniikat
- Liikkuva maski

PSYYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

- Kritiikin hyväksyntä
- Realistinen minäkuva

PELITAIIDOT

- Joukkueen pelitapa
- Viisikon tiiviys
- Hyökkäysalueen puolustuspelejä HAPP
- Keskialueen puolustuspelejä KAPP
- Puolustusalueen puolustuspelejä PAPP
- Hyökkäysalueen hyökkäyspelejä HAHP
- Keskialueen hyökkäyspelejä KAHP
- Puolustusalueen hyökkäyspelejä PAHP
- Erikoistilanteet, mv-pelin yht. työpelaajien kanssa
- Pelin rytmittäminen tilanteen mukaan
- (pelitilanne jäällä, tilanne tulostaululla)
- Pelinopeus ja pelirohkeus

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Toiminta joukkueen tavoitteen eteen
- Itsekuri

OHEISHARJOITTELU (ohjatut ja omatoimiset)

- Aerobiset harjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet
- Voimaharjoitteet (tekniikat)

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Aerobisia palauttavia harjoitteita
- Lihaskuntoharjoitteita
- Lihashuoltoa

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Kilpaurheilun tutustuminen
- Lajitekniikkaharjoitteet
- Pelitilanneharjoitteet
- Harjoitusten fyysinen rasitus

LUISTELUN
TEETTÄMINEN

TEKNIIKOIDEN
KERTAUS

PELITAPA-
HARJOITTEET

VÄLIPÄIVINÄ
OMATOIMINEN
HARJOITUS

VALMENNUSLINJA B-JUNIORIT

PELITAPA- HARJOITTEET

HERKKYYSKAUSI

- Nopeus
- Peruskestävyys
- Nopeuskestävyys
- Maksimivoima

PSYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Urheilijankurinalainen elämäntapa

LAJITAIIDOT

Uudet

- Vaativa kiekonkäsittely (nopeus)
- Lajitekniikat rajoitetussa ajassa ja tilassa

Kerrattavat

- Peliasento
- Taklaus
- Suoraan syötöstä laukaus
- Kiekon riistotekniikat, liikkuva maski

PELITAIIDOT

- Joukkueen pelitapa
- Viisikon tiiviys
- Hyökkäysalueen puolustuspelejä HAPP
- Keski-alueen puolustuspelejä KAPP
- Puolustusalueen puolustuspelejä PAPP
- Hyökkäysalueen hyökkäyspelejä HAHP
- Keski-alueen hyökkäyspelejä KAHP
- Puolustusalueen hyökkäyspelejä PAHP
- Erikoistilanteet, mv-pelin yht. työpelaajien kanssa
- Pelin rytmittäminen tilanteen (pelitilanne jäällä, tilanne tulostaululla) mukaan
- Pelinopeus ja pelirohkeus

OHEISHARJOITTELU (ohjatut ja omatoimiset)

- Aerobiset harjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet
- Voimaharjoitteet (tekniikat)

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Aerobisia palauttavia harjoitteita
- Lihaskuntoharjoitteita
- Lihashuoltoa

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Kilpaurheilun lainalaisuudet
- Urheilulliset tavoitteet
- Pelitilanneharjoitteet
- Harjoitusten fyysinen rasitus

VALMENNUSLINJA A-JUNIORIT

PELITAPA- HARJOITTEET

HERKKYYSKAUSI

- Nopeus
- Peruskestävyys
- Nopeuskestävyys
- Maksimivoima

PSYKKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Urheilijan kurinalainen elämäntapa

LAJITAI DOT

Uudet

- Vaativa kiekonkäsittely (nopeus)
- Lajitekniikat rajoitetussa ajassa ja tilassa

Kerrattavat

- Peliasento
- Taklaus
- Suoraan syötöstä laukaus
- Kiekon riistotekniikat, liikkuva maski

PELITAI DOT

- Joukkueen pelitapa
- Viisikon tiiviys
- Hyökkäysalueen puolustuspeli HAPP
- Keskialueen puolustuspeli KAPP
- Puolustusalueen puolustuspeli PAPP
- Hyökkäysalueen hyökkäyspeli HAHP
- Keskialueen hyökkäyspeli KAHP
- Puolustusalueen hyökkäyspeli PAHP
- Erikoistilanteet, mv-pelin yht. työpelaajien kanssa
- Pelin rytmittäminen tilanteen (pelitilanne jäällä, tilanne tulostaululla) mukaan
- Pelinopeus ja pelirohkeus

OHEISHARJOITTELU (ohjatut ja omatoimiset)

- Aerobiset harjoitteet
- Nopeusharjoitteet
- Lihaskuntoharjoitteet
- Voimaharjoitteet (tekniikat)

OMATOIMINEN HARJOITTELU

- Aerobisia palauttavia harjoitteita
- Lihaskuntoharjoitteita
- Lihashuoltoa

TOIMINTAA OHJAAVAT

- Kilpaurheilun lainalaisuudet
- Urheilulliset tavoitteet
- Pelitilanneharjoitteet
- Harjoitusten fyysinen rasitus