



LUISTELU E JA NUOREMMAT

12.12.2017, Impivaara



LASTEN LUISTELU

LASTEN LUISTELU - KUTSU



Tervetuloa osanottajaksi SJL:n Lasten Luistelu –kurssille, joka järjestetään Impivaarassa tiistaina 12.12.2017. Koulutus alkaa klo 17:00 Kokoontumisella jalkapallohallin luentotilassa. Koulutus päättyy klo 20:30 mennessä.

Sisältö

Lasten luistelu E – ja nuoremmat, teoria, oheinen ja jääharjoitus.

Varustautuminen

Muistiinpanovälineet, sään kestävä ulkoliikuntavarustus ja mukava oloasu. Jäälle tulee vain TPS-06 ikäluokan valmennus.

Kouluttajat

- Vesa Lehtonen 0400-226499 vesa.lehtonen@finhockey.fi

Maksu & este / ilmoittautuminen

Kurssi on maksuton. Kurssille tulee ilmoittautua tästä linkistä

LISÄÄ TÄHÄN LINKKI

TERVETULOA

Kehittymään ja kehittämään suomalaista jääkiekkoilua!

Vesa Lehtonen
Aluevalmentaja
Länsirannikko



OHJELMARUNKO, LASTEN LUISTELU

17:00 Teoria (jalkapallohallin luentotila)

Mitä on lapsen luisteluharjoittelu?

Harjoittelussa huomioitavia asioita

Miksi kannattaa leikkiä?

17:50-18:15 Oheisharjoittelu , Demoryhmänä TPS 06

Leikkien ja pelaten

Tasapainoharjoitteet

Yhden jalan varassa tehtävät suoritukset

18:40-19:30 Jäätoiminta, Demoryhmänä TPS 06

Aktiivisuus (tehokkuusaika per pelaaja)

Leikkien ja pelaten pelinomaisuus

Oppimisympäristön muokkaaminen eri tavoin

19:45 – 20:30 Luento jatkuu + YHTEENVETO