***Yleistä oheisharjoittelsta (viitteellinen)***

**Yleistä:**

* Jokaisen jääharjoituksen yhteydessä ainakin yksi oheisharjoitus. (huomioi ikäluokka)
* Kilpailukaudella mahdollisesti yksi erillinen harjoitus (jumppa, spinning…)
* Jaksotetaan kuukausittain
* Jatketaan samoilla teemoilla kun kesäharjoittelua
* Erilaisia pelaajakohtaisia tehtäviä
* Pelaajia valistetaan oikeanlaisesta oheisharjoittelusta ja merkityksestä

**Oheisharjoittelun jaksotus:**

* Touko – kesäkuu teemat kesäharjoittelun alla
* Omatoimijakso (erillisen ohjelman mukaan)
* Elo – syyskuussa alkaa pelit ja harjoitukset, oheiset siirtyvät osaksi jääharjoituksia, lajia tukevat harjoitteet ja tehon kasvaminen
* Lokakuusta huhtikuuhun pyritään kehittämään erilaisia ominaisuuksia mahdollisimman hyvin
* Tehoa vaihdellaan pelien määrän ja eri teemojen mukaan

**Tavoitteet:**

* Urheilullisuuden lisääminen
* Taidon oppimista
* Voiman lisääminen (keskivartalo, luistelun tukilihakset)
* Nopeus ja kimmoisuus ominaisuuksien parantaminen
* Kehonhallinnan ja liikkuvuuden lisääminen
* Tasapaino ja ketteryys ominaisuuksien parantaminen
* Lajin oppimista erilaisten pelien avulla
* Alku ja loppuverryttelyn erojen omaksuminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen
* Omatoimisuuteen kannustaminen