



TOIMINTASUUNNITELMA KAUSI 2015-2016

*KÄRPÄT C1
SAMI SUUTARINEN*



OULUN KÄRPÄT 46 ry

JOUKKUE

- **AIKAJANA**

- TULEVAN JOUKKUEEN KARTOITUS 15-18.4 JONKA PÄÄTTEEKSI JOUKKUE VALITAAN.
- KEVÄÄN OMATOIMINEN&PALAUTTAVA JAKSO 18.4-4.5
- MA 4.5 JOUKKUEHARJOITUKSET ALKAVAT→TESTIT+HARJOITTELU
- HARJOITUSMÄÄRÄT TOUKOKUU 4-5 KRT JÄÄ+5 KRT FYSIIKKA (13-15H/VKO)
- KESÄKUU 4-5XJÄÄ+ 5 KRT FYSIIKKA (13-15H/VKO)
- HARJOITUSKERRAT TOUKOKUU&KESÄKUU 5-6/VKO.
- KESÄKUUSSA LUISTELUVALMENNUS ESA PUOLAKKA (VKO 23, 1-5.6)?
- KESÄTAUKO 18.6.-20.7.2015
PELAAJILLE TEHDÄÄN HENK.KOHTAISET HARJOITUSOHJELMAT
- PRESEASON 20.7.2015→TESTIT +HARJOITTELU ALKAA
SCANDIC TURNAUS→ELOKUU?
HARJOITUSPELEJÄ N. 10-15 KPL
- KILPAILUKAUSI ALKAA 12.09.2015



TAVOITTEISTA

- **IHMINEN**
 - ELÄMÄNHALLINTA (KOULU, JÄÄKIEKKO, RAVINTO, LEPO, AJANKÄYTTÖ, KAVERIT, JOUKKUE)
 - PELAAJA-VALMENTAJA SUHDE LUOTTAMUKSELLINEN JA AVOIN
 - JOUKKUEKAVERUUS, JOUKKUEPELAAJA
 - PERSOONALLISUUS → USKALLA OLLA OMA ITSESI
- **URHEILIJAJA**
 - URHEILULLISUUS, HARJOITTELU + RAVINTO + LEPO
 - OMATOIMISUUTEEN OPPIMINEN, HARJOITTELUSTA KIINNOSTUMINEN.
 - AHKERA, TYÖTELIÄS
- **LUONNE**
 - SITKEÄ, TAISTELEVA
 - AHKERA. TYÖTELIÄS.
 - VALMIS KILPAILEMAAN
- **JÄÄKIEKKOILIJAJA**
 - LAJITAIJOJEN OPETTAMINEN
 - LUISTELU, SYÖTTÄMINEN, MAALINTEKO, PUOLUSTUSTAITOJEN, HYÖKKÄYSTAITOJEN.
 - PELIN OPETTAMINEN
 - REAGOIMINEN PELITILANTEISIIN → OPETETUT MALLIT MUKAAN PELIIN, LUE VASTUSTAJAA / OMIEN LIIKKEITÄ → REAGOI
 - HYÖKKÄÄMINEN + PUOLUSTAMINEN, RAKENTEET



TAVOITTEISTA

- **TEHTÄVÄKESKEISET TAVOITTEET?**
 - **ILMAPIIRI → HARJOITELLAAN TOSISSAAN, MUTTA EI TOTISESTI. HYVÄ YHDESSÄ TEKEMISEN MEININKI**
 - **PELAAJIEN KUORMAN HUOMIOIMINEN (KOULU VS. HARJOITTELU/PELIT)**
 - **VANHEMPIEN KANSSA TOIMIMINEN, AVOIMUUS.**
- **KILPAILULLISET TAVOITTEET?**
 - **MENESTYS C-NUORTEN SM-SARJASSA.**





SAMI SUUTARINEN

KÄRPÄT C1

PUH. 0408031572

EMAIL. SASUUTAR@GMAIL.COM



OULUN KÄRPÄT 46 ry
