



► **Valmentaja: Tuomo Kärki**

Tuomo Kärki on Kansainvälisen Jääkiekon Kehityskeskusten koulutuspäällikkö. Hän vastaa Kehityskeskusten sähköisen materiaalipankin Hockey Centren harjoitusmateriaalin suunnittelusta ja kuvauksista. Lisäksi hän toimii alle 16-vuotiaiden poikien maajoukkueen joukkueenjohtajana. Leijonat-taitokoulussa Tuomo vastaa harjoitusten asiasisällöstä ja tekstien "valmentajan vinkeistä".

◄ **Rehtori: Jukka Lamminaho**

Jukka Lamminaho on Jääkiekkoliiton liittovalmentaja. Hänen toimenkuvansa on laaja, tehtäviin kuuluu mm. yhteydenpito U16-ikäluokan seuravalmentajiin, valmennuspäälliköihin sekä liiton aluevalmentajiin. Lamminaho toimii alle 16-vuotiaiden poikien maajoukkueen valmennusryhmässä ja vastaa Pohjola-leirien toteutuksesta. Leijonat-taitokoulussa Jukka toimii "rehtorina", asiantuntijana, joka ideoi sisältöä ja valvoo, että harjoitusten teemat ovat linjassa nuorisomaajoukkueiden kauden teemojen kanssa.



Suojaa kiekkoa!

Oppitunti 3: Kiekon suojaaminen vartalolla

Kiertämällä ylävartaloasi ala- tai yläkäden puolelle saat lisää liikelaajuutta. Samalla suojaat kiekkoa.

Vasemmanpuoleisessa kuvassa Mikael Granlundilla on valmius tehdä monia eri asioita. Hän voi laukoa, syöttää tai harhauttaa. Lisäksi kiekko on hyvin suojassa esim. suorassa yksi vastaan yksi -tilanteessa. Oikeanpuoleisessa kuvassa kiekko on hyvin suojassa vartalolinjan takana. Hän voi esimerkiksi pyörähtää yläkäden puolelle.

Mallia kiekon suojaamisesta voi ottaa Granlundin lisäksi mm. Koivun veljeksiltä.



TUTUSTU HOCKEY CENTREEN

Hockey Centre on jääkiekkovalmennuksen sähköinen materiaalipankki.
www.ihce.fi