

JÄÄPELIT

Kontiolahden koulun valinnaisaineet
9 lk Muut valinnaiset, 2h/vko
Arviointi: 10-4

Jääpelikurssilla pääpaino erilaisissa jääpeleissä. Elokuussa ja huhti-toukokuussa ohjelmassa jääpelejä tukevia liikuntamuotoja, koska hallissa ei ole jäätä. Esimerkkejä sisällöistä

- Jääkiekko
- Kaukalopallo
- Ringette
- Jäälacrosse
- Luistelutekniikka
- Mailatekniikka
- Syöttöminen ja laukominen
- Puolustuspelaaminen
- Hyökkäyspelaaminen
- Oheisharjoitteet: salibandy, jalkapallo, lacrosse, koripallo, golf...

Jääpelikurssin tavoitteena on parantaa henkilökohtaisia jääpelitaitoja. Mahdollisuus olla jäällä lähes joka viikko kouluvuoden aikana.

