



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

VICTORY LOVES HARD WORK

VEITERÄ P11			Harjoitus 1							Harjoitus 2							Harjoitus 3							Harjoitus 4						
★	6	HALONEN																												
★	8	REIJONEN																												
★	9	VIUHKO																												
★	10	RIIKKINEN																												
★	17	HEIMALA																												
★	20	RONKAINEN																												
★	25	TUOVINEN																												
★	27	ARPONEN																												
★	36	LOUHELAINEN																												
★	44	PUHAKAINEN																												
★	55	SIMPURA																												
★	87	MIHL																												
★	99	KÄYHTY																												
★																														



Lappeenrannan Veiterä
- iloista eteläkarjalaista jääpalloa -



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

Kierros 1 - Kenttäpelaajat

- **Harjoitus 1:** Luistelu omalla ajalla vähintään yksi tunti
- **Harjoitus 2:** Lyöntilaukaus 6m maaliin 30 kertaa
- **Harjoitus 3:** Rannelaukaus 3m ylänurkkiin 30 kertaa
- **Harjoitus 4:** Mailatekniikkaharjoitus Nro.1 20 kertaa



Lappeenrannan Veiterö
- ilmaista eteläkarjalaista jääpalloa -



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

Kierros 1 - Maalivahdit

- **Harjoitus 1:** Luistelu omalla ajalla vähintään yksi tunti
- **Harjoitus 2:** Jääpallon heitto täysillä n.10m päästä maaliin 30 kertaa
- **Harjoitus 3:** Tennispallon kopittelu seinään 3m päästä 30 kertaa
- **Harjoitus 4:** Tekniikkaharjoitus Nro.1 20 kertaa



Lappeenrannan Veiterö
- ilmaista eteläkarjalaista jääpalloa -



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

Kierros 2 - Kenttäpelaajat

- **Harjoitus 1:** Luistelu omalla ajalla vähintään yksi tunti
- **Harjoitus 2:** Julkaistaan myöhemmin
- **Harjoitus 3:** Julkaistaan myöhemmin
- **Harjoitus 4:** Julkaistaan myöhemmin



Lappeenrannan Veiterö
- ilmaista eteläkarjalaista jääpalloa -



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

Kierros 2 - Maalivahdit

- **Harjoitus 1:** Luistelu omalla ajalla vähintään yksi tunti
- **Harjoitus 2:** Julkaistaan myöhemmin
- **Harjoitus 3:** Julkaistaan myöhemmin
- **Harjoitus 4:** Julkaistaan myöhemmin



Lappeenrannan Veiterö
- ilmaista eteläkarjalaista jääpalloa -



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

Harjoitustehtävien seuranta

- **Kun olet tehnyt harjoitteen:** kirjoita harjoituksen numero, päivämäärä ja kellonaika(aloitus ja lopetus) ruutupaperille. Laita mukaan pelinumero, oma nimesi, allekirjoita ja toimita valmentajalle
- **Suorituksien seuranta:** pukukopin seinässä on virallinen KISA-taulu, jossa on virallinen pelaajien suorituksien seuranta
- **Suorituksien merkintä:** valmentaja merkitsee pelaajien suoritukset KISA – tauluun pelaajan toimittamaa todistusta vastaan



Lappeenrannan Veiterä
- iloista eteläkarjalaista jääpalloa -



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

Palkinnot

- **Harjoitusosion (10krt) suoritus:** jokaisen harjoitusosion (1,2,3 ja 4) täydestä suorittamisesta palkitaan
- **Harjoituskierros 1 suoritus(40krt):** palkitaan MESTARIHARJOITTELIJA – tittelillä ja Diplomilla sekä palkinnolla
- **Harjoituskierroksien 1 ja 2 suorituksesta(80krt):** palkitaan SUPERHARJOITTELIJA – tittelillä ja Diplomilla sekä **isolla** palkinnolla
- **Eniten harjoitelleet:** kolme eniten harjoitellutta palkitaan **Erikoispalkinnolla**



Lappeenrannan Veiterä
- iloista eteläkarjalaista jääpalloa -



MESTARIHARJOITTELIJA – KISA

Kilpailuaika

Kilpailu alkaa 24.12.2017 ja päättyy 24.2.2018

Kilpailuaikaa: 2 kuukautta

Think
training's
hard?

Try losing.

- Ohjeistus **Kierroksen 1** harjoitteisiin la 23.12 harjoitusten yhteydessä
- Ohjeistus **Kierroksen 2** harjoitteisiin julkaissaan kun ensimmäinen pelaaja on tehnyt kierroksen 1 loppuun
- **Kaikki harjoitteet tehdään ulkona, eikä erityisiä apuvälineitä tarvita 😊**



Lappeenrannan Veiterö
- iloista eteläkarjalaista jääpalloa -