

# TERVETULOA KÄYTTÄMÄÄN LUISTELUVALMENNUS.FI -VERKKOVALMENNUSIA

## OHJEET PELAAJILLE HARJOITTELUN ALOITTAMISEEN

# 01

### KIRJAUDU SISÄÄN PALVELUUN

1. Kirjaudu verkkovalmennus -palveluun osoitteessa: [www.luisteluvalmennus.fi](http://www.luisteluvalmennus.fi).  
Klikkaa etusivun yläpalkista löytyvää "Kirjaudu" painiketta.
2. Syötä joukkuejohtajaltasi saamasi *käyttäjätunnus* ja *salasana*.



**KIRJAUDU**

Käyttäjätunnus tai sähköpostiosoite \*

Salasana \*

Muista minut

**KIRJAUDU SISÄÄN**

[Salasana unohtunut?](#)




JP SKATING

**KIVA KUN TREENAAT MEIDÄN OHJEISTUKSELLA. TSEMPPIÄ TREENEIHIN!**  
SUOMEN KOVATASOISINTA JÄÄKIEKON LUISTELUVALMENNUSTA [WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI](http://WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI)

# 02


## VALMENNUKSEN VALITSEMINEN

Kirjaututtasi palveluun klikkaa yläpalkista "Verkkovalmennukset" linkkiä nähdäksesi kaikki käytössäsi olevat valmennukset. Voit tutustua harjoituksiin ja harjoitella valmennuksia haluamasi järjestyksessä. Klikkaa haluamasi harjoituksen "Siirry treenaamaan" painiketta, seuraa ohjeita ja aloita harjoittelu.

VERKKOVALMENNUKSET BONUSMATERIAALIT HARJOITUSMALLIT TUOMO

### VERKKOVALMENNUKSET

HUIPPUVALMENTAJIEN LAATIMIEN VIDEOITUJEN VERKKOVALMENNUSIEN OHJEISTAMANA OTAT HALTUUN LUISTELUN ERI OSA-ALUEIDEN TEKNIIKAT.



**KAIKKI JÄÄVALMENNUKSET + OHEISHARJOITTELU 1**

**OSTETTU**


**PAKETTI SISÄLTÄÄ KAIKKI JÄÄVALMENNUKSET + OHEISHARJOITTELU 1 - VERKKOVALMENNUKSET.**

**KESTO YLI 2 TUNTIA | VIDEOKOKONAISSUUKSIA 30 KPL**

Saat kattavan harjoituspankin käyttöösi, jonka avulla löydät luisteluharjoitteet jokaiseen erilaiseen tilanteeseen ja käyttötarkoitukseen.

Oikeus vanhenee: 14.7.2021 11:06

**SIIRRY TREENAAMAAN**



**KAIKKI JÄÄVALMENNUKSET**

**OSTETTU**

**TÄMÄ PAKETTI SISÄLTÄÄ KAIKKIEN JÄÄVALMENNUSIEN VIDEOIT KOLMEKSI KUUKAUDEKSI KÄYTTÖÖSI.**

**KESTO YLI 2 TUNTIA | VIDEOKOKONAISSUUKSIA 8 KPL**

Saat kattavan harjoituspankin käyttöösi, jonka avulla löydät luisteluharjoitteet jokaiseen erilaiseen tilanteeseen ja käyttötarkoitukseen.

Oikeus vanhenee: 14.7.2021 11:06

**SIIRRY TREENAAMAAN**



JP SKATING

**KIVA KUN TREENAAT MEIDÄN OHJEISTUKSELLA. TSEMPPIÄ TREENEIHIN!**  
SUOMEN KOVATASOISINTA JÄÄKIEKON LUISTELUVALMENNUSTA [WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI](http://WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI)


# 03 VALMENNUKSEN VIDEOIDEN KATSELEMINEN

## VALMENNUKSEN PÄÄSIVU

Valmennukset koostuvat useasta videomuotoisesta harjoitusosiosta. Aloita valmennuksen ensimmäisen osion katselu painamalla "ALOITA KATSELU" painiketta. Voit myös tutustua osioiden harjoitteisiin ja katsella niitä vapaamuotoisessa järjestyksessä.

JP SKATING

VERKKOVALMENNUKSET BONUSMATERIAALIT HARJOITUSMALLIT TUOMO ▾



### TERÄNKÄYTTÖ 1


KESTO 20:02 MIN | VIDEITA 5 KPL

Oikeus vanhenee: 14.7.2021 11:06

Harjoitteet on luokiteltu kolmeen eri kategoriaan vaikeustason mukaan ja niistä löytyy haastetta aloittelevasta junioripelaajasta rutinoituneeseen ammattilaiseen asti.

[ALOITA KATSELU](#)

1




#### 1. ASIAA TERÄNKÄYTTÖHARJOITTEISTA

KESTO: 5:22 MIN

Mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota harjoittelussa ja mitä sinun tulee muistaa harjoitteita tehdessä. Osiossa käymme läpi tärkeimpiä ydinkohtia teränskäyttöharjoitteluun liittyen.

[KATSO VIDEO](#)

2




#### 2. HELPOT TERÄNKÄYTTÖHARJOITTEET OSA 1

KESTO: 3:18 MIN

Esittelyssä viisi helppoa teränskäyttöharjoitetta, jotka soveltuvat erinomaisesti vähemmän luistelutaitoa omaaville pelaajille, mutta myös taitavammille luistelijaille.

[KATSO VIDEO](#)

3



#### 3. HELPOT TERÄNKÄYTTÖHARJOITTEET OSA 2

KESTO: 2:46 MIN

Esittelyssä kymmenen melko helppoa teränskäyttöharjoitetta, jotka soveltuvat erinomaisesti vähemmän luistelutaitoa omaaville pelaajille, mutta myös taitavammille luistelijaille.

[KATSO VIDEO](#)



JP SKATING

**KIVA KUN TREENAAT MEIDÄN OHJEISTUKSELLA. TSEMPPIÄ TREENEIHIN!**  
SUOMEN KOVATASOISINTA JÄÄKIEKON LUISTELUVALMENNUSTA [WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI](http://WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI)

## VALMENNUKSEN OSIO

Valittuasi haluamasi valmennuksen osion.

1. Aloita harjoitusvideon katselun klikkaamalla "Play" painiketta.
2. Selaa valmennuksen eri osioita klikkaamalla nuolista
3. Palaa valmennuksen pääsivulle klikkaamalla valmennuksen nimeä.


JP SKATING

VERKKOVALMENNUKSET BONUSMATERIAALIT HARJOITUSMALLIT TUOMO

TERÄNKÄYTTÖ 1

### 2. HELPOT TERÄNKÄYTTÖHARJOITTEET OSA 1

KESTO: 3:18 MIN



OSION SISÄLTÖ

Esittelyssä viisi helppoa teränkäyttöharjoitetta, jotka soveltuvat erinomaisesti vähemmän luistelutaitoa omaaville pelaajille, mutta myös taitavammille luistelijalle.

Merkitse katsoluku

SEURAAVA VIDEO

### 3. HELPOT TERÄNKÄYTTÖHARJOITTEET OSA 2

© JP SKATING OY 2021 | KÄYTTÖEHDOT | TIETOSUOJASELOSTE | KOTISIVUT PAJA DESIGN AGENCY



JP SKATING

**KIVA KUN TREENAAT MEIDÄN OHJEISTUKSELLA. TSEMPPIÄ TREENEIHIN!**  
SUOMEN KOVATASOISINTA JÄÄKIEKON LUISTELUVALMENNUSTA [WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI](http://WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI)

## KÄYTTÄJÄTUNNUS JA SALASANA

Luisteluvalmennus.fi -palvelun *käyttäjätunnus* ja *salasana* on pelaajille joukkueenjohtajan toimesta.

## KADONNUT / UNOHTUNUT SALASANA

Mikäli olet kadottanut tai unohtanut Luisteluvalmennus.fi -palvelun *käyttäjätunnuksen* tai *salasanan* niin pyydä ne joukkueenjohtajalta.



JP SKATING

**KIVA KUN TREENAAT MEIDÄN OHJEISTUKSELLA. TSEMPPIÄ TREENEIHIN!**  
SUOMEN KOVATASOISINTA JÄÄKIEKON LUISTELUVALMENNUSTA [WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI](http://WWW.LUISTELUVALMENNUS.FI)