

Kiekkohait pelaajapolku

HAIPOLKU

5-8-vuotiaat / 9-14-vuotiaat / 15-18-vuotiaat



Panu Heinistö

Jani Nurmi

Anssi Silfver

25.07.2014

Lapsikiekon innostamisvaihe (5-8v.)

Toiminnan

Painopisteet:

Intohimon synnyttäminen pelaamiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan.

Pelitaidot ja lajitekniikat :

Pelaamisen säännöt. Perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta. Pelin havainnointi. Rajatun alueen pelit. Leikit ja kisailut.

Joukkueena pelaaminen:

Ryhmässä toimiminen, kaverin kanssa pelaaminen, kiertävät pelipaikat.

Henkiset valmiudet:

Oman parhaansa yrittäminen, kuunteleminen, muiden kannustaminen, oikeudenmukainen.

Fyysiset valmiudet:

Monipuoliset liikunnalliset valmiudet; ketteryys, koordinaatio, tasapaino ja nopeus.

Lapsikiekon innostamisvaihe

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

KOTI Urheiluun kannustava ilmapiiri, pihapelit

KOULU Kerhotoiminta

SEURA Leijona-liiga ja kiekkokoulu

ALUE Leijonaliiga

Liikunnan määrä:

Jääkiekon osuus -> muu liikunta

Innostuminen hyvässä hengessä

Intohimon synnyttäminen pelaamiseen

- Tutustuminen eri peleihin, pelaamiseen totuttaminen - paljon peliä
- Pelaamisen yhteyteen luotava positiivinen ja kannustava ilmapiiri

Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen

- Pihapelaaminen
- Vanhempien kouluttaminen -> Korostetaan omatoimisen pelaamisen tärkeyttä

Terve itsetunto

- Hyvien käytöstapojen opettaminen, toisten huomioon ottaminen -> ryhmässä toimiminen -> joukkueen sääntöjen kunnioittaminen

Yksilön kehittäminen

**Monipuoliset tekniset perustaidot
(luistelu, kiekonkäsittely, syöttäminen ja laukominen)**

Mitä on jääkiekon pelaaminen?

HYÖKKÄYS:

- + Hyökkäys alkaa, kun oma joukkue saa kiekon -> kiekko on pelaajaa nopeampi
- + Kiekko ahtaasta tilasta isoon tilaan -> kiekottomat hakevat paikkaa tyhjästä tilasta
- + Maalinteko alkaa laukauksesta -> laukauksen seuraaminen

PUOLUSTUS:

- + Puolustuspeli alkaa, kun kiekon saa vastustaja -> aina häirintä vastustajan kiekolliselle pelaajalle
- + Ohjaa kiekollinen laitoihin, pois oman maalin edestä -> sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin
- + Näe oma ”vartioitava” mies ja kiekko -> oman maalin edessä vartioi vastustajan mailaa nostamalla se ilmaan omalla mailalla

Yksilön kehittäminen

Pelaamisen havainnointi -> pää ylhäällä!

- Opetetaan yksinkertaisin harjoittein, jossa pelaaja joutuu havainnoimaan ympäristöä ja reagoimaan havainnon mukaan
- Havainnointia vaaditaan kaikessa pelaamiseen ja yksilön taitoihin liittyvissä harjoitteissa

Rajatun alueen pelit

- Erialaisten teemojen avulla pelin eri osa-alueiden opettaminen innostavalla tavalla

Leikit ja kisailut

- Taitoja edistävillä ja mittaavilla peleillä ja leikeillä lisää hauskuuttaa harjoitteluun
- Hauskoilla kisoilla kasvatetaan kilpailuviettä ja voittamisen tahtoa sekä opitaan hyväksymään tappion tuomaa tunnetta

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

Sääntöjen omaksuminen

- Jääkiekon sääntöjen opettaminen ja vaatiminen harjoituksissa ja peleissä

Ryhmässä toimiminen

- Luodaan yhteiset joukkueen säännöt, joita sitoudutaan noudattamaan
- Luodaan tilanteita joissa opitaan toimimaan ryhmässä -> pareittain -> pienryhmissä -> joukkueena

Kaverin kanssa pelaaminen

- Korostetaan yhteispelin tärkeyttä
- Yksilö on joukkuetta varten -> ajatellaan joukkuetta omissa valinnoissa

Kiertävät pelipaikat

- Kaikkien opeteltava hyökkäämään ja puolustamaan pelipaikasta riippumatta -> kannustetaan kokeilemaan ”vieraampaa” pelipaikkaa

Henkisten valmiuksien kehittäminen

Liikunnalliseen elämäntapaan motivoiminen

Vanhempien kanssa (vanhempien valmennus):

- Ravinto
- Lepo
- Omatoiminen pelaaminen ja liikkuminen -> korostetaan urheilullisuutta

Terveen itsetunnon kehittyminen

Vanhempien kanssa (vanhempien valmennus):

- Aikuisten esimerkillinen käytös
- Mitä ja miten puhutaan pelaajille

Toimihenkilöiden kanssa

- Vuorovaikutus aina positiiviseen sävyyn
- Jokaisen harjoituksen aikana jokainen pelaaja on huomioitava (pelaajat voidaan jakaa valmentajien kesken)

Henkisten valmiuksien kehittäminen

Parhaansa yrittäminen

- Yritetään tehdä asioita joita ei vielä osata -> Kannustetaan yrittämään ja olemaan kärsivällisiä uusissa asioissa
- Kannustetaan yrittämään parhaansa kaikissa tilanteissa

Kuuntelemisen ja keskittymisen taito

Kuuntele, niin sinuakin kuunnellaan:

- Valmentaja/vanhempi <-> Pelaaja
- Pelaaja <-> Pelaaja

Toimi näin ja voit vaatia sitä myös muilta!

Huom! Valmentaja, anna aina lyhyet ja selkeät ohjeet!

- Varmista että sinua kuunnellaan

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

Monipuoliset perustaidot

(ketteruus, koordinaatio, tasapaino ja nopeus)

Mielekkyyys

- Helposta vaikeampaan -> onnistumisen tunteita -> liikkeiden vaikeusasteen/toistomäärän lisääminen asteittain
- Yhdistetään jääharjoitteluun 5-15min. (Kiekkokoulu-F2)
- F2: Saliharjoitus 60min./vko. -> 30 min. peliä, 30 min. liikunnallisia valmiuksia esim. sähly + ketteruus harjoite

Toimintaympäristö

KOTI	Liikunnalliseen elämäntapaan ja pelaamiseen kannustava ilmapiiri Omatoiminen pelaaminen Ulkojäät, yleisöluistelu, jäähallin mailavuorot -> Kiekkohait pelaajapolun jalkauttaminen perheisiin valmennusvastaavien toimesta
SEURA	Leijonakiekkokoulu Luistelukoulu Leijona-liiga <u>Joukkue toiminta:</u> Tasapuolinen peluuttaminen kaikille Kaikille mahdollisuus kokeilla maalivahtina Muu jääharjoittelu: Seuran järjestämät erikoisjäät ja leirit
ALUE	F2-Leijonaliiga

Liikunnan määrä

Viikoittainen liikunnan suositus väh. 20 h, josta $\frac{1}{4}$ ohjattua harjoittelua
(jäähkiekko + muut lajit)

JÄÄKIEKON OSUUS:

- 5-6 v. , 1-2 tuntia ohjattua harjoittelua
- 7-8 v., 3-4 tuntia ohjattua harjoittelua
 - Ohjattu harjoitus on jäällä tapahtuvaa harjoittelua, otteluja, alku- ja loppuverryttelyt

Huom! Muista liikkua monipuolisesti!

Lapsikiekon valmistava vaihe (9-14v.)

Toiminnan

Painopisteet:

Pelaajaksi kasvaminen hyvässä ilmapiirissä. Pelin opettaminen ja pelirohkeuden kehittäminen

Pelitaidot ja

lajitekniikat :

Maalinteko, kontakti, pelitilanne roolien opettaminen, viisikko harjoitteet, suunnanmuutos, siirtyminen koko kentälle

Joukkueena

pelaaminen:

Monipuolinen pelaaminen eri rooleissa, kiertävät pelipaikat

Henkiset

valmiudet:

Keskittymiskyky, omatoimisuuteen ohjaaminen, vastoinkäymisten sietäminen

Fyysiset

valmiudet:

Urheilullisuuden jalostaminen, ravinto ja lepo, lihastasapaino ja ryhti, kimmoisuus, lihaskestävyys

Lapsikiekon valmistava vaihe

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Koti

Koulu aamu-/iltapäiväjät yhdessä seuran kanssa

Seura Tasoryhmät

Omatoimisuuteen ohjaaminen

Peliryhmien synnyttäminen

Alue Kartoitustapahtumat

Liitto Pohjola-leiri

Liikunnan määrä:

Lajin osuus puolet ohjattua

Muu liikunta

Pelaamista hyvässä ilmapiirissä

Pelin opettaminen, pelirohkeuden kehittäminen

- Pelin oppimista tapahtuu jääharjoituksissa, otteluissa ja palaverissa -> pelaajien aktiivinen osallistuminen
- Oheispeleihin taitoa ja pelaamista edistävät teemat
- Jäällä vapaata peliä
- Palaute vaihtopenkillä positiivisia asioita korostaen -> palaute heti

Pelaajaksi kasvaminen

- Itsensä kehittäminen -> pelaaja kehittää itseään oman motivaationsa mukaan -> vanhemmat tukevat pelaajaa motivaation säilyttämiseksi -> valmentaja motivoi pelaajaa taitotason mukaisilla haasteilla
- Tavoitteellisuuteen kasvaminen, tavoite->harjoittelu->seuranta
- Yksilönä osa joukkuetta -> pelaajille opetetaan joukkueen edun merkitys kaikissa tilanteissa -> joukkueen merkitys yksittäisen pelaajan menestyksessä

Voittamisen vaatimus

- Tavoitteen asettaminen ja siihen pyrkiminen -> haluaa aina päästää tavoitteeseen
- Kannustava, pyrkii aina parhaaseensa -> vaatii sitä myös muilta

Yksilön kehittäminen

Pelitaitojen monipuolinen kehittäminen

(maalinteko, taklaaminen, taklausten vastaanottaminen, tilanteen tunnistaminen/reagointi, 1 vs. 1 taidot)

Pelitulanneroolien opettaminen -> hyökkääminen ja puolustaminen

Pelitulanne roolit: 1. kiekollinen hyökkääjä, 2. kiekoton hyökkääjä, 3. kiekollinen puolustaja, 4. kiekoton puolustaja

Hyökkääminen:

Maalinteko -> uhka, laukaus, rebound, maski, ohjaus

-> **maalinteon arvostus harjoittelussa -> monipuolisuus / yllätyksellisyys**

Tilan voittaminen (pystysuunta) -> luistelu, syöttö, syötön tarjonta

Tilan tekeminen (leveysuunta) -> luistelu, syöttö, syötön tarjonta

Puolustusvalmius -> sijoittuminen, suunnanmuutos, reagointi

Puolustaminen:

Maalinteon estäminen -> mailahäirintä, vartalopeitto

Kiekon riisto -> paineen anto (maila- ja vartalopaine)

Keskustan puolustaminen -> sijoitu, liiku, ohjaa

Hyökkäysvalmius -> sijoittuminen, suunnanmuutos, reagointi

Yksilön kehittäminen

Suunnanmuutos pelaamisen periaatteet

- Riiston jälkeen tavoiteltava mahdollisimman nopeaa hyökkäämistä
-> tilan voittaminen -> tilan tekeminen -> maalin teko
- Kiekon menetyksen jälkeen tavoiteltava mahdollisimman nopeaa puolustamista
-> kiekon takaisin riisto -> keskustan puolustaminen -> maila- ja vartalohäirintä
- Tunnista tilanne ja reagoi nopeasti pelitilanneroolin vaihteluihin

Kohti viisikkoharjoitteita

- Siirrytään osista kokonaisuuteen

Siirtyminen koko kentän pelaamiseen

- Ison tilan hyödyntäminen hyökkäyspelissä
- Oikeaoppinen sijoittuminen puolustuspelissä

Eri pallopelit oheisharjoitteena

- Opettamisen välineenä
- Peli valittava prioriteetin mukaan

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen eri rooleissa

- Opetetaan ratkaisumalleja erilaisiin pelitilanteisiin prioriteettijärjestyksen mukaan -> avauspeli -> keskialueen ylittäminen -> hyökkäyksen päättäminen -> päätypeli -> keskustan puolustaminen -> paine/takakarva - riistopelaaminen -> tilanteen tunnistaminen -> reagointi

Kiertävät pelipaikat

- Havainnointi, reagointi ja pelitaidot kehittyvät edelleen monipuolisesti -> D1 siirtyminen pysyviin pelipaikkoihin
- Vaatimustaso kokonaisvaltaisesta pelaamisesta jokaisella pelipaikalla
-> harjoituksissa kaikki kiertävät kaikilla pelipaikoilla -> harjoituksen sisällä
-> otteluissa pelipaikkojen kierrättäminen -> ottelukohtainen

Henkisten valmiuksien kehittäminen

Yhteistyövalmiuksien kehittäminen -> keskittymiskyky

- Luo ympärillesi positiivinen ja välittävä ilmapiiri -> pelaaja<->pelaaja<-valmentaja
- Toimintaa pienryhmissä -> pienryhmäharjoittelua yhteisissä harjoituksissa sekä omatoimisesti
- Joukkueen toimintaan liittyvät ryhmätehtävät (säännöt ja arvot)
- Ihminen-urheilija-pelaaja kokonaisuuteen liittyvät ryhmätehtävät

Esimerkillisyyteen ohjaavat tehtävät

- Opettaa toimimaan esimerkillisesti joukkueen tapahtumissa -> käytöstavat -> urheilullisuus -> ryhdikkyys -> ravinto ja lepo

Vastoin käymisten sietäminen

- Vastoin käymisten käsittely -> miten reagoida vastoin käymisen osuessa kohdalle
-> itsearviointi suullisesti valmentajalle -> valmentaja auttaa pelaajaa analysoimaan syyt ja seuraukset

Henkisten valmiuksien kehittäminen

Omatoimisuuteen ohjaaminen

- Pala kerrallaan kohti omatoimista urheilijaa -> opettaminen aloitettava joukkueen yhteisissä tapahtumissa
- Sovitut rutiinit -> alkulämpö ja loppujäähdyttelyt
- Henkilökohtaiset oheisharjoitteluohjelmat
- Ajankäytön opettaminen -> koti -> koulu -> harrastus -> kaverit
 - Valmentaja antaa esimerkin pelaajille viikon ajankäytöstä (F1-C2)
 - Pelaajat suunnittelevat henkilökohtaisen ajankäyttösuunnitelman , jonka esittelevät valmentajalleen (D2-C2)

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen

(nopeus, ketteryys, tasapaino, koordinaatio, kestävyys)

Kimmo-ominaisuudet

(jalat)

Lihastasapaino ja ryhdikkyys

(liikkuvuusharjoittelu)

Ravinnon ja levon merkitys

(Pelaajien koulutus ja vanhempien koulutus)

Lihaskestävyyden kehittäminen -> määrien nostaminen vähitellen

-> Perinteiset lihaskuntoliikkeet rutiineiksi

-> Joukkueen rutiinit -> omat rutiinit

-> kädet, selkä, vatsa, kyljet ja eri kyykyt (yhdellä ja kahdella jalalla)

Toimintaympäristö

Koti Liikunnalliseen elämäntapaan ja pelaamiseen kannustava ilmapiiri

Omatoiminen pelaaminen

-> Kiekkohait pelaajapolun jalkauttaminen perheisiin
valmennusvastaavien toimesta

Koulu Aamu- /iltapäiväjäät yhdessä seuran kanssa.

Seura Tasoryhmätoiminta -> valmentajat tekevät jatkuvaa seurantaa pelaajista ja käyttävät tarvittaessa valmennusvastaavien apua pelaajan joukkueeseen sijoittamisessa -> oman tasoinen joukkue

Peluuttaminen:

- E2 ja E1 tasainen peluuttaminen
- D2-C2 pelaajaa saa peluuttaa harjoittelu- peliesitysten mukaan (ei A-taso)

Pelaaminen vanhemmassa ikäluokassa:

- Pelaaja joka pystyy pelaamaan vanhemman ikäluokan kilpajoukkueessa omilla vahvuuksillaan ja saa säännöllisesti peliaikaa voi siirtyä pelaamaan vanhempaan ikäluokkaan -> oltava mahdollisuus myös oman ikäluokan peleihin -> ei suljeta pois oman ikäluokan toiminnasta
- Päätöksen siirrosta tekee aina valmentajat yhdessä ja valmennusvastaava
- Pelaajan harjoitusmäärän ja haastavuuden lisäämiseksi käytetään apuna muita seuran joukkueita -> valmentajien yhteistyö

Toimintaympäristö

Omatoimiseen harjoitteluun ohjaaminen

- Suunnitelma miten omatoimisuutta kehitetään ja toteutetaan -> valmentajat suunnittelevat joukkueen omatoimisen jakson -> omatoimisuuteen siirrytään pikku hiljaa siirtämällä vastuuta harjoittelusta pelaajalle itselleen

Omatoimisten peliryhmien synnyttäminen

- F-E ikäluokissa ulkojaiden aikaan omatoimista harjoittelua sekä yhteisiä ulkojääpelejä aluksi valmentajien johdolla -> tavoite omatoimisuuden sekä pelaamisen lisääminen -> pelaajat oppivat synnyttämään pelit nopeasti ilman valmentajaa

-Alue Aluejoukkuekartoitukset -> aluevalmentaja -> oma seura valitsee pelaajat
Aluesarjat
Taitovalmentaja-projekti (vuodet 2013-2016)

Liitto Pohjolaleiri
Huippu-Pohjolaleiri
Ylialueelliset sarjat

Liikunnan määrä

PUOLET OHJATTUA HARJOITTELUA

Viikoittainen liikunnan tarve 20h

- Opetettava pelaajat täyttämään liikunnan tarve myös ohjattujen harjoitusten ulkopuolella
 - Ohjatuksi harjoitteluksi lasketaan oheis- jääharjoittelu, ottelut, alku- ja loppuverryttelyt
 - F1-ikäluokka ohjattua 6-8h
 - E-ikäluokat 8-10h
 - D2-C2-ikäluokat 10-12h
- Muu liikunta: koululiikunta, pihapelit, hyötyliikunta (siirtymiset jalan ja pyörällä kouluun ja harjoituksiin yms.), leikit ja muut harrastukset
- Seuranta harjoituspäiväkirjojen avulla

Huipulle tähtäävä vaihe (15-18v.)

Toiminnan painopiste

LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Urheilullinen elämäntapa

Pelinopeuden kehittäminen

Voittavaksi ja itsenäiseksi pelaajaksi jalostuminen

Päätavoitteet:

Yksilön kehittäminen

Pelitaitojen ja nopeuden jalostaminen, viiveetön suunnanmuutos, suoritusvarmuus, maalinteko häirittyinä, tilanteen tunnistus, yv- av-tv-pelaaminen

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

Viisikkopelaaminen, erikoistilanteet, mv-viisikko yhteistyö, pelin sisällä viisikkojen vaihtuminen vaatimusten mukaan

Henkiset valmiudet

Elämänhallinta, paineensietokyky, harjoittelusta nauttiva -> johtajuuteen kasvaminen

Fyysiset valmiudet

Pelitaitoja tukevien ominaisuuksien kehittäminen

Huipulle tähtäävä vaihe

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

KOTI	Ajan hallinta
KOULU	Urheilulukio, koulun mahdollistama lajiharjoittelu
SEURA	Urasuunnittelu, taito- ja talent-toiminta
ALUE	
LIITTO	Maajoukkue toiminta alkaa
LIIKUNNAN MÄÄRÄ:	
	Lajin osuus $\frac{3}{4}$ osaa ohjattua lajiharjoittelua
	Muu liikunta

Laatua ja voittamista hyvässä ilmapiirissä

Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen (ravinto-lepo-harjoite)

Urheilijan valinnat
suhteessa

Vaatimustaso ja seuranta, ravinnon ja levon merkitys
harjoitteluun, lihashuolto

Pelinopeuden kehittäminen

Lajitekniikoiden ja
pelitaitojen
nopeustaitavuus

Kontrolli-/limiittiharjoittelu

Reagointi

Reagoinnin kehittäminen valintoihin perustuvalla harjoittelulla

Fysiikan
kehittäminen

Luisteluvoiman ja kestävyden kehittäminen
jäällä ja oheisissa

Voittavaksi ja itsenäiseksi pelaajaksi jalostuminen

Saavutustarve

Itsearviointi, realistinen tavoitteen asettelu, analysointi
valmentajan kanssa, kilpailullisuuden ruokkiminen yksilö- ja
joukkuetasolla

Yksilön kehittäminen

Pelitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen

Vaatimustaso -> keskitytään valittuihin tekijöihin ja vaaditaan niitä.

Pelipaikkakohtainen harjoittelu -> viikossa 45min.,

Puolustajat:

Puolustuspelaaminen: luistelu, mailapaine, vartalopaine, sijoittuminen, paritoiminta

Hyökkäyspelaaminen: luistelu, kiekon hakeminen, syöttö, vastaanotto, hyökkäyksen tukeminen, maalinteko eri variaatioin, peiton ohittaminen viivasta -> laukauksella -> luistelulla

Hyökkääjät:

Puolustuspelaaminen: sijoittuminen, luistelu, maila-/ vartalopaine eri suunnista, laukausten blokkaminen

Hyökkäyspelaaminen: luistelu, kiekon haku/tarjonta, syöttö, vastaanotto, maalinteko, sijoittuminen, pienryhmätoiminta

Viiveetön suunnanmuutospelaaminen

Riisto -> tilanvoittaminen -> tilanteko -> maalinteko: Luisteluharjoitteet, joissa suunnanmuutoksia pienessä tilassa ja kovassa vauhdissa, reagointiin perustuvat valintaharjoitteet

Kiekollinen ja kiekoton viisikko: Reagointiin perustuvat valintaharjoitteet -> tavoitteena saada pelaajat pelaamaan samassa rytmissä

Yksilön kehittäminen

Pelitaitojen suoritusvarmuus ja nopeus

- Vaatimustaso
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Kontrolli- ja limiittiharjoitteet -> Laatutoistojen määrä

Maalinteko häirittynä

- Toimintaympäristön asettamat haasteet -> helposta vaikeampaan -> tilan ja ajan väheneminen -> laukaukset eri asennoista

- Pelitilanteen tunnistaminen

- Hyökkääminen yv-av-tv-tilanteissa -> havainnointi -> reagointi -> oman roolin nopea priorisointi
- Reagointiin perustuvat valintaharjoitteet -> tavoite saada pelaajat pelaamaan samassa rytmissä

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

Viisikkopelaaminen

- Pelitilanneroolit -> pelitilanneroolin yhdistäminen viisikon pelaamiseen
- Prioriteetit -> yhteistoimintaharjoitteista viisikkoharjoitteisiin, joissa valinta perustuu reagointiin tai ennalta sovittuun taktiikkaan -> viisikon etäisyydet säilyvät reagoinnin jälkeen

Erikoistilannepelaaminen

- YV-peli:
- Kiekkollinen -> liikkeessä-> maalintekouhka -> syöttöuhka
- Kiekoton -> maalintekouhka -> suoraan syötöstä -> maski -> ohjaus
- -> Tavoite: MAALINTEKO
- AV-peli:
- Maalinteon estäminen -> laukaisun ja syötön peitto -> maila- ja vartalopaine -> keskustan puolustaminen -> yhdenaikaisuus -> riisto
- Aloitukset:
- Sovitut aloitukset
- Keskushyökkääjä johtaa aloitusta -> vastaa pelaajien paikoista
- Aloitustekniikat pelitilanteen mukaan

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

Maalivahdin ja viisikon yhteistyö

- PUHE ja sovitut yhteistoiminnat -> palaverit -> ryhmätyöt -> harjoittelu jäällä ja oheisissa

Pelipaikkojen vaihtuminen pelin aikana vaatimusten mukaan

- Hyökkäyspeli ja lähdöt
- Puolustuspeli -> roolin nopea tunnistus ja reagointi

Hyökkäys:

1. Kiekollinen pelaaja
2. Kiekollista lähinnä oleva pelaaja
3. Tasapainottava pelaaja
4. Pelin puolen pelaaja
5. Painottoman puolen pelaaja

Puolustus:

1. Kiekollinen puolustaja
2. Kiekollista lähinnä oleva pelaaja

Henkisten valmiuksien kehittäminen

Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi

”johtajuuden kasvattaminen”

- Itsearviointi -> vertaisarviointi -> valmentajan arvio ja palautteet -> kehityskeskustelut ja kehityssuunnitelmat

Elämänhallintataitojen kehittäminen

- Harjoituspäiväkirja -> ajankäytön suunnittelu koti-koulu-harrastus-kaverit

Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus

- - harjoittelusta nauttiminen
- Omatoimisuuden ja aloitteellisuuden lisääminen ja kehittäminen -> monipuolisuudella mielekkyyttä

Paineensietokyky

- Mielikuvaharjoittelu -> terve itsetunto

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

- Kestävyys -> lihaskestävyys -> voimakestävyys -> aerobinen ja anerobinen liikekestävyys
- Liikkuvuus -> Aktiivinen ja passiivinen liikkuvuusharjoittelu
- Kehonhallinta -> Tasapaino -> keskivartalon ja jalkojen voima
- Nopeus/ketteryys -> ketteryysradat -> monipuoliset liikesuunnat

Toimintaympäristö

- KOTI** Ravinto, lepo ja koulutehtävät, lajivalinnassa tukeminen
- KOULU** Urheilulukiot ja kouluaikana tapahtuva koulun tukema lajiharjoittelu
- SEURA** Tasoryhmät -> tasoon perustuvat haasteet
Valmentajan/valmennusvastaavien kanssa käytävä kehityskeskustelu
Peluuttaminen: Pelaajaa saa peluuttaa harjoittelu- ja peliesitysten mukaan, valmentaja valitsee kokoonpanon
Pelaaminen seuran sisällä: Joukkuetta valittaessa painotetaan pelaajan taitotasoa
- ALUE**
- LIITTO** Maajoukkue toiminta alkaa 16-, 17-, 18v.-maajoukkueet

Liikunnan määrä

Lajin osuus 12-15 h

Muu liikunta

5-8 h sis. koululiikunta, lihashuolto, eri pelit, lihaskunto ja voimaharjoitukset