

Jyvässeudun jääkiekkoseurojen urheilutoimintasuunnitelma



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Johdanto

Jyvässeudun seuroilla on yhteinen huoli harrastajamääristä ja sitä kautta seuratoiminnan jatkuvuudesta. Seurat haluavat jatkossa tehdä entistä enemmän toimenpiteitä uusien harrastajien saamiseksi lajin pariin. Jotta harrastajia jäisi lajin pariin, halutaan mahdollistaa paikkakunnasta riippumatta yhtenäinen ja laadukas toiminta.

Tässä onnistuessamme lapsi voisi harrastaa jääkiekkoa mahdollisimman pitkään lähellä kotia taitotasosta riippumatta. Tämä edellyttää valmentajien ja ohjaajien huomioimista koulutusten avulla, koska se lisää lasten harrastusympäristön laatua.

Seurat ovat tehneet Jyvässeudulle uuden valmentajien ja ohjaajien koulutuspolun kiekkokoulusta aina U14-vaiheeseen saakka, joka käydään läpi tässä esityksessä.

Uuden koulutuspolun avulla Suomen Jääkiekkoliiton alue- ja tutor-valmentajat mahdollistavat toiminnan tehostamisen jalkauttamalla koulutussisältöjä heidän omien joukkueaikataulujen mukaan omilla paikkakunnillaan.

A group of ice hockey players in black and white jerseys with red accents are celebrating on an ice rink. The central player has his arms raised in a 'V' shape. The jerseys feature the 'VALTRA' logo and a stylized red '9'. Other logos include 'LÄHITAPIOLA', 'WARRIOR', and 'WorkPower'. The background shows the rink's boards and a blurred crowd.

Jyvässeudun seurayhteistyö

”Kuuntelemme, keskustelemme,
kehitämme sekä toimimme paremman
jäkiekon seuratoiminnan hyväksi
Jyvässeudulla”



Arvot

Kunnioitus,
Avoimuus, Luottamus,
Toimija- ja harrastajalähtöisyys



Toiminta-ajatus

- Jyvässeudun seurojen laadukas yhteistoiminta kasvattaa ja kehittää jääurheilun harrastajia sekä toimijoita yli seurarajojen.



Yhteistyön painopisteet

- Jääurheiluperheen kasvattaminen
- Valmennus- ja pelaajakehitys sekä huippukiekko
- Seuratoiminnan kehittäminen



Sopimukset

- Pelaajaliikenne- ja yleissopimus seurojen välisestä yhteistyöstä
 - ✓ Jyvässeudun alueen seurat
- Taitovalmennussopimus
 - ✓ JYP, Diskos, KeuPa, JyKi, Team LKP, Urho

Jyvässeudun seurojen Leijonakiekkokouluvaiheen tehostaminen



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jyvässeudun LKK-tehostaminen

- Seuroille kysely (puhelinsoitto AV:n toimesta marraskuussa), ketkä lähtevät mukaan koulutusten piiriin
- Mukaan lähteville seuroille tarjotaan valmis LKK-koulutuspaketti tarpeiden mukaan (1-3 kontaktikertaa)
 - Kouluttaja tekee sovituista koulutuskäynneistä aikataulun
- Seurojen vastuulla on nimetä (ellei jo ole) LKK-vastaava, jonka kanssa SJL:n kouluttaja sopii käyntikerrat
- Seuran LKK-vastaava tiedottaa oman seuransa kaikki LKK-ohjaajat ja vastaa mahdollisista tilavarauksista
- Aikataulu: ensimmäinen mahdollinen koulutusajankohta: tammikuu 2020
- Koulutukset ovat seuroille ilmaisia



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jyvässeudun LKK-tehostaminen

JYVÄSSEUTU (yhteiskoulutus) Jyrä

- JYP
- Diskos
- JyKi (hoidettu, Jyrä)
- Pelikaanit

Taitovalmentajan yhteistyöseurat

- LKP (Jamo tai Ville)
- Urho (hoidettu, Jyrä)
- KeuPa (Jyrä)

”Yksittäiset käynnit”

- Kiva (Ville Koho)
- SoTi (Jorma Lilli)
- Jilves (hoidettu, Jyrä)
- Pudis (Jyrä)
- ToiRi (Ville Koho)
- SJS (Jyrä)

(nimi) = Kouluttaa seuran



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jyvässeudun jääkiekkoseurojen urheilutoimintasuunnitelma U8-U14



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jyvässeudun jääkiekkoseurojen urheilutoimintasuunnitelma U8-U14

- Koulutuspolkuun on tehty kuukausittaiset painopisteet, jotka perustuvat keväällä seurojen yhteisesti tekemiin kausisuunnitelmiin
- Kaikille seuroille lähetetään kuukausittaiset painopisteet + materiaalit
 - Jää- ja oheisharjoittelu
 - Ikäluokkakohtaiset harjoitemallit
 - **Materiaalit ovat esimerkkiharjoitteita, joita saa soveltaa oman halunsa mukaan (määrä, alue, kesto jne.)**
- Painopisteet on tehty mukailen Suomen Jääkiekkoliiton valmentajakoulutustaso 1:n teemojen mukaan
- Painopisteet on jaettu U8-U10 ja U11-U14
 - U8-U12 –junioreiden painopisteet muuttuvat 2kk välein
 - U13-U14 –junioreiden painopisteet muuttuvat 1kk välein



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

U8-U14 harjoittelun painopisteet

- Mahdollisimman paljon liikettä per pelaaja
 - Esim. kaaosharjoittelua
 - Havainnointikyvyn kehittäminen – pelinomaiset harjoitteet
- Hikitakuu
- Hauskuus
- Pelejä ja leikkejä
 - yli 50% joka harjoituksessa
- Jokaisen jääharjoituksen yhteydessä tulee olla jään ulkopuolista liikuntaa
 - Jään ulkopuolisessa liikunnassa perusliikuntataitoja leikkien ja pelien avulla



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Harjoittelurytmi, esimerkkejä

2 jääharjoitusta viikossa

- Harjoitus 1 = Useita rasteja esim. lajitaitoharjoittelu ja siihen liittyvät kilpailut ja pelit
- Harjoitus 2 = Pelaamista ja kisailua paljon esim. pienpelit, kaistapelit

3 jääharjoitusta viikossa

- Harjoitus 1 = Useita rasteja esim. lajitaitoharjoittelu ja siihen liittyvät kilpailut ja pelit
- Harjoitus 2 = Pelitilanneroolit + kaistapelit
- Harjoitus 3 = Pelaamista ja kisailua paljon esim. pienpelit



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

U8-U10 kausisuunnitelman painopisteet

Liike, Hauskuus, Hikitakuu, Pelit&Leikit

U8

U9

U10

Toukokuu

Syys-
Lokakuu

Marras-
Joulukuu

Tammi-
Helmikuu

Maalis-
Huhtikuu

Minä
Valmentajana

Luistelu ja
kiekontaidot

Luistelu ja
kiekontaidot

Lasten urheilu

Lasten Peli

Lasten Peli

Luistelu ja
kiekontaidot

Hyök. Pelitaidot
Laukominen
maalinteko

Hyök. Pelitaidot
Laukominen
maalinteko

Pelit ja leikit

Puol. Pelitaidot
Kiekon riistäminen
1. Ilta

Puol. Pelitaidot
Kiekon riistäminen
1. Ilta



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

U11-U14 kausisuunnitelman painopisteet

Liike, Hauskuus, Hikitakuu, Pelit&Leikit					
	U11	U12		U13	U14
Toukokuu		Fyysinen harjoittelu		Jääkiekkoliiton painopisteet	Jääkiekkoliiton painopisteet
Syys- Lokakuu	Lasten peli Kultaiset säännöt	Taidon opettaminen	Elo	Luistelu	Luistelu
Marras- Joulukuu	Hyökkäyspelin kultaiset säännöt	Hyökkäyspelitaidot Kultaiset säännöt	Syys	Pelitulanneroolit – 2,4	Pelitulanneroolit – 2,4
			Loka	Pelitulanneroolit – 1,3	Pelitulanneroolit – 1,3
			Marr	Pelitulanneroolit – 1,2	Pelitulanneroolit – 1,2
Tammi- Helmikuu	Puolustuspuolin kultaiset säännöt	Laukominen ja maalinteko	Joul	Pelitulanneroolit – 3,4	Pelitulanneroolit – 3,4
			Tam	Maalinteko + tukitoimet	Maalinteko + tukitoimet
			Hel	Puolustuspelitaidot	Puolustuspelitaidot
Maalis- Huhtikuu	Kamppailupelaami nen	Puolustuspuoli 2. ilta	Maa- huh	Kauden teemojen kertaaminen	Kauden teemojen kertaaminen



Jyvässeudun seurojen koulutuspolku - jääkiekon pelitilanneroolit

”Kaikki hyökkää, kaikki puolustaa”

Pelitilannerooli 1: Kiekollinen hyökkäävä pelaaja

Pelitilannerooli 2: Kiekoton hyökkäävä pelaaja

Pelitilannerooli 3: Kiekollista puolustava pelaaja

Pelitilannerooli 4: Kiekotonta puolustava pelaaja

Viiveetön roolinvaihto

Kun kiekko menetetään, puolustuspeli alkaa.

Kun kiekko saadaan omalle joukkueelle, hyökkäyspeli alkaa.



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jyvässeudun jääkiekkoseurojen urheilutoiminta – voittava pelaaminen pelitilannerooleissa

HYÖKKÄYSPELAAMINEN

- 1) Kiekollinen hyökkäävä pelaaja
Lähde liikkeelle
Katse ylhäällä
Syöttäminen ja laukominen luistelusta
- 2) Kiekoton hyökkäävä pelaaja
Viiveetön roolinvaihto, kun joukkueesi saa kiekon
Tarjoa syöttöpaikka tyhjään tilaan
Maalinteon tukitoimet – rebound, maskipelaaminen
Valmius suoraan syötöstä laukomiseen – peliasento, lapa vapaaksi jäähän

PUOLUSTUSPELAAMINEN

- 3) Kiekollista puolustava pelaaja
Paine luistelemalla – tila pois vastustajalta
”lapa lapa vasten pelaaminen”
Sijoitu oman maalin ja vastustajan väliin
kiekon riistäminen → jatkopelaaminen
- 4) Kiekotonta puolustava pelaaja
Viiveetön roolinvaihto, kun joukkueesi menettää kiekon
Sijoitu oman maalin ja vastustajan väliin
Syötön peittäminen ja lapa jäässä puolustaminen



Jään ulkopuolinen harjoittelu

U8-U14



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jään ulkopuolinen toiminta U8-U14

- Taidon opettamiseen progressiivisuus
- Monipuolisuus + nopeustaitavuus pääpaino
- Yleis- ja lajitaitoihin keskittyminen
- Kompassi –ajattelu (360 astetta)
- Perusliikuntataidot
- Monipuoliset välineet
- Rohkea kokeilua
- Voimaa ei tehdä vain punnertamalla vaan esim. painimalla
- Nopeus tehdään esim. sulkapallolla tai salibandylla ei pelkillä spurteilla.
- Helposta vaikeampaan – eteneminen taitotason mukaan

”Yksinkertainen on kaunista”



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jään ulkopuolinen toiminta U8-U14

- Alkulämmittely

- Osana jokaista harjoitusta
- Sisältää aktiivisia liikkuvuuksia ja aktivoivia liikkeitä
- Pelaajat oppivat alkulämmittelyn merkityksen ja osaavat toteuttaa myös itsenäisesti.
- Myös täydessä vauhdissa (leikit, pelit, päätöksenteko, kilpailut, koordinaatio, yhdellä jalalla tehtävät), lyhyissä jaksoissa.
- Seurataan suoritustekniikat ja korjataan tarvittaessa

- Loppujäähdyttely

- Osana jokaista harjoitusta
- Pelaajat oppivat loppujäähdyttelyn merkityksen ja osaavat toteuttaa myös itsenäisesti
- Painit, kamppailut, nostamiset, kiipeämiset, kilpailut eri liikkumistavoilla



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Jään ulkopuolinen toiminta U8-U14

- Harjoituksen rakenne
 - Huomioidaan erilaiset pituudet harjoituksissa esim. 30, 45 tai 60min
 - Malleja voi tehdä sellaisenaan tai muokata halutessaan
- Kolme rastia U8-U14 (www.valmennustaito.info)
 1. Pelit/leikit → välineen käsittelytaidot → valitse vähintään yhdestä laatikosta kaksi eri taitoa peleihin
 2. Kisailu → liikkumistaidot → valitse 2-4 eri laatikosta sopiva määrä harjoitteita
 3. Taito/temppurata → tasapainotaidot → valitse oheisharjoittelutilan mukaan kahdesta eri laatikosta sopiva määrä harjoitteita

Krokotiilijuoksu-kirjasta esimerkkejä taitoharjoitteluun → valmiita pelejä ja leikkejä
Mahdollisimman paljon liikettä!

Malleja saa soveltaa! Pidetään yksinkertaisena.



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO