

U11

Tammi-helmikuu
Puolustuspelitaidot



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

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 pelitilanneroleissa

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 lapaa 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



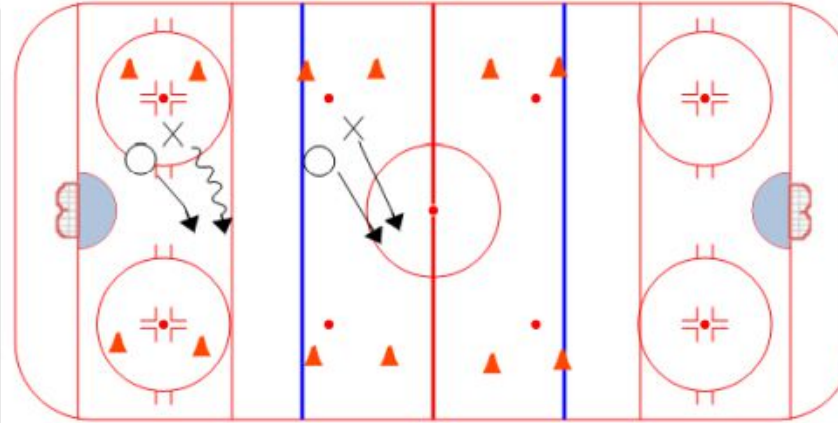
Esim. viikon 1.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Description

Maalinteon estäminen sijoittamalla vastustajan ja maalin väliin - reaktioetäisyys - mailapeitto
Mailahäirintä - kätsisyys - kiekon sijainti
Kiekonriisto - lapa lapaa vasten pelaaminen - mailan nostaminen - lapaan lyöminen
Tilan voittamisen estäminen
Vartalolla häirintä - horjuttaminen - painaminen - taklaaminen



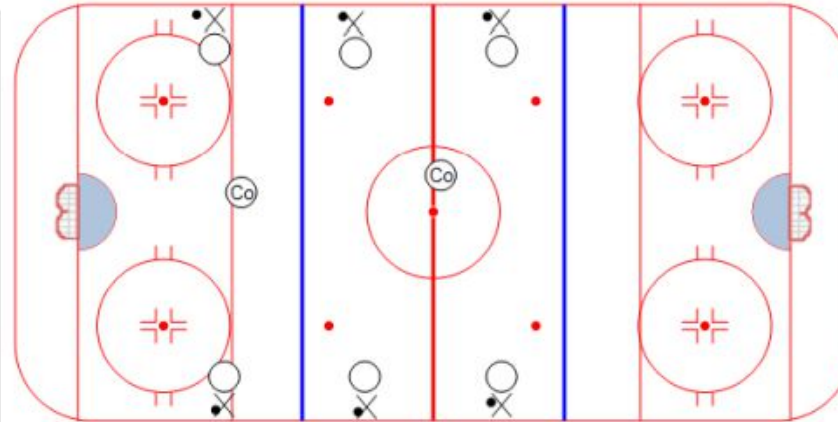
Key Points :

Drill no. : _____ Duration : _____ Minutes From : _____ To : _____

Title : Kiekosta irrottamisen taidot Content elements: _____ Components : _____

Description

Opetusosio
- Mailan nostaminen
- Mailaan lyöminen
- Laitaan painaminen
- Taklaaminen käsille
- Taklaaminen takaperin luistelusta
- Taklauksen vastaanottaminen kylki/takaapäin



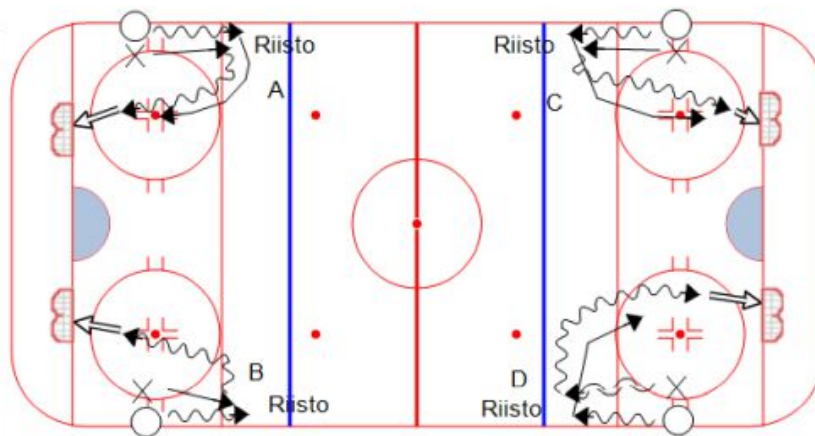
Title : 1v1 taidot, kiekosta irrottami

Content elements:

Components :

Description

Kiekosta irrottamisen taidot
A. Mailan nosto
B. Mailaan lyöminen
C. Vartalolla kiekosta irrottaminen taklaamalla käsille
D. Vartalolla kiekosta irrottaminen taklaamalla takaperin luistelusta



Key Points :

Peliasento

Mailaote

Ajoitus

Reagointi

Drill no. : _____ Duration : _____ Minutes From : _____ To : _____

Title : PAPP 1vs1 kiekollisen tilan

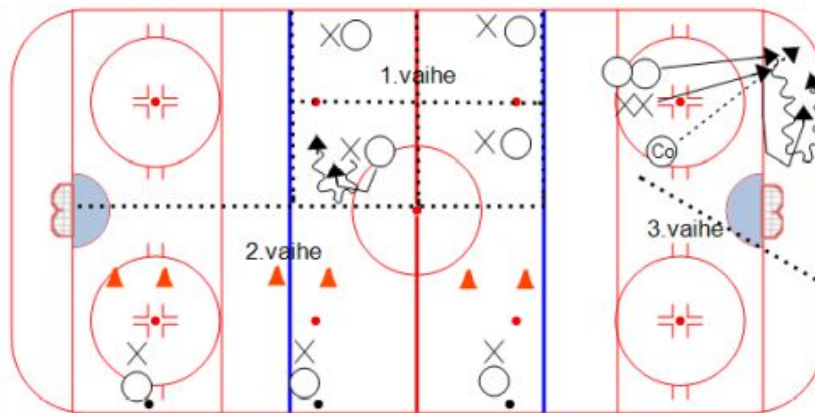
Content elements:

Components :

Description

Tilan voittamisen estäminen - sijoittamalla vastustajan ja maalin väliin - reaktioetäisyys
Mailahäirintä - käsisyys - kiekon sijainti
Kiekonriisto - lapa lapa vasten pelaaminen - mailan nostaminen - lapaan lyöminen
Vartalolla häirintä - horjuttaminen - painaminen - taklaaminen

1.vaihe -> Kiekollinen liikkuu sivuttain, puolustava peilaa ja harjoittelee
2. vaihe -> Kiekollinen pyrkii keilojen väliin maalintekoon, puolustava pelaa puolustavalla puolella
3.vaihe -> 1v1 kulmasta, maalintekoon valmentajan merkistä



Key Points :

Aktiivinen maila

Etäisyys

Lapa lapa vasten

Esim. viikon 2.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Title : 1v1 taidot etäisyyden hallint

Content elements:

Components :

Description

A. 1v1 etäisyyden hallinta

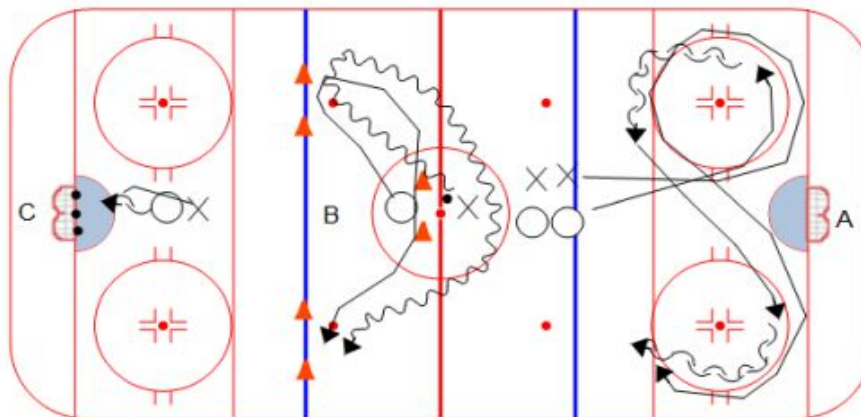
- ilman kiekkoa ympyrät
- puolustaja pysyy puolustavalla puolella pitäen rintama suunnan hyökkäävään pelaajaan.

B. 1v1 etäisyyden hallinta

- 3 porttia
- Hyökkääjän tavoitteena päästä jostain portista läpi maalintekoon
- Puolustajan pidettävä etäisyys pienenä jotta portit eivät jää vapaaksi.

C. 1v1 "3 puck poke"

- Kiekottoman puolustaminen



Key Points :

Etäisyys

Lapa lapaa vasten

Reagointi

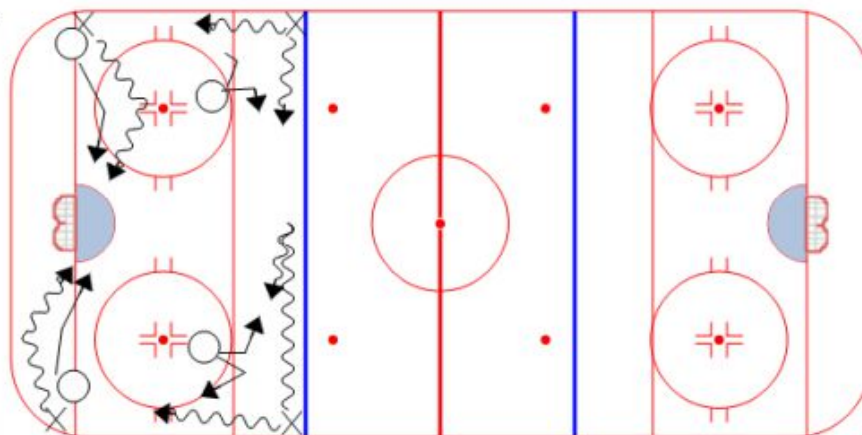
Kiekonriiisto

Description

1.vaihe -> jokainen 1v1 tilanne pelataan erikseen.

2.vaihe -> 1v1 + 2v2 samalta puolelta

3.vaihe -> 1v1->2v2->3v3->4v4



Key Points :

kiekossa pysyminen

kiekosta irrottaminen

reagointi

Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Description

A. 3 värin peli. Jokainen pelaa oman joukkueen eteen.

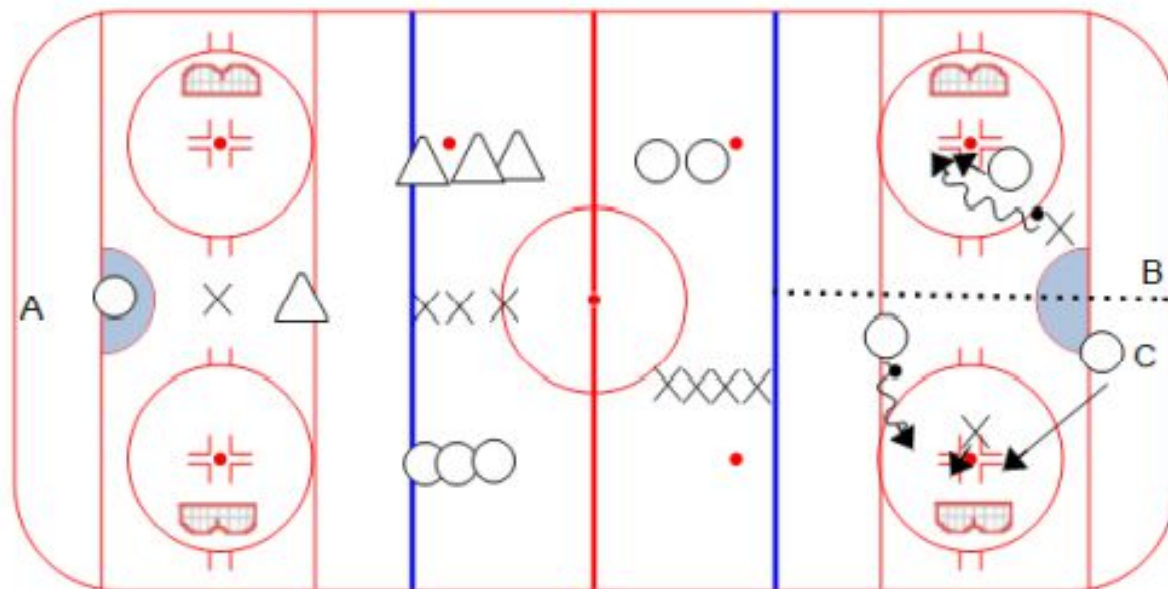
- Maalin saat tehdä molempiin maaleihin.
- Vaatimus puolustuspelaamisen taidoissa
- Mailan nosto, mailaan lyönti, laittaa vasten painaminen, taklaaminen käsille, reagointi riistoon.
- Pmvv

B. 2x 1v1 peli. Molemmat puolet omalla kiekolla.

- Maalista uusi kiekko hyökkääjälle
- Puolustaja riiston jälkeen-> pysy kiekossa

C. 2x2v1 peli. Molemmat puolet omalla kiekolla.

- Maalista uusi kiekko puolustavalle
- Hyökkääjät riistosta nopea pmvv



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 aktiivisia 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