

U12

Maaliskuu

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



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 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 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



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Esim. viikon 1.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Objectives / Main tasks :

Puolustuspelaaminen:

- PTR 3: Pysy sisäpulella, puolustuskulma, aktiivisuus, Lapa lapaa vasten, liikkeen pysäyttäminen, kiekosta irrottamisen taidot, roolin vaihto

- PTR 4: Tunnista tilanne, merkkää oma pelaaja, puolusta läheltä ettei uskalleta syöttää, box out, vartioi mailaa, tuplaa tarvittaessa, roolin vaihto (myös PTR 4 sisällä)

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

Title : Puolustuspelaaminen

Category #1 : Alkupeli

Category #2 : PTR 3 ja PTR 4

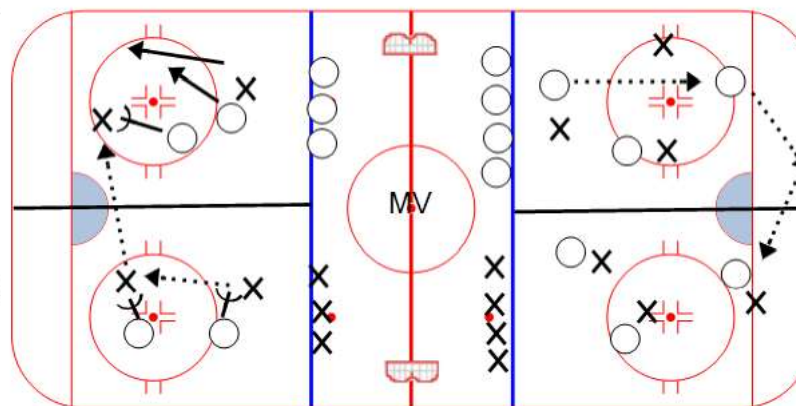
Description

Kiekon hallinta / kiekon riistopeli 2v2/3v3

Riistä kiekko, syötä oman päädyn pelaajalle ja seuraavaksi keskilinjan yli saman värisille pelaajille

PTR 3: anna kova luistelu- ja mailapaine - pyri irrottamaan vastustaja kiekosta

PTR 4: etsi oma puolustettava, ota etäisyys pois ettei hänelle pysty syöttämään, maila yhdessä kädessä, 3v3 tilanteessa kommunikointi toisen PTR4 pelaajan kanssa omista pelaajista / vaihdosta



20-30 sek jaksotus

Key points :

Missä oma puolustettava

Missä muut pelaajat

Puolusta läheltä

Viiveetön roolinvaihto

Title : Puolustuspelaaminen

Category #1 : Lajitekniikka

Category #2 : Taklaamisen taidot ja luistelu

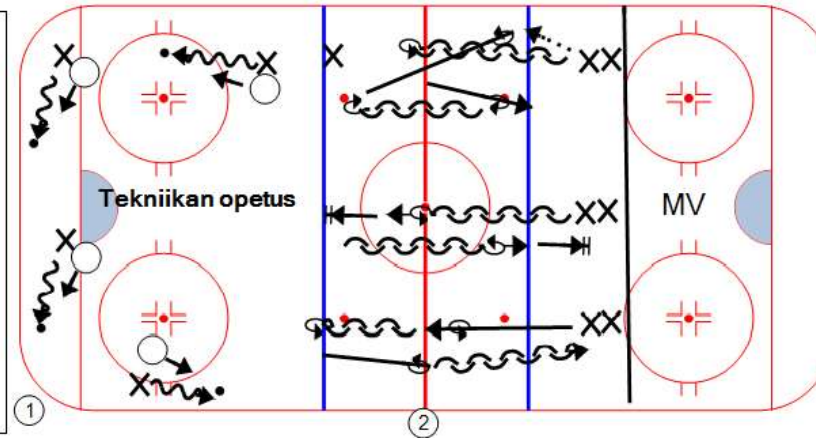
Description

1) Vartalotaklaus - kiekosta irrottaminen, valitse 1-2 opetettava asiaa kerrallaan:

- kylkitaklaus
- käsille taklaaminen
- rintamasuuntataklaus
- taklaaminen tkp luistelusta
- lonkkataklaus
- taklaaminen takaapäin - vastustajan kunnioitus

2) Luistelut

- a) U-käännökset, ilman kiekko ja kiekon kanssa
- b) tkp-luistelusta käännös etp-luisteluun ilman kiekko ja kiekon kanssa (syöttö jonosta)



Key points :

Luistelun monipuolisuus

Vartalotaklaus

Kiekosta irrottaminen

Liikkeen pysäytys

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

Title : 3-3 Pitkä peli

Category #1 : PTR 3

Category #2 : PTR 4

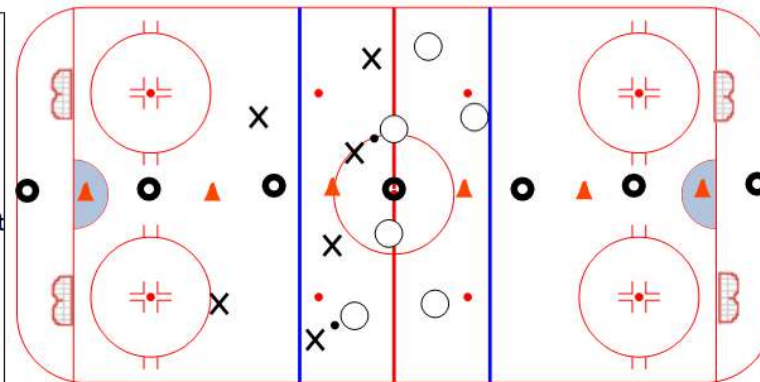
Description

3-3 "pitkä peli"

- PTR 3:
 - Etäisyys ja sijoittuminen (luistelu- ja mailapaine)
 - Keskustan hallinta, ohjaa laitoihin ja nurkkiin
 - Puolustuskulma ja mailalla "paimentaminen"

- PTR 4

- Tunnista tilanne - missä puolustettava pelaaja ja muut pelaajat
- Matala kolmio (näe mies ja kiekko)
- Puolusta niin läheltä, ettei uskalleta syöttää
- Luistele puolustavalle puolelle
- Viiveetön roolinvaihto, myös vaihto PTR 4 sisällä



Key points :

Paineistus

Keskustan hallinta

Puolusta läheltä

Merkkaus

Esim. viikon 2.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Puolustuspelaaminen:

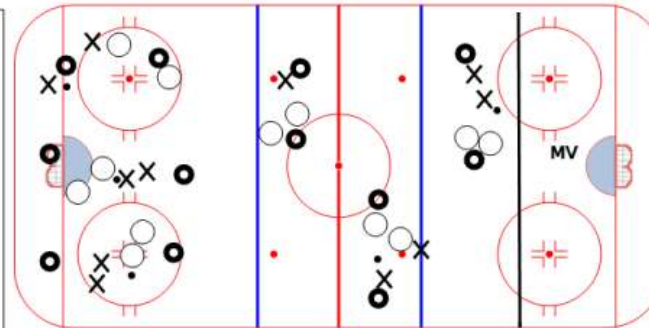
- PTR 3 ja PTR 4
- Kiekosta irrottaminen, puolustuskulma, sijoittuminen, luistelu, ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin
- Matala kolmio, sijoittuminen miehen ja maalin väliin, puolusta läheltä (ei uskalleta syöttää)

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

Title : Puolustuspelaaminen Category #1 : Alkupeli Category #2 : PTR 3 ja 4

Description

2-2 peli kahteen renkaaseen:
- Kiekosta irrottamisen taidot
- Puolustus etuperin, tila ja aika pois
- PTR 4 oman miehen merkkäminen / tuplaus tarvittaessa



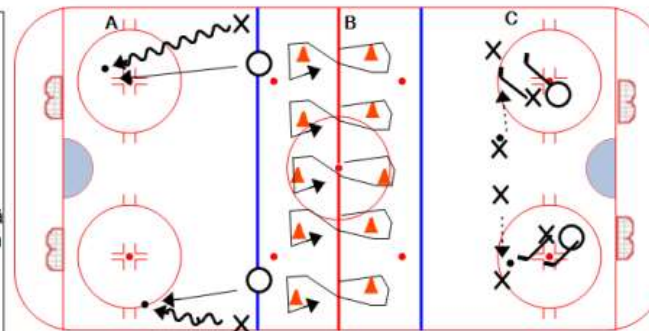
Key points : PTR 3 ja 4 Kiekosta irrottaminen Paine etuperin Kiekottoman merkkäus

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

Title : Puolustuspelaaminen Category #1 : PTR 3 Category #2 : PTR 4

Description

A) Luistelu puolustavalle puolelle
- Luistelu rinnalle, voita hartialinja ja riistä vasta sitten
B) Luistelun monipuolisuus
- Vauhtikäännökset (kevennys, käänä katse, sisäjalka johtaa, ristiaskel)
- LH:n käännös (kevennys, pienessä tilassa, yksi ristiaskel)
C) Matala kolmio
- Miehen ja maalin välissä, lapa lapa vasten, niin lähellä ettei uskalleta syöttää tai pääse kääntymään ja laukomaan



Key points : Luistelu p-puolelle Käännökset Kiekosta irrottaminen Miehen merkkäus

Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Title : Puolustuspelaaminen

Category #1 :

PTR 3

Category #2 :

Liikkeen pysäyttäminen

Description

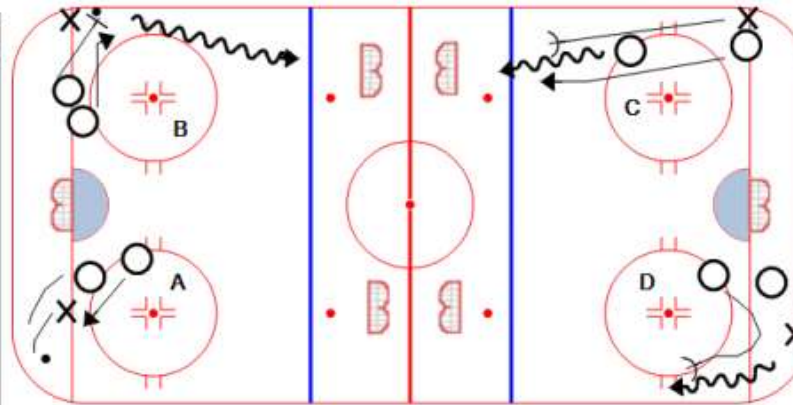
1 vs 2 -harjoite:

A) Kiekko kulmaan ja hyökkäävä hakemaan, puolustavat riistämään

B) Ensimmäinen puolustava pyrkii pysäyttämään liikkeen ja toinen hakemaan kiekon

C) Puolustavista on tullut hyökkäviä ja menettänyt hyökkääjä reagoi takapaineeseen

D) Ensimmäinen puolustaja on pelannut huonosta puolustuskulmasta, toisesta tulee riistäjä / liikkeen pysäyttäjä



Key points :

Puolustuskulma

Lapa lapaa vasten

Liikkeen pysäyttäminen

Kiekosta irrottaminen

Drill no. :

Duration :

Minutes

From :

To :

Title : Puolustuspelaaminen

Category #1 :

PTR 3

Category #2 :

PTR 4

Description

2-2 kontrollipeli pienessä tilassa:

A) Peli ympyrän sisällä

- PTR 3: luistelu, kiekosta irrotus, lapa lapaa, ohjaa laitoihin ja nurkkiin

- PTR 4: matala kolmio, sijoitu puolustavalle puolelle, box out

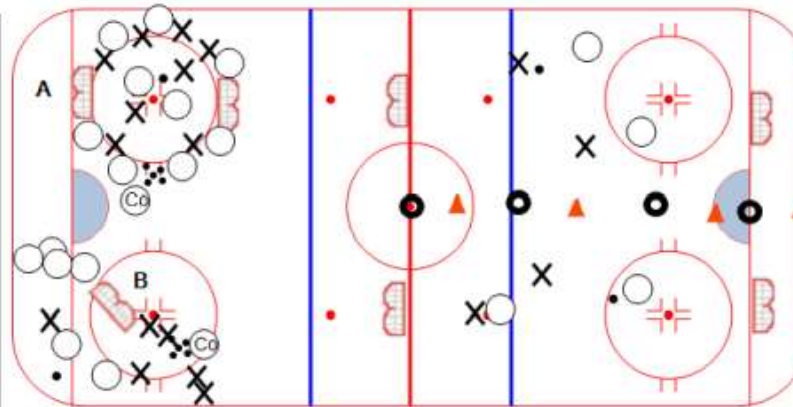
B) Peli kulmassa

- samat ydinkohdat

2-2 1/4 osalla kenttää:

PTR 3: luistelu, etäisyys, sijoittuminen, keskustan hallinta, kiekosta irrottaminen

PTR 4: tunnista tilanne, gap pois (ei uskalleta syöttää), sijoitu puolustavalle puolelle



Key points :

Miehen ja maalin väliin

Luistele

Kiekosta irrottaminen

Puolusta läheltä

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