

# U12

Tammi-helmikuu

Laukominen ja maalinteko



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 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





# Esim. viikon 1.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

## Description

A) 1vs0 laukaus luistelusta --> seuraa laukaus, esteen yli/kohteeseen/maalivahtia vastaan

B) 1vs0

- pujottele keilat, laukaus vartalon kierrolla keilalta

C) 1vs0

- laukaus maalien välistä poikittaisliikkeestä

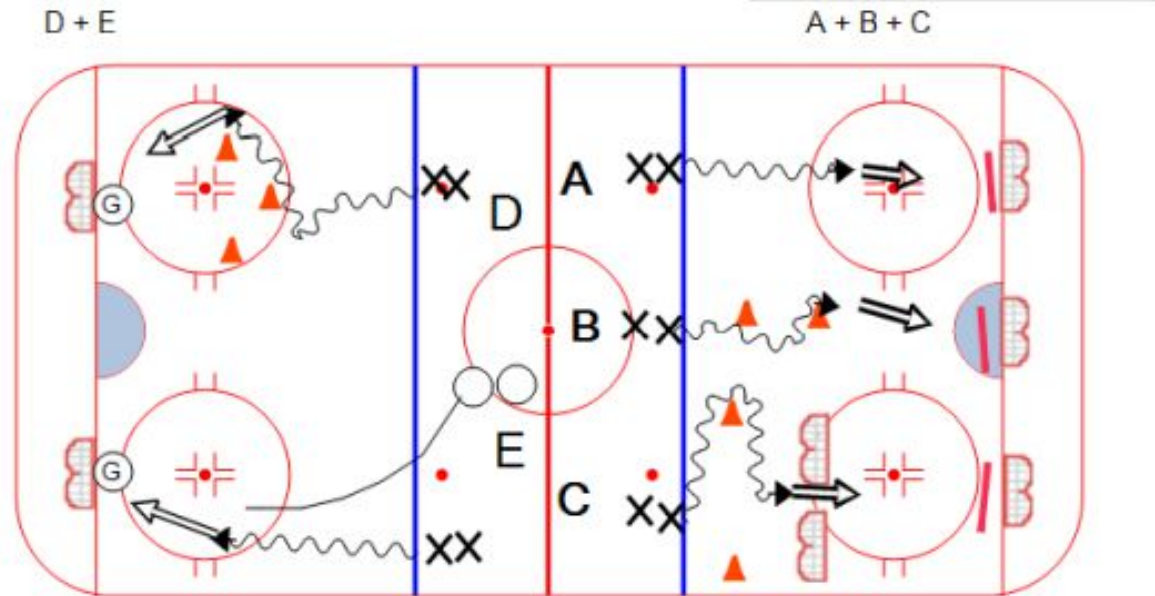
D) 1vs0 laukaus harhautuksen jälkeen, eteen ylös

E) 1vs1 takapaineella

Autonomia, yhteenkuuluvuus, koettu pätevyys, valinta,

Sisäisen motivaation huomioiminen

lajitaitoharjoittelussa johtaa omistajuuden ja omistautumisen lisääntymiseen.



Key Points :

PMVV

luistelusta laukominen

1.-2. alueen tehokkuus

Rebound



# Esim. viikon 2.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

## Description

A) Hyökkääjien maalinteko 3x 1vs0

- suorasta luistelusta laukominen
- 2x suoraan syötöstä ampuminen

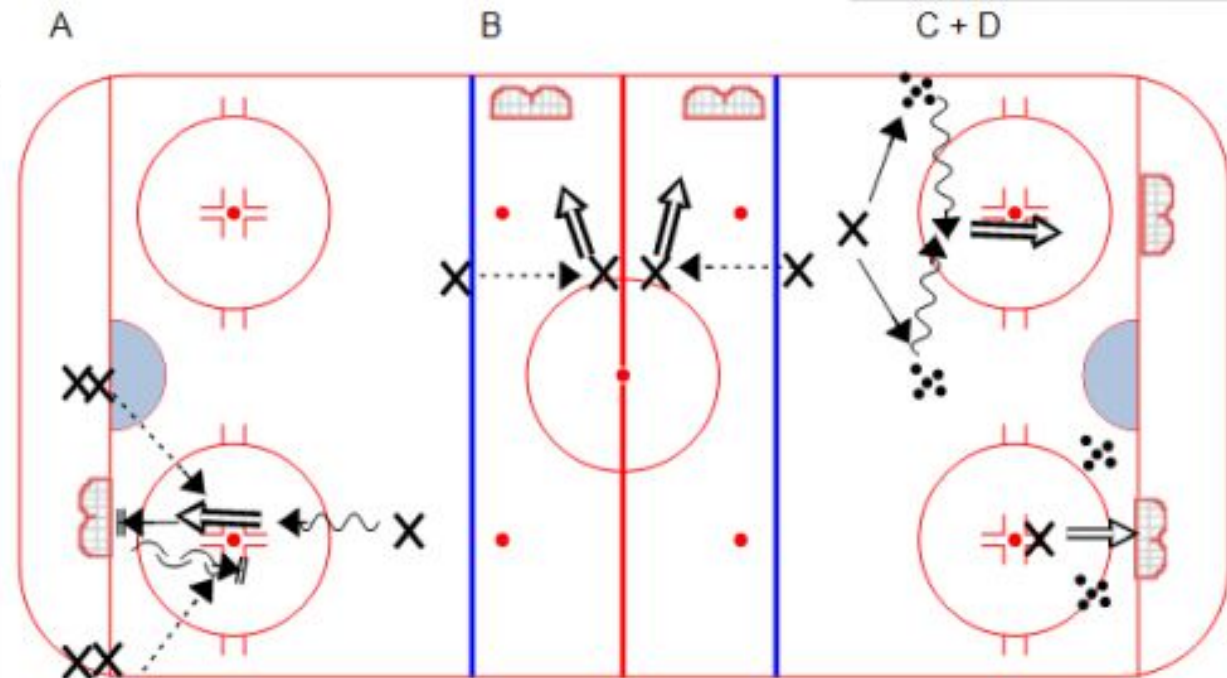
B) Suoraan syötöstä ampuminen

- syöttö alakäden puolelta --> aina ykkösellä
- syöttö yläkäden puolelta --> 1 haltuun, 2 laukaus

C) Puolustajien maalinteko ja liikkuminen viivassa 2x1vs0

- pidä kiekko kämmenellä --> valmius ampua koko

D) Hae kiekko---> nosta ylös kämmen ja rysty



## Key Points :

ykkösellä ampuminen

valmius

nopeus

yllätyksellisyys

# Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO



## Description

Kiekollinen pelaaja:

- Pyri saamaan maalivahti liikkeeseen
- Ammu sinne missä on tilaa, Ammu aina täysillä
- Pyri ampumaan yhdellä kosketuksella
- Seuraa laukaus

Kiekoton pelaaja:

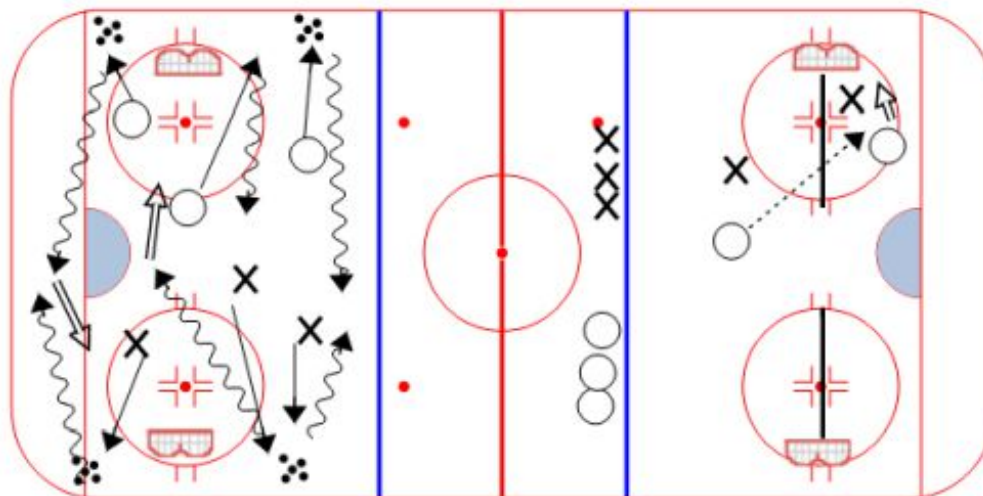
- Liiku maalia kohti, Seuraa kiekkoa, Lapa jäässä
- Estä maalivahtia näkemästä laukausta

A) 3v3 pelaaminen, kiekon haku omasta päädyistä ja maalinteko toiseen päätyyn

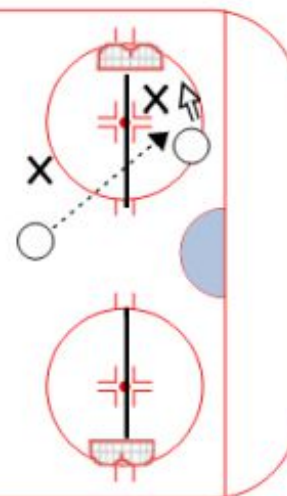
B) 2v2 pelaaminen keskilinjan rikkominen kuljettanalla tai syöttämällä

a) 2 pistettä b) pakko rikkoa keskiliinia

A)



B)



Key Points :

PMMV

keskilinjan rikkominen

## Description

A. 2x 2v1

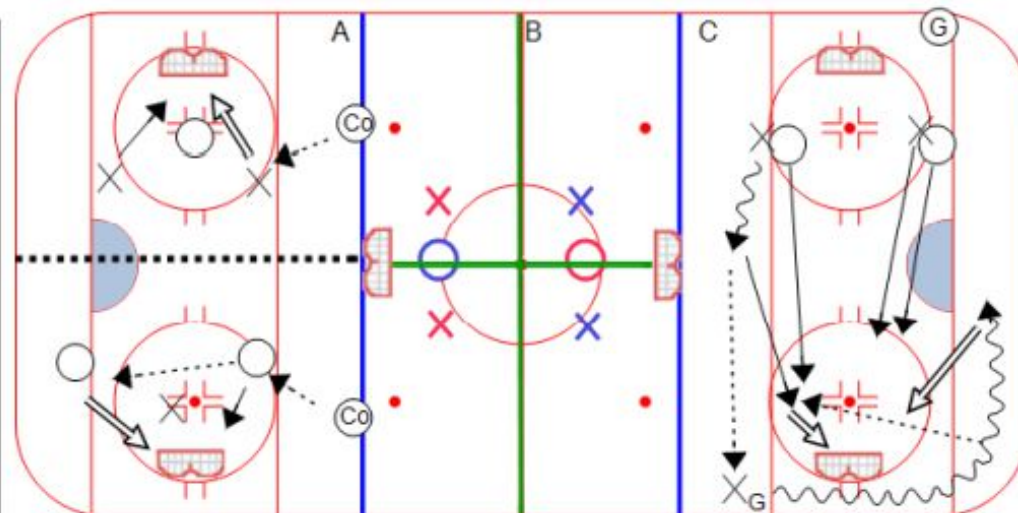
- Pelataan joko määrätty aika/ maalin asti
- Päädyt pelaa toisiaan vastaan tuloksesta
- Valmius, nopeus, yllätyksellisyys

B. 3v3 jaetuilla pelialueilla

- hyökkääjillä oma "lohko" josta ei saa poistua
- p oma kenttäpuolisko jolta ei saa poistua
- Kosketusten määrä rajoitettu

C. 2v2 + Gretzky

- Oman alueen riistosta tilanvoitto kohti H-alueetta + syöttö Gretzkylle
- Gretzkyn puristus liikkeelle kiekko kämmenellä+valmius syöttää/ laukoa



Key points :

Yläkäsi vetää

Alakäsi työntää

jalkojen suunta

jalkojen rytmi

# 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](http://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