

U12

Syys-lokakuu

Taidon oppiminen



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

Drill no. : _____ Duration : 10 Minutes From : _____ To : _____

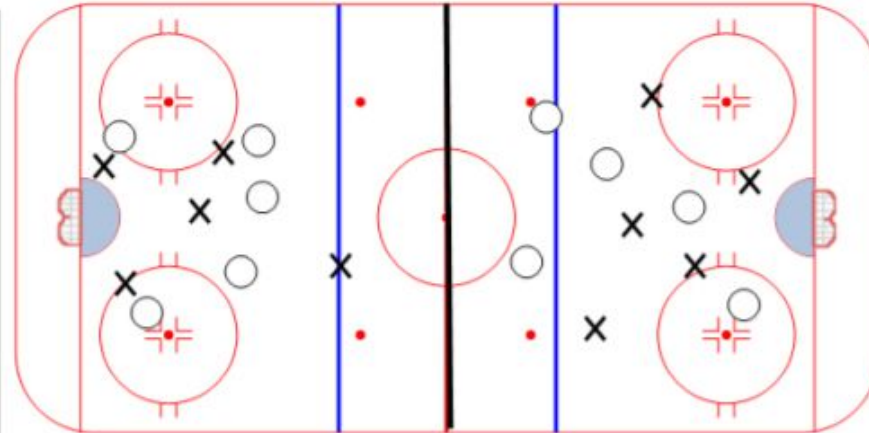
Title : Kaaospeli Content elements: _____ Components : _____

Description

Kaaospeli (kaikki pelaa esim. 2 x 5vs5)
- pelaajat pelaavat ainoastaan puolustus- /
hyökkäysalueella
- kiekon saa ainoastaan syöttää yli punaviivan

Kehittelelynä:

- pelaaminen vääräkätisesti --> liikemallit vahvistuvat ja tulee erilaisia motorisia liikemalleja
- saman väriset paidat --> havainnot lisääntyä
- useammalla kiekolla
- 4 maaliin



Key Points :

hahmottaminen

havainnointi

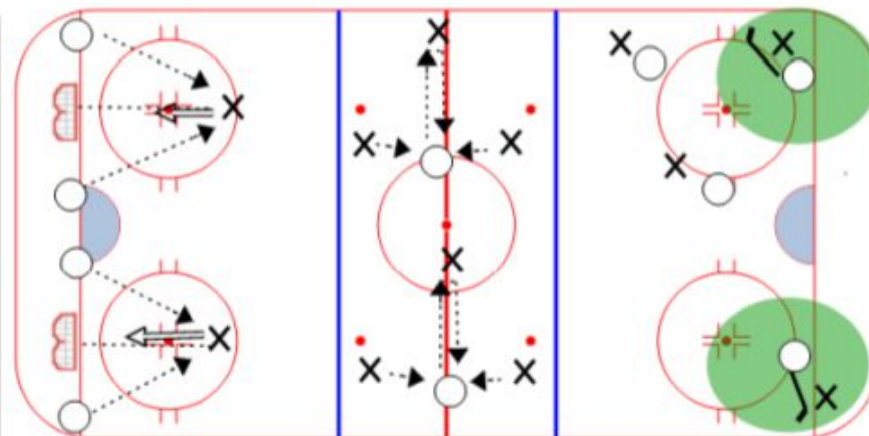
motoriset perustaidot

Drill no. : _____ Duration : 3x10 Minutes From : _____ To : _____

Title : taidon oppiminen Content elements: _____ Components : _____

Description

1. Syöttämisen lajitekniikkaharjoitus
- Ääreisnäön kehittäminen
2. Kulmakamppailu 1v1 --> 2x2 --> 3v3
- Näkö-, kuulo-, tuntoaisti
- havainto-päätöksenteko-toiminta
3. Maalinteko eri värisillä kiekkoilla, kiekon väri määrittää tehtävän
- musta = suoraan syötöstä
- keltainen = 1.haltuun 2.laukaus
- punainen = vapaa



Key Points :

sisäinen motivaatio

autonomia

avoin ympäristö

ohjattu oivaltaminen

Drill no. : _____

Duration : 2x10

Minutes

From : _____

To : _____

Title : Pienaluepelit

Content elements: _____

Components : _____

Description

1. 3v3 / 4v4 värikiekkopeli

- musta = normaali pelaaminen
- punainen = pyri pelaamaan peliä kohti vastustajan maalia
- keltainen = kiekolle kolmio (2 syöttösuuntaa)

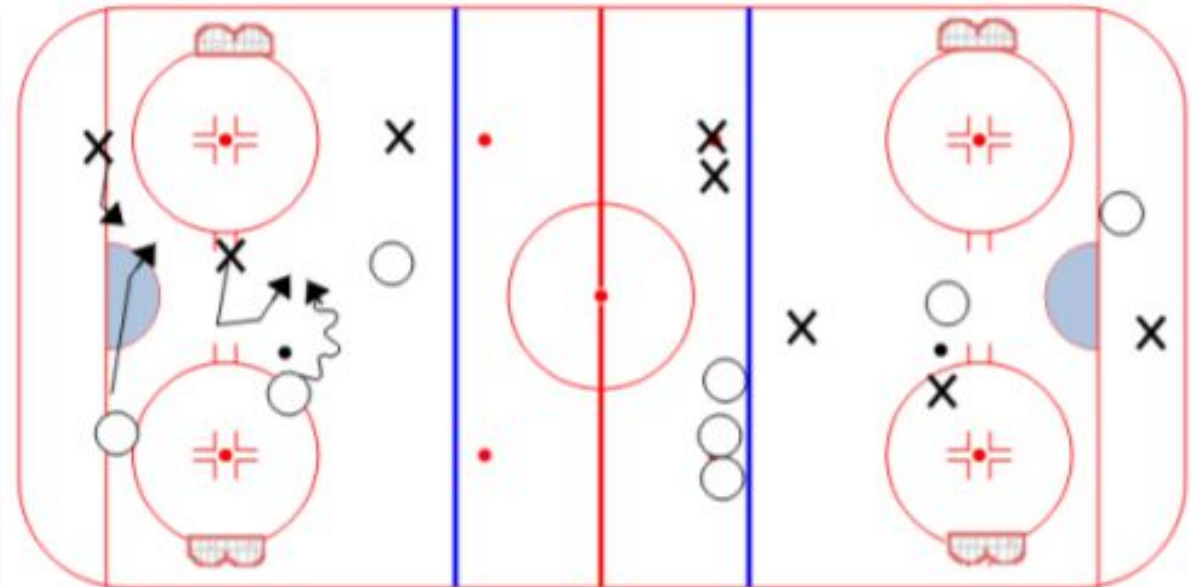
Lisänä

- hyökkäävä ei saa kommunikoida puheella --> puolustavan puhe korostettuna

2. Molempien joukkueiden tulee käyttää 4 vaihdossa pelaajamäärät 1,2,3,4

- tilanteen tunnistaminen
- YV / TV / AV

1



2

Key Points :

havannointi

tilanteen tunnistaminen

pelin prioriteetit

Esim. viikon 2.harjoitus



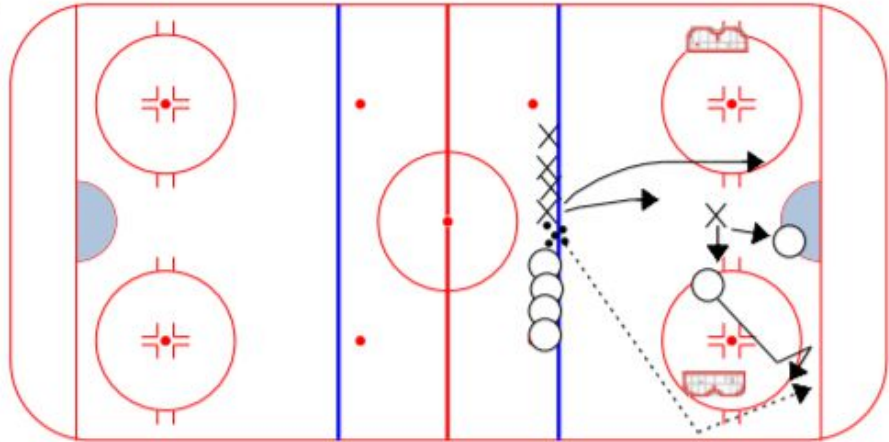
INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

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

Nimi : Vaihtuvien miehitysten pienpeli Teema: Kiekollisen valinta (pahp+hyökk.p PT-roolit : _____

Ohjeistus:

- lähtötilanne 2-1 (myöhemmin 3-2) yv -> paineistava valitsee selkeästi joko kiekollisen tai kiekottoman johon antaa paineen --> kiekollisen valinta
- paineistavalle pelaajalle "taustalle" joko 1 tai 2 apua --> hyökkäävien tilanteen tunnistaminen
- pelaajamäärä max. 3-3, jonka jälkeen pillistä uusi lähtö
- hyökkäämisen eri tavat (alivoimaisena, tasavoimaisena ja ylivoimaisena)



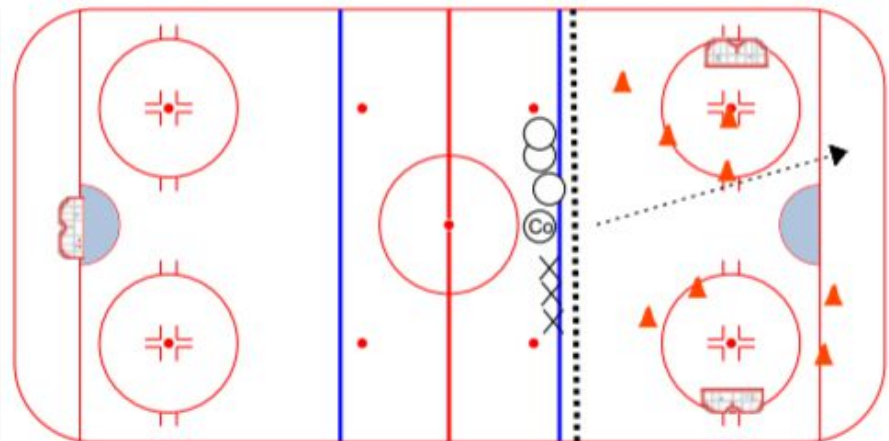
Ydinkohdat : tilanteen tunnistamin hyökkäysvalinta havainnointi puhe

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

Title : 1-1 pienpeli / havainnointi Category #1 : PELIT Category #2 : Sovellutet säännöt

Description

- Valmentaja lähettää kiekon pelialueelle johon pelaajat reagoivat. Peli loppuu maaliin tai kiekon karattua ulos pelialueelta
- Alueella voi olla samanaikaisesti 1-5 paria
- Valmennus voi ohjata harjoitetta luomalla erilaisia sääntöjä peliin - esim. kuljeta kiekko portin läpi ennen maalintekoa, luo pelaajalle tarpeen liikkua kiekolla
- Luistelutehtävien lisääminen harjoitteeseen esim. ympyrän tai kartion kiertäminen ennen



Key points : luistelutaidot kiekontaidot riistäminen

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

Title : Numeropeli + muuttuvat miehi

Category #1 :

PELIT

Category #2 :

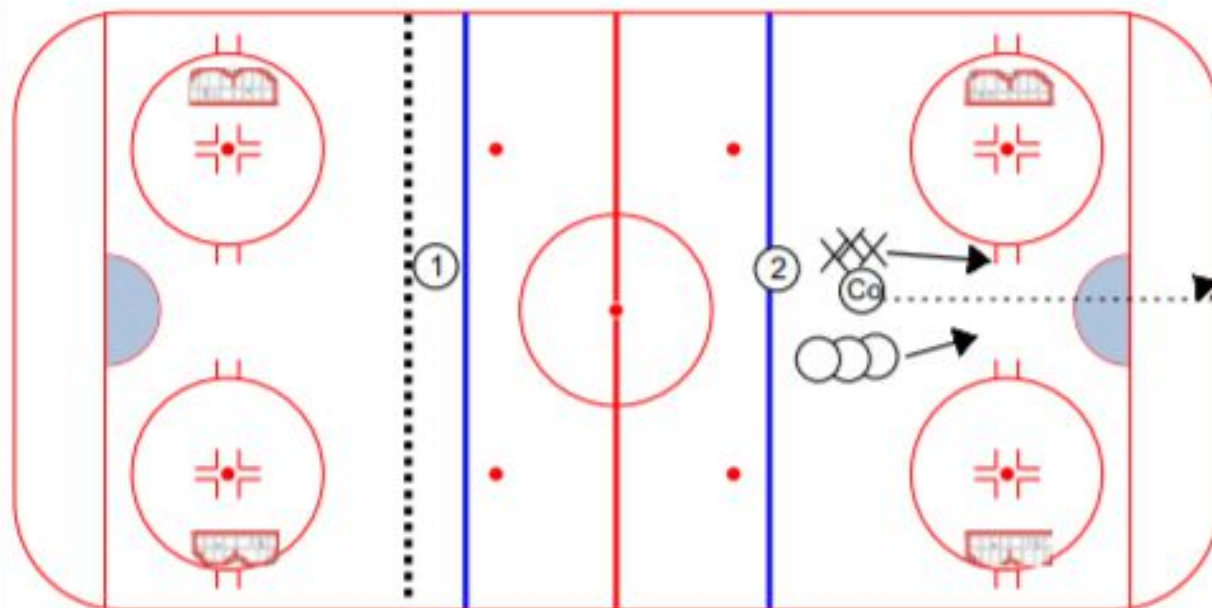
Sovellutet säännöt

Description

1. Pelaajat valitsevat joukkueissaan numerojärjestyksen ilman, että vastustaja sitä tietää.

esim. Sininen 1-2-3-4, Valkoinen 4-3-2-1, jolloin ensimmäinen "vaihto" on 1v4, toinen 2v3 jne...

2. Lähtötilanne 1v1. Kiekolle ensimmäisenä ehtivä pelaaja saa yhden lisääpurin (2v1). Kun kaksikko pääsee laukomaan, saa yksinäinen pelaaja 2 apuria (2v3). Valmentajan merkistä täyttyy 3v3, jota mennään pilliin saakka



Key points :

Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Title : Porttipeli 1v1 kuljettamalla

Category #1 :

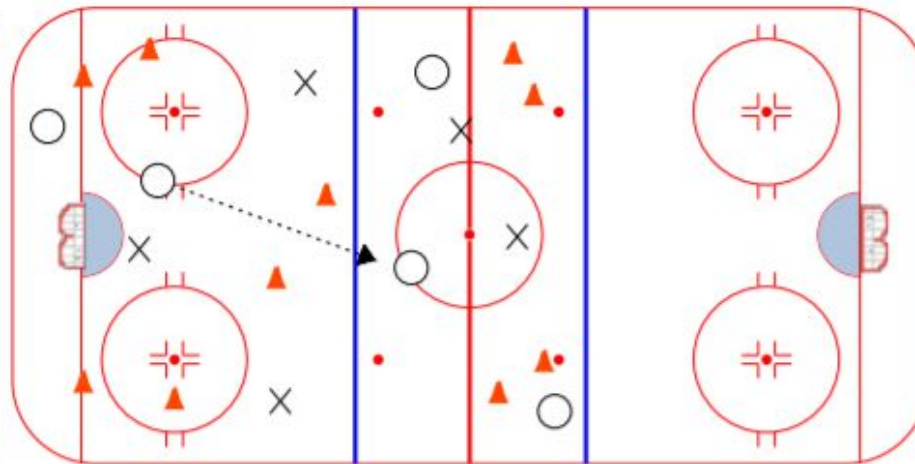
PELIT

Category #2 :

Sovellutet säännöt

Description

- Pelaajat saavat pisteitä kun he kuljettavat kiekon porttien läpi
- 20-30s vaihdot
- sovellukset: 1. tilaa pienentämällä 2. kaikilla saman värinen paita --> havainnointi



Key points :

kiekon taidot

riistäminen

suojaaminen

havainnointi

Drill no. :

Duration :

Minutes From :

To :

Title : 3-2 vaihtuvat roolit alue+pele

Category #1 :

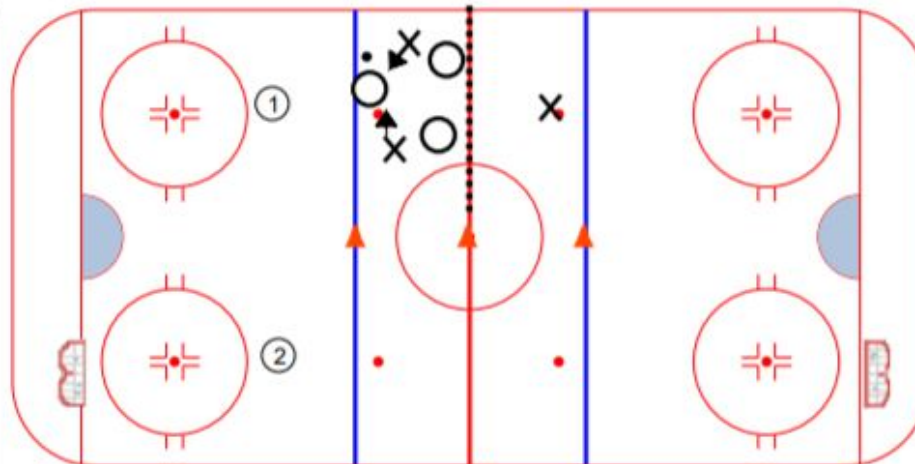
PELITILANNE/JATKUVA

Category #2 :

Muut

Description

1. Kulku: rajatulla alueella 3-2, kun kaksikko riistää, se pelaa nopeasti kiekon oman väriselle, toisella kenttäpuoliskolla liikkuvalla yksilöllä ja lähtee auttamaan yksinäistä kiekollista samaan aikaan kuin kaksi pelaajaa kiekon menettäneestä joukkueesta pyrkii riistämään kiekon takaisin.
2. 3-2 --> 3-3 koko kaistalla
 - valmentajan merkistä 3-2 täyttyy 3-3, riistosta peli koko kaistalle
 - n. 30 sek ja vaihto vihellyksestä



Key points :

havainnointi, pää ylös

luo 2-1

syötä ja liiku

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

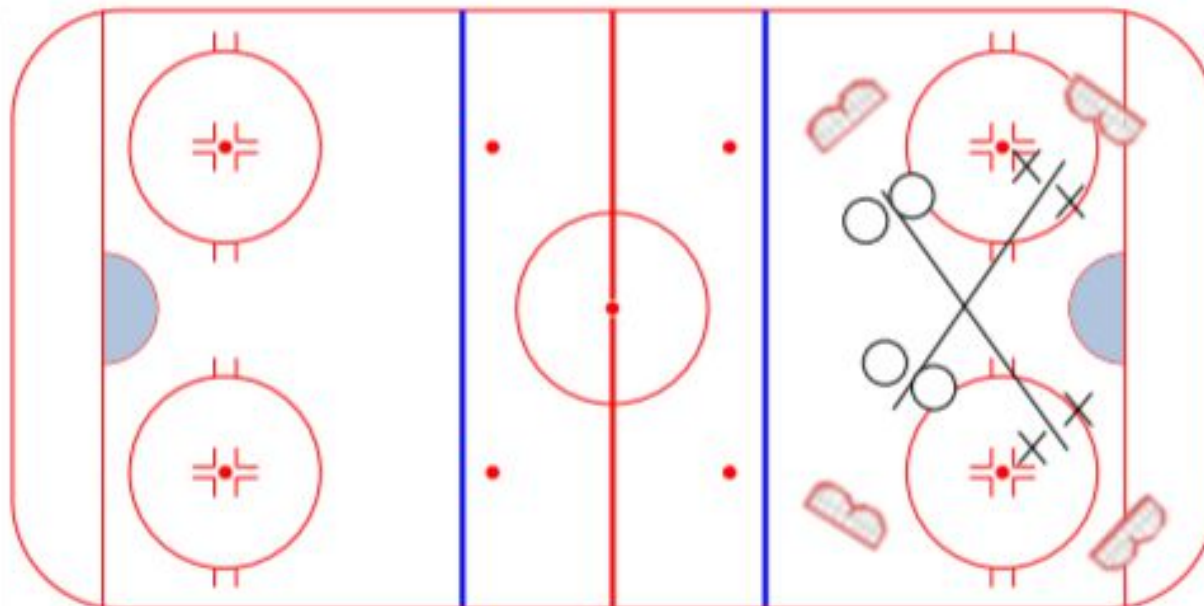
Title : 2x 2-2 havainnointipienpelit

Category #1 :

Category #2 :

Description

- 2 erillistä peliä samalla alueella - pelit voidaan erottaa eri värisillä kiekkoilla
- 20-30s vaihdot
- Harjoitukseen voi lisätä luistelu- ym. tehtäviä



Key points :

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