

U13-U14

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



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 tyhjän 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

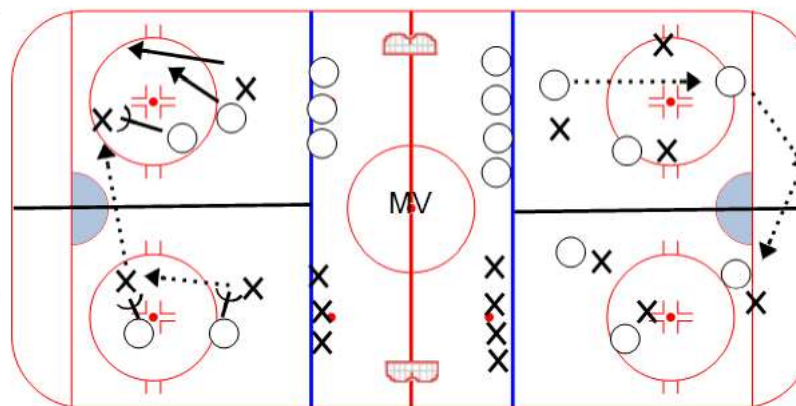
Description

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 :

Box out

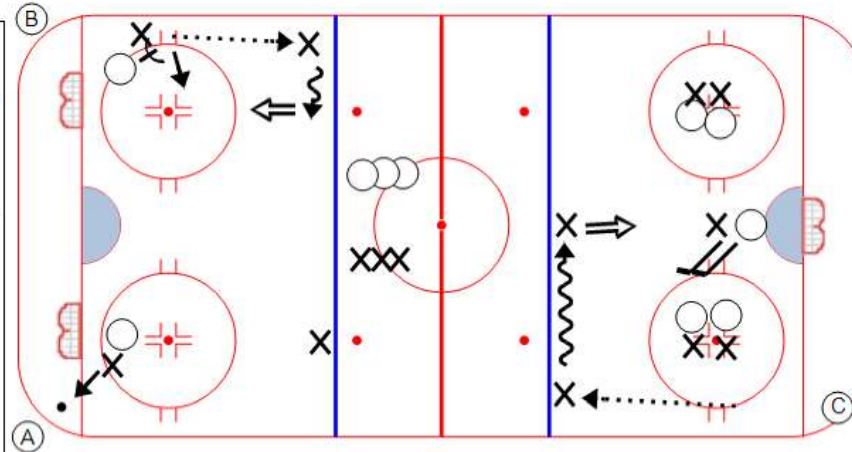
Category #2 :

PTR 4

Description

Kiekottoman puolustaminen / box out pelaaminen 1v1

- Kiekko kulmaan, hyökkäävä hakemaan ja syöttö viivaan - hyökkäävä pyrkii maalin edustalle.
- Puolustava anna isku syötöstä, maila kahdessa kädessä box out, estä hyökkääjän pääsy maalille.
- Kovuus & tilyys oman maalin edessä (mv hoitaa lähelle jäävät irtokiekot, puolustajat pelaavat miehen/mailan pois).
- Kaksi eri organisointimallia



Key points :

sijoitu keskustaan

maila kahdessa kädessä

anna isku

pysäytä liike

Title : 3-3 (4-4) aluepeli

Category #1 :

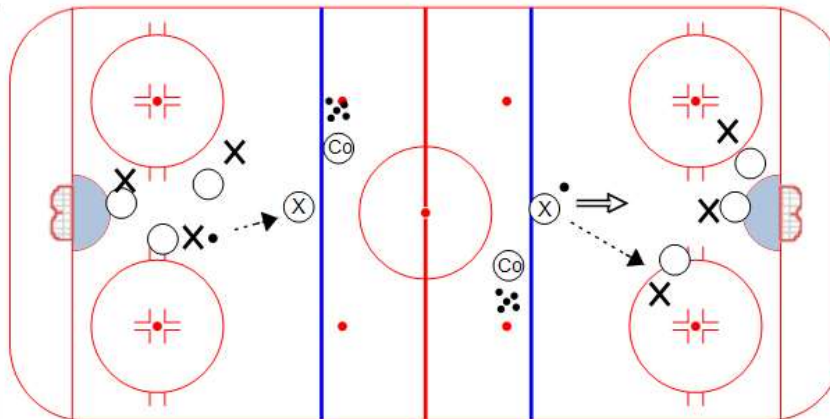
Puolustuspelaaminen

Category #2 :

PTR 4

Description

- 3-3 (4-4) aluepeli puolueettomalla viivamiehellä
- PTR 4
- Tunnista tilanne (missä oma mies ja muut pelaajat)
- Box out
- Etäisyyksien pois ottaminen (puolusta sitä lähempää, mitä lähempänä maalia puolustettava on)
- Puhe



Key points :

Box out

Merkkaus

Vartioi mailaa

Pysy sisäpuolella

Esim. viikon 2.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Title : Puolustuspelaaminen

Category #1 :

Lajitekniikka

Category #2 :

Taklaamisen taidot ja luistelu

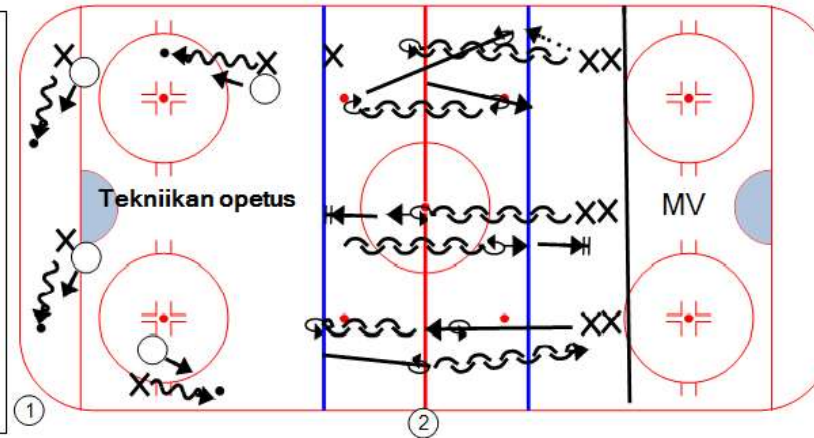
Description

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

Title : 1-2 --> 2-2 --> 3-2

Category #1 :

PTR 3

Category #2 :

PTR 4

Description

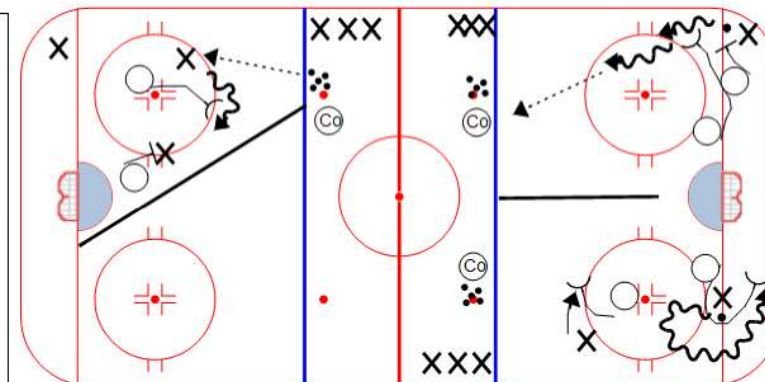
Kolmevaiheinen harjoite:

- Hyökkäävien määrä kasvaa pelatun kiekon jälkeen
- Puolustavat tuplaamisesta merkkausten kautta keskustan puolustukseen

1-2: Suora / pyöreä paine ja liikkeen pysäyttäminen, toinen hakee kiekon (tuplaus)

2-2: Merkkkaus, puolusta läheltä ja sisäpuolelta, puolustuskulma, puhe, roolinvaihto PTR 3 <--> PTR 4, tuplaus kun liike pysäytetty

3-2: Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin, suojaa keskusta, "osta" aikaa, blokkaa, estä laukaus



Key points :

Isku ja tuplaus

Merkkkaus ja tuplaus

Suojaaa keskusta

Estä laukaus

Drill no. : _____

Duration : _____

Minutes

From : _____

To : _____

Title : 3 -3 Pitkä peli

Category #1 :

PTR 3

Category #2 :

PTR 4

Description

3-3 "pitkä peli"

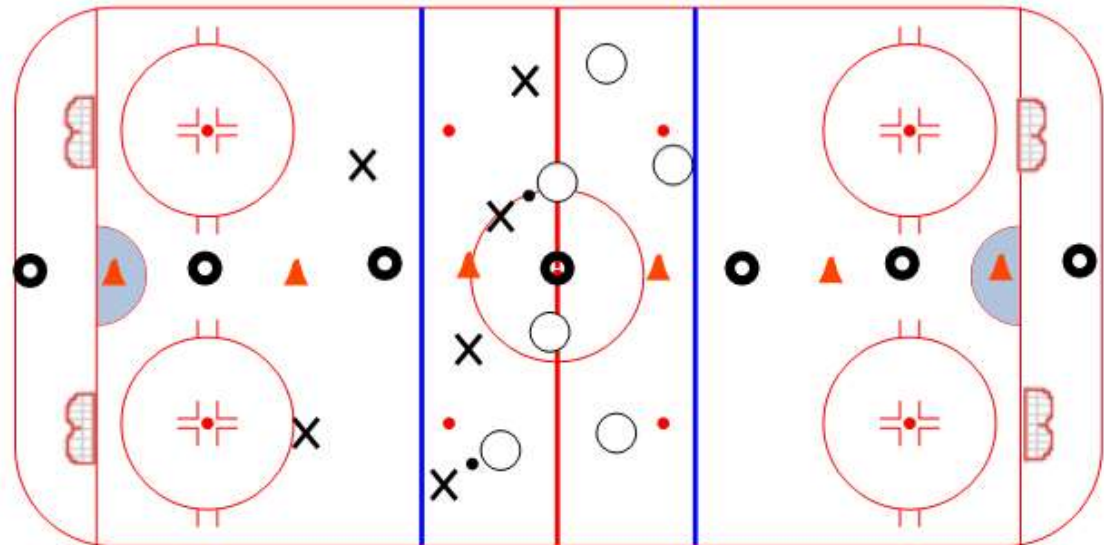
- PTR 3:

- 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 3.harjoitus



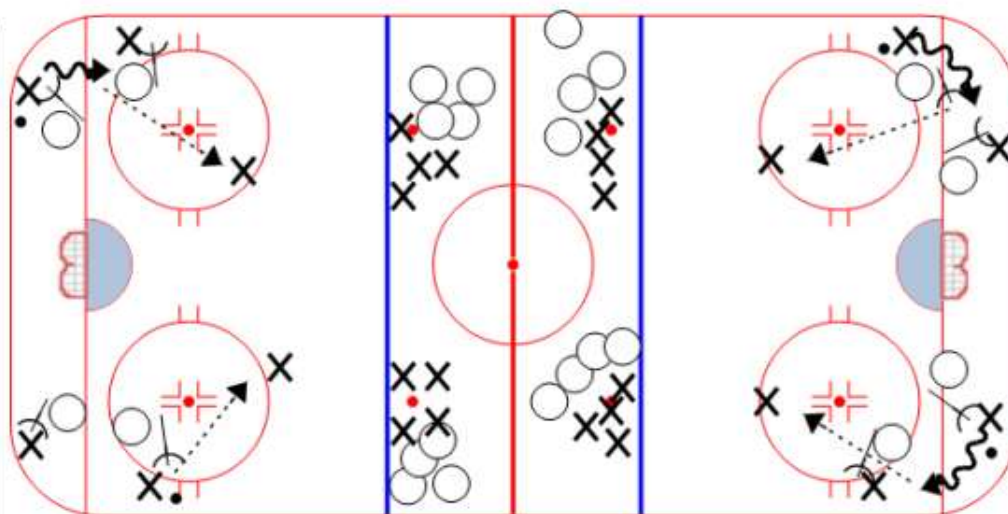
INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

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

Title : 2-2 laukojalla Category #1 : PTR 3 Category #2 : PTR 4

Description

- PTR 3
 - Puolustuskulma, ohjaa kiekollista kohti viivaa
 - Mailalla paimentaminen
 - Lapa lapaa vasten
 - Liikkeen pysäyttäminen
 - Kiekosta irrottamisen taidot
 - Syötn jälkeen roolin vaihto
-
- PTR 4
 - Puolusta läheltä
 - Box out
 - Pysy sisäpuolella
 - Puhe



Key points :

Isku

Roolin vaihto

Puolusta läheltä

Box out

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

Title : 3-2 --> 3-4 jatkuva

Category #1 : PTR 3

Category #2 : PTR 4

Description

3-2 --> 3-4 jatkuva

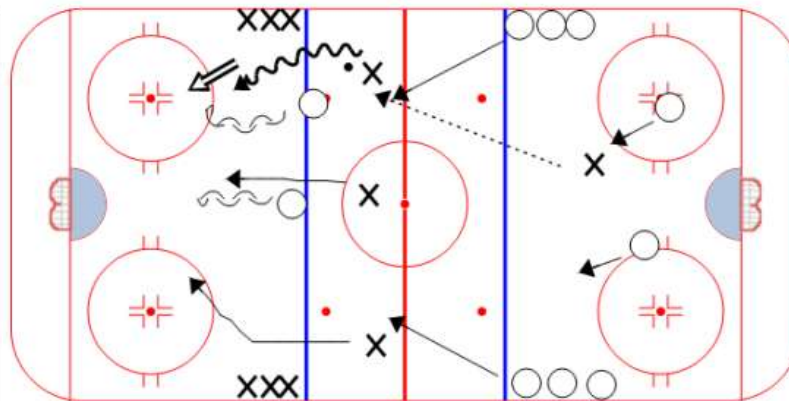
- Suora hyökkäys 3-2 --> oman siniviivan ylityksen jälkeen takapaineet takasiniseltä --> täytyy 3 vs 4 tilanteeksi puolustuspäädystä.

- PTR 3

- Pisteiden välissä ja tiiviinä kiekolliseen, valmiina iskemään

PTR 4

- Puolustaja merkkää keskikaistan ja takapaineet omansa



Key points :

Pisteiden välistä

Kärkisyöttö pois

Viivan päältä

Merkkaus

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

Title : 3-2 --> 3-4 jatkuva 2

Category #1 : PTR 3

Category #2 : PTR 4

Description

3-4 PAPP -riiston jälkeen puolustaneet hyökkäävät ja toinen puolustajista liittyy mukaan hyökkäykseen.

"vanhat hyökkääjät takapaineistavat ringetelle saakka, uudet takapaineet siniviivan ylityksen jälkeen.

- Uudet puolustajat ottavat vastaan 3-2

- PTR 3

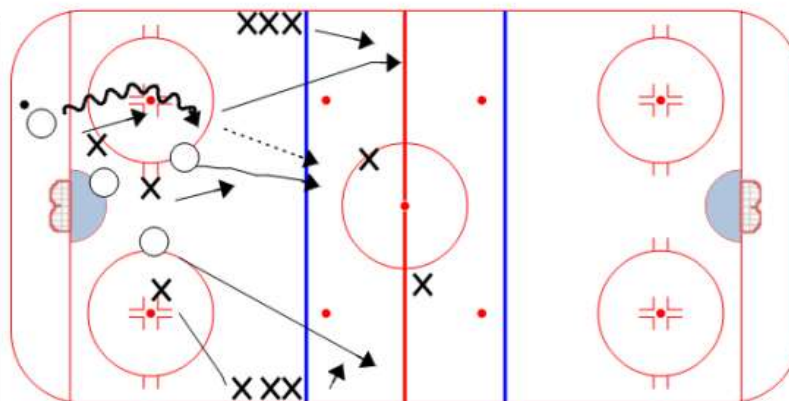
- Hyökännyt paineistaa kiekollista aggressiivisesti

- Vastaanottava puolustaja puolustaa läheltä tiiviinä ja pisteiden välissä

- PTR 4

- Toinen ja kolmas hyökännyt takapaineistavat omat pelaajansa ringetelle saakka

- Vastaanottava puolustaja pelaa tiiviinä ja estää kärkisyötön ja hidastaa hyökkäystä



Key points :

H: Paineista avaus

H: Takapaineet

P: Lähellä kiekollista

P: Kärkisyöttö pois

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/tempurata → 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