

U13-U14

Joulukuu

Pelitulanneroolit 3 ja 4



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



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

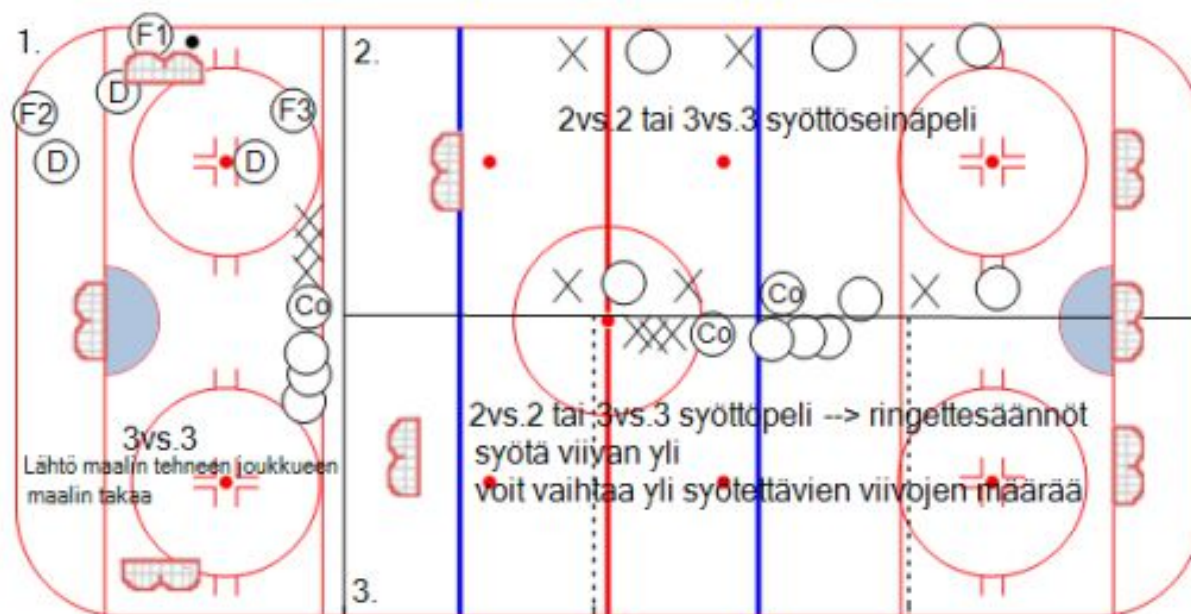
Esim. viikon 1.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Description

- 3vs.3 lähdöllä maalin takaa
 - pyri puolustamaan etuperin maila ulkona
 - ohjaa --> peitä toinen puoli
 - etäisyydet
- 2vs.2 / 3vs.3 syöttöseinäpeli
 - sijoittuminen --> matalakolmio (kiekko-mies-maali)
 - maila ulkona
 - etäisyydet
- 2vs.2 / 3vs.3 syöttöpeli
 - sijoittuminen --> matalakolmio (kiekko-mies-maali)
 - pyri puolustamaan etuperin
 - maila ulkona
 - etäisyydet



Key points :

Puolusta etuperin

maila ulkona + mailapaine

etäisyys+sijoittuminen

box out

Esim. viikon 2.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Description

1. 2vs.2 peli --> maalit suoraan syötöstä. Vapaat maalit. Maila etäisyys. Näe kiekko ja mies.
2. 2vs.2 + laukojat. Puolusta maila etäisyydellä. Näe kiekko ja mies. Maalin ja miehen välistä. Box out!
3. 2vs.2 + laukojat x2. Maila etäisyys. Näe kiekko ja mies. Puolusta maalin ja miehen välistä. Box out!
4. (Vatanen Granlund peli) 2vs.2 + laukoja ja pelintekijä maalin takana. Maila etäisyys. Näe kiekko ja mies. Puolusta maalin ja miehen välistä. Box out!
5. 2vs.2 + syöttöseinät x2 maalin vieressä hyökkäyspäässä. Maila etäisyys. Näe kiekko ja mies. Puolusta maalin ja miehen välistä. Box out!



Key points :

Puolusta etuperin

maila ulkona + mailapaine

etäisyys+sijoittuminen

box out

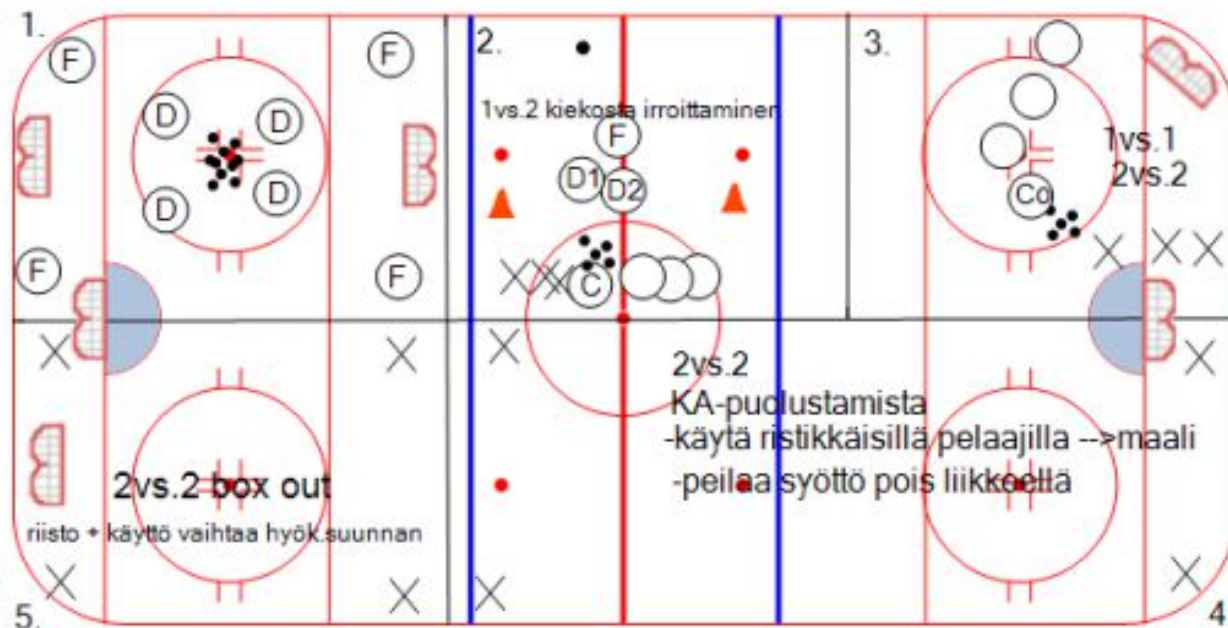
Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Description

1. Box out maalinteko. Puolustajat suojaavat kiekkoja. Hyökkääjä varasta kiekko + maalinteko. Vahva maila.
2. 1v.2 kiekosta irrottaminen. D1. irroita kiekosta D2. tuplaa ja hae kiekko --> liiku
3. 1vs.1 / 2vs.2 pelit. Hyökkäyssuunta vaihtuu käytöllä tai vaihda roolia vaihtojen välillä. Maila etäisyys. Näe kiekko ja mies. Puolusta maalin ja miehen välistä. Box out!
4. 2vs.2 KA-puolustamista. Maali syntyy käyttämällä kiekkoa ristikkäisillä pelaajilla. Peilaa liikkeellä pois syöttö mahdollisuudet. Maila ulkona.
5. 2vs.2 box out. Käytöllä vaihtuu hyökkäyssuunta. Maila etäisyys. Näe kiekko ja mies. Puolusta maalin ja miehen välistä. Box out!



Key points :

Puolusta etuperin

maila ulkona + mailapaine

etäisyys+sijoittuminen

box out

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