

U13-U14

lokakuu

Pelitulanneroolit 1 ja 3



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

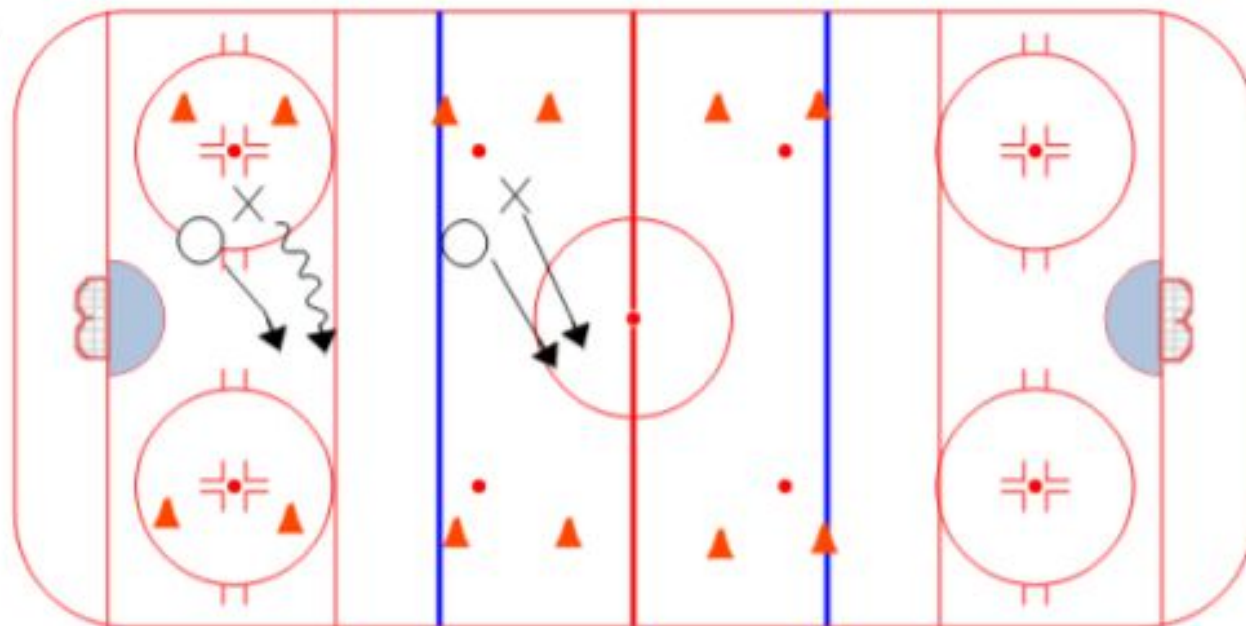
Title : 1v1 taidot

Content elements:

Components :

Description

Maalinteon estäminen sijoittumalla vastustajan ja maalin väliin - reaktioetäisyys - mailapeitto
Mailahäirintä - kätisyys - kiekon sijainti
Kiekonriisto - lapa lapaa vasten pelaaminen - mailan nostaminen - lapaan lyöminen
Tilan voittamisen estäminen
Vartalolla häirintä - horjuttaminen - painaminen - taklaaminen



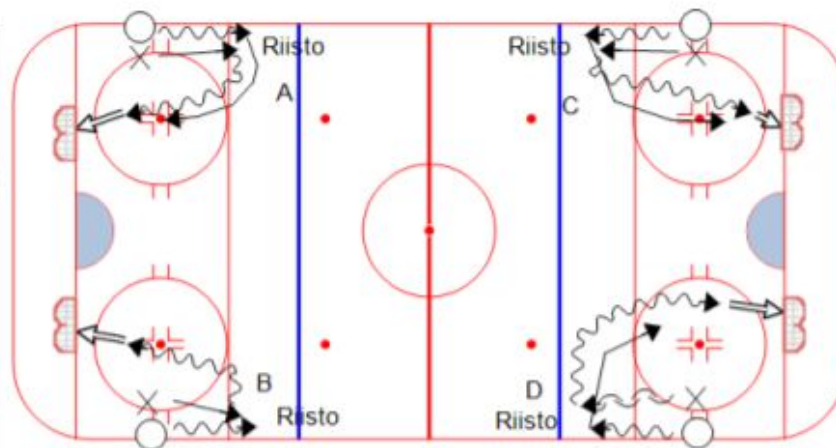
Key Points :

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

Title : 1v1 taidot, kiekosta irrottami Content elements: _____ Components : _____

Description

Kiekosta irrottamisen taidot
A. Mailan nosto
B. Mailaan lyöminen
C. Vartalolla kiekosta irrottaminen taklaamalla käsille
D. Vartalolla kiekosta irrottaminen taklaamalla takaperin luistelusta



Key Points : Peliasento Mailaote Ajoitus Reagointi

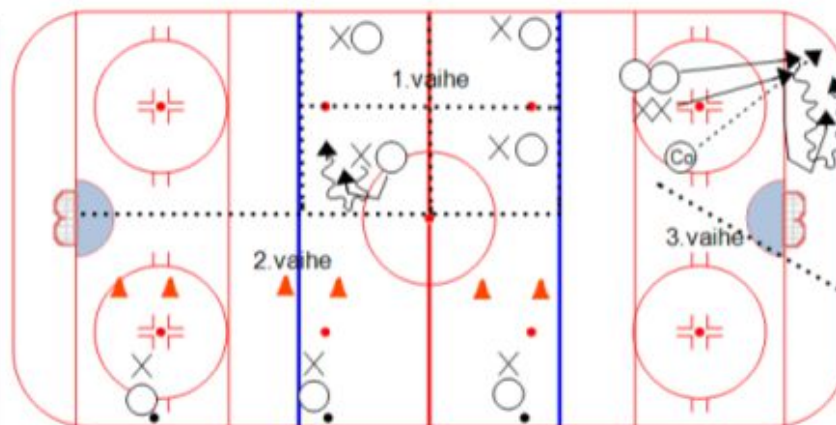
Drill no. : _____ Duration : _____ Minutes From : _____ To : _____

Title : PAPP 1vs1 kiekollisen tilan Content elements: _____ Components : _____

Description

Tilan voittamisen estäminen - sijoittamalla vastustajan ja maalin väliin - reaktioetäisyys
Mailahäirintä - käsisyys - kiekon sijainti
Kiekonriisto - lapa lapa vasten pelaaminen - mailan nostaminen - lapaan lyöminen
Vartalolla häirintä - horjuttaminen - painaminen - taklaaminen

1.vaihe -> Kiekollinen liikkuu sivuttain, puolustava pelaa ja harjoittelee
2. vaihe -> Kiekollinen pyrkii keilojen väliin maalintekoon, puolustava pelaa puolustavalla puolella
3.vaihe -> 1v1 kulmasta, maalintekoon valmentajan merkistä



Key Points : Aktiivinen maila Etäisyys Lapa lapa vasten

Drill no. : _____

Duration : _____

Minutes

From : _____

To : _____

Title : Teema pelit 1v1 taitoihin

Content elements: _____

Components : _____

Description

A. 3 värin peli. Jokainen pelaa oman joukkueen eteen.

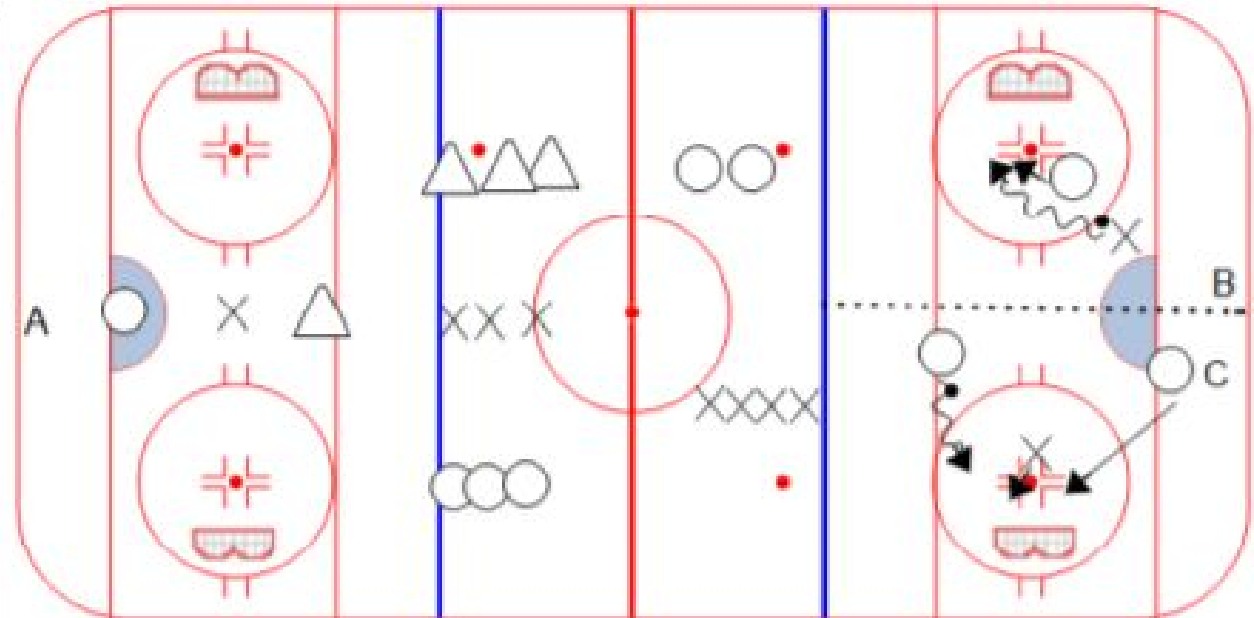
- Maalin saat tehdä molempiin maaleihin.
- Vaatimus puolustuspelaamisen taidoissa
- Mailan nosto, mailaan lyönti, laitaa vasten painaminen, taklaaminen käsille, reagointi riistoon.
- Pmvv

B. 2x 1v1 peli. Molemmat puolet omalla kiekolla.

- Maalista uusi kiekko hyökkääjälle
- Puolustaja riiston jälkeen-> pysy kiekossa

C. 2x2v1 peli. Molemmat puolet omalla kiekolla.

- Maalista uusi kiekko puolustavalle
- Hyökkääjät riistosta nopea pmvv



Key Points :

Esim. viikon 2.harjoitus



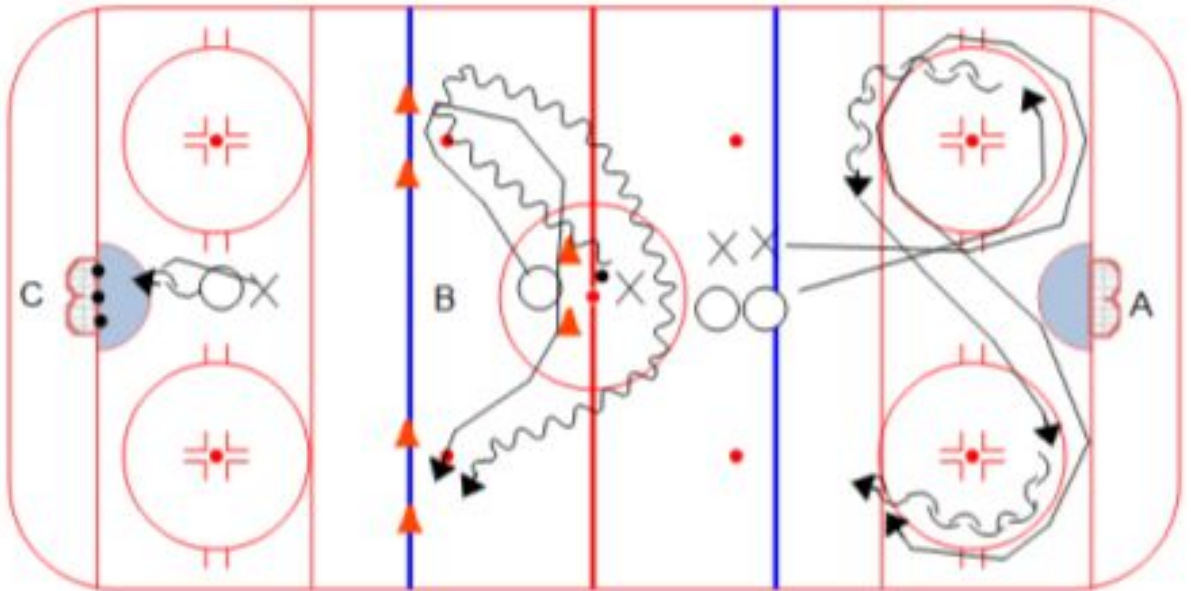
INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

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

Title : 1v1 taidot etäisyyden hallint Content elements: _____ Components : _____

Description

- A. 1v1 etäisyyden hallinta
 - ilman kiekkoa ympyrät
 - puolustaja pysyy puolustavalla puolella pitäen rintama suunnan hyökkäävään pelaajaan.
- B. 1v1 etäisyyden hallinta
 - 3 porttia
 - Hyökkääjän tavoitteena päästä jostain portista läpi maalintekoon
 - Puolustajan pidettävä etäisyys pienenä jotta portit eivät jää vapaaksi.
- C. 1v1 " 3 puck poke"
 - Kiekottoman puolustaminen



Key Points : Etäisyys Lapa lapaa vasten Reagointi Kiekonriiisto

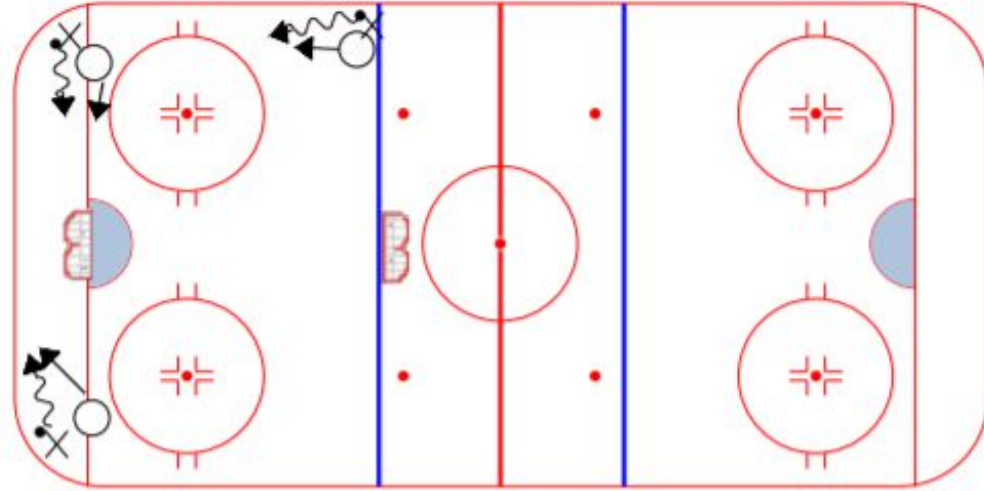
Title : 1v1, 2v2, 3v3

Category #1 : PELIT

Category #2 : Pelitilanneroolipelit

Description

1. versio: Jokainen 1v1 pelataan erikseen
2. versio: 1v1 + 2v2 samalta puolelta
3. versio: 1v1 -> 2v2 -> 3v3



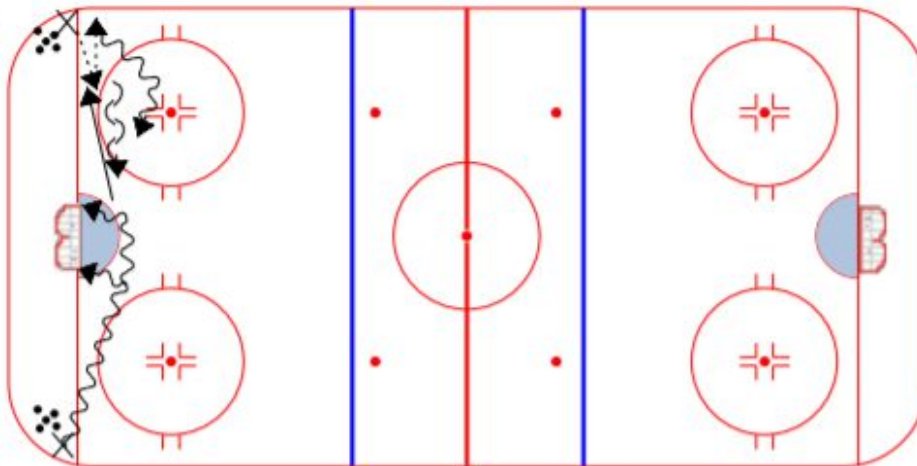
Title : 1v1 kulmanousu jatkuva

Category #1 : PELITILANNE/JATKUVA

Category #2 : Tasavoimatilanne

Description

Ensimmäinen kiekollinen maalillenusu kulmasta, maalinteko. Maalinteon jälkeen jatkuu vastakkaiseen kulmaan, josta käyttösyöttö. Jonon ensimmäinen pelaaja lähtee hyökkäämään ja maalinteon jälkeen käyttösyötön antanut pelaaja puolustaa.



Esim. viikon 3.harjoitus



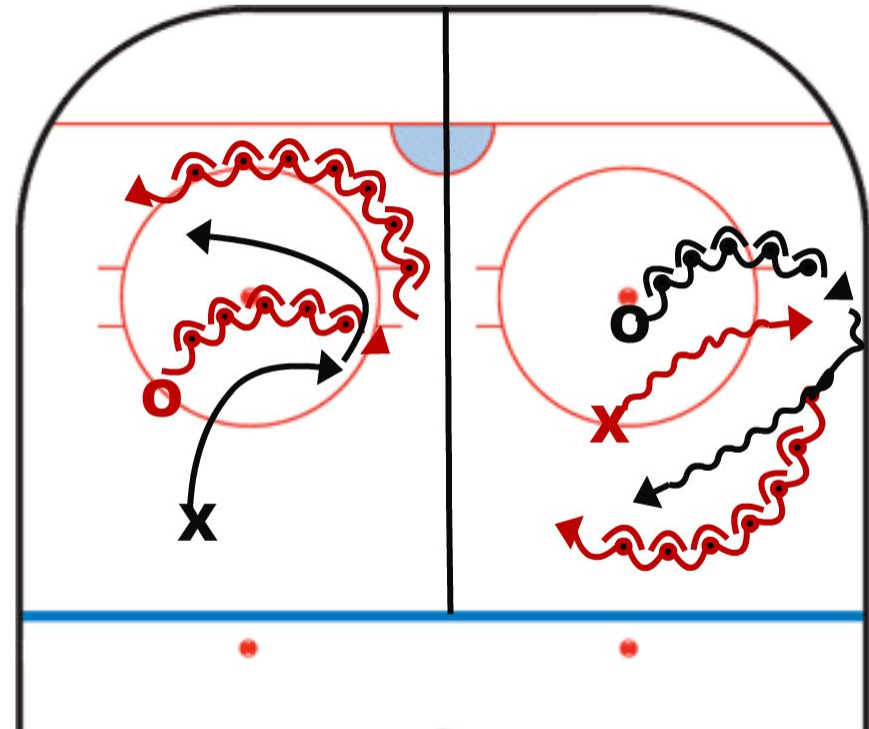
INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

Pantterihippa - kiekkoilla

- Pantterihippa kiekkoilla
- Karkuun menijä luistelee aina takaperin - hippa luistelee etuperin
- Harjoitetta voi vaikeuttaa/helpottaa kiekkoilla pelaajilla - onko pelkästään hipalla kiekko ja karkuun menijä ilman kiekkoa? Molemmilla pelaajilla kiekko? Hipalla kätsisyys väärinpäin?
- Voit tehdä harjoitteesta kisan esim. karkuun menijä saa jäädä kentällä ja hippa vaihtuu
- 20-30s vaihdot

Harjoitteen tavoitteet: Luistelutaito - takaperin luistelu, käden taidot

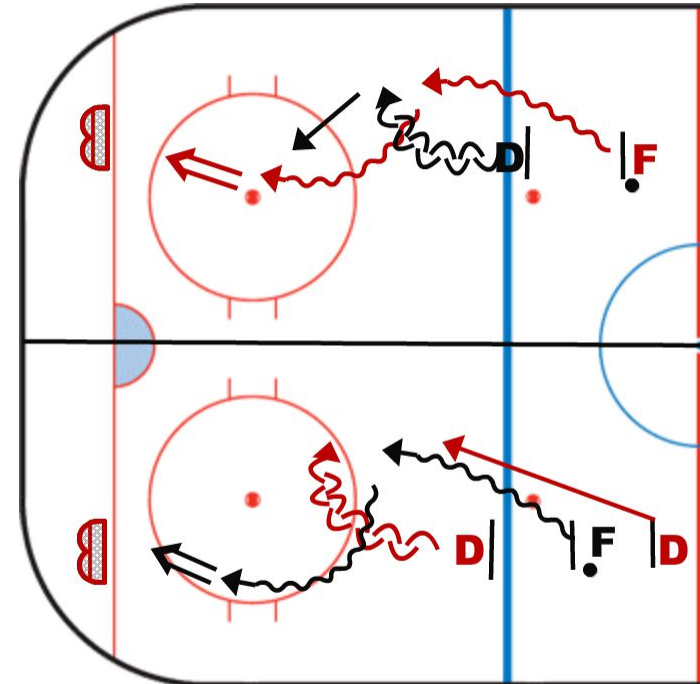


Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

1 vs. 1 takaperin puolustaan / takapaineella

- Lähtötilanne paikaltaan - liikkeellelähtö kiekollisen pelaajan liikkeestä
- Puolustaja puolustaa takaperin
- Kiekollinen pelaaja pyrkii maalintekoon ja kiekoton/kiekottomat riistoon
- Voidaan tehdä takapaineella tai ilman
- Harjoitetta voi muokata tilaa ja puolustajan ohjeistusta muokkaamalla - jatkumo riiston jälkeen?

Harjoitteen tavoitteet: Luistelu - takaperin puolustaminen, käden taidot - harhauttaminen, maalinteko ja riistäminen

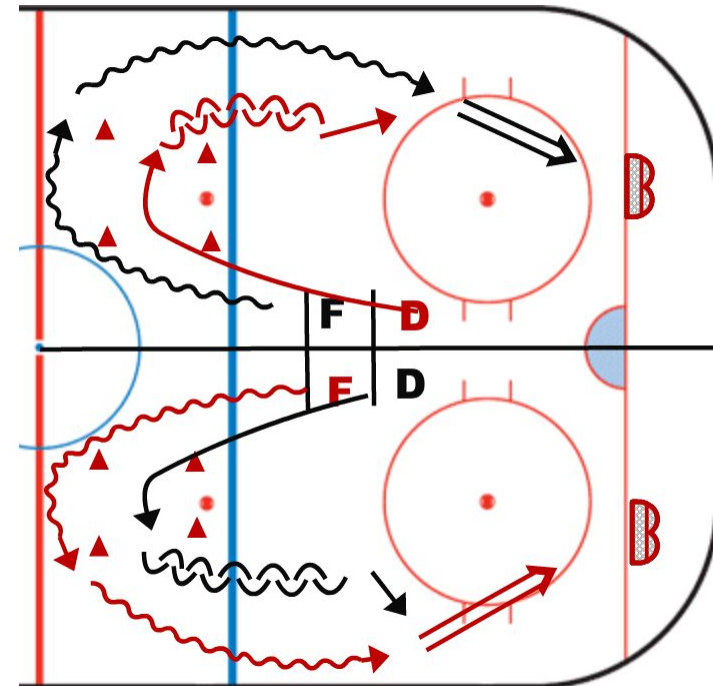


Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

1 vs. 1 takaperin puolustaan luistelutehtävällä

- Kiekollisen pelaajan liikkeellelähdestä liikkeelle
- Pelaajat suorittavat luistelutehtävän kiertämällä kartiot
- Luistelutehtävän suorittamisen jälkeen 1 v. 1 peli käynnistyy - kiekollinen pyrkii maalintekoon ja kiekoton riistoon
- Puolustaja puolustaa takaperin luistellen ja saa kääntyä etuperin luisteluun vasta kun hyökkääjä on kiertänyt hänet
- Maalinteko joko laukomalla tai harhauttamalla (säännöt ja rajoitteet)

Harjoitteen tavoitteet: Luistelu - takaperin, käden taidot, maalinteko, kiekollisen puolustaminen



Title : U13-U14 PTR 1 ja 3

Category #1 :

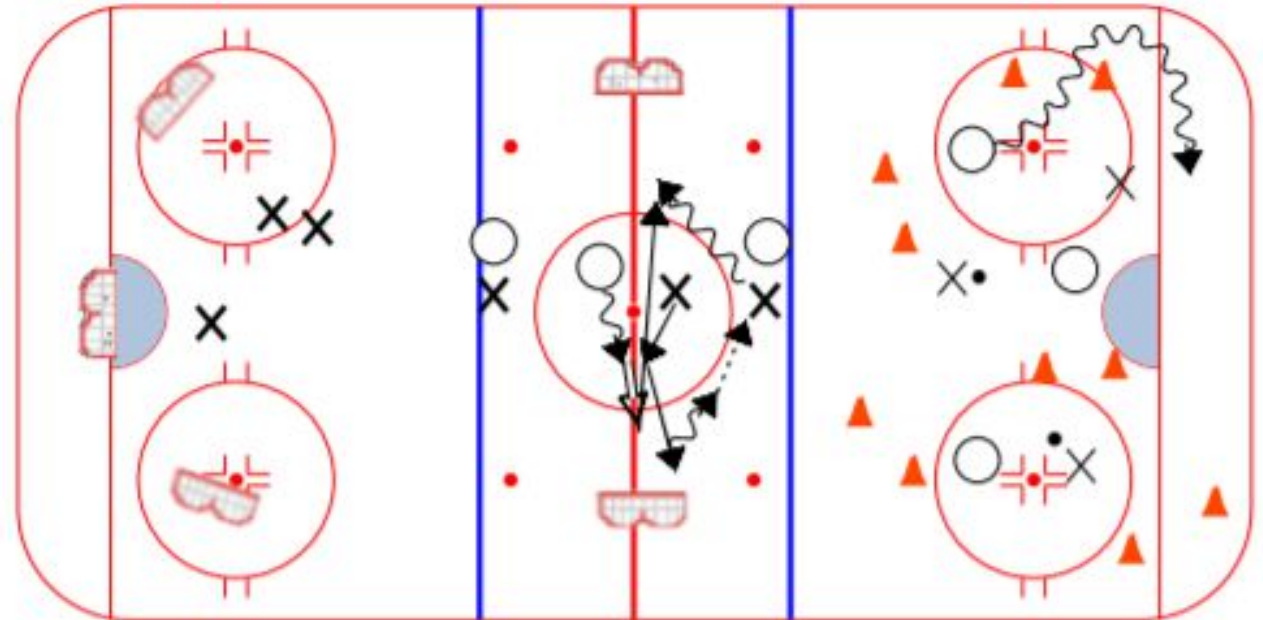
PELIT

Category #2 :

Sovellutet säännöt

Description

1. 1v1v1 --> kaikki vastaan kaikki, saa tehdä mihin maaliin tahansa, vastustajan reboundia ei saa laittaa sisään --> hyökkäyspelitaidot!
2. 1-0 maalinteko jatkuvana takapaineella (hyökkää - takapaine - avaa uudelle - pois). Riiston jälkeen syöttö omaan jonoon (saa valita puolen), josta 1-0 läpiajo. Edellinen hyökännyt pelaaja antaa takapaineen omiin
3. Porttipeli kuljettamalla. Alueella samaan aikaan esim. 3x1v1. Kiekollisen tavoitteena kuljettaa porttien läpi pisteitä keräten, puolustava riistää, jonka jälkeen hänestä tulee hyökkäävä



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 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