

# U13-U14

Tammikuu

Maalinteko + tukitoimet



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



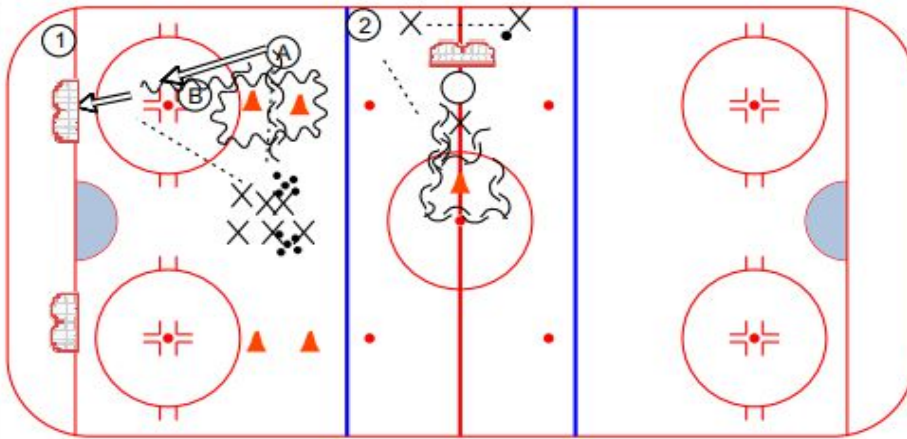
# Esim. viikon 1.harjoitus



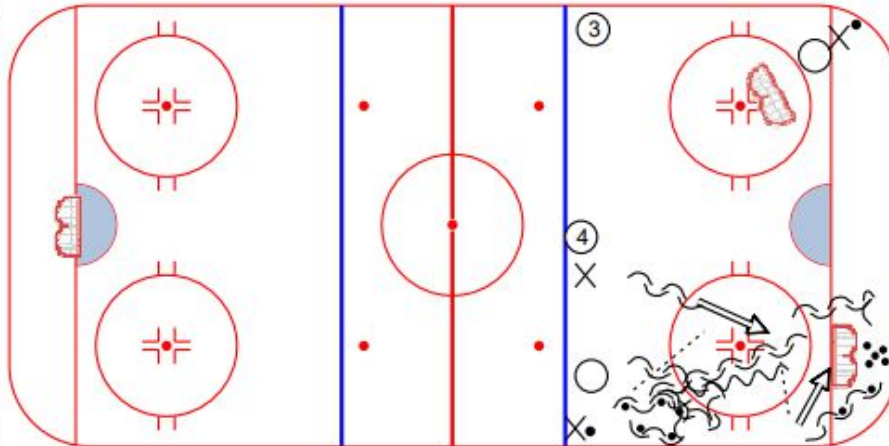
INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

## Description

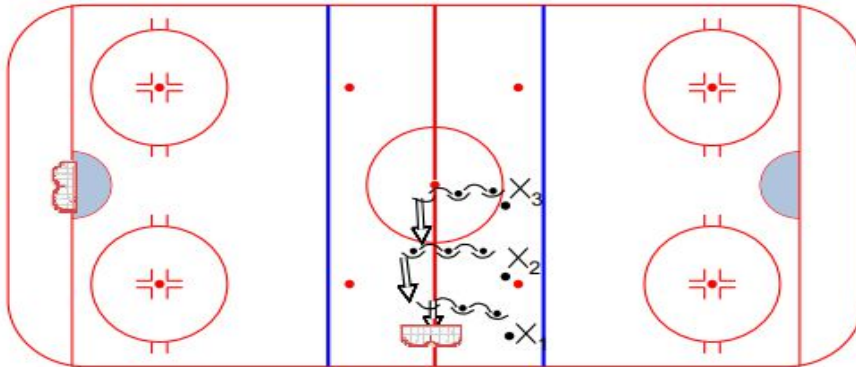
1. Laukominen suoraan syötöstä  
a) Jonon ensimmäinen takaperin luistelulla keilojen välistä --> saa syötön jonon seuraavalta --> laukominen suoraan syötöstä  
b) laukausun jälkeen kierrä keilat etuperin ja ohjaa maalille tullut kiekko maaliin.  
2. Box out pelaaminen 1vs1x2. Maalin takana syöttölaudat, kiekko liikkeessä. Maalin edessä 1vs1. Hyökkääjä kiertää keilan ja puolustaja seuraa lähellä. Syöttölaudat syöttää, kun on paikka, jos ei avaudu paikkaa uusi haku hyökkääjältä  
Puolustaja: Näe kiekko, näe mies, ota vauhti pois.  
Hyökkääjä: rytmin muutos, harhautus



3. 1vs1 kulmapeli  
-Riiston jälkeen syöttö joko syöttöseinälle tai laidan kautta itselle = hyökkäyslupa  
4. 2vs1 (tai 2vs0)  
-Lähtö siniviivalta kiekollisen liikkeestä. (jos tilaa lähtö punaviiva)  
-Puolustaja paine kiekkoon  
-Hyök --> punnerra maalille tai pyörähdä --> pyörähdys merkki toiselle hyökkääjälle (ajoitus) --> kiekollinen, jos syöttää heti perään maalille. Maalin takaa laukonut pelaaja käy uuden kiekon ja nopea 2vs1. Uuden kiekon hakenut pelaaja punnerrus maalille/laukominen tai syöttäminen



5. 1-0, 2-0, 3-0  
-Lähtötilanne kuvattu, kaikilla pelaajilla oma kiekko  
Ensimmäinen pelaaja lähtee kulmasta --> punnerrus maalille, maalinteko, sen jälkeen jäät maskiin  
Toinen pelaaja lähtee --> riko maalin keskilinja ja laukaus --> riparit --> laukauksen jälkeen ylempäs maskiin  
Kolmas pelaaja ns. viivapelaaminen ja laukaus maska hyväksikäyttäen.





# Esim. viikon 2.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

### Description

1. 2-0

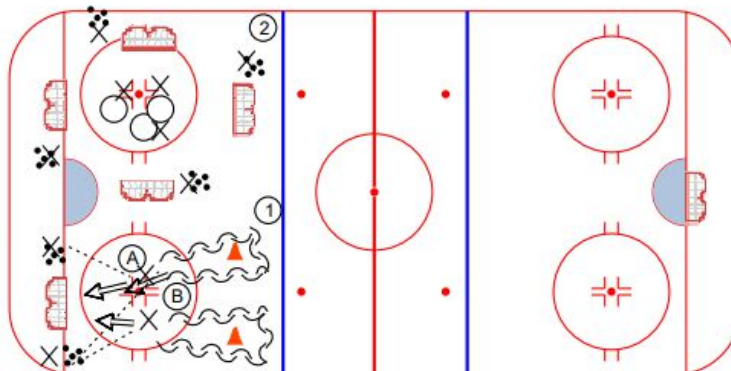
a) vuorotellen molemmille hyökkääjille syöttö maalin vierestä -> suoraan syötöstä laukominen

b) viimeisen laukauksen jälkeen liikkeelle ja keskeltä ulospäin keilojen kierto -> jompikumpi pelaaja saa syötön --> suoraan syötöstä laukominen

2. 3x1vs1 One timer-peli

-Kiekot syöttölaudoilla ja 3x1vs1 lähtö ympyrästä

-Pillistä lähtö --> peli aika X -> hyökkääjät yrittää tehdä niin paljon maaleja, kun kerkeää mihin maaliin tahansa, puolustajat yrittää estää oman pelaajan maalinteon. Maali hyväksytään vain suoraan syötöstä tehtynä



### Description

3. 2vs2 tai 3vs3 peli

-Syöttöseinät saa tehdä maalin

--> one timeristä kaksi maalia tai pistettä

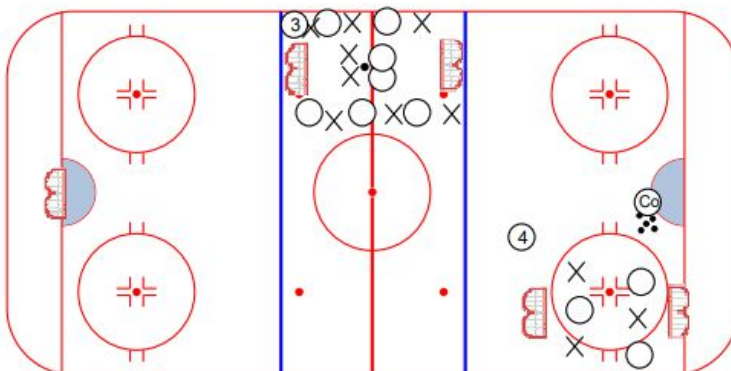
Kun kiekko menee pelialueen ulkopuolelle, valmentajalta heti uusi kiekko

4. Tic-Tac-Toe

-3vs3 suoraan syötöstä maalinteko

-Pelaajat lähes paikallaan ns. omissa lohkoissa.

Keskimmäinen pelaaja saa antaa paineen minne vain vastustajalle. Reunimmaisat pysyy melkein paikallaan. Valmentajalta heti uusi kiekko, kun menee yli alueen



### Description

5. Samaan aikaan kaikki laukovat suoraan syötöstä, pari syöttää --> ei maalivahtia maaliin

F. 2vs2 peli ympyrän sisällä

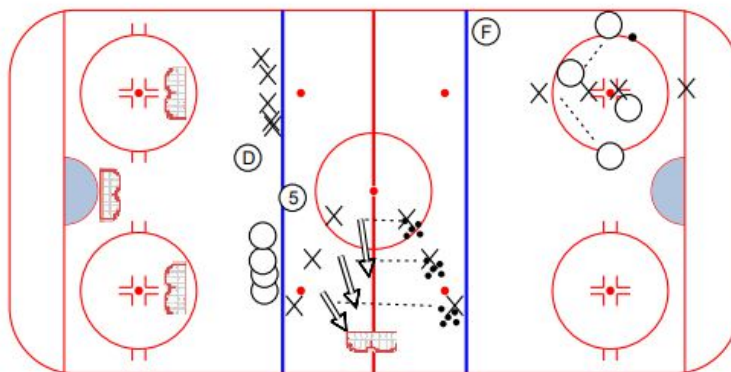
Maalin saa, kun saa syöttökettu toteutuu eli syöttölaudalta keskeen ja keskeltä syöttö toiselle syöttölaudalle = maali.

Valmentaja heti kiekko alueelle tai syöttölaudalle, kun karkaa. Merkkää oma pelaaja, suojaa kiekollisena, nopeasti kiekko liikkeelle!

D) päätupeli 3vs3 tai 4vs4

Maalin saa tehdä mihin maaliin vain, mutta ei vastustajan riparista

Maalivahdeille erilaisia maalintekotilanteita



Key points :

kamppailu

maalinteko

suoraan syötöstä

laukominen

# Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Nimi : Eri laukaisutavat

Teema: Maalinteko

PT-roolit :

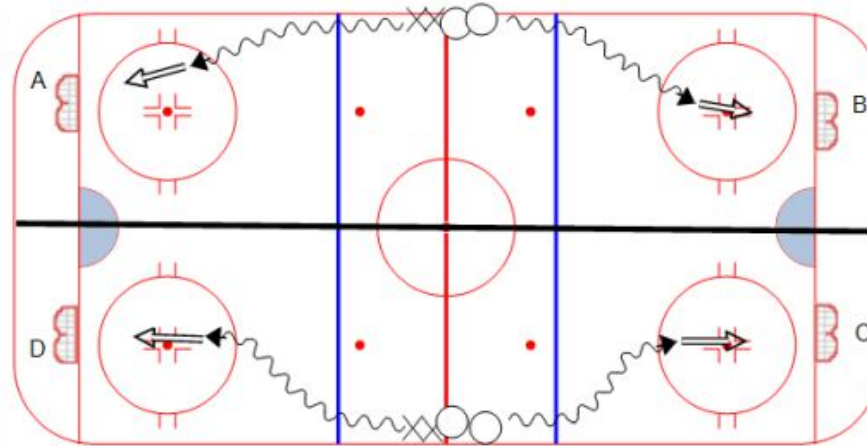
**Ohjeistus:**

- Jokaiselta paikalta lauotaan vuorotellen rytmejä alakäsi-yläkäsi ja yläkäsi-alakäsi

- A. Rannelaukaus, kiekko kiinni lavassa
- B. Rannelaukaus, kiekko irtoaa lavasta
- C. Snapshot, kiekko siirtyy sivuttain
- D. Rannelaukaus yhdellä kosketuksella kiekkoon

**Variaatiot**

Limitcontrol (rauhassa/ylinopeudella), hönöpaine kohti, valmentaja määrittää puolen ja laukaisujalan peittämällä mailalla, takapaine



Ydinkohdat :

Yläkäsi vetää

Alakäsi työntää

jalkojen suunta/rytmi

Saatto

Drill no. : \_\_\_\_\_ Duration : \_\_\_\_\_ Minutes From : \_\_\_\_\_ To : \_\_\_\_\_

Nimi : Maalinteko yhteistoiminta

Teema: Maalinteko

PT-roolit : 1 ja 2

**Ohjeistus:**

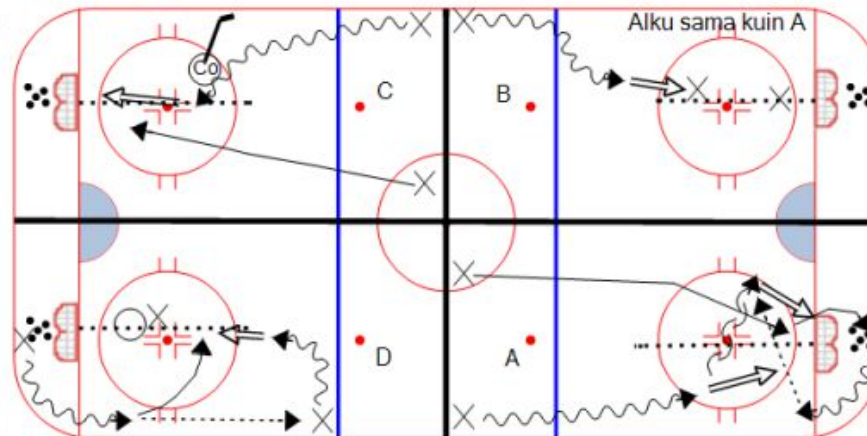
Yhteistoiminta/pelitalanneharjoitus maalintekoon  
Rastiharjoittelu eri variaatioin

**Yhteistoiminta**

- A. laukominen luistelusta + keskilinjan ylittäminen
- B. 3 maalintekotilannetta (suoraluistelu, 1 alueen poikkisyöttö, viivalaukaus kahden pelaajan maskilla)

**Pelitalanne**

C. suorahyökkäys: koutsilta pakotus valintaan puolesta. päädyttä 1 alueen poikkisyötöstä maalineduspelaaja työnä itsesi irti puolustajasta.  
D. Sama kuin C mutta aktiivisella puolustajalla+viivapelaaja 3 maalinteko.



Ydinkohdat :

Yläkäsi vetää

Alakäsi työntää

jalkojen suunta

jalkojen rytmi

Title : Maalinteko

Category #1 :

Peliharjoitus

Category #2 :

laukominen

**Description**

A. 2x 2v1

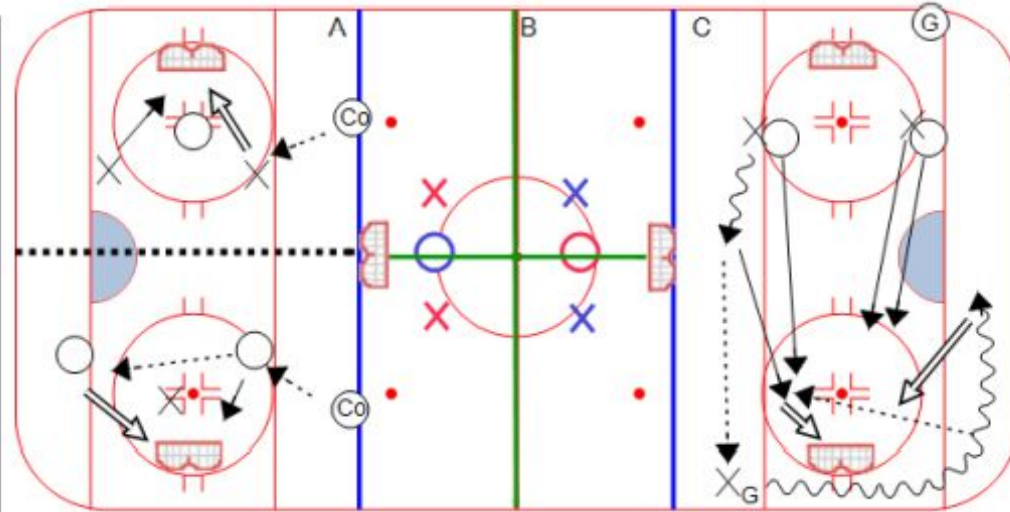
- Pelataan joko määrätty aika/ maalin asti
- Päädyt pelaa toisiaan vastaan tuloksesta
- Valmius, nopeus, yllätyksellisyys

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 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](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