

U9-U10

Maalis-huhtikuu
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 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



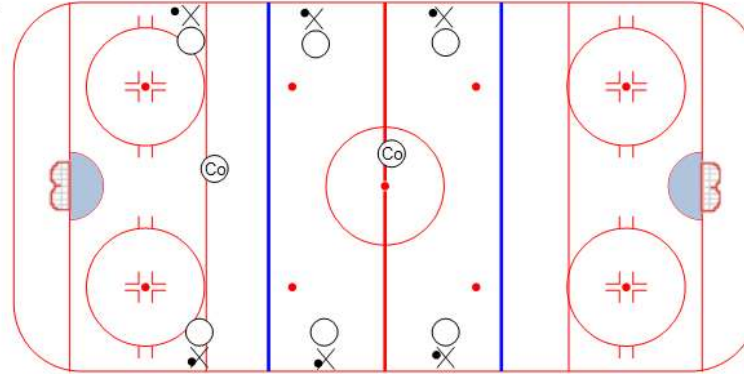
INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

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

Title : Kiekosta irrottamisen taidot Content elements: _____ Components : _____

Description

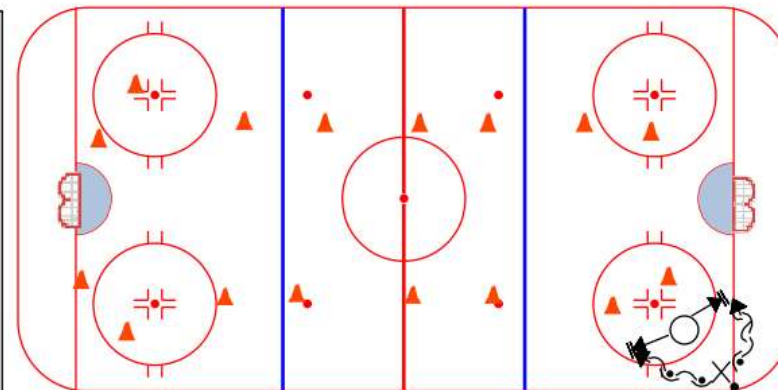
Opetusosio
- Mailan nostaminen
- Mailaan lyöminen
- Laitaan painaminen
- Taklaaminen käsille
- Taklaaminen takaperin luistelusta
- Taklauksen vastaanottaminen kylki/takaapäin



Title : Kiekollisen puolustaminen Category #1 : PAPP Category #2 : Yleinen

Description

X yrittää päästä keulojen välistä, O puolustaa
- lapa lapa vasten
- lapa jäässä (älä nosta vastustajan yli, vaan läheltä vartaloa)
- etuperin puolustaminen --> mahdollisuus iskuun
- älä anna kääntyä; jos pääsee kääntymään, katse mieheen
- kaukana laidasta älä tee aloitetta; paina laitaa, jos varmasti saat X:n laitaa vasten
- mailan mitta etäisyytenä, kun irti laidasta
- vapaa käden käyttö, jos peruuttaa
- peliasento/-valmius
- 2 peliä voi olla maalivahdeilla ja maaleilla



Key points : peliasento lapa lapa vasten mailan mitta keskustan

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

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

Description

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

1.vaihe -> Kiekollinen liikkuu sivuttain, puolustava peilaa 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

Esim. viikon 2.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

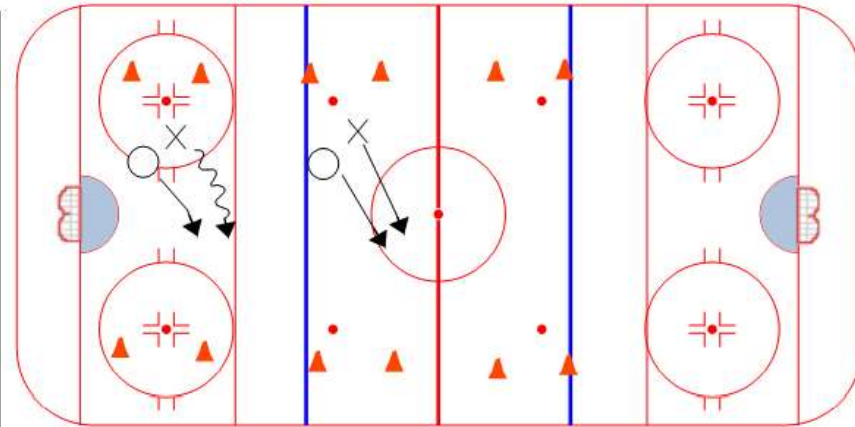
Title : 1v1 taidot

Content elements:

Components :

Description

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



Key Points :

Title : 1-1 -puolustaminen (seq 4

Category #1 :

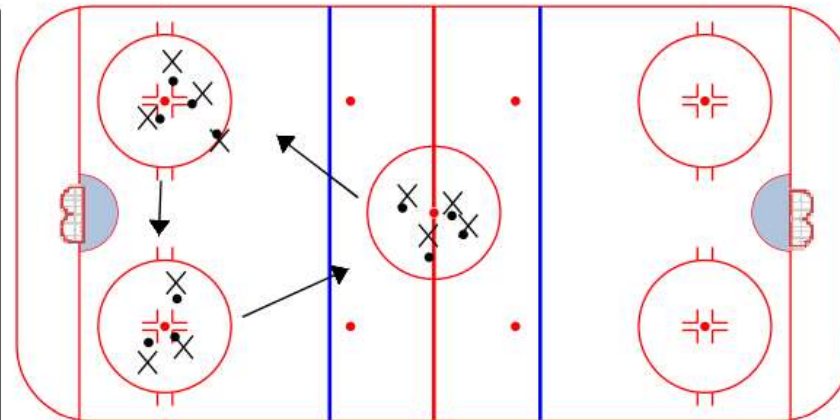
HAPP/PAPP

Category #2 :

Yleinen

Description

Kaikki kaikkia vastaan ympyröissä
- Jokaisella kiekko
- Tavoitteena riistää vastustajalta kiekko mailaa nostamalla tai lyömällä
- Mikäli oma kiekko menee yli ympyrärajojen tiput ympyrästä ja siirryt toiseen ympyrään kamppailemaan uudestaan



Key points :

Mailan nostamien

Mailaan lyöminen

Harhauttaminen

suojaaminen

Description

1vs1 Hyökkäysalueen puolustuspelaaminen

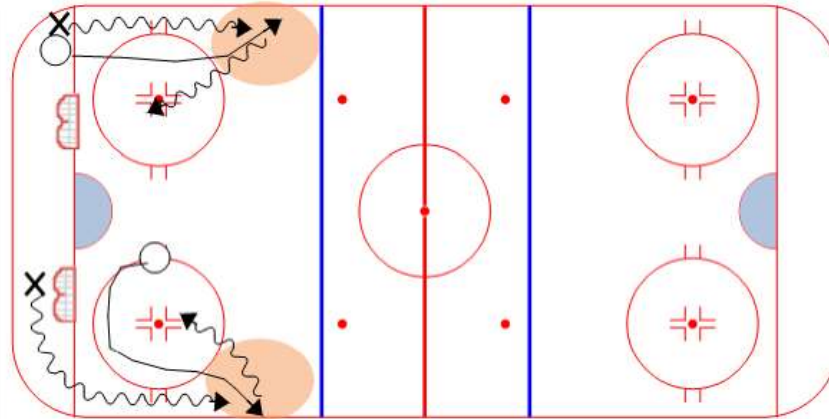
A)

- luistelu puolustavalle puolelle
- kiilaa / ohjaa laitaan
- mailalla riistäminen

B)

- ohjaa pyöreällä liikkeellä
- sulje keskusta (puolustuskulma)
- kiilaa / ohjaa laitaan

A + B



Key Points :

puolustuskulma

luistelu

lapa vasten lapa

mailalla riistäminen

Title : Teema pelit 1v1 taitoihin

Content elements:

Components :

Description

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

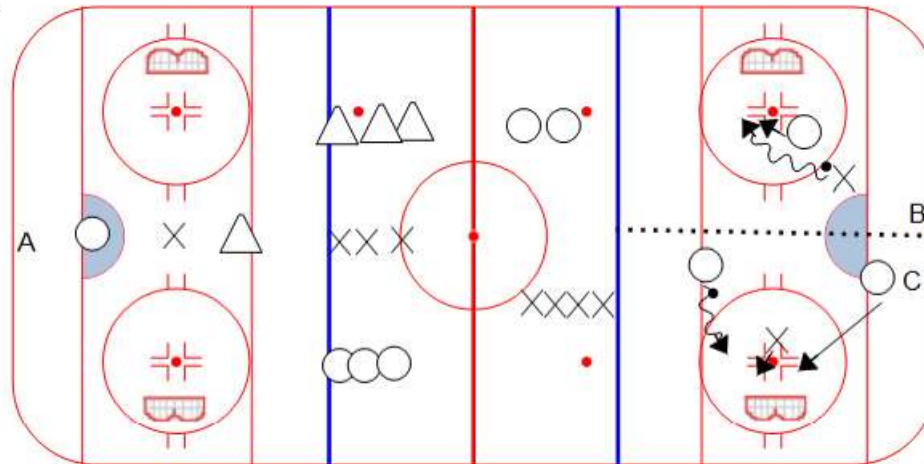
- Maalin saat tehdä molempiin maaleihin.
- Vaatimus puolustuspelaamisen taidoissa
- Mailan nosto, mailaan lyönti, laita vasten painaminen, taklaaminen käsille, reagointi riistoon.
- Pmvv

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



Esim. viikon 3.harjoitus



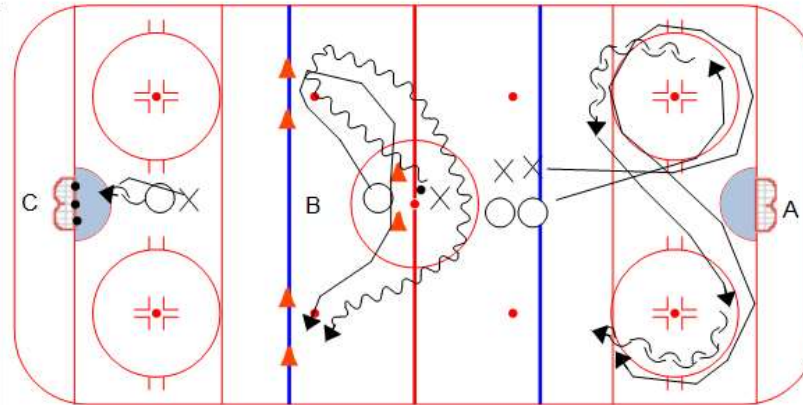
INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Description

A. 1v1 etäisyyden hallinta
- ilman kiekkoa ympärät
- 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

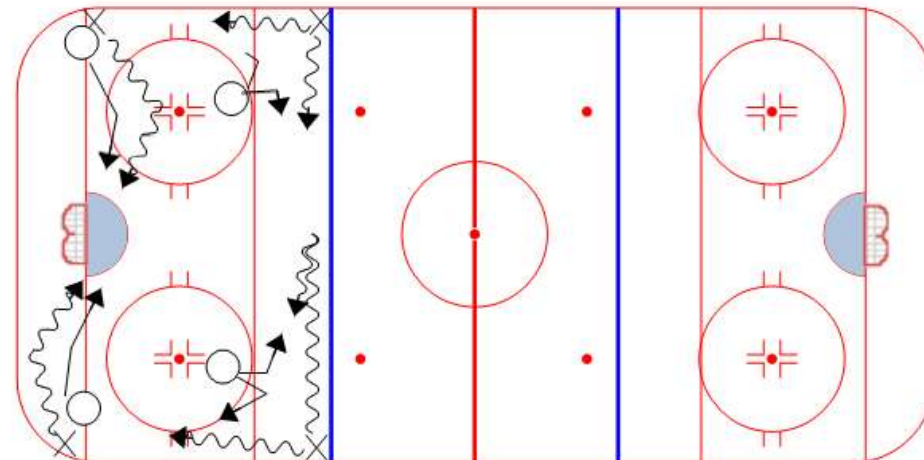
Lapa lapaa vasten

Reagointi

Kiekonriiisto

Description

- 1.vaihe -> jokainen 1v1 tilanne pelataan erikseen.
- 2.vaihe -> 1v1 + 2v2 samalta puolelta
- 3.vaihe -> 1v1->2v2->3v3->4v4



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 salibandyllä 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