

U9-U10

Syys-lokakuu

Luistelu- ja kiekontaidot



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 tyhjiin 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



Esim. viikon 1.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Drill no. : _____

Duration : _____

Minutes From : _____

To : _____

Title : U9-U10 syys-loka

Category #1 : LAJITEK. OPETUS JA VIIHD

Category #2 :

Kiekonkäsittely

Description

1. Kiekonhallintakisa (suojaa omaa kiekkoa, yritä tökätä vastustajan kiekko ulos alueelta)
2. Kaaos (jokaisella oma kiekko, valmentajalta eri tehtäviä; vapaa, kiekko kämmenellä/rystyllä, luistimessa käyttö...)
3. 1v1 esteillä (toisella kiekko, kiekoton pyrkii riistämään, valmentajan merkistä kiekollinen maalintekoyritys)
4. Kiekon suojaus (paine 1-2 m päästä liikkeelle)
5. 1v1 (Kiekollinen pyrkii porteista läpi, kiekoton riistää)
6. 1v1 (rajattu alue, riiston jälkeen kiekollisen pitää käydä "päätyviivan" takana, jonka jälkeen maalinteko)



Key points :

kiekon taidot

Esim. viikon 2.harjoitus

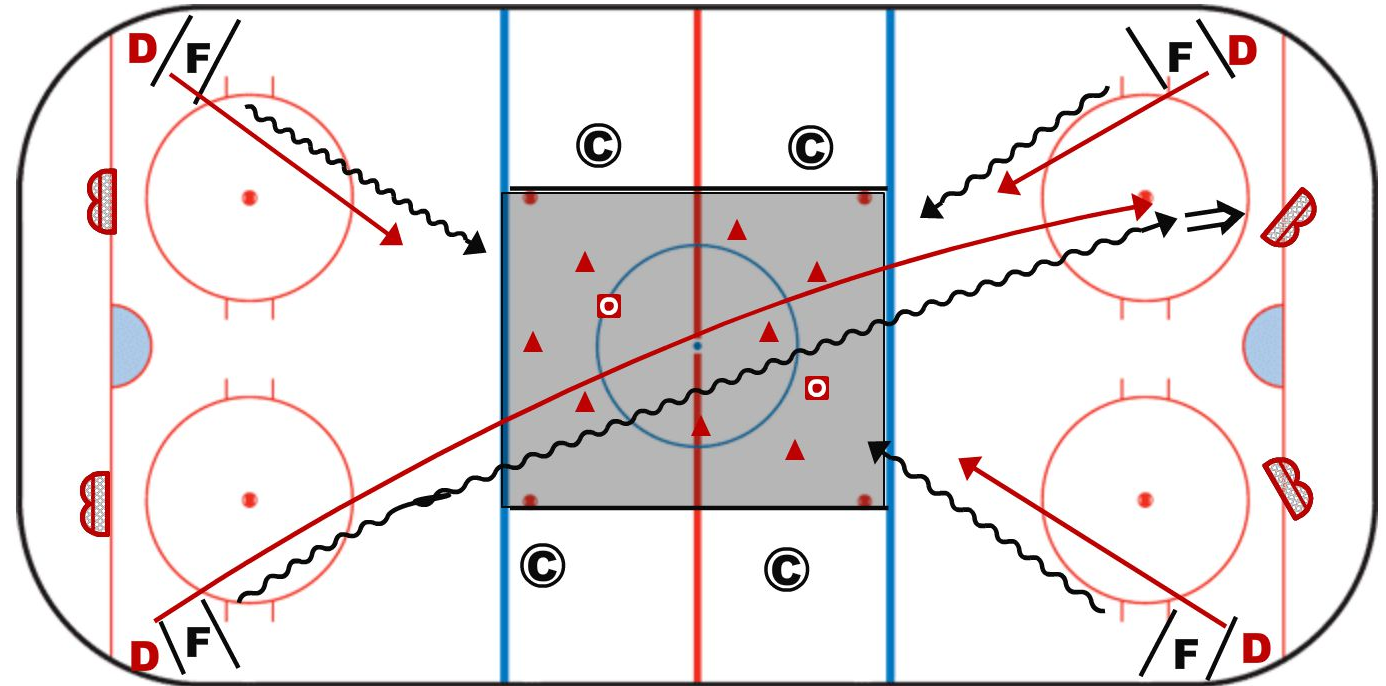


INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

1 vs. 1 takapaineella

- Neljästä kulmasta lähtö yhtäaikaisesti, tai esim. kiekollisen pelaajan lähdöllä
- Kiekollisella pelaajalla on tavoitteena tehdä maali ristikkäiseen maaliin luistelemalla kiekon kanssa keskialueelle merkityn alueen läpi
- Kiekoton pelaaja pyrkii takapaineen avulla kiekonriistoon - rooli vaihtuu
- Keskialueella on tötsiä ym. -
- Valmentajat voivat syötellä tötsiä keskialueen poikki, jotta havainnointi kiekollisilla pelaajilla vaikeutuu



Harjoitteen tavoitteet: Luistelu, käden taidot, havainnointi, maalinteko

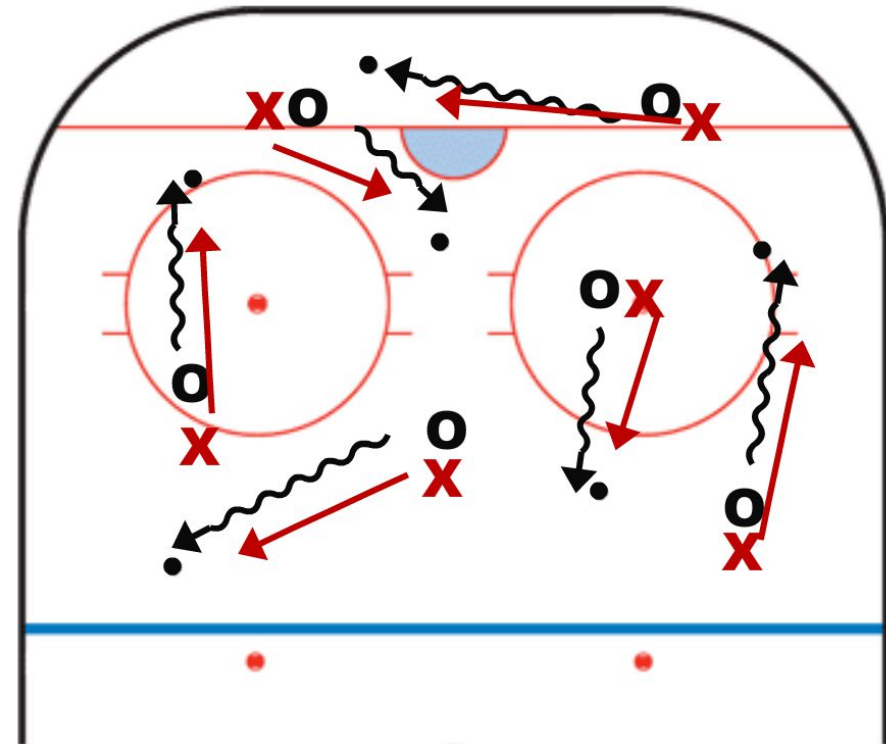
Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

1 vs. 1 Kiekonpito pareittain - kaaos

- Kiekonpitokisa - 1 vs. 1
- Pelaajat kisaavat siitä kumpi saa pidettyä kiekkoa hallussaan - vaihdon loputtua kiekollinen pelaaja saa itsellensä pisteen - eniten pisteitä itselleen kerännyt pelaaja voittaa kisan
- 30-40s vaihdot / 20-30s tauot
- Lähtö paikaltaan

- Kätisyys: normaali, väärinpäin, kiekko kämmenellä
- Luistelu: normaali, painonsiirto
- Pisteiden kerääminen porteilla ym.

Harjoitteen tavoitteet: Käden taidot, kiekolla liikkuminen, havainnointi, riistäminen



Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

Piimä - liikkumis- ja syöttösäännöillä

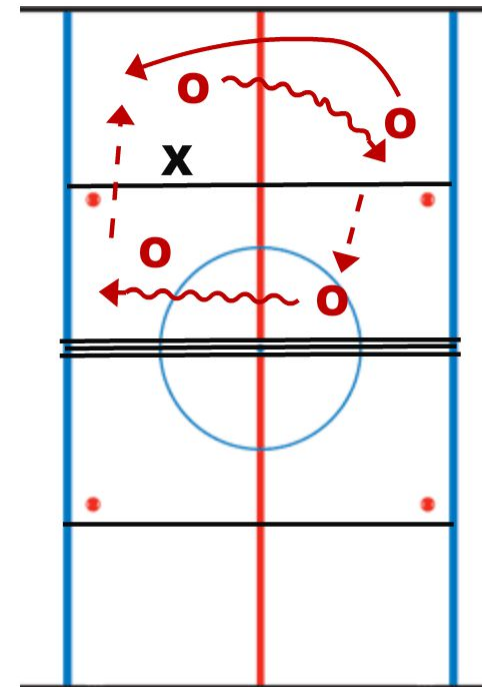
-Jäähän piirretty harjoitusalueelle 4 ruutua

Säännöt: Kiekollisen pelaajan pitää vaihtaa ruutua ennen kuin hän voi syöttää kiekon joukkuekaverille - syöttöä ei saa syöttää saman ruudun sisälle

Kiekottoman pelaajan riistettyä kiekon/katkaistua syötön/kiekon mentyä pois alueelta -> piimä vaihtuu

Harjoitemalliin voidaan lisätä esim. maalinteko aluepelin kautta

Harjoitteen tavoite: syöttäminen, luistelu kiekon kanssa, havainnointi- ja päätöksenteko

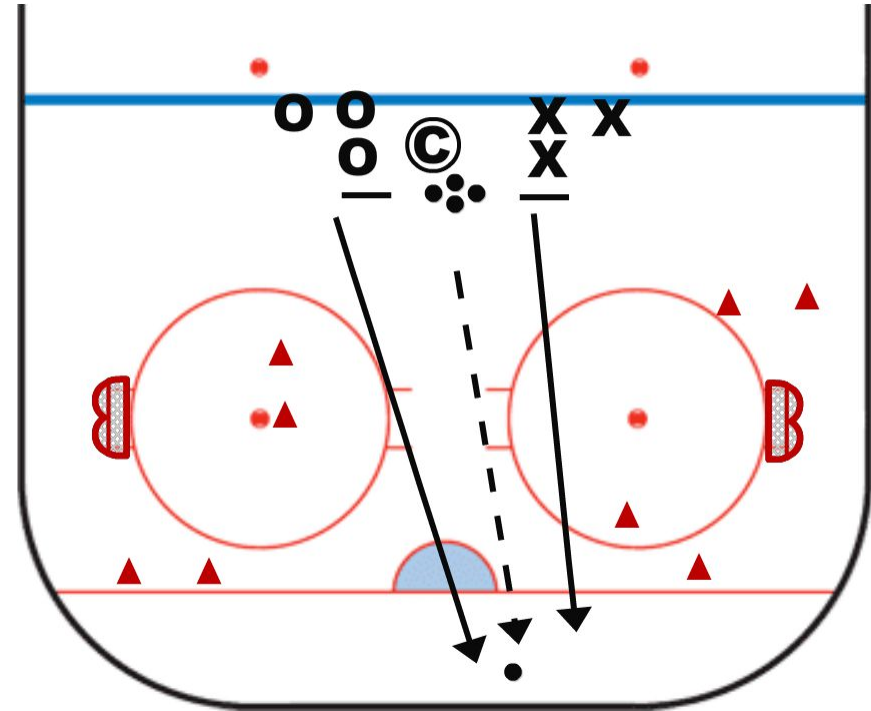


Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

1 vs 1 aluepeli päädyssä

- Valmentaja lähettää kiekon pelialueelle johon pelaajat reagoivat. Peli loppuu maaliin, kiekon karattua ulos pelialueelta tai maalivahdin saatua kiekon haltuunsa.
- Alueella voi olla samanaikaisesti 1-5 paria
- Valmennus voi ohjata harjoitetta luomalla erilaisia sääntöjä peliin – esim. kuljeta kiekko portin läpi ennen maalintekoa, luo pelaajalle tarpeen liikkua kiekolla
- Luistelutehtävien lisääminen harjoitteeseen esim. ympyrän tai kartion kiertäminen ennen peliin osallistumista

Harjoitteen tavoitteet: luistelu kiekolla ja ilman kiekkoa, harhauttaminen ja riistäminen.

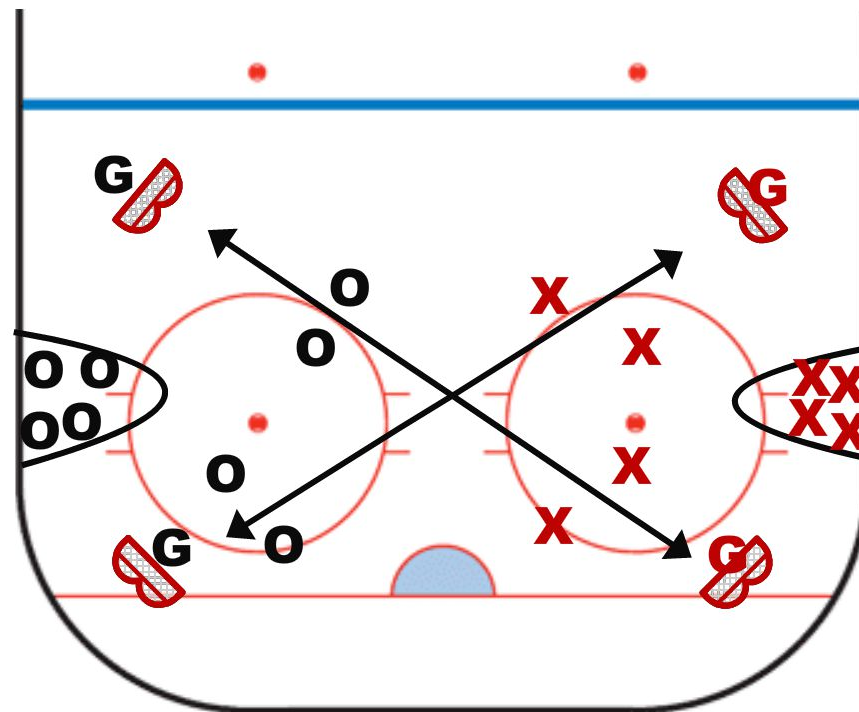


Harjoitus- ja oppimisympäristön luominen

2 vs. 2 2 x aluepelit päädyssä

- 2 erillistä peliä samalla alueella - pelit voidaan erottaa eri värisillä kiekkoilla
- 20-30s vaihdot
- Harjoitukseen voi lisätä luistelu- ym. tehtäviä

Harjoitteen tavoitteet: Pelitaidot, havainnointitaidot



Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

Title : 2x 2-2 havainnointipienpelit

Category #1 :

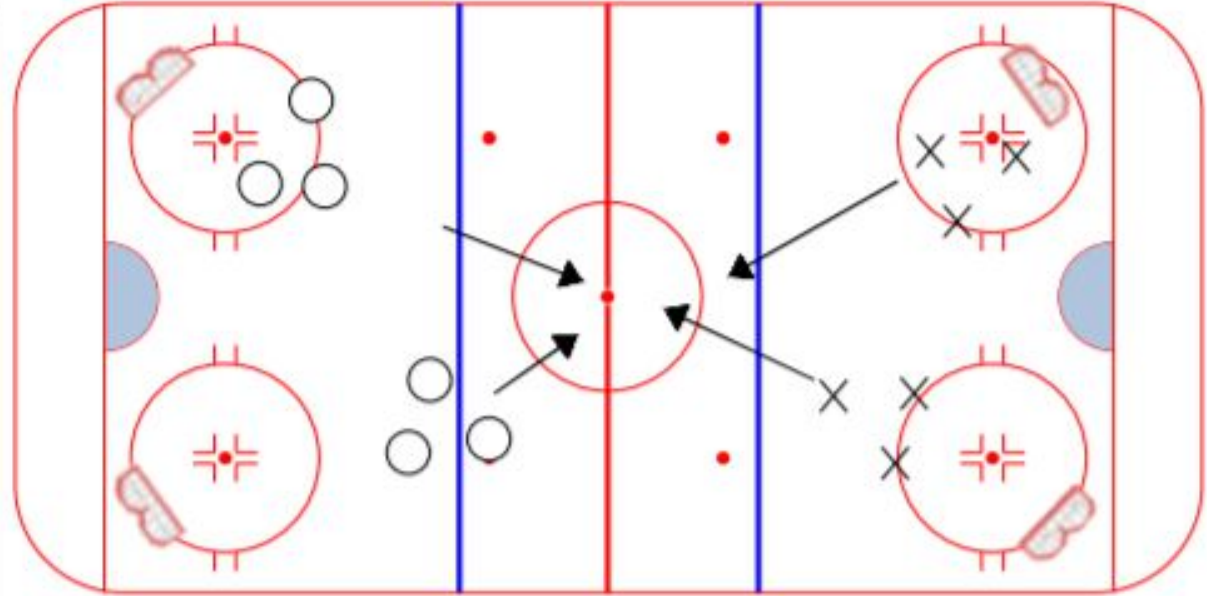
PELIT

Category #2 :

Sovellutet säännöt

Description

- 2 erillistä peliä samalla alueella - pelit voidaan erottaa eri värisillä kiekkoilla
- 20-30s vaihdot
- Harjoitukseen voi lisätä luistelu- ym. tehtäviä



Key points :

katse ylös

pelin jatkumo

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

Nimi : Luistelukisa + tilant. tunnist

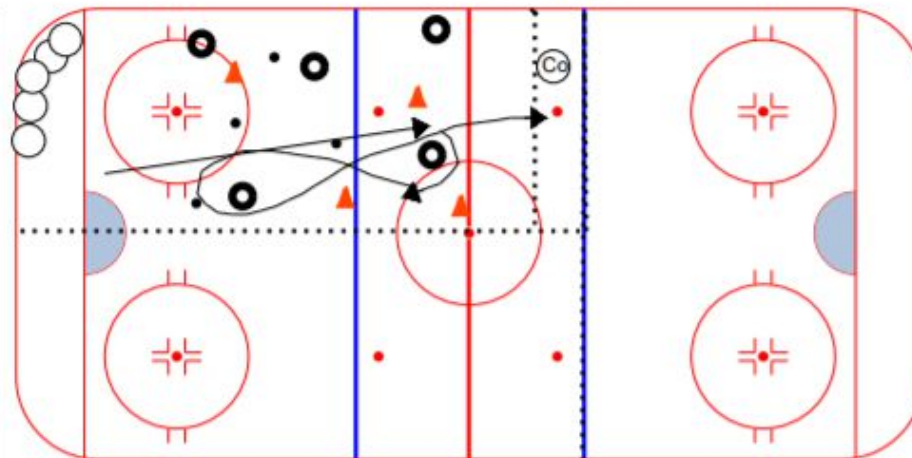
Teema: monipuolisuus, reagointi

PT-roolit : _____

Ohjeistus:

- Alueella erilaisia välineitä (väh. kahdenlaisia)
- Merkistä 2-4 pelaajaa liikkeelle, valmentaja huutaa / näyttää tiettyä välinettä, joiden ympäri pelaajien pitää tehdä kahdeksikko, jonka jälkeen kisa päättyy maaliviivan ylitykseen
- maaliviiva on merkitty haluttuun kohtaan

Huom! erilaiset etenemistavat ja käännökset!



Ydinkohdat :

monipuolinen luistelu

reagointi

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

Nimi : Luistelurata + maalinteko

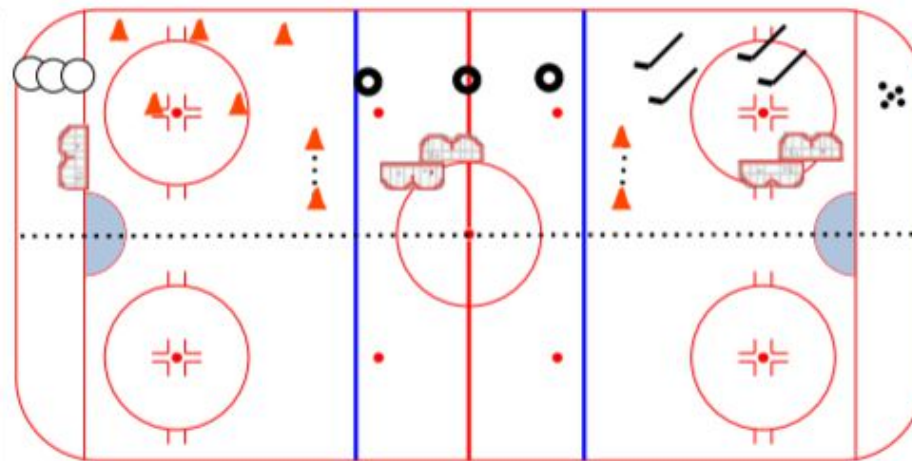
Teema: monipuolisuus

PT-roolit : _____

Ohjeistus:

- paljon erilaisia välineitä alueelle sekaisin
- etuperin, takaperin, vauhtikäännös, lh-käännös, p-käännös, hyyt yli, polvenkastot ali, maalien sisältä pujottelu --> monipuolinen teräkäyttö
- maalinteko

- Huom! sovelluksia esim. takaa-ajona, hippana, seuraa johtajaa -tyylisesti, ilman maalinteko-osiota niin että toisesta jonosta pelaajat lähtevät vastakkaiseen suuntaan kiertämään rataa, kirikiekkona



Ydinkohdat :

monipuolinen luistelu

Nimi : Rotat ja revot _____

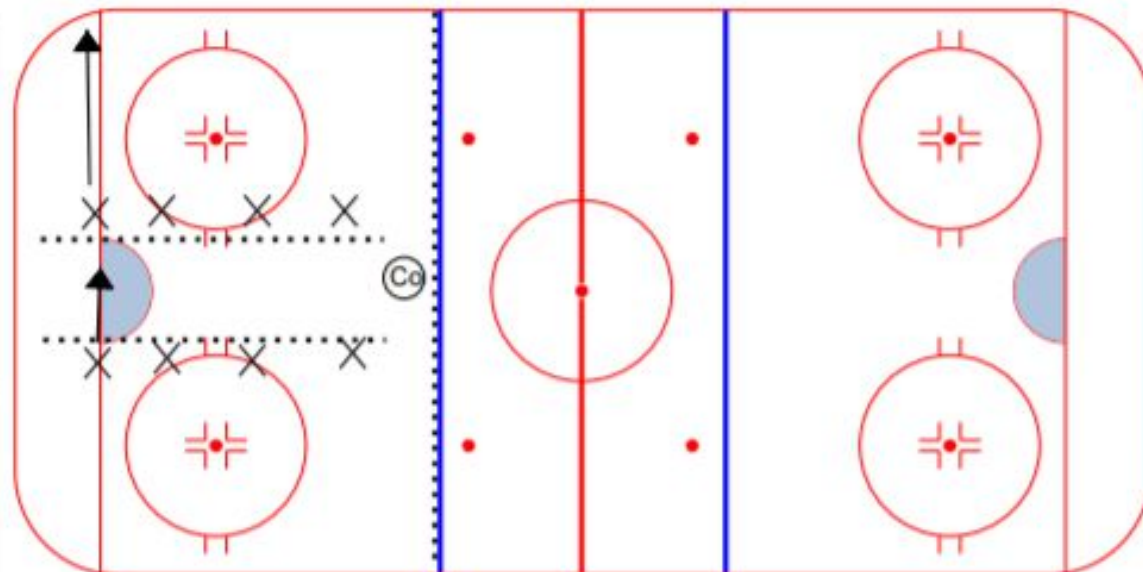
Teema: Liikkeellelähtö, kiihdytys _____

PT-roolit : _____

Ohjeistus:

Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään (rotat ja revot), jotka asettuvat kasvot vastakkain viivoille seisomaan. Ohjaaja huutaa joko "rotat" tai "revot", jolloin nimeltä huudettu ryhmä luistelee takanaan olevalle turva-alueelle (kosketus laitaan) ja toinen ryhmä yrittää luistella karkulaisia kiinni.

Huom! sovelluksena liikkuminen eri tavoin + liikkeelle lähettäminen esim. numeroiden tai laskutoimitusten avulla (esim. "kun sanon parillisen luvun, kun pluslaskun summa on pariton, kun luku on alle 10



Ydinkohdat :

Liikkeelle lähtö

Title : Pesänryöstö-leikki

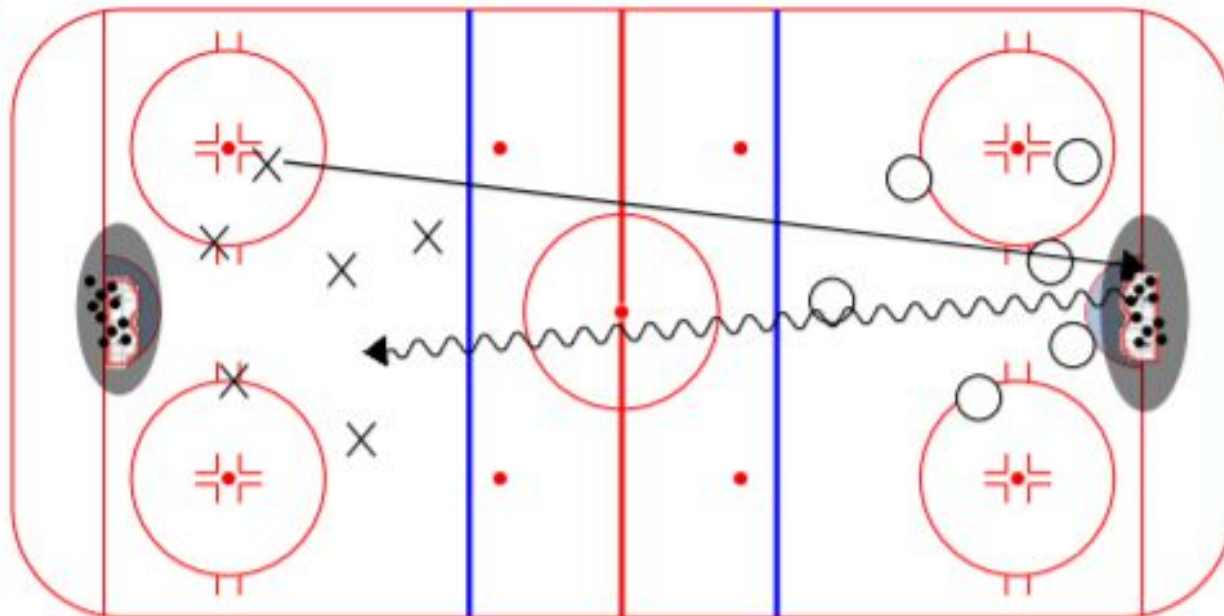
Category #1 : LAJITEK. OPETUS JA VIIHD

Category #2 :

Luistelu

Description

- Leikin tavoitteena ryöstää vastustajan pesästä yksi kiekko kerrallaan ja kuljettaa se oman joukkueen pesään
- omalla puolustusalueella saa riistää vastustajalta kiekon
- puolustavan joukkueen pelaajat eivät saa olla tummennetulla alueella



Key points :

suoraluistelu

havainnointi-

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/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