

# U9-U10

Tammi-helmikuu

Hyökkäyspelitaidot: Laukominen ja maalinteko



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



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO



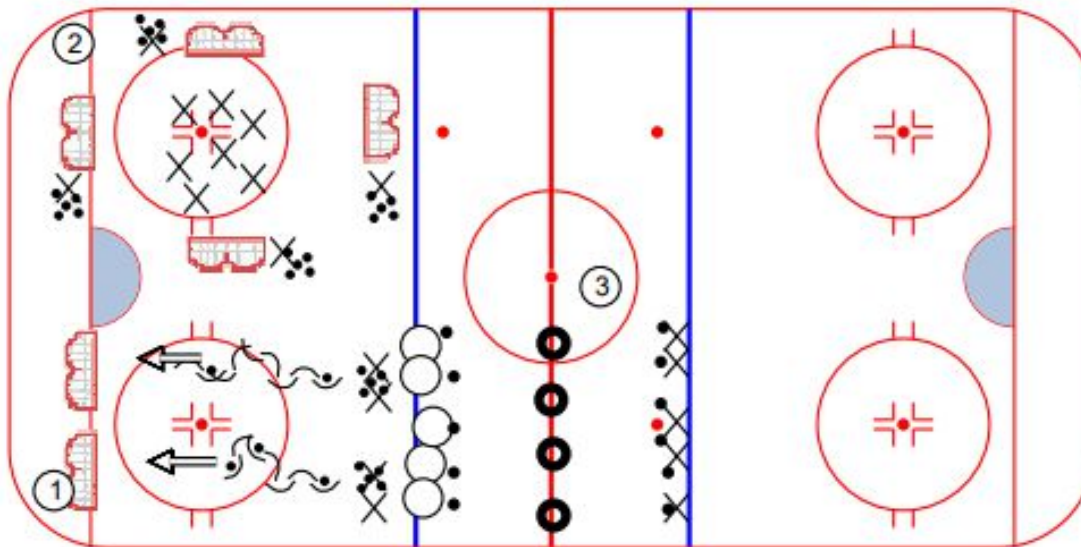
# Esim. viikon 1.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

## Description

1. Laukominen liikkeestä -> pisteitä saa tolpista ja ylärimasta -> jonosta vuorotellen, mutta liikettä mahdollisimman paljon ja harhautus ennen laukausta
2. 1-0. Jokaisen maalin luona syöttöseinä, joilla kiekot. Pyöritään vapaasti -> pyydä syöttö, haltuun ja laukaus maaliin (E2 one timerilla laukominen)
3. Laivan upotus valmentajan pillistä peli käyntiin --> yritä laukoo pallot vastustajan puolelle kiekolla --> palloihin ei saa koskea --> viivalla rajattu myös alue minkä yli pelaajat eivät saa tulla



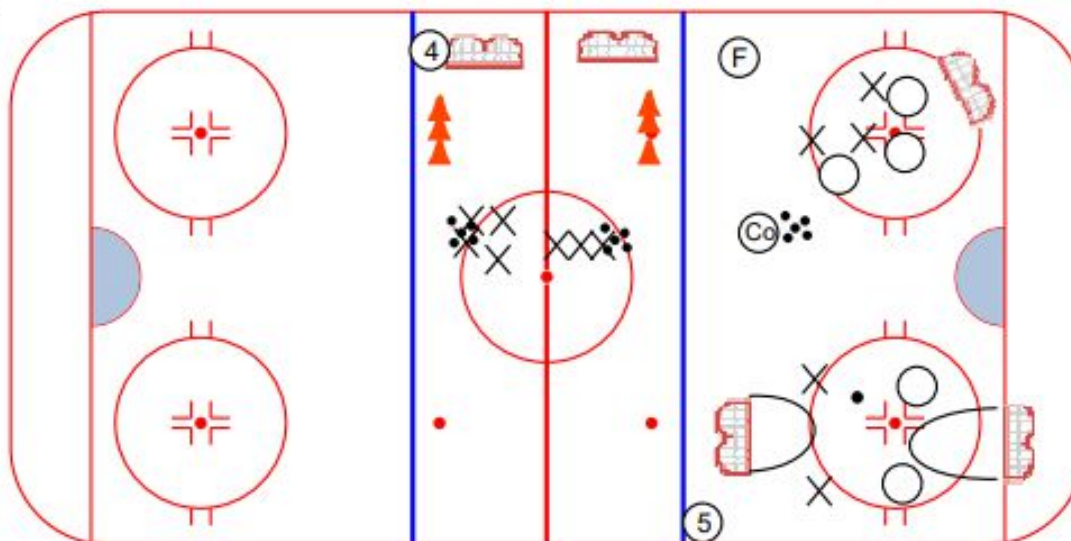
Key points :

Laukominen

Maalinteko

## Description

4. 1-0 --> lähtö jonosta kiekon kanssa. Kierrä keilat ja riko maalin keskilinja, jonka jälkeen laukaus
  5. Maalintekopeli --> piirretyn ympyrän sisältä saa tehdä maalin vain riparista tai suoraan syötöstä laukomalla. Muuten maalin saa tehdä laukomalla ennen ympyrää 2vs2 tai 3vs3
- F. One timer peli --> ainut sääntö on, että maali pitää tehdä suoraan syötöstä, mutta et voi tehdä maalia kaverin riparista. G:ssä maalin voi tehdä miten vaan. Aikuinen aina hyökkäävien mukana G:hen mukaan. 3vs3 tai 2vs2



Key points :



# Esim. viikon 2.harjoitus

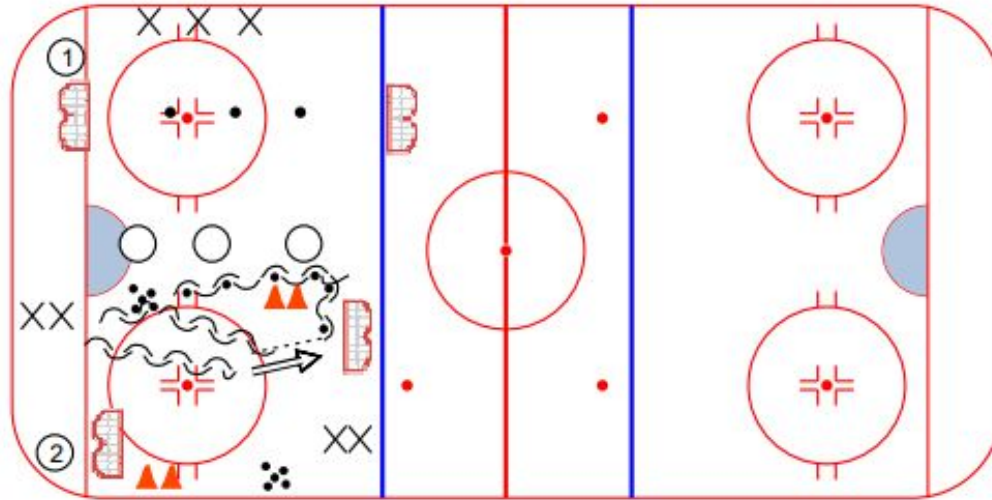


INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

## Description

1. kolmen kiekon kisa  
kaikki lähtee laidasta  
kiekot keskellä rivissä --> kisa kuka tekee eniten  
maaleja

2. 2-0 jatkuvana. Jonon ensimmäinen pelaaja hakee  
kiekon ja kiertää keilat ja punnertaa maalille TAI  
syöttää toiselle pelaajalle. Toinen pelaaja lähtee  
perään, kun ensimmäinen pelaaja on lähellä keiloja.  
Toisena lähtenyt pelaaja tilanteen jälkeen käy oman  
kiekon ja lähtee kiertämään keiloja --> sama homma  
joko tekee itse maalin tai syöttää seuraavaksi jonosta  
lähteneelle pelaajalle



### Key points :

Maalinteko

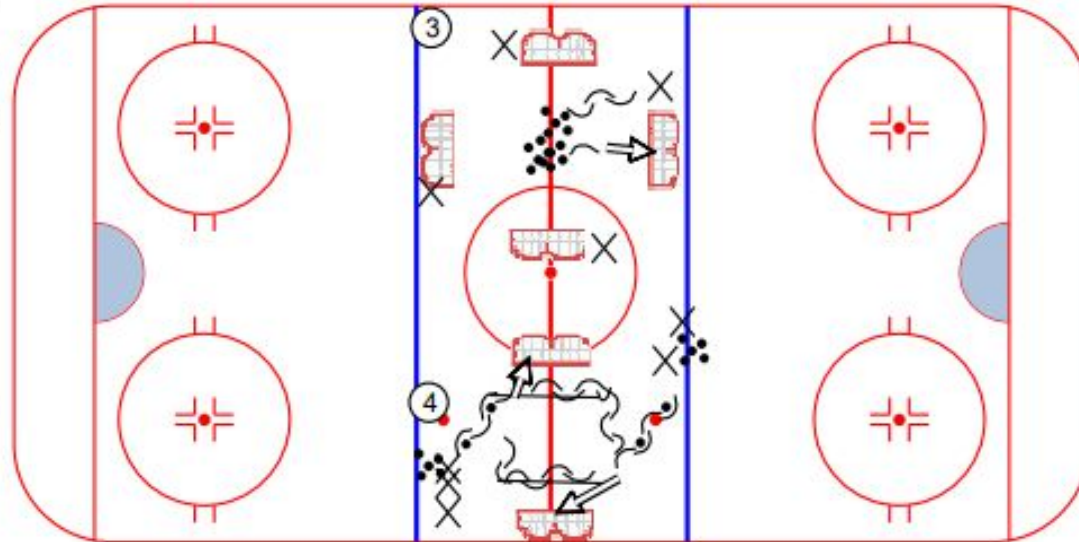
Laukominen

Ajoitukset

## Description

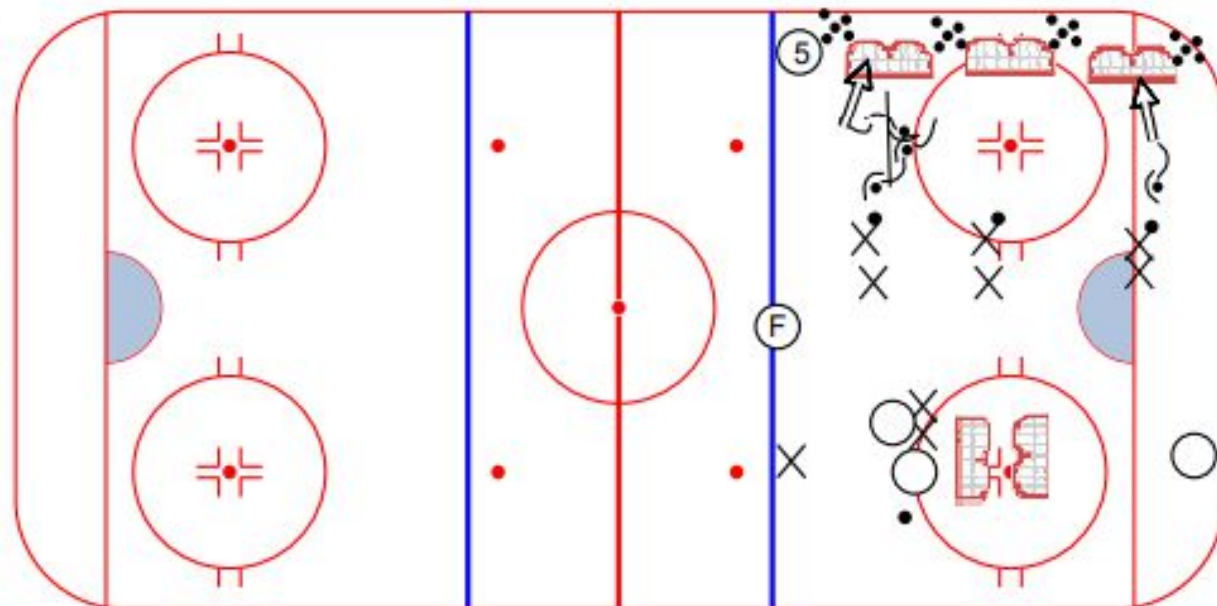
3. Laukomiskisa  
keskelle esim. 20 kiekkoa, jokaiselle oma maali. Lähtö  
yhtä aikaa maalin luota ja tehdään maaleja joko X aika  
tai kun kaikki kiekot ovat maalissa. Jokainen pelaaja  
tekee maalin vain omaan maaliin

4. 1-0 --> 1-1 jatkuvana. Molemmista jonoista  
lähdetään yhtä aikaa täysillä tekemään maali.  
Laukomisen tapahtuu merkitystä paikasta (viiva tai  
tötsä). Laukomisen jälkeen heti jonosta lähtee  
seuraava ja laukoja itse lähtee antamaan takapaineen  
ja yrittää estää maalinteon.



## Description

5. 1-0 -> kiekon kanssa liikkeelle, tee maali, hae kiekko, syötä jonon ensimmäiselle ja mene takaisin jonoon -> Jonon eka aina liikkeelle, kun on saanut syötön --> F-junioreissa syöttänyt pelaaja jää ohjaamaan kiekon / riparille = 2-0. Harjoitus voidaan vaikeuttaa piirtämällä keskiviiva, jonka kohdalla pitää tehdä harhautuksen valitsemaansa suuntaan F. 2vs2 + laukojat "viivassa". F-junioreissa viivassa pelaaja, G:ssä valmentaja -> Riiston jälkeen kiekko on ennen maalintekoa pelattava viivamiehelle. Viivamies saa ainoastaan laukoa liikkeestä. Valmentaja heittää erilaisia kiekkoja maalille. Viivapelaajien alue rajattu.



### Key points :

Laukominen

Maalinteko



# Esim. viikon 3.harjoitus



INTOHIMONA JÄÄKIEKKO

## Description

### A. 2x 2v1

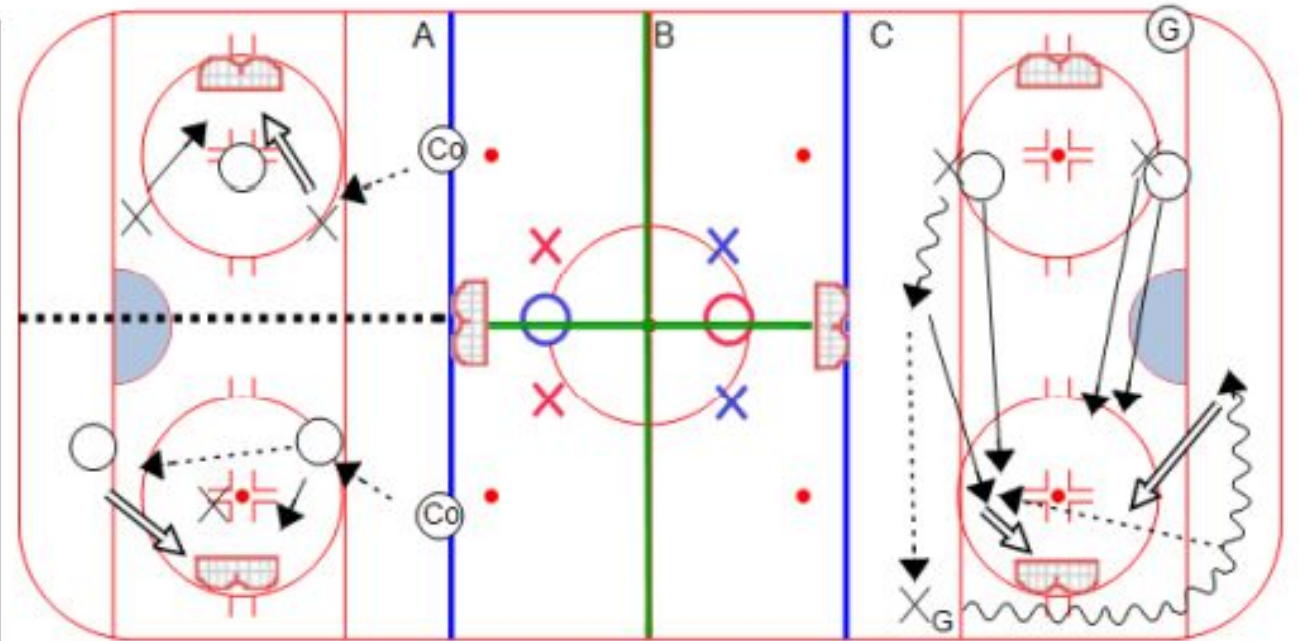
- Pelataan joko määrätty aika/ maalin asti
- Päädyt pelaa toisiaan vastaan tuloksesta
- Valmius, nopeus, yllätyksellisyys

### 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





# 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



# 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