

Osaamispolku – Tavoitteet C1-B - ikäluokissa

Pelaajana kehittyminen
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien kehittäminen

- Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi; "johtajuuteen kasvattaminen"
- Kokonaisvaltaisuus kaikilla toiminnan tasoilla (psykkinen valmennus)
- Elämänhallintataitojen kehittäminen
- Harjoittelun laatu – tavoitteellisuus ja sitkeys
- Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus (harjoittelusta nauttiminen) – sisäsyntyisen motivaation kasvaminen
 - Koettu pätevyys
 - Koettu autonomia
 - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- Paineensietokyky – tunnetilojen tunnistaminen

Fyysismotoristen valmiuksien kehittäminen

- Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
 - voima
 - kestävyys
 - nopeus
- Harjoittelun jaksotus ja rytmitys
- Kokonaisvaltainen palautumisen edistäminen
- Ravinnon ja levon merkitys

Yksilön kehittäminen -Pelitaitojen opettaminen-

- Pohjana monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonhallinnan, laukomisen ja syöttämisen osalta
- Pelitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen
- Pelitaitojen suoritusvarmuus ja -nopeus
- Pelitilanteen tunnistaminen;
 - hyökkääminen ja puolustaminen av-, tv- ja yv-tilanteissa = pelitilanneroolit / prioriteetit
- Viiveetön suunnanmuutospelaaminen

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

- "Meidän Pelin" prioriteetit (pelin rakenteet ja rytmit)
- Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan
- Erikoistilannepelaaminen

Osaamispolku – Sisällöt C1-B - ikäluokissa

Pelaajana kehittyminen
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien
kehittäminen

Fyysismotoristen valmiuksien
kehittäminen

Yksilön kehittäminen
-Pelitaitojen opettaminen-

Joukkueena pelaamisen
kehittäminen

- Kokonaisvaltainen valmennus
 - Viestiminen sidosryhmille
 - Aikataulujen suunnittelu
- Ihminen, Urheilija, Jääkiekkoilija
- Koulu, Koti, Vapaa-aika, Jääkiekko
- Henkilökohtaiset tavoitteet ja seuranta
- Joukkueen arvojen ja pelisääntöjen luominen yhdessä
- Pelaajien mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun – osallistaminen esimerkiksi Pelaajat Päättää- tyyppisen toiminnan kautta

- Oheisharjoittelu säännöllinen osa harjoitustapahtumaa
- Yksilöllinen ominaisuusharjoittelu
- Lihaskunnan ja -kestävyyden sekä liikkuvuuden kehittäminen keuhonhallinta- harjoitteiden kautta
- Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen erilaisten rytmii-, koordinaatio- ja ketteryysharjoitteiden avulla
- Nopeusvoiman harjoittelu erilaisilla kimmoisuus- ja hyppelyharjoitteilla
- Perusvoiman harjoittelu
- ➔ **Tavoitteena pelitaitoja tukevien fyysisten valmiuksien kehittäminen**
- **VAHVA MAILA**
 - Vahvat kädet (riistäminen, syöttäminen, laukominen; nopeus ja voima)
 - Vahva keskivartalo
- **HYVÄ LUISTELUTAITO / VAHVAT JALAT**
 - Nopeat liikkeelle lähdöt
 - Rytmimuutokset
 - Pysähdykset
- **HYVÄ PELIASENTO**
 - Tasapainoinen
 - Vahva kaksinkamppailuissa,
 - Valmius jatkuvaan reagointiin
- **LUISTELUKESTÄVVYYS**
 - Jaksaa luistella koko vaihdon ja ottelun ajan vahvasti ja nopeasti
 - Kaksinkamppailutaito, -nopeus ja -voima
- Harjoitusprosessin läpikäyminen pelaajille, ravinto-lepo-harjoittelu = kehittymisen kulmakivet

- Henkilökohtainen pelitaitoharjoittelu
- Pelitilanneroolien harjoittelu
 - Hyökkäys kiekollisena ja kiekottomana
 - Puolustus kiekollista ja kiekotonta vastaan
- Pelitilanneharjoittelu
 - Perustilanteiden harjoittelu
 - Tasavoima
 - Ylivoima
 - Alivoima
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- "VOITTAVAT ASIAT"
 - MAALINTEKO – HaHP
 - 1.-2. alueen tehokkuus
 - Kiekollinen
 - Ykköselä laukominen
 - Maalinteko taitona – peli maalivahtia vastaan
 - Kiekoton
 - Maalille pysähtyminen
 - Valmius – takapuoli alas, lapa jähän
 - Oman 1vs1 tilanteen voittaminen → pelitila itselle, lapa vapaaksi
 - MAALINESTO – PaPP
 - 1.-2. alueen kamppailupeli
 - Kiekosta irrottamisen taidot
 - 1. alueen puolustaminen
 - Box out ja mailakontrolli
 - 1.-2. alueen puolustaminen
 - Keskustan hallinta - kukaan ei pääse selän taakse
 - LH:t puolustamisen tehokkuus
 - 2.-3. alueen puolustaminen
 - Lapa lapaa vasten
 - Peittopelaaminen
 - Syöttäneen pelaajan puolustaminen (box out)

- Meidän Pelin prioriteetit

Hyökkäys

1. Maalinteko
2. Tilan voittaminen
3. Tilan tekeminen
4. Puolustusvalmius

Puolustus

1. Maalinesto
2. Riisto omalle joukkueelle
3. Tilan voittamisen estäminen
4. Hyökkäysvalmius

- Pelitilanneroolien opettelu jokaisessa pelipaikkaroolissa (p/h) ja vaihtuvissa pelitilanteissa

- Viisikon toiminta ja pelitapa

- Ylivoima- ja alivoimapelaaminen

Osaamispolku – Mittarit C1-B - ikäluokissa

Pelaajana kehittyminen
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien
kehittäminen

Fyysismotoristen valmiuksien
kehittäminen

Yksilön kehittäminen
-Pelitaitojen opettaminen-

Joukkueena pelaamisen kehittäminen

- Sidosryhmäyhteistyö
 - Vanhempain-illat (määrä, sisältö)
 - Muu viestintä
- Toiminnan suunnittelu
 - Toiminta-suunnitelma
 - Kausisuunnitelma
 - TJ / VP hyväksyttävä
- Joukkueen arvopohja ja pelisäännöt
- Pelaajaprofiili- ja itsearviointi
- Valmentajan arviointi
- Henkilökohtaiset keskustelut

- Oheisharjoittelun säännöllisyys
- Suomi-Kiekko testit + seuran omat
- Fyysiset testit syksy/talvi/kevät
 - Voima
 - Kestävyys
 - Nopeus
 - Liikkuvuus
 - Lihaskunto
- Lajitestit
 - 500 m luistelu
 - Luistelun monipuolisuus
- Kontrollitestit kauden aikana painopisteenä olevan ominaisuuden mukaan
- Luennot / infot pelaajille ja perheille kokonaisvaltaisesta urheilijana kehittämisestä
- Ravinto-, uni-, harjoituspäiväkirja

- Henkilökohtaiset tavoitteet ja harjoittelun säännöllisyys
 - Omatavoiteharjoitteet
 - Omatoiminen harjoittelu
- Henkilökohtaisten pelitaitojen kehittämisen seuranta
 - Pelaajaprofiili- ja itsearviointi
 - Valmentajan arviointi
 - Henkilökohtaiset keskustelut
 - Tilastointi- ja seurantamenetelmät sekä videot

- Joukkueen muodostaminen
 - Suunnitelma joukkueen / kokoonpanojen muodostamiseen (rotaatio peliryhmien välillä, pelaajakartoitus, try out)
 - Peluuttaminen pelipaikoittain
- Pelin opettaminen pelitilanneroolien ja tavoitteiden kautta, pelipaikkaroolista riippumatta, painopisteiden mukaan
 - Otteluiden tilastointi-/ seurantamenetelmät
 - Joukkue
 - Yksilö
- Kilpailullisen menestymisen arviointi suhteessa
 - Joukkuepelaamiseen
 - Yksilöiden kehittymiseen ja otteluissa suoriutumiseen

- Toimintasuunnitelma
- Kausisuunnitelma
- Henkisen valmennuksen opas
- Henkilökohtaistamissuunnitelma
- (Esim. Havu Sport)

- Hockey Centre
- Fyysiset testit
- Kausisuunnitelma
- Henkilökohtaistamissuunnitelma
- (Esim. Havu Sport)

- Hockey Centre
- Kausisuunnitelma
- Henkilökohtaistamissuunnitelma
- Videot
- (Esim. Havu Sport)

- Hockey Centre
- Kausisuunnitelma
- Joukkueen muodostaminen / suunnitelma
- Tilastointimenetelmät
- Videot
- (Esim. Havu Sport)