

Osaamispolku – Tavoitteet D2-C2 - ikäluokissa

Pelaajana kehittyminen
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien
kehittäminen

Lajitekniikoiden- ja
taitojen
kehittäminen

Fyysismotoristen valmiuksien
kehittäminen

Yksilön kehittäminen
-Pelitaitojen opettaminen-

Joukkueena pelaamisen
kehittäminen

- Esimerkillisyyteen ohjaaminen
- Omatoimisuuteen ohjaaminen
- Vastoinkäymisten sietäminen
- Yhteistyövalmiuksien kehittäminen
- Elämänhallintataitojen opettaminen
- Itsetuntemuksen lisääminen
- Itsensä kehittämien valmiudet – ymmärryksen lisääminen harjoitusprosessin vaikutuksista
- Sisäisen motivaation synnyttäminen
 - Koettu pätevyys
 - Koettu autonomia
 - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonhallinnan, laukomisen ja syöttämisen osalta
- Lajitekniikka
 - Toistomäärät
 - Ydinkohdat ja laatutekijät
 - Opettaminen
- Lajitaito
 - Tila ja aika-vaihtelut
 - Havainnointi
 - Ärsykkeiden vaihtelun monipuolisuus

- Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen kohti taidon osa-alueita
- **Jänteveys, ryhdikkyys, lihastasapaino**
- Nopeuden / ketteryyden kehittäminen
- Nopeusvoiman / kimmoisuuden kehittäminen
- Liikkuvuuden kehittäminen
- Lihaskestävyyskehittäminen
- Ravinnon ja levon merkitys

- Pelitaitojen monipuolinen kehittäminen
 - Pelitilanneroolien opettaminen
- Suunnanmuutos-pelaamisen periaatteet
 - Hyökkäys → puolustus

- Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen
 - Pelaaminen ja toiminta eri pelitilanneroleissa tavoitteiden mukaan
- Pelipaikkakohtaisuus pelitilanteissa
 - Roolitavoitteet ja -toiminta
- Pelipaikkojen kierrättäminen osana pelin oppimista ja opettamista

Osaamispolku – Sisällöt D2-C2 - ikäluokissa

Pelaajana kehittyminen
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien
kehittäminen

Lajitekniikoiden- ja
taitojen
kehittäminen

Fyysismotoristen
valmiuksien
kehittäminen

Yksilön kehittäminen
-Pelitaitojen opettaminen-

Joukkueena pelaamisen
kehittäminen

- Monipuolisen lajitoiminnan mahdollistaminen
 - Viestiminen sidosryhmille
 - Aikataulujen suunnittelu
- Kannustavan ja innostavan ilmapiirin luominen
- Omatoimiseen harjoitteluun ohjaaminen
- Oman kehityspolun luominen
- Joukkueen arvojen ja pelisääntöjen luominen yhdessä
- Onnistumisten kautta kyvykkyyden vahvistaminen
- Pelaajien mukaanottaminen toiminnan suunnitteluun – osallistaminen esimerkiksi Pelaajat Päätää- tyyppisen toiminnan kautta

- Luistelu
 - Nopeus
 - Monipuolisuus
 - Pelinomaisuus
- Kiekonhallinta
 - Kiekonhallinnan monipuolisuus
- Laukominen
 - Rannelaukaus kuljetuksesta, syötöstä, harhautuksen jälkeen
- Syöttäminen+ vastaanotto
 - Rannesyöttö liikkeestä
 - liikkeeseen
- Kiekon riistäminen
 - Mailapaine
 - Vartalopaine

- Oheisharjoittelu säännölliseksi osaksi harjoitustapahtumaa
- Eri lajien ja harjoitemuotojen kautta motoristen perustaitojen jalostaminen
- Lihaskunnan ja -kestävyyden sekä liikkuvuuden kehittäminen kehohallinta-harjoitteiden kautta
- Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen erilaisten rytmis-, koordinaatio- ja ketteryysharjoitteiden avulla
- Nopeusvoiman harjoittelu erilaisilla, matalatehoisilla kimmoisuus- ja hyppelyharjoitteilla
- Harjoitusprosessin läpikäyminen pelaajille, ravinto-lepo-harjoittelu =kehittymisen kulmakivet

- Rajatun alueen pelit, sovelletuin säännöin, pelin ja pelitilanneroolien opettamisen keinoina
 - Kentän kokoa vaihdellen
 - Pelaajamääriä vaihdellen
 - Sääntöjä vaihdellen
- Pelitilanne- harjoittelu
 - Perustilanteiden harjoittelu
 - Tasavoima
 - Ylivoima
 - Alivoima
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
 - Eriytetty ja kaikille yhteiset
- Leikit ja kisailut
 - Luisteluleikit
 - Kamppailuleikit
- **"VOITTAVAT ASIAT"**
 - MAALINTEKO – HaHP
 - 1.-2. alueen tehokkuus
 - Kiekollinen
 - Ykkösellä laukominen
 - Maalinteko taitona – peli maalivahtia vastaan
 - Kiekoton
 - Maalille pysähtyminen
 - Valmius – takapuoli alas, lapa jäähän
 - 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)

- Pelitilanneroolit
- Pelitilanneroolien opettelu
 - Roolitavoitteet neljässä eri pelitilanneroolissa
 - Pelitilanneroolien opettelu jokaisessa pelipaikkaroolissa (p/h)
 - 2-3 pelaajan yhteistoiminnasta viisikon toiminnan periaatteisiin

Osaamispolku – Mittarit D2-C2 - ikäluokissa

Pelaajana kehittyminen
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien
kehittäminen

Lajitekniikoiden- ja
taitojen
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 / TV hyväksyttävä
- Joukkueen arvopohja ja pelisäännöt
- Ilmapiirin luominen ja osallistaminen
 - Mittaroidaan mm. motivaatioilmasto-kyselyä apuna käyttäen
- Lasten oma arvio
 - Jukurikortti
- Henkilökohtaiset keskustelut

- Kontrolliharjoitteet kauden aikana
 - Valmius
 - Monipuolisuus
 - Havainnointi
- Suunnitelmien toteutus ja seuranta
 - Kirjatut suunnitelmat
 - Harjoituskirjan täyttö
 - TJ / VP / TV nähtävissä
- Toistomäärät harjoituksissa
 - Aktiivisen työajan seuranta- kaavake – "kellotus"
- Lasten oma arvio
 - Jukurikortti

- Fyysiset testit syksy/talvi/kevät
 - Kestävyys
 - Nopeus
 - Liikkuvuus
 - Lihaskunto
- Jäätetit
- Kontrollitestit kauden aikana painopisteenä olevan ominaisuuden mukaan
- Oheisharjoittelun säännöllisyys
- Luennot / infot pelaajille ja perheille kokonaisvaltaisesta urheilijana kehitymisestä

- Harjoitteiden ja pelaamisen suhde 60–40
 - Tekniikka
 - Lajitaito
 - Pelitaito
 - Pelitilanne
 - Peli
- Leikkien ja kisojen käyttö teknisten taitojen harjoittelussa täydessä vauhdissa
- Pelitilanneroolien ja roolitavoitteiden läpikäynti ja opettaminen
 - Tilastointi- / ja seurantamenetelmät apuna
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Peliryhmien muodostaminen
 - Suunnitelma peliryhmien muodostamiseen tasosarjoihin (rotaatio peliryhmien välillä) sekä pelipaikkaroolien kierrättämiseen
- Pelin opettaminen pelitilanneroolien ja tavoitteiden kautta, pelipaikkaroolista riippumatta, painopisteiden mukaan
 - Tilastointi-/ seurantamenetelmät apuna
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Toimintasuunnitelma
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja
- Jukurikortti
- Motivaatioilmasto-kysely

- Harjoituskirja
- Harjoittelun seuranta-kaavake
- Jukurikortti
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja

- Hockey Centre
- Fyysiset testit
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja

- Hockey Centre
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja
- Tilastointimenetelmät
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Hockey Centre
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja
- Peliryhmä- suunnitelma
- Tilastointimenetelmät
- Pelaamisen kultaiset säännöt