

# Osaamispolku – Tavoitteet F2-F1 - 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

- Liikunnalliseen elämäntapaan innostaminen ja innostuminen
- Terveen itsetunnon kehittyminen
- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen ja keskittyminen
- Urheilijan itseluottamus – kyvykkyyden tunne
- Sisäisen motivaation synnyttäminen
  - Koettu pätevyys
  - Koettu autonomia
  - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

- Teknisten perustaitojen oppiminen ja opettaminen luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta
- Lajitekniikka
  - Toistomäärät
  - Ydinkohdat ja laatutekijät
  - Opettaminen
- Lajitaito
  - Tila ja aika-vaihtelut
  - Havainnointi
  - Ärsykkeiden vaihtelun monipuolisuus

- Monipuolisten liikunnallisten perusvalmiuksien (motoriset perustaidot) vahvistaminen ja kehittäminen pääasiallisesti pelien ja leikkien avulla
- Motoriset perustaidot
- Liikkumistaidot
  - Tasapainotaidot
  - Välineen käsittelytaidot

- Kiekollisen pelaajan pelitaidot
  - Liikkuminen kiekon kanssa katse ylhäällä
  - Ahtaasta isoon tilaan
  - Kohti vastustajan maalia
  - Maalinteko -peli maalivahtia vastaan
- Kiekollista vastaan puolustavan pelitaidot
  - Sijoittuminen
  - Maalinteon estäminen
  - Kiekon riistäminen
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Pelisääntöjen omaksuminen
- Ryhmässä toimiminen
- Kaverin kanssa pelaaminen
- Monipuolinen pelaaminen eri pelipaikkojen kautta → mv/kp
- Pelaamisen kultaiset säännöt

# Osaamispolku – Sisällöt F2-F1- 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 liikunnan mahdollistaminen
  - Viestiminen sidosryhmille
  - Aikataulujen suunnittelu
- Jokaisen kannustaminen ja huomioiminen
- Turvallisuuden tunteen luominen
- Ei vertaamista muihin, vaan omaan tekemiseen
- Joukkueen arvojen ja pelisääntöjen luominen yhdessä
- Onnistumisten kautta kyvykkyyden vahvistaminen
- Pelaajien mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun – osallistaminen esimerkiksi Pelaajat Päättää- tyyppisen toiminnan kautta
- Tunteiden näyttämisen salliminen

- Luistelu
  - ETPL
  - TKPL
  - ETPL kaarre
  - Pysähtyminen ja liikkeellelähtö
  - Vauhtikäännös
- Kiekonhallinta
  - Kuljettaminen
  - Kiekonkäsittely
  - Yksinkertaiset harhautukset
  - Suojaaminen
- Laukominen
  - Vetolaukaus kuljetuksesta, harhautuksen jälkeen, syötön vastaanottamisen jälkeen
  - Rystylaukaus liu'usta
- Syöttäminen+ vastaanotto
  - Vetosyöttö liikkeestä
  - Rystysyöttö paikaltaan
- Kiekon riistäminen
  - Lapa lapa- vasten pelaaminen

- Liikkumistaidot
  - Juokseminen
  - Hyppääminen
  - Loikkaaminen
  - Laukkaaminen
  - Liukuminen
- Tasapainotaidot
  - Kääntyminen
  - Pyörähtäminen
  - Venyttäminen
  - Taivuttaminen
  - Heiluminen
  - Kieriminen
  - Väistäminen
- Välineen käsittelytaidot
  - Heittäminen
  - Kiinniottaminen
  - Potkaiseminen
  - Pomputtelu
  - Kierittäminen
- Eri lajien ja harjoitemuotojen kautta motoristen perustaitojen harjoittelu
  - Leikit ja kisat
  - Pelaaminen
  - Ketteryysradat

- Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisen keinoina
  - Kentän kokoa vaihdellen
  - Pelaajamääriä vaihdellen
  - Sääntöjä vaihdellen
- Leikit ja kisailut
  - Luisteluleikit
  - Hippaleikit
  - Tarkkuusleikit
- Pelaamisen kultaiset säännöt

Pelipaikat

- Ei pelipaikkoja
  - "Kaikki hyökkää, kaikki puolustaa"
- Jokaisella pelaajalla mahdollisuus pelata maalivahtina

Hyökkäyspeli

- kiekon kuljettaminen - maalia kohti pelaaminen
  - maalinteko
  - syöttäminen

Puolustuspeli

- sijoittuminen vastustajan pelaajan ja oman maalin väliin
- maalin tekemisen estäminen
- kiekon riistäminen
- Pelaamisen kultaiset säännöt

# Osaamispolku – Mittarit F2-F1- ikäluokissa

Pelaajana kehittyminen  
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen  
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen  
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien  
kehittäminen

Lajitekniikoiden- ja taitojen  
kehittäminen

Fyysomotoristen valmiuksien  
kehittäminen

Yksilön kehittäminen  
-Pelitaitojen opettaminen-

Joukkueena pelaamisen  
kehittäminen

- Sidosryhmäyhteistyö monipuolisen liikunnan mahdollistamiseksi
  - Vanhempainillat (määrä, sisältö)
  - Muu viestintä
- Toiminnan suunnittelu
  - Toiminta-suunnitelma
  - Kausisuunnitelma
  - TJ / VP / TV hyväksyttävä
- Pelisääntöjen luominen
  - Yhdessä lasten kanssa
  - Positiivinen minämuotoisuus
  - Viesti koteihin
- Ilmapiirin luominen
  - Mitataan ilona, innostumisena ja hauskuutena harjoituksissa sekä lapsi-aikuinen suhteen toimivuutena
- Lasten oma arvio

- Kontrolliharjoitteet kauden aikana
  - Luistelun oppiminen
  - Kiekonhallinta
  - Havainnointi
- Suunnitelmien toteutus ja seuranta
  - Kirjatut suunnitelmat
  - Harjoituskirjan täyttö
  - TJ / VP / TV nähtävissä
- Toistomäärät harjoituksissa
  - Aktiivisen työajan seuranta- kaavake – "kellotus"
- Lasten oma arvio
  - Jukurikortin täyttö kauden alussa ja kauden lopussa

- Kontrolliharjoitteet kauden aikana
  - Liikkumistaidot
  - Tasapainotaidot
  - Välineen käsittelytaidot
- Eri lajikokeiluiden / monipuolisen liikunnan määrä kertoina
- Oheisharjoittelun aloittaminen 1-(2) krt/vko, 20-30 min/krt ennen ja/tai jälkeen jääharjoituksen

- Pelaamisen ja harjoitteiden suhde 50-50
  - Yhden harjoituskerran sisällä tai viikkotasolla
  - Jokaisessa harjoituskerrassa pelaamista mukana
- Jokaisessa harjoituksessa leikkejä / kisoja mukana
  - Alku- ja / tai loppuleikki
  - Tekniikka-/ taitoharjoittelu vietyä leikkiin / kisaan
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Pelipaikkojen ja peliryhmien kierrättäminen
  - Suunnitelma maalivahti- kokeiluihin ja pelaamiseen
  - Suunnitelma peliryhmien muodostamiseen
- Ryhmien muodostaminen harjoituksissa – ärsykkeiden monipuolisuus
  - Tasoryhmät harjoiteltavan asian mukaan
  - Sekaryhmät / tasavahvat
  - Kaverit huomioon
- Pelin opettaminen tavoitteiden / roolien kautta
  - Ei pelipaikkoja
  - "Kaikki hyökkää, kaikki puolustaa"
  - Kiekkolaisen hyökkääjän toiminta – kiekollista vastaan puolustavan toiminta
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Vanhempainillat
- Toimintasuunnitelma
- Kausisuunnitelma
- Pelisäännöt
- Jukurikortti

- Kontrolliharjoitteet
- Harjoituskirja
- Kausisuunnitelma
- Aktiivisuus- lomake
- Jukurikortti

- Kontrolliharjoitteet
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja
- Oheisharjoittelun aloittaminen

- Kausisuunnitelma
- Pelaamisen kultaiset säännöt
- Juniorivalmentajan käsikirja

- Kausisuunnitelma
- Pelaamisen kultaiset säännöt
- Peliryhmäsuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja