

Osaamispolku – Tavoitteet U11-U12- 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
- Vastoinkäymisten sietäminen
- Yhteistyövalmiuksien kehittyminen
- Urheilijan itseluottamus – kyvykkyyden tunne
- Sisäisen motivaation synnyttäminen
 - Koettu pätevyys
 - Koettu autonomia
 - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

- Teknisten perustaitojen oppiminen, opettaminen ja vahvistaminen 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) jalostaminen ja kehittäminen erilaisten harjoitteiden, pelien, leikkien ja kisailuiden avulla
- Motoriset perustaidot
 - Liikkumistaidot
 - Tasapainotaidot
 - Välineen käsittelytaidot
- Jänteveys, ryhdikkyys, lihastasapaino
- Nopeuden / ketteryuden kehittäminen
- Nopeusvoiman / kimmoisuuden kehittäminen
- Liikkuvuuden kehittäminen
- Lihaskestävyyden kehittäminen

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

- Pelisääntöjen omaksuminen
 - Ison kentän säännöt
 - Vaihtaminen "lennosta"
- Joukkueena toimiminen
- Yhteistoiminta pelaamisessa
 - "Minä, sinä ja kiekko"
- Monipuolinen pelaaminen eri pelipaikkojen kautta → mv / p / h
- Pelaamisen kultaiset säännöt

Osaamispolku – Sisällöt U11-U12- 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 – Seuran arvopohjan mukaisesti
- Onnistumisten kautta kyvykkyyden vahvistaminen
- Pelaajien osallistaminen / mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun – osallistaminen esimerkiksi Pelaajat Päätää- tyyppisen toiminnan kautta
- Tunteiden näyttämisen salliminen

- Luistelu
 - ETPL /TKPL
 - ETPL kaarre
 - TKPL kaarre
 - Vauhtikäännös
 - LH- käännös
 - PL- käännös
- Kiekonhallinta
 - Kuljettaminen
 - Kiekonkäsittely
 - Harhauttaminen
 - Suojaaminen
- Laukominen
 - Vetolaukaus kuljetuksesta, harhautuksen jälkeen, syötön vast. ottamisen jälkeen, suoraan syötöstä
 - Rystylaukaus liu'usta
- Syöttäminen+ vastaanotto
 - Vetosyöttö liikkeestä
 - Rystysyöttö liikkeestä
- Kiekon riistäminen
 - Mailapaine

- Oheisharjoittelu säännölliseksi osaksi harjoitustapahtumaa 2-3 krt. viikossa ennen ja / tai jälkeen jääharjoituksen
- Eri lajien ja harjoitemuotojen kautta motoristen perustaitojen jalostaminen
 - Liikkumistaidot
 - Tasapainotaidot
 - Välineen käsittelytaidot
- Lihaskunnan ja -kestävyyden sekä liikkuvuuden kehittäminen kehonhallinta-harjoitteiden kautta
- Nopeuden ja ketteryyden kehittäminen erilaisten rytmi-, koordinaatio- ja ketteryysharjoitteiden avulla
- Nopeusvoiman harjoittelu erilaisilla, matalatehoisilla kimmoisuus- ja hyppeleharjoitteilla

- Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisen keinoina
 - Kentän kokoa vaihdellen
 - Pelaajamääriä vaihdellen
 - Sääntöjä vaihdellen
- Pelitilanne- harjoittelu
 - Perustilanteiden harjoittelu (1vs0, 1vs1, 2vs0, 2vs1 2vs2)
- Leikit ja kisailut
 - Luisteluleikit
 - Hippaleikit
 - Tarkkuusleikit
- Pelaamisen kultaiset säännöt

Pelipaikat

- Pelipaikkaroolien opettelu
 - Puolustajana ja hyökkääjänä pelaaminen
- Jokaisella pelaajalla mahdollisuus pelata kaikissa pelipaikkaroleissa
- Hyökkäyspeli
 - kiekon kuljettaminen - maalia kohti pelaaminen
 - maalinteko
 - syöttäminen
- Puolustuspeli
 - sijoittuminen vastustajan pelaajan ja oman maalin väliin
 - maalin tekemisen estäminen
 - riistopelaaminen
 - Pelaamisen kultaiset säännöt

Osaamispolku – Mittarit U11-U12- 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 monipuolisen liikunnan mahdollistamiseksi
 - Vanhempain-illat (määrä, sisältö)
 - Muu viestintä
- Toiminnan suunnittelu
 - Toiminta-suunnitelma
 - Kausisuunnitelma
 - VP / TV hyväksyttävä
- Pelisääntöjen luominen
- Ilmapiirin luominen
 - Mittaroidaan mm. motivaatioilmastokyselyä apuna käyttäen
- 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"
- Kotitehtävät / haasteet
- Lasten oma arvio

- Kontrolliharjoitteet kauden aikana
 - Liikkumistaidot
 - Tasapainotaidot
 - Välineen käsittelytaidot
- Oheisharjoittelun säännöllisyys
- Kehittymisen seuranta (seuran määrittelemä, esim. testit)
- Kotitehtävät / haasteet

- 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 vietynä leikkiin / kisaan
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Peliryhmien muodostaminen
 - Suunnitelma peliryhmien muodostamiseen tasasarjoihin (rotaatio peliryhmien välillä) sekä pelipaikkaroolien kierrättämiseen
- Pelin opettaminen tavoitteiden kautta, pelipaikkaroolista riippumatta
 - Pelipaikkaroolit ison kentän pelissä
 - "Kaikki hyökkää, kaikki puolustaa"-ajattelu
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Toimintasuunnitelma
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja
- Pelaajakyselykysely

- Hockey Centre
- Harjoituskirja
- Aktiivisuuslomake
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja

- Hockey Centre
- Kehittymisen seuranta
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja

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

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