

# Osaamispolku – Tavoitteet U13-U15 - 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
- Elämäntaitojen 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
- Biologisen iän huomioiminen - Kiireettömyys

- 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 U13-U15 - 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 mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun – osallistaminen esimerkiksi Pelaajat Päätää- tyypisen toiminnan kautta
- Vastuun ottaminen (varusteet, välineet, poissaoloilmoitukset)

- 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 rytmi-, koordinaatio- ja ketteryysharjoitteiden avulla
- Nopeusvoiman harjoittelu erilaisilla, matalatehoisilla kimmoisuus- ja hyppelyharjoitteilla
- Harjoitusprosessin läpikäyminen pelaajille, ravinto-lepo-harjoittelu =kehittymisen kulmakivet
- Biologisen iän huomioiminen - Kiireettömyys

- 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 U13-U15 - 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
  - VP / TV hyväksyttävä
- Joukkueen arvopohja ja pelisäännöt – Seuran arvopohjan mukaisesti
- Ilmapiirin luominen ja osallistaminen
  - Mittaroidaan mm. motivaatioilmasto-kyselyä apuna käyttäen
- Pelaajien itsearviointi
- 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"
- Pelaajien itsearviointi
- Kotitehtävät / haasteet

- 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
- Kotitehtävät / haasteet

- 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-/ seuranta- menetelmät apuna
- Pelaamisen kultaiset säännöt

- Toimintasuunnitelma
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja
- Motivaatioilmasto-kysely
- Henk. koht. keskustelut

- Harjoituskirja
- Harjoittelun seuranta-kaavake
- 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