

Osaamispolku – Tavoitteet U9-U10 - 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 U9-U10- 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 Päätää- 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 lapaa- 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 U9-U10- 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
 - VP / TV hyväksyttävä
- Pelisääntöjen luominen
 - Yhdessä lasten kanssa – Seuran arvopohjan mukaisesti
 - Positiivinen minä-muotoisuus
 - Viesti koteihin
- Ilmapiirin luominen
 - Mitätään ilona, innostumisena ja hauskuutena harjoituksissa sekä lapsi-aikuinen suhteen toimivuutena

- Kontrolliharjoitteet kauden aikana
 - Luistelun oppiminen
 - Kiekonhallinta
 - Havainnointi
- Suunnitelmien toteutus ja seuranta
 - Kirjatut suunnitelmat
 - Harjoituskirjan täyttö
 - 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 lajikoeluiden / 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

- Kontrolliharjoitteet
- Harjoituskirja
- Kausisuunnitelma
- Aktiivisuuslomake

- Kontrolliharjoitteet
- Kausisuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja
- Oheisharjoittelun aloittaminen

- Kausisuunnitelma
- Pelaamisen kultaiset säännöt
- Juniorivalmentajan käsikirja

- Kausisuunnitelma
- Pelaamisen kultaiset säännöt
- Peliryhmäsuunnitelma
- Juniorivalmentajan käsikirja