

JUKURIT

- ✓ Seuran ja valmennuksen arvot
- ✓ Valmennuksellisten sisältöjen linjaukset
- ✓ Painopisteet

Kausi 2026-2027



SUOMEN KIINNOSTAVIN JA LAADUKKAIN JUNIORIORGANISAATIO

KASVA KIEKKOON
KASVA ELÄMÄÄN

*"Yhteisön tuella eväitä elämään, sisäisen
motivaation kasvuun, yksilönä kehittymiseen
sekä yhteisönä menestymiseen."*

Yhteisöllisyys

Jatkuva
Kehittyminen

Elämyksellisyys

Toiminnan
olosuhteet

Laadukas
junioritoiminta

Taloudelliset
Resurssit

Harrastajamäärän
kasvu

TOIMINTALINJAUKSET

TOIMENPITEET



Yhteisöllisyys

- Jokainen meistä on osa Heimoa, johon jokainen meistä tuo oman panoksensa omassa roolissaan.
- Heimossa tuemme lasten ja nuorten liikunnallista, henkistä sekä urheilullista kasvua.
- Arvostamme yhteisössä toinen toisiamme.
- Kunnioitamme kaikkia jääkiekkoyhteisön toimijoita.
- Yhteisömme tunnustetaan hyvästä käyttäytymisestä hallilla ja sen ulkopuolella.
- Heimo on avoin ja turvallinen yhteisö kaikille.
- Heimo on aktiivinen osa suomalaista jääkiekkoperhettä, sekä eteläsavon liikunnallista ja urheilevaa yhteisöä.

Jatkuva kehittyminen

- Tarjoamme laadukasta urheilijalähtöistä valmennusta, jossa huomioidaan suunnitelmallisuus, pitkäjänteisyys ja nousujohteisuus.
- Heimossa tarjoamme mahdollisuuden tavoitella omia unelmiaan laadukkaassa arjessa.
- Heimossa tarjoamme turvallisen ympäristön harrastaa liikuntaa.
- Haluamme olla kehittyvä ja rohkea yhteisö, jossa meillä kaikilla on halu oppia uutta.

Elämyksellisyys

- Toimintamme ilmenee hauskuutena, iloisuutena ja haluna kokea sama uudestaan.
- Positiivinen ilmapiiri auttaa sekä yksilöä että joukkuetta kehittymään.
- Positiivinen itsetunto saavutetaan työnteon ja jatkuvan kehittymisen kautta.
- Luomme mahdollisuuksia seuramme toiminnassa ja sen kehittämisessä.
- Luodaan puitteet jossa elämysten syntyminen on mahdollista.

Juniori-Jukureiden valmennuksen arvot

Yhteisöllisyys -> Heimon rakentaminen yhdessä

- Seuran valmentajien keskinäinen vuorovaikutus
- Pelaajista ja seurasta positiivisesti puhuminen
- Avoimuus vanhemmille toiminnasta

Ihminen ihmiselle ihmisarvoja kunnioittavasti

- Yksilöiden huomioiminen joukkueessa
- Tuomareiden kunnioittaminen ja näkeminen osana peliä
- Rehellisyys kaikkia toimijoita kohtaan

Uskallus yrittää ja kokeilla

- Rohkeus tehdä asioita omalla tavalla
- Pettymysten käsittelyn opetteleminen ja opettaminen

Innostaminen

- Omana persoonana lapsien ja nuorten innostaminen
- Pelaajien vahvuuksien näkeminen

Vastuuvalmentajat ja seuran valmennuksen tuki

- Valmennuspäällikkö Sakari Muotka
 - U18: Max Kenig
 - U16: Tino Kallio
 - U16/U18 Akatemiajoukkue: Jani Romo / Niko Kauppinen / Mikko Mannonen
 - U15: Timi Henriksson
 - U14: Perttu Ahvenainen
- Junioripäällikkö Vesa Pantzar
 - U13: Ilkka Kallioinen
 - U12: Heikki Tiihonen
 - U11: Vesa Pantzar
 - U10: Sakari Muotka
 - U9: Petri Suvimaa

Painopisteet U13-U14

- Pelinopeus
- Luistelu ja nopeustaitavuus
- Motorisista perustaidoista ja fyysisistä ominaisuuksista kohti lajinomaista fysiikkaharjoittelua
- Juniori-Jukureiden pelaajat:
 - Osaavat sanoittaa omia vahvuuksia ja kehityskohteita
 - Ovat hyviä joukkuekavereita sekä kunnioittavat peliä ja vastustajia

Painopisteet U9-U12

- Luistelu ja muut lajitaidot
- Pelinopeus
- Motoriset perustaidot ja fyysiset ominaisuudet
- Juniori-Jukureiden pelaajat:
 - Opettelevat sanoittamaan omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan
 - Ovat hyviä joukkuekavereita sekä kunnioittavat peliä ja vastustajia

U13-U14 Ikäluokat

vko	Jakso 1 (vko 33-38)	Jakso 2 (vko 39-44)	Jakso 3 (vko 45-1)	Jakso 4 (vko 2-7)	Jakso 5 (vko 8-13)
Pelitaito	Kiekollinen hyökkääjä ja kiekollista puolustava ROOLINVAIHTONOPEUS	Kiekoton hyökkääjä ja kiekotonta puolustava ROOLINVAIHTONOPEUS	HAHP vs. PAPP	KAHP vs. KAPP	PAHP vs. HAPP
Luistelu	Asennon hallinta ja liuku Teränkäyttö etu- ja takaperin (sisä-, keski- ja ulkoterä)	Liikkeellelähtö Vauhtikäännös, rintamasuuntakäännös	Etuperin kaarreluistelu Takaperin kaarreluistelu	Etuperinluistelusta takaperinluisteluun Takaperinluistelusta etuperinluisteluun	Stop and Go
Lajitaito 2	Kiekonhallinta: Liikelaajuudet Harhautukset	Syöttäminen: Toistot / Avoimet harjoitteet	Maalinteko: Monipuolinen laukominen Maalinteon tukitoimet	Maalinteko: Monipuolinen laukominen Maalinteon tukitoimet	Syöttäminen: Avoimet harjoitteet Kiekonhallinta: Liikelaajuudet Harhautukset
Kunnioita peliä	Joukkueen pelisäännöt ja vahvuudet	Urheilijaksi kasvaminen	Henk. Koht. keskustelu (Vahvuudet / Kehityskohteet)	Henk. Koht. keskustelu (Vahvuudet / Kehityskohteet)	Kaveritaidot
Fysiikka	Viima	Viima	Viima	Viima	Viima

OPPIMISTAVOITTEET JAKSOILLE

vko	Jakso 1 (vko 33-38)	Jakso 2 (vko 39-44)	Jakso 3 (vko 45-1)	Jakso 4 (vko 2-7)	Jakso 5 (vko 8-13)
Pelitaito	Pelaaja oppii kiekollisten pelitilanneroolien ydinkohdat	Pelaaja oppii kiekottomien pelitilanneroolien ydinkohdat	Pelaaja oppii hahmottamaan HAHP ja PAPP voittavan pelaamisen perusteita	Pelaaja oppii hahmottamaan KAHP ja KAPP voittavan pelaamisen perusteita	Pelaaja oppii hahmottamaan PAHP ja HAPP voittavan pelaamisen perusteita
Luistelu	Pelaajan tasapaino luistelussa paranee ja hän oppii käyttämään terää monipuolisesti	Pelaaja oppii tekemään tasapainoisia käännöksiä pienessä tilassa ja pääsee käännöksestä nopeasti liikkeelle	Pelaaja oppii kiihdyttämään vauhtia kaarreluistelussa etu- ja takaperin	Pelaaja oppii tekemään pienessä tilassa rintamasuunta käännöksen ja siitä liikkeellelähdön	Pelaaja oppii jarruttamaan molempiin suuntiin ja lähtemään jarrutuksesta liikkeelle
Lajitaito 2	<p>Pelaaja oppii hallitsemaan kiekkoa kämmen- ja rystypuolella eri suunnissa</p> <p>Pelaaja oppii hallitsemaan kiekkoa pelitilanteen vaatimuksen mukaisesti</p>	<p>Pelaaja oppii teknisesti syöttämään eri suuntiin</p> <p>Pelaaja pystyy syöttämään pelitilanteen vaatimuksen mukaisesti</p>	<p>Pelaaja oppii monipuolisen laukomisen perusteet</p> <p>Pelaaja oppii kiekottomana pelaajana edistämään joukkueen maalintekoa</p>	<p>Pelaaja oppii monipuolisen laukomisen perusteet</p> <p>Pelaaja oppii kiekottomana pelaajan edistämään joukkueen maalintekoa</p>	<p>Pelaaja pystyy syöttämään ja hallitsemaan kiekkoa pelitilanteen vaatimuksen mukaisesti</p>
Kunnioita peliä	Joukkue muodostaa pelisäännöt omalle toiminnalle ja tekee joukkueen vahvuuskartan	Lisätään tietoisuutta urheilijan elämäntavasta	Pelaajat oppivat sanoittamaan omia vahvuuksia ja kehityskohteita	Pelaajat oppivat sanoittamaan omia vahvuuksia ja kehityskohteita	Joukkueen jäsenet pohtivat omia kaveritaitoja
Fysiikka	Viima	Viima	Viima	Viima	Viima

Toimintaympäristö (U13-U14)

- 70-80 % jääharjoituksesta toimintaa
- Yli 50 % toiminnasta aktiivista osallistumista
- Yli 40 % jääharjoituksesta pelejä, leikkejä ja kisailuja

- Yli 70 % harjoitteista intensiteetti ja kilpailu läsnä
- Yli 30 % harjoitteista sisältää täysivauhtista ja stop & start-luistelua
- Yli 60 % harjoitteista sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia
- Yli 50 % harjoitteista sisältää maalintekoa
- Yli 40 % harjoitteista sisältää kiekkokoketuksia

- Jokainen harjoitustapahtuma sisältää oheisharjoituksen
- Noin 30-50 ottelua / ottelutapahtumaa kaudessa
- Mahdollistetaan muiden lajien harrastaminen jääkiekon ohella

U11-U12 Ikäluokat

vko	Jakso 1 (vko 33-38)	Jakso 2 (vko 39-44)	Jakso 3 (vko 45-1)	Jakso 4 (vko 2-7)	Jakso 5 (vko 8-13)
Pelitaito	Kiekollinen hyökkääjä ja kiekollista puolustava	Kiekoton hyökkääjä ja kiekotonta puolustava	Kiekollinen hyökkääjä vs kiekollista puolustava ROOLINVAIHTONOPEUS	Kiekoton hyökkääjä vs kiekotonta puolustava ROOLINVAIHTONOPEUS	Box in/box out –pelit, jatkuvat pelit
Luistelu	Asennon hallinta ja liuku Teränskäyttö etu- ja takaperin (sisä-, keski- ja ulkoterä)	Liikkeellelähtö Vauhtikäännös, rintamasuuntakäännös	Etuperin kaarreluistelu Takaperin kaarreluistelu	Etuperinluistelusta takaperinluisteluun Takaperinluistelusta etuperinluisteluun	Stop and Go
Lajitaito 2	Kiekonhallinta: Liikelaajuudet Harhautukset	Syöttäminen: Toistot / Avoimet harjoitteet	Maalinteko: Monipuolinen laukominen Maalinteon tukitoimet	Maalinteko: Monipuolinen laukominen Maalinteon tukitoimet	Syöttäminen: Avoimet harjoitteet Kiekonhallinta: Liikelaajuudet Harhautukset
Kunnioita peliä	Joukkueen pelisäännöt ja vahvuudet	Urheilijaksi kasvaminen	Henk. Koht. keskustelu (Vahvuudet / Kehityskohteet)	Henk. Koht. keskustelu (Vahvuudet / Kehityskohteet)	Kaveritaidot
Fysiikka	Viima	Viima	Viima	Viima	Viima

OPPIMISTAVOITTEET JAKSOILLE

vko	Jakso 1 (vko 33-38)	Jakso 2 (vko 39-44)	Jakso 3 (vko 45-1)	Jakso 4 (vko 2-7)	Jakso 5 (vko 8-13)
Pelitaito	Pelaaja oppii kiekollisten pelitilanneroolien ydinkohdat	Pelaaja oppii kiekottomien pelitilanneroolien ydinkohdat	Pelaaja oppii pelitilannerooliin liittyviä taitoja, sekä lyhentämään viivettä kiekon menetyksen ja kiekon riiston jälkeen	Pelaaja oppii pelitilannerooliin liittyviä taitoja, sekä lyhentämään viivettä kiekon menetyksen ja kiekon riiston jälkeen	Pelaaja oppii kiekollisissa ja kiekottomissa rooleissa keskustaan murtautumista / puolustamista
Luistelu	Pelaajan tasapaino luistelussa paranee ja hän oppii käyttämään terää monipuolisesti	Pelaaja oppii tekemään tasapainoisia käännöksiä pienessä tilassa ja pääsee käännöksestä nopeasti liikkeelle	Pelaaja oppii kiihdyttämään vauhtia kaarreluistelussa etu- ja takaperin	Pelaaja oppii tekemään pienessä tilassa rintamasuunta käännöksen ja siitä liikkeellelähdön	Pelaaja oppii jarruttamaan molempiin suuntiin ja lähtemään jarrutuksesta liikkeelle
Lajitaito 2	Pelaaja oppii hallitsemaan kiekkoa kämmen- ja rystypuolella eri suunnissa Pelaaja oppii hallitsemaan kiekkoa pelitilanteen vaatimuksen mukaisesti	Pelaaja oppii teknisesti syöttämään eri suuntiin Pelaaja pystyy syöttämään pelitilanteen vaatimuksen mukaisesti	Pelaaja oppii monipuolisen laukomisen perusteet Pelaaja oppii kiekottomana pelaajan edistämään joukkueen maalintekoa	Pelaaja oppii monipuolisen laukomisen perusteet Pelaaja oppii kiekottomana pelaajan edistämään joukkueen maalintekoa	Pelaaja pystyy syöttämään ja hallitsemaan kiekkoa pelitilanteen vaatimuksen mukaisesti
Kunnioita peliä	Joukkue muodostaa pelisäännöt omalle toiminnalle ja tekee joukkueen vahvuuskartan	Lisätään tietoisuutta urheilijan elämäntavasta	Pelaajat oppivat sanoittamaan omia vahvuuksia ja kehityskohteita	Pelaajat oppivat sanoittamaan omia vahvuuksia ja kehityskohteita	Joukkueen jäsenet pohtivat omia kaveritaitoja
Fysiikka	Viima	Viima	Viima	Viima	Viima

Toimintaympäristö (U11-U12)

- Yli 80 % jääharjoituksesta toimintaa
 - Yli 75 % toiminnasta aktiivista osallistumista
 - Yli 50 % jääharjoituksesta pelejä, leikkejä ja kisailuja
 - Yli 50 % harjoitteista sisältää kiekkokoketuksia
 - Yli 30 % harjoitteista sisältää maalintekoa
-
- Jokainen harjoitustapahtuma sisältää oheisharjoituksen
 - Noin 20-30 ottelua / ottelutapahtumaa kaudessa
 - Mahdollistetaan muiden lajien harrastaminen jääkiekon ohella

(U8)-U9-U10 Ikäluokat

vko	Jakso 1 (vko 33-38)	Jakso 2 (vko 39-44)	Jakso 3 (vko 45-49)	Jakso 4 (vko 50-3)	Jakso 5 (vko 4-9)	Jakso 6 (vko 10-15)
Pelitaidot	Kiekollinen hyökkääjä (1. rooli)	Kiekollista puolustava (3. rooli)	Kiekoton hyökkääjä (2. rooli)	Kiekotonta puolustava (4. rooli)	Kiekollinen hyökkääjä vs. puolustava (roolinvaihtonopeus)	Kiekoton hyökkääjä vs. puolustava (roolinvaihtonopeus)
Luistelu	liuku, teränskäyttö, asennonhallinta	max vauhti: suora etu-/takaperin, liikkeelle lähdöt, pienen tilan käännökset	max vauhti: käännökset, harhautukset, rytmivaihdot, stop and go	max vauhti: kaarre etu- / takaperin, suora etu- / takaperin, rytmin muutokset	etuperin suora, takaperin suora, rintamasuunta käännös, laiturinkäännös	Etuperin kaarre, takaperin kaarre,
Lajitaito 2	Kiekonkäsittely: liikelaajuudet, erilaiset tavat kuljettaa kiekkoa	Maalinteko: tekniikat, monipuolinen laukominen	Syöttäminen: syöttötekniikat, syöttäminen eteen, syötön kovuus	Syöttäminen: luistelusta syöttäminen ja syötön vastaanotto, eri syöttö- ja vastaanotto suunnat	Kiekonkäsittely: harhauttaminen, suojaaminen, erilaiset tavat kuljettaa kiekkoa, maalinteko paineistettuna	Maalinteko: Monipuolinen laukominen, maalinteon tukitoimet
Kunnioita peliä	Joukkueen pelisäännöt	Miten kunnioitan peliä ja vastustajaa?	Liikuntakasvatus	Vahvuuskortit	Vahvuuskortit	Vahvuuskortit
Fysiikka, 1-2 krt / vko jääharjoituksen yhteydessä	Liikkumistaidot, Välineen käsittelytaidot, Liikkuvuus	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	Liikkumistaidot, Välineen käsittelytaidot, Liikkuvuus	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot	Liikkumistaidot, Välineen käsittelytaidot, Liikkuvuus	Liikkumistaidot, Tasapainotaidot,

OPPIMISTAVOITTEET JAKSOILLE

vko	Jakso 1 (vko 33-38)	Jakso 2 (vko 39-44)	Jakso 3 (vko 45-49)	Jakso 4 (vko 50-3)	Jakso 5 (vko 4-9)	Jakso 6 (vko 10-15)
Pelitaidot	Pelaaja tiedostaa 1.roolin vaatimukset	Pelaaja tiedostaa 3.roolin vaatimukset	Pelaaja tiedostaa 2.roolin vaatimukset	Pelaaja tiedostaa 4.roolin vaatimukset	Saada lyhennettyä viivettä kiekon menetyksen tai riisto hetken jälkeen	Saada lyhennettyä viivettä kiekon menetyksen tai riisto hetken jälkeen
Luistelu	Pelaaja pystyy toimimaan peliasennossa	Pelaaja pystyy liikkumaan max. vauhtisesti suoraluistelussa, sekä pääsee paikaltaan mahdollisimman nopeasti max. vauhtiin	Pelaaja pystyy kääntymään nopeasti molemmat terät jäässä, sekä rytmittämään omaa luistelua	Pelaaja pystyy pitämään tai lisäämään luisteluvauhtia kaarreluistelun aikana	Pelaaja oppii luistelun perusteet etu- ja takaperin suoraluisteluun	Pelaaja oppii luistelun perusteet etu- ja takaperin kaarreluisteluun
Lajitaito 2	Pelaaja osaa liikuttaa alakättä ja saamaan liikelaajuutta, sekä pystyy kuljettamaan kiekkoa maila yhdessä ja kahdessa kädessä	Pelaaja pystyy ampumaan paikaltaan ja luistelusta	Pelaaja pystyy säätämään syöttökovuutta ja syöttämään kovaa kämmeneltä	Pelaaja pystyy syöttämään liikkeeseen ja ottamaan vastaan liikkeeseen eri syöttösuunnista	Pelaaja pystyy kuljettamaan kiekkoa suojaamalla ja pysymään kiekossa paineistettuna	Pelaaja ymmärtää kiekottomassa roolissa, kuinka voi auttaa maalin syntyä
Kunnioita peliä	Joukkue muodostaa pelisäännöt omalle toiminnalle	Pelaaja tiedostaa miksi pelin ja vastustajan kunnioittaminen on tärkeää	Lisätään tietoisuutta urheilijan elämäntavasta	Pelaaja oppii tunnistamaan itsestään vahvuuksia, niin kentällä, kuin sen ulkopuolella	Pelaaja oppii tunnistamaan itsestään vahvuuksia, niin kentällä, kuin sen ulkopuolella	Pelaaja oppii tunnistamaan itsestään vahvuuksia, niin kentällä, kuin sen ulkopuolella
Fysiikka, 1-2 krt / vko jääharjoituksen yhteydessä	Pelaaja pystyy liikkumaan eriyrtmeissä, sekä käsittelemään pelivälinettä molemmilla käsillä / puoliilla, liikkuvuuden kehittyminen	Pelaaja pystyy liikkumaan mahdollisimman nopeasti erisuuntiin ja pystyy toimimaan tasapainoisesti yhdellä ja kahdella jalalla	Pelaaja pystyy liikkumaan eritasoissa, sekä silmä-käsi koordinaatio paranee, liikkuvuuden kehittyminen	Pelaajan keuhonhallinta, tasapainotaidot ja nopeus kehittyvät kamppailuiden ja kisailuiden avulla	Pelaaja oppii liikkueessaan havainnoimaan ympäristöä ja reagoimaan sen mukaan. Liikkuvuuden kehittyminen	Pelaajan reagoit nopeus ja ketteruus kehittyy pelien ja kisailuiden kautta

Toimintaympäristö (U9-U10)

- Yli 80 % jääharjoituksesta toimintaa
- Yli 75 % toiminnasta aktiivista osallistumista
- Yli 50 % jääharjoituksesta pelejä, leikkejä ja kisailuja
- Yli 50 % harjoitteista sisältää kiekkokoketuksia

- Vähintään kerran viikossa harjoitustapahtuma sisältää oheisharjoituksen
- Noin 15-20 ottelua / ottelutapahtumaa kaudessa
- Toiminta pyritään organisoimaan mahdollisimman hyvin monilajisuus ja muut harrastukset mahdollistaen

Testaaminen U11-U14 ikäluokissa

- Perusliikuntataitojen testaus, miksi
 - Pitkäaikainen seuranta seuran ikäluokkien osalta
 - Tullaan tietoisiksi pelaajien ominaisuuksista
 - Pelaajat tottuvat testien olevan osa toimintaa

[KTK-Testit](#) + [Heitto-kiinniottoyhdistelmä](#) + Eteentaivutus

Testit toteutetaan kerran kauden aikana (elokuun alussa leirin yhteydessä)

- Kiekollinen hyökkääjä (1. rooli) **LIIKKEELLE**
 - Tavoite: Maalinteko
 - Lähde liikkeelle
 - Pyri keskustaan
 - Hallitse kiekolla
- Kiekoton hyökkääjä (2. rooli) **OSALLISTU**
 - Tavoite: Oman 1 vs. 1 tilanteen voittaminen
 - Vapaaseen tilaan tarjonta
 - Lapa jäässä peliasennossa
 - Näe kiekko

- Kiekollista puolustava (3. rooli) **RIISTÄ KIEKKO**
 - Tavoite: Kiekon riistäminen
 - Katse rintaan
 - Lapa lapaa vasten puolustaminen
 - Pieneen tilaan ohjaaminen
- Kiekotonta puolustava (4. rooli) **HAVANNOI**
 - Tavoite: Keskustan hallinta
 - Peitä syöttösuunta
 - Havainnoi kiekko ja oma puolustettava
 - Sijoitu puolustettavan ja oman maalin väliin