

# Lapsivaihe U9-U14 – Kehittymisen seuranta

## U9-U10-JUNIORIT

### KONTROLLIHARJOITTEET

- Oheisharjoituksiin upotettuna, ei informoida ns. ”testipäivää”. Valmentajien arvio suorituksen laadusta.
- Tasapainotaidot: Kuperkeikka eteenpäin
- Liikkumistaidot: 5-loikka tasajalkaa
- Välineenkäsittelytaidot: kiekonkäsittelyrata (jäällä)

## U11-U12-JUNIORIT

### KONTROLLIHARJOITTEET

Voidaan informoida järjestetty ”testipäivä” -> kehittymisen seurannasta rutiini

Valmentajien arvio suorituksen laadusta (ei mitata tuloksia).

- Tasapainotaidot: Kuperkeikka eteen -ja taaksepäin
- Liikkumistaidot: 5-loikka
- Välineenkäsittelytaidot: kiekonkäsittelyrata (jäällä)

## U13-U14-JUNIORIT

### TESTIT / KONTROLLIHARJOITTEET

Pidetään erillinen testipäivä, testaamiseen totuttautuminen. Mitatut tulokset eri osa-alueista.

- Nopeus: 30m juoksupäivä
- Voima: Punnerrus 60sek, istumaan nousu 60sek, leuat maksimi, 5-loikka, yhden jalan kyykky 60sek
- Liikkuvuus: kyykkyvala
- Luistelun monipuolisuustesti ilman kiekkoa / kiekon kanssa

## SYSTEMAATTISUUS

## PROGRESSIIVISUUS

## TOISTETTAVUUS

- Kontrolliharjoitteet -ja testit tulee olla työkalu sekä valmentajalle, että pelaajalle itselleen seurata kehittymistä ikäluokasta toiseen -> kilpailu itseään vastaan, ei muita pelaajia vastaan.
- Kehittymisen seuranta kulkee käsi kädessä joukkueiden kausisuunnitelmien -ja vuosikellojen kanssa. Seuranta tehdään noin kolmesti vuodessa (elokuussa, joului-/tammikuu sekä maaliskuu-/huhtikuu).
- Kehittymisen seurannan tulee olla progressiivista sekä fyysisiltä, että henkisiltä vaatimuksiltaan – keskiössä suorituksen laatu, ei suorituksen mittaus.
- Valmentajat voivat käydä tuloksia läpi pelaajien (ja vanhempien) kanssa, jotta perheillä on myös käsitys kehittymisen seurannasta.

# Nuorten vaihe U15-U20 – Urheilijakeskeinen toimintamalli



# Nuorten vaihe U15-U20 – Kehittymisen seuranta

## PELI

Videot

Tilastot

Pelaajan itsearviointi

Valmentajan palaute

Valmentajan ja pelaajan  
välinen vuorovaikutus

## LUONNE

Profiloinnin 7 kohtaa

Toiminen arjessa:

*Peleissä*

*Harjoituksissa*

*Olemisssa ja elämisessä*

*Joukkueen arvomaailmassa*

## LUISTELU

Testit:

Epäsuora

polkupyöräergometritesti

30 min. / 3000 m

5-loikka

Staattinen- ja

esikevennyshyppy

30 m

Vatsat, selkä, punnerrus,  
leuat

Yhden jalan kyykky

Nostotekniikat

Kyykkyvala

500 m luistelu

Luistelun monipuolisuus

## ELÄMÄNHALLINTA

Opiskelun ja urheilun  
yhdistäminen ja  
rytmittäminen

Viikko- ja päivärytmi

Urheilijaksi kasvaminen

Vapaa-aika

Vanhemmat

Valmentajan ja pelaajan välinen vuorovaikutus