



Valmennuksen linjaus

Valkeakosken Kiekko-Ahma

Päivitetty 20.04.2010 /JNy

Päivitetty 26.5.2016/ MV

Päivitetty 30.7.2017/MV

Päivitetty 30.4.2021/MV

Sisällysluettelo

Sivu 3	Johdanto
Sivu 4	Seuran Kehittymisen Tekijät Valmennuksen Suunnitelmallisuuden Laatutekijät
Sivu 5	Kiekko-Ahma Valmennuksen tie pähkinäkuoressa
Sivu 6 - 11	Herkkyykskaudet ja opetus järjestykset
Sivu 12	Pelitulanneroolit
Sivu 13	LKK
Sivu 14	U7/U8-juniorit
Sivu 15	Harjoittelun tarkempi kuvaus U7/U8-junioreissa
Sivu 16	U9/U10-juniorit
Sivu 17	Harjoittelun tarkempi kuvaus U9/U10-junioreissa
Sivu 18	U11-Juniorit
Sivu 19	U12-Juniorit
Sivu 20	Harjoittelun tarkempi kuvaus U11/U12-junioreissa
Sivu 21	U13-Juniorit
Sivu 22	U14-Juniorit
Sivu 23	Harjoittelun tarkempi kuvaus U13/U14-junioreissa
Sivu 24	U15-juniorit
Sivu 25	Harjoittelun tarkempi kuvaus U15-junioreissa
Sivu 26	U17-juniorit
Sivu 27	U19-juniorit
Sivu 28	U22-juniorit Edustus , Harrastekiekko
Sivu 29-36	Kiekko-Ahma testaus F2- vanhemmissa ikäluokissa
Sivu 37	Pelaamisen kultaiset ohjeet

Johdanto

Jääkiekkoseura, joka haluaa juniori harjoittelun olevan tehokasta, tarvitsee valmennuksen linjauksen. Voidaksemme juniorivalmennusta eteenpäin Valkeakoskella, tarvitsee seuramme linjauksen joka yksityiskohtaisesti kertoo miten harjoittelu kussakin ikäryhmässä tulee toteuttaa. Seuramme valmennuksen linjauksen on tehnyt junioripäällikkö Eemeli Parikka, ja linjaus on otettu käyttöön kaudella 2008–2009.

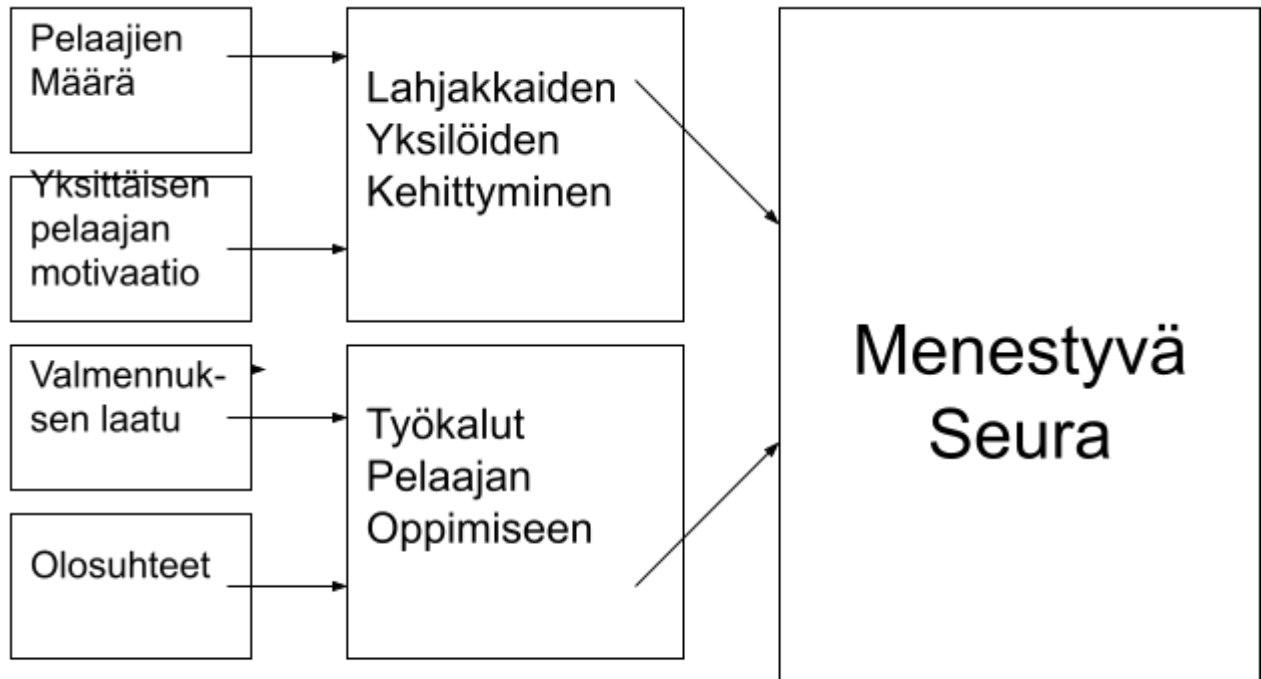
Valmennuksen linjauksen tulee pohtia seuran valmennusta monelta kantilta. Yksinkertaistettuna valmennuksen linjaus kertoo, mitä kussakin ikäryhmässä tulee harjoitella, ja kuinka paljon. Linjaus kertoo miten jääkiekon teknisiä, taktisia, fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia, tulee kussakin ikäryhmässä harjoitella. Valmennuksen linjaus ottaa myös kantaa jääkiekon sosiaaliseen merkitykseen, ja kuinka tämä tulisi ottaa huomioon harjoittelussa. Mm. eettiset kysymykset tulee olla pohdittuna seuran juniorivalmennuksen linjauksessa.

Valmennuksen linjaus toimii ohjenuorana seuramme valmentajalle. Seurassamme valmentaja on velvollinen tekemään vuosisuunnitelman, ja kausisuunnitelman tulee noudattaa ohjeita, joita linjaus asettaa ko. ikäryhmälle. Seuramme jokaisen valmentajan tulee omistaa kopio linjauksesta, ja hänen tulee osata opettaa linjauksessa olevia asioita joukkueelleen. Seuran Valmennus/Junioripäällikön tulee esitellä linjaus aina uudelle valmentajalle, ja tarvittaessa kouluttaa valmentaja siten, että hän pystyy toimimaan ko. joukkueen valmentajana.

Yksittäisen pelaajan kohdalla, linjauksen tulee mahdollistaa pelaajan kehittyminen niin hyväksi kuin mahdollista. Linjaus kertoo asioita, joita pelaajan tulee osata, ja kuinka paljon harjoittelua tarvitaan, jotta pelaajan on mahdollista löytää ääri rajansa jääkiekkoilijana. Linjaus tähtää siihen, että yksittäisen pelaajan potentiaalista on mahdollista ottaa kaikki irti. Seuramme toimii ns. kasvattajaseurana, ja sen tärkein tehtävä on kasvattaa U15-nuorempia pelaajia. Näissä ikäluokissa harjoittelun tulee olla yhtä laadukasta kuin missä tahansa seurassa, ja tarjota eväät kehittyä huipulle jääkiekossa. U17- vanhemmissa ikäluokissa seuran tavoite on tarjota kilpailullista harrastusta pelaajille. Seuran tavoite ei ole olla SM-sarjoissa kyseisissä ikäluokissa, mutta joukkueilla tulee olla kilpailullinen tavoite ja harjoittelun sen mukaista.

Tämä valmennuksen linjaus kertoo harjoittelun jokaisessa ikäryhmässä, vaikka seuralla ei olisikaan mahdollisuutta tarjota joukkuetta kaikkiin ikäluokkiin. Erillisenä sivutuotteena linjauksen yhteydessä on seuran testausjärjestelmä. Tämä kulkee käsi kädessä valmennuksen linjauksen kanssa. Kun linjaus otetaan käyttöön, voidaan puhua, että seuralla on yhteinen Kiekko-Ahma tie käytettävissään.

Seuran Kehittymisen Tekijät



Valmennuksen Suunnitelmallisuuden Laatutekijät

Valmennuksen Linjaus

Pitää sisällään pelaajan koko jääkiekkouran seurassa. Kertoo mitä ja kuinka paljon pitää harjoitella missäkin ikäryhmässä. Valmennuksen linjauksen tekee seurassa Valmennus/Junioripäällikkö ohjeistukseksi koko seuran valmentamisen linjaukseen.

Kausisuunnitelma

Kertoo mitä yhden kauden sisällä harjoitellaan. Kausisuunnitelma pitää sisällään ne asiat joita valmennuksen linjaus suosittaa ko. ikäluokkaan. Kausisuunnitelman tekee joukkueen valmentaja/valmentajat ja se on yleensä jaettu useampiin jaksoihin. Valmennuspäällikkö tarkistaa suunnitelman, että se pitää sisällään niitä asioita joita tulee harjoitella kyseessä olevassa ikäluokassa.

Jaksosuunnitelma

Jaksosuunnitelma kertoo yhden harjoittelujakson tavoitteet, ja määrät kuinka paljon niitä harjoitellaan. Jaksosuunnitelma avaa yhden jakson vuosisuunnitelmasta tarkemmin.

Viikkosuunnitelma

Viikkosuunnitelma kertoo asiat/aiheet mitä viikon aikana harjoitellaan. Viikko Suunnitelmaan lisätään myös lepopäivät, kellonajat, harjoitusten kesto, joten se on hyvinkin paljon tarkempi kuin jaksosuunnitelma. Valmentajien tulisi aina edellisen viikon lopussa sopia, minkälainen viikko seuraava viikko tulee olemaan.

Harjoitussuunnitelma Harjoitussuunnitelma kertoo yhden harjoituksen tavoitteet. Se pitää sisällään, päivämäärän, kellonajat, harjoitteet, harjoitteiden keston, palautteen aiheet, harjoitteiden teemat jne.

Kiekko-Ahma Valmennuksen tie pähkinänkuoressa

Ikäluokka	Ikä	Sarjataso	Harjoitustaso	Jääkiekon määrät/vko (n.)
LKK	3-6	Ei pelitoimintaa	Perustaitojen harjoittelu	1 kerta/vko
U7/U8-juniorit	7-8	Tappara-Ilves sarja	Perustaitojen harjoittelu	2 kertaa/vko + pelit
U9/U10-juniorit:	8-9	Leijonaliiga	Perustaitojen harjoittelu	2 kertaa/vko + pelit
U11-juniorit:	10	Aluesarjat	Opetellaan Harjoittelemaan	2-3 kertaa/vko + aluesarjan pelit
U12-juniorit:	11	Aluesarjat	Opetellaan Harjoittelemaan	3 kertaa/vko + aluesarjan pelit
U13-juniorit	12	Aluesarjat	Opetellaan Harjoittelemaan	3 kertaa/vko + aluesarjan pelit
U14-juniorit	13	Aluesarjat	Harjoitellaan kehittymisen vuoksi	3 kertaa/vko + aluesarjan pelit
U15-juniorit	14	Aluesarjat	Harjoitellaan kehittymisen vuoksi	4 kertaa/vko + aluesarjan pelit
U17-juniorit	15	Valtakunnalliset sarjat	Harjoitellaan kehittymisen vuoksi	Tavoitteen mukaan + valtakunnalliset sarjat
U19-juniorit	16–17	Valtakunnalliset sarjat	Harjoitellaan Kilpailuja varten	Tavoitteen mukaan + valtakunnalliset sarjat
U22-juniorit:	18–20	Valtakunnalliset sarjat	Harjoitellaan Kilpailuja varten	Tavoitteen mukaan + valtakunnalliset sarjat
Edustus	18-	II-Divisioona	Harjoitellaan voittaakseen	Harjoittelu ja palautuminen tasapainossa
Harrastekiekko:	-	Harrastesarjat	Kilpailullisesta harjoittelusta irtaantuminen	1 kerta/vko

Herkkyyskaudet

Ikä	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Kestävyys															
Aerobinen	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green
Anaerobinen											Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Nopeus															
Reaktionopeus	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Blue	Blue
Liikenopeus	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Räjätävä nopeus	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Blue	Blue
Voima															
Lihaskestävyys	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Voimakestävyys							Green	Green	Green	Green	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Pikavoima							Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green
Räjätävä voima							Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green
Perusvoima										Blue	Red	Red	Red	Green	Green
Maksimivoima										Blue	Blue	Blue	Red	Red	Red
Motoriikka															
Ketteryys	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Tasapaino	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Blue	Blue
Koordinaatio	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Blue	Blue
Lihashuolto															
Notkeus	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Blue	Blue
Liikkuvuus	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Kimmoisuus	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green

Herkkyyskausi= Punainen

Harjoiteltava ominaisuus= Vihreä

Huomioitava harjoittelussa= Sininen

Ei harjoiteltava ominaisuus= Valkoinen

LAJITEKNIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

	LKK	LKK	LKK	L-liiga	L-liiga			
	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.			
LUISTELU								
KAATUMINEN	X	X	XX	XXX				
YLÖS NOUSEMINEN	X	X	XX	XXX				
LÄHTÖ ETEENPÄINLUISTELUUN								
RINTAMASUUNTALÄHTÖ			X	XX	XXX			
SIVUITTAIN LÄHTÖ				X	XX	XXX		
LÄHTÖ TAAKSEPÄINLUISTELUUN								
RINTAMASUUNTALÄHTÖ				X	XX	XXX		
SIVUITTAIN LÄHTÖ					X	XX	XXX	
PYSÄHTYMINEN ETEENPÄINLUISTELUSTA								
PUOLIAURAJARRUTUS	X	X	XX	XXX				
SIVUITTAIN PYSÄHDYS			X	XX	XXX			
PYSÄHTYMINEN TAAKSEPÄINLUISTELUSTA								
V-PYSÄHDYS				X	XX	XXX		
T-PYSÄHDYS				X	XX	XXX		
SIVUITTAINPYSÄHDYS					X	XX	XXX	
ETEENPÄINLUISTELU								
ETEENPÄIN SUORALUISTELU	X	X	XX	XX	XXX			
ETEENPÄIN SIRKLAUSLUISTELU (1-2 potkua) kaarreluistelun hahmottamisen esivaihe				X	XX	XXX		
ETEENPÄIN KAARRELUISTELU (3 ja enemmän potkua)					X	XX	XXX	
TAAKSEPÄINLUISTELU								
TAAKSEPÄIN SUORALUISTELU		X	X	XX	XX	XXX		
TAAKSEPÄIN SIRKLAUSLUISTELU (1-2 potkua) kaarreluistelun hahmottamisen esivaihe					X	XX	XXX	
TAAKSEPÄIN KAARRELUISTELU (3 ja enemmän potkua)						X	XX	XXX
KÄÄNNÖKSET								
VAUHTIKÄÄNNÖS		X	X	X	XX	XXX		
ETPL-TPL				X	X	XX	XXX	
TPL-ETPL				X	X	XX	XXX	
PUOLUSTAJANKÄÄNNÖS					X	X	XX	XXX
LAITAHYÖKKÄÄJÄN KÄÄNNÖS						X	XX	XXX
U-KÄÄNNÖS						X	XX	XXX

LAJITEKNIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

KIEKONHALLINTA

KIEKONKÄSITTELY PELIASENNOSSA PAINON SIIRROIN

VARTALON EDESSÄ KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ
 VARTALON SIVULLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ
 VARTALON EDESSÄ JA SIVULLA KANTA-KÄRKI KOSKETUS
 VARTALOA SIVULLE KIERTÄEN (KAHDEKSIKOT)
 VARTALON EDESSÄ JA SIVULLA ALAKÄDEN KÄYTTÖ (KIRJAIMET I, L ja V)
 YLÄKÄDELLÄ MAILAA KÄSITELLEN
 LUISTIMILLA KIEKKOA LIIKUTTAEN

LKK LKK LKK L-IIIga L-IIIga
 H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X	X	X	XX	XXX					
	X	X	X	XX	XXX				
	X	X	X	XX	XXX				
				X	X	XX	XXX		
				X	X	XX	XXX		
						X	XX	XXX	
						X	XX	XXX	

KIEKON KULJETTAMINEN

TYÖNTÄMINEN

KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ
 VARTALON EDESSÄ KAHDELLA KÄDELLÄ VUOROTELLEN KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ
 VARTALON EDESSÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ VUOROTELLEN KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ
 VARTALON SIVULLA RYSTYLLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ

VETÄMINEN

RYSTYLLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)
 VUOROTELLEN RYSTYLLÄ JA KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)
 KÄMMENELLÄ KAHDELLA KÄDELLÄ (TPL)
 RYSTYLLÄ YHDELLÄ KÄDELLÄ (TPL)

H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
X	X	XX	XXX						
		X	XX	XXX					
			X	XX	XXX				
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
				X	X	XX	XXX		

KIEKONKÄSITTELY LIIKKEESSÄ

KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ EDESSÄ SUORASSA LUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)
 ALAKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)
 ALAKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO SUOJATTUNA)
 YLÄKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO AVOIMENA)
 YLÄKÄDEN PUOLELLA KÄMMENELLÄ JA RYSTYLLÄ KAARRELUISTELUSSA (KIEKKO SUOJATTUNA)

H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
					X	XX	XXX		
					X	XX	XXX		

HARHAUTTAMINEN

MAILALLA HARHAUTTAMINEN
 VARTALOLLA HARHAUTTAMINEN
 KÄMMENELLÄ RYSTYLLÄ HARHAUTTAMINEN
 RYSTYLLÄ KÄMMENELLE HARHAUTTAMINEN
 KIEKKO KÄMMENELLÄ ALAKÄDEN PUOLELLE HARHAUTUS
 LAVAN KÄRJELLÄ VETO HARHAUTUS (JOJOT)
 VALEVETOLAUKAUSHARHAUTUS
 VALEYÖNTILAUKAUSHARHAUTUS
 LUISTINHARHAUTUS

H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v.	D1-13 v.
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
					X	XX	XXX		
					X	XX	XXX		
						X	XX	XXX	
						X	XX	XXX	

LAJITEKNIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** -> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

SYÖTTÄMINEN - VASTAANOTTO

LAUKOMINEN JA MAALINTEKO

SYÖTTÄMINEN

VETOSYÖTTÖ

RANNESYÖTTÖ

RYSTYSYÖTTÖ

SYÖTTÄMINEN LUISTELUSTA

JÄTTÖSYÖTTÖ

KÄYTTÖSYÖTTÖ

LAIKANKAUTTA SYÖTTÖ

LÄTTYSYÖTTÖ

LKK LKK LKK L-liiga L-liiga
H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

X	X	XX	XXX						
			X	XX	XXX				
			X	XX	XXX				
	X	X	XX	XXX					
		X	XX	XXX					
				X	XX	XXX			
					X	XX	XXX		
					X	XX	XXX		

VASTAANOTTO

VASTAANOTTO KÄMMENPUOLELTA

VASTAANOTTO RYSTYPUOLELTA

VASTAANOTTO LUISTELUSTA

VASTAANOTTO LUISTIMELLA

VASTAANOTTO HANSKALLA

VASTAANOTTO RÄNNIKIEKKOON

H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

X	X	XX	XXX						
			X	XX	XXX				
	X	X	XX	XXX					
		X	XX	XXX					
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			

LAUKOMINEN

VETOLAUKAUS

RYSTYLAUKAUS

RANNELAUKAUS

LYONTILAUKAUS

LAUKOMINEN LUISTELUSTA

LAUKOMINEN HALTUJUNOTOSTA

LAUKOMINEN SYÖTÖSTÄ

LAUKAJKSEN OHJAAMINEN

H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

X	X	XX	XXX						
			X	XX	XXX				
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
	X	X	X	XX	XXX				
					X	XX	XXX		
					X	XX	XXX		
					X	XX	XXX		

MAALINTEKO

MAALINTEKO SUORAAN LUISTELUSTA LAUKOMALLA

MAALINTEKO HARHAUTTAMALLA MAALIVAHTI

MAALINTEKO POIKITTAISLIIKKEESTÄ LAUKOMALLA

MAALINTEKO PUNNERTAMALLA MAALILLE

MAALINTEKO KULMASTA NOUSEMALLA

MAALINTEKO PYSTYSYÖTÖSTÄ LAUKOMALLA

MAALINTEKO POIKITTAISYÖTÖSTÄ LAUKOMALLA

MAALINTEKO REBOUNDISTA

MAALINTEKO SYÖTTÖÄ TAI LAUKAUSTA OHJAAMALLA

MAALINTEON AVUSTAMINEN MASKIA TEKEMÄLLÄ

MAALINTEKO MASKILAUKSELLE

H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v.

				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
			X	X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			
					X	XX	XXX		
						X	XX	XXX	
	X	XX	XXX						
		X	XX	XXX					
				X	XX	XXX			
				X	XX	XXX			

LAJITEKNIKOIDEN - JA TAITOJEN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA

X= TEKNIIKAN **HAHMOTTAMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIHIN TUTUSTUMISTA**

XX= TEKNIIKAN **JÄSENTYMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA**

XXX= TEKNIIKAN **VAKIINTUMINEN** --> HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN **TEKNIIKOIDEN TOISTAMISTA JA SOVELTAMISTA**

	LKK	LKK	LKK	L-liiga	L-liiga				
	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v. D1-13 v.
ALOITTAMINEN									
RYSTYVETO SIVULLE					X	X	XX	XX	XXX
KÄMMENVETO SIVULLE					X	X	XX	XX	XXX
RYSTYVETO TAAKSE					X	X	XX	XX	XXX
KÄMMENVETO TAAKSE					X	X	XX	XX	XXX
KÄMMENALOITUS ETEENPÄIN					X	X	XX	XX	XXX
VASTUSTAJAN MAILAN LIIKKEEN ESTÄMINEN								X	XX XXX
VASTUSTAJAN LIIKKUMISEN ESTÄMINEN								X	XX XXX

	LKK	LKK	LKK	L-liiga	L-liiga				
	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v. D1-13 v.
KAKSINKAMPPAILUPELAAMINEN									
MAILALLA TUIKKAAMINEN KIEKONRIISTOSSA					X	X	XX	XXX	
MAILAN NOSTAMINEN KIEKONRIISTOSSA					X	X	XX	XXX	
MAILAN PAINAMINEN KIEKONRIISTOSSA					X	X	XX	XXX	
MAILAAN LYÖMINEN KIEKONRIISTOSSA							X	XX XXX	
MAILALLA LAKAISU KIEKONRIISTOSSA							X	XX XXX	
MAILAPAINA - LAPA LAPAA VASTEN							X	XX XXX	
LAITAA VASTEN PAINAMINEN						X	XX XXX		
HARTIATAKLAAUS							X	XX XXX	
LONKKATAKLAAUS						X	XX XXX		
TAKLAUKSEN VASTAANOTTAMINEN						X	XX XXX		
KIEKON SUOJAAMINEN					X	X	XX XXX		
BLOKKAAMINEN SJOITTUMALLA							X	XX XXX	
BLOKKAAMINEN LIIKKUMALLA							X	XX XXX	

	LKK	LKK	LKK	L-liiga	L-liiga				
	H2-4 v.	H1-5 v.	G2-6 v.	G1-7 v.	F2-8 v.	F1-9 v.	E2-10 v.	E1-11 v.	D2-12 v. D1-13 v.
PEITTÄMINEN									
SYÖTÖN TAI LAUKAUksen MAILAPEITTO					X	X	XX	XXX	
SYÖTÖN TAI LAUKAUksen VARTALOPEITTO PYSTYSSÄ					X	X	XX	XXX	
SYÖTÖN TAI LAUKAUksen TOISPOLVIPEITTO								X	XX XXX
HEITTÄYTYMINEN KIEKON ETEEN								X	XX XXX

PELAAMAAN OPETTAMINEN ERI IKÄVAIHEISSA

X= PELITAVOITTEIDEN **HAHMOTTAMINEN** -> TILANTEEN **HARJOITTELU ALOITETAAN**

XX= PELITAVOITTEIDEN **JÄSENTYMINEN** -> TILANTEEN **HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN ERI PELITILANNEROOLEI SBA TOIMINNAN YMMÄRTÄMISTÄ**

XXX= PELITAVOITTEIDEN **VAKIINTUMINEN** -> TILANTEEN **HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN PELITILANNEROOLIEN VÄLITÄ YHTEISTOIMINTAA**

HYÖKKÄYSPELAAMINEN

KIEKOLLISSENA / KIEKOTTOMANA

LKK LKK LKK L-Ilge L-Ilge
H2-4 v. H1-5 v. G2-8 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-8 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v. C2-14 v. C1-15 v. B2-18 v. B1-17 v. A-18-20 v.

YLIVOIMATILANNE

1-0

2-0

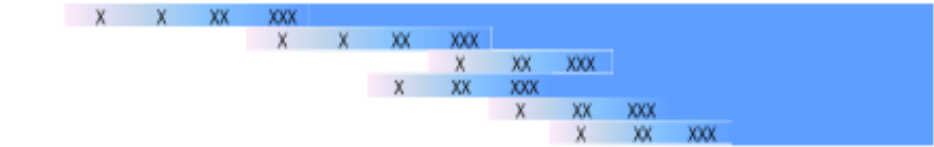
3-0

2-1

3-1

3-2

TAVOITTEET = MAALINTEKO JA TILAN VOITTIMINEN



TAVOIMATILANNE TAVOITTEET

1-1

2-2

3-3

TAVOITTEET = MAALINTEKO, TILAN VOITTIMINEN, TILAN ERKMINEN JA PUOLUSTUSVALMIS



ALIVOIMATILANNE

1-2

2-3

TAVOITTEET = MAALINTEKO, TILAN ERKMINEN JA PUOLUSTUSVALMIS



PUOLUSTUSPELAAMINEN

HÄIRITSIJÄNÄ / VARTIOJANA

LKK LKK LKK L-Ilge L-Ilge
H2-4 v. H1-5 v. G2-8 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-8 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v. C2-14 v. C1-15 v. B2-18 v. B1-17 v. A-18-20 v.

YLIVOIMATILANNE

2-1

3-2

TAVOITTEET = MAALINTEKO ESTÄMINEN JA KIEKON IRISTÄMINEN



TAVOIMATILANNE

1-1

2-2

3-3

TAVOITTEET = MAALINTEKO ESTÄMINEN, KIEKON IRISTÄMINEN, TILAN VOITTIMINEN ESTÄMINEN JA HYÖKKÄYSVALMIS



ALIVOIMATILANNE

1-2

1-3

2-3

TAVOITTEET = MAALINTEKO ESTÄMINEN, TILAN VOITTIMINEN ESTÄMINEN JA HYÖKKÄYSVALMIS

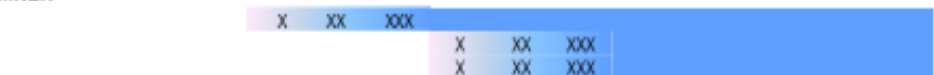


PELIPAIKKAROOLIN VAKIINTUMINEN

MV

P

H



PELITAKTIIKAT

HYÖKKÄYSPELAAMINEN

PUOLUSTUSPELAAMINEN



ERIKOIS-tilannepelaaminen

YLIVOIMAPELAAMINEN

ALIVOIMAPELAAMINEN



Pelitulanneroolit

Joukkue Pallopeleissä joissa on kaksi maalia tai maa aluetta, ja joihin kuuluu suunnanmuutos (hyökkäys-puolustus, puolustus-hyökkäys), voidaan puhua pelitilanne rooleista. Tällaisia pelejä ovat muun muassa jalkapallo, jääkiekko ja koripallo. Pelitulannerooleja on neljä, kaksi hyökätessä ja kaksi puolustaessa.

Pelitulanneroolit hyökätessä:

1. Kiekollisena
2. Kiekottomana

Pelitulanneroolit puolustaessa:

3. Kiekollisen puolustaminen
4. Kiekottoman / alueen puolustaminen

Nämä roolit pätevät kaikilla kentän osa-alueilla, jokaisella pelipaikalla, jokaisessa pelitulanteessa. Pelissä olet aina joku näistä neljästä roolista!

Hyökätessä (rooli 1 ja rooli 2) tavoitteesi ovat:

1. Maalinteko
2. Tilan voittaminen → pelinopeus eteenpäin
3. Tilan tekeminen → kiekkokontrolli
4. Puolustusvalmius

Puolustaessa (rooli 3 ja rooli 4) tavoitteesi ovat:

1. Maalinpoisto
2. Siirto omalle joukkueelle → paine
3. Tilan voittamisen estäminen → keskustan puolustaminen
4. Hyökkäysvalmius

Kuten huomaat, hyökkäyksessä tavoitteet ovat samat molemmissa rooleissa. Myös puolustaessa tavoitteet ovat samat molemmissa rooleissa. Ainoa asia, joka on eri, ovat keinot/taidot, joita tarvitset pelatessasi näissä rooleissa. Voikin sanoa, että pelaamiseen ei riitä pelkästään erilaisten taitojen osaaminen, vaan sinun pitää osata (ymmärtää) käyttää niitä oikeissa paikoissa ja tilanteissa (pelatessasi eri rooleissa).

LKK

Ikä: 3-6

Liikunnan määrä:

Liikunta on osa lapsen päivittäistä oppimista

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Talvisaikaan kerran viikossa tapahtuva jääurheilu

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, (Reaktio)Nopeus, Notkeus, Liikkuvuus

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

Luistelu:

Luistimilla seisominen, Ylösnousu luistimilla, Luisteluasento, Itsensä tunteminen turvalliseksi luistellessa jäällä

Kiekonkäsittely:

Oikea mailaote

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Pelin idea (Kaksi joukkuetta, kaksi maalia, maalinteko)

Harjoiteltavat sosiaaliset asiat:

Valmentajan kuunteleminen, Ohjeiden noudattaminen, Siisti kielenkäyttö, Kaverin kannustaminen, Hymyissä suin harjoittelu

Harjoittelun tarkempi kuvaus Luistelukoulussa:

Luistelu Kouluikäisen lapsen (3-6) herkkyyksikausi on perus motorisia taitoja. Nämä taidot (kävely, juoksu, ryömiminen, konttaaminen, kieriminen...), ovat tärkeitä ns. "perustaitoja" jotka toimivat pohjana tulevalle harjoittelulle. Nämä taidot kehittyvät itsestään leikin ja pelien mitä lapsi leikkii. Luistelu Kouluikäisten lasten vanhempia tulisi informoida, että lapset saisivat päivittäin mahdollisuuden tehdä asioita, jotka kehittävät näitä hermostollisia taitoja. Lisäksi lasten vanhempia tulisi informoida siitä, että liikunnallinen kasvatus jo varhaisessa vaiheessa kasvattaa lapsista aktiivisia myös tulevaisuudessa.

Lapsen tuleekin jo varhaisessa vaiheessa saada liikuntaa päivittäin. Lapsen tulee liikkua siten, että hänelle tulee hiki, ja leikin tai pelin tulee olla tarpeeksi pitkäkestoista. Vähimmäismäärä liikuntaa on noin 2 tuntia päivässä, mutta jääkiekkoseuran tulee tarjota tästä vain pieni osa. Jääkiekkoseuran luistelukoulut ovat talvisaikaan noin kerran viikossa olevia tapahtumia. Näissä harjoittelun pääpaino on leikin ja pelin tapahtuvaa luistelun oppimista. Luistelukoulun tavoitteena on saada lapsi tuntemaan itsensä turvalliseksi jäällä. Luistelukoulussa vanhempien käyttöä ohjaajina tulee suosia, jotta kynnyksellä tulla lajin pariin olisi pienempi. Kiekkokoulun tehtävä on kertoa jääkiekon perusidea, ja lapsen tulisi tietää oikea mailaote pelin pelaamista varten. Luistelu/Kiekkokoulun tärkein tehtävä on opettaa lapselle jääkiekkoharjoituksen käyttäytymismalli (ohjaajien kuuntelu...).

U7/U8-juniorit

Ikä: 7-8v

Liikunnan määrä:

Lapsen tulisi liikkua (hikiliikunta) päivittäin vähintään 2 tuntia

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Kesäaikaan jääkiekko tarjoaa vapaaehtoisen pelikerhon noin 1 kerran viikossa. Talvisaikaan U7/U8-juniorit harjoittelee noin 2 kertaa viikossa + pelipäivät. Yhden harjoituksen kesto on noin 2 tuntia. Koska talvella ei välttämättä saada tarpeeksi jäävuoroja, voi joukkue varata liikuntasalin käyttöön itselleen.

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, (Reaktio)Nopeus, Notkeus, Liikkuvuus,

Esimerkkejä osaavista fyysisistä taidoista:

Kuperkeikka (etu/taka), Vuoro Loikkiminen (vast. käsi vast. jalka), (pallon)heittäminen, Juokseminen (etu/taka), "Roikkuminen tangossa", 1 jalalla seisominen

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

Luistelu:

Luisteluasento, Luistelupotku, Luistelu Liuku, Jarruttaminen, Takaperin Luistelu, Ristiaskellus, Vauhtikäännös

Kiekonkäsittely:

Mailaote, Kiekon työntäminen/vetäminen, Kiekon leipominen, Kiekon Kuljettaminen

Laukaus:

Veto Laukauksen tekniikka

Syöttäminen:

Vetosyöttö (rysty/kämmen)

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Pelin idea, Kaverin auttaminen, Maalinteko

Harjoiteltavat Jääkiekon henkiset ominaisuudet:

Loppuun asti yrittäminen, Keskittyminen suoritukseen

Harjoiteltavat sosiaaliset taidot:

Harjoitustapahtuman läpivieminen (alku/loppuverryttely), Ottelutapahtuman läpivieminen (pienen kentän pelin säännöt), Joukkueen pelisäännöt, Käyttäytyminen tapahtumissa, Siisteys

Harjoittelun tarkempi kuvaus U7/U8-junioreissa:

U7/U8-juniori-ikäisen lapsen tulee liikkua päivittäin vähintään 2 tuntia päivässä. Tämä liikunta tulee olla niin kutsuttua hikiliikuntaa, eli lapsen tulisi joutua fyysisesti ponnistelemaan kehittääkseen aerobista kestävyytään. Tämä aerobinen kestävyys on kaiken urheilun perusta, ja mahdollistaa huipulle tähtäävän harjoittelun tulevaisuudessa. Lasten peruskunto on yksi aikamme suurimmista terveysriskeistä, ja jääkiekkoseuran tehtävä on innostaa lapsia liikkumaan. Seuramme harjoittelun tulee tässä ikäluokassa olla fyysinen ponnistelu lapselle. Tämä tulee toteuttaa siten, että harjoitustapahtuma on noin 2 tuntia pitkä, ja tekemisen määrä on suuri koko ajan. Harjoitukset toteutetaan pienissä ryhmissä, jotta ns. jonossa seisomiselta vältytään. Myös yleisen urheilullisuuden opettaminen on tärkeää. Alku/Loppuverryttelyt tulee tehdä hyvin, ja lapsia tulee kehottaa tekemään venyttelyt ym. huoltavat harjoitteet hyvin jo pienestä pitäen. Liikeratojen/liikkuvuuden tulee olla kunnossa ennen kuin kovempaan harjoitteluun siirrytään tulevaisuudessa.

Motoriset taidot (Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio) ovat tärkeässä roolissa harjoittelussa. Nämä asiat ovat perusta jääkiekkoilun taitojen (kiekonkäsittely, luistelu...) opettelussa. Motoriset taidot kehittyvät laji teknisissä harjoitteissa, mutta niitä opetellaan myös oheisharjoittelussa. Oheisharjoituksissa harjoiteltavat motoriset taidot ovat pääosin ”perustaitoja”, kuten hyppiminen, 1 jalalla seisominen, juoksun rytmitys... Jääkiekon taitojen yhdistäminen koordinaatiivinen harjoitteluun (esim. puu kuularata) on mahdollista, mutta ”perustaitojen” opettelu on ensisijaista. Lapsen hermostollinen kehitys on suurta tässä iässä. Tämä vaikuttaa myös nopeus harjoitteluun. Lapsilla tulisi olla nopeusharjoittelua viestien, ja pelien muodossa viikoittain. Tämän harjoittelun tulisi sisältää reagoitua erilaisiin ärsykkeisiin, jotta mm. reaktionopeus kehittyisi.

Jää Harjoittelu keskittyy pääosin laji teknisten taitojen opetteluun. Laji Teknisten taitojen opettelussa tärkein on toistojen määrä. Jää tulee jakaa niin, että jonossa seisomisesta vältytään. Jää Harjoittelussa tulee olla vähintään yksi opetuksellinen osio, ja mielellään yksi peliosio. On myös toivottavaa, että lajitekniikkaharjoitus yhdistetään peliosuuteen. Pelaajien peliäly kehittyä pääosin pelaamalla erilaisia pelejä. Pelejä voidaan ”maustaa” myös säännöillä, jotka opettavat jotain lajin taktista ominaisuutta. Jotta lapset saisivat tarpeeksi pelejä, niin oheisharjoituksissa on hyvä olla myös jonkinlainen peliosio. Näissä peleissä olisi myös hyvä olla erilaisia sääntöjä, jotka opettaisivat pelin taktisia puolia. Pelitilanne Rooli Ajattelua voi myös tuoda esille ainakin oheisharjoittelun peleissä.

Tärkeä osa lasten jääkiekon opettelussa on pelisääntöjen opettelu. Näitä ovat pelin säännöt ja joukkueen säännöt. Sääntöjen noudattaminen on tärkeä asia opettaa jo pienimille, jotta nämä asiat ovat automaatio tulevaisuudessa. Valmentajien tulee vaatia, että näitä asioita noudatetaan harjoituksissa ja peleissä. Lapsia tulee kannustaa loppuun asti yrittämiseen ja rohkeuteen harjoittelussa. Epäonnistuminen ei saa tuottaa ahdistusta lapselle, vaan häntä tulee kannustaa yrittämään uudelleen. Valmentajien tulee vaatia lapsia keskittymään asioihin, joita tekevät. Keskittyminen on tärkeä asia oppimista, ja lapset jotka pystyvät keskittymään asioihin oppivat niitä paremmin.

U9/U10-juniorit

Ikä: 8-9v

Liikunnan määrä:

Lapsen tulisi liikkua (hikiliikunta) päivittäin vähintään 2 tuntia

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Kesäaikaan jääkiekkoseura tarjoaa mahdollisuuden erilaisiin peli kerhoihin (sähly, rullalätkä, jalkapallo...) noin 1-2 kertaa viikossa. Talvisaikaan U9/U10-juniorit harjoittelee n. 2 kertaa viikossa + Leijonaliiga Pelipäivät. Yhden harjoituksen kesto on noin 2 tuntia ja pitää sisällään jään ja oheisen. Seuran tarjoaa myös taito/teema harjoituksia lapsille jotka haluavat lisäharjoittelua, joissa keskitytään henkilökohtaisten taitojen hiomiseen.

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, (Reaktio)Nopeus, Notkeus/Liikkuvuus, Kimmoisuus

Esimerkkejä osattavista fyysisistä taidoista:

Kärrynpyörä, Päälläseisonta, Käsilläseisonta, 1 jalan hyppy, Perus Silmä-Käsi koordinaatio harjoitteet (esim. pallon pomputtaminen jääkiekkomailalla), Kääpiökävely, Rapukävely, Kottikärrykävely, Tasaloikka, Vuoroloikka, Luisteluloikka

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

U7/U8-junioreiden teknisten suoritusten kertaus

Luistelu:

Kaarreluistelu (etu/taka), Käännökset (etu-taka, taka-etu), Laiturinkäännös, Pakinkäännös

Kiekonkäsittely:

Alakäden liike, Ranteiden kääntäminen, Käsien pitäminen vartalosta irti,

Laukaus:

Rystylaukaus

Syöttäminen:

Veto Rannesyöttö, Syötön vastaanotto (rysty/kämmen)

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Maalinteko Sektorille pelaaminen, Sijoittuminen kentällä, Puolustamisen ja Hyökkäämisen ymmärtäminen, Laji Teknisten Taitojen käyttöä pelissä

Harjoiteltavat Jääkiekon henkiset ominaisuudet:

Keskittyminen harjoitettavaan asiaan, 100 % yritys, Tilanteiden loppuun asti pelaaminen

Harjoiteltavat sosiaaliset taidot:

Varusteiden pukeminen, omista tavaroista huolehtiminen, Pelikaverin kunnioittaminen/auttaminen

Harjoittelun tarkempi kuvaus U9/U10-junioreissa:

Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ei merkittävästi eroa U7/U8-juniorilla ja U9/U10-juniorilla. Edelleen tärkein lapsen kannalta on riittävä liikunnan määrä. Valmentajien ja vanhempien tulisi innostaa ja taata lapselle mahdollisuus liikkua päivittäin, siten että he hikoilevat. Tämä on perusta, johon harjoittelu tulevaisuudessa rakennetaan. Jääkiekko Harjoituksen pitää olla fyysinen ponnistus lapselle, tällöin heidän fyysinen kuntosaa kehittyä hyvälle tasolle. Harjoitusten tulee sisältää paljon toistoja ja tekemistä, ja vähän paikallaan oloa. Tämän ikäinen lapsi säätelee liikunnan siten, että siitä tulee aerobista hänelle, joten valmentajalla ei ole pelkoa, että harjoitus menisi yli. Tämä johtuu siitä, että lapsen sisäelimet kuten munuaiset, ja maksa kehittyä vasta murrosiässä poistamaan mm. maitohappoa.

Ketteryys, Koordinaatio, Tasapaino, Nopeus, Notkeus/liikkuvuus, Elastisuus, ovat muita harjoiteltavia fyysisiä ominaisuuksia. Näitä taitoja harjoitellaan automaattisesti jääharjoitusten yhteydessä, ja oheisharjoittein. Oheisharjoitusten tulee olla mahdollisimman monipuolisia, jotta kaikki ominaisuudet kehittyvät. Erilaiset leikit ja peli ovat hyviä harjoitteita, koska näissä monet eri fyysiset taidot harjaantuu. Lapselle tulee tarjota haasteita ja ärsykeitä, joita hän ei vielä osaa. Lapsen taidot kehittyvät paremmiksi, kun hän joutuu tekemään liikkeitä taitojensa ylärajoilla. Lisäksi lapsi oppii ottamaan uusia haasteita paremmin vastaan. Näin päästään pois ”mä en tee kun en osaa” ilmiöstä. U9/U10-juniori ikäisen lapsen harjoitteluun voi ottaa mukaan plyometristä (loikka) harjoittelua. Näin lapsen lihasten elastisuus paranee, josta on hyötyä mm. hänen luisteluun. Erilaisten loikka harjoitusten kanssa tulee kuitenkin olla varovainen, koska ne ovat erittäin raskaita, ja voivat väärin tehtynä aiheuttaa vahinkoa lapsen kehittymiselle. Näitä harjoitteita tulee tehdä oikein, (rappuset tai ylämäki turvallisia paikkoja) ja tuorein jaloin.

Jääharjoittelu U9/U10-juniori ikäisillä pelaajilla keskittyy pääosin laji teknisten taitojen kehittämiseen. Kun tekniikkaa harjoitellaan, tulee toistojen määrä olla suuri. Valmentajien tulee korjata virheelliset suoritukset, ja saada lapsi tekemään oikeita toistoja. Valmentajien tulee myös kiinnittää huomiota toistojen laatuun. Pelaajien keskittymistä harjoitukseen tulee vaatia, jotta suoritus on mahdollisimman laadukas. Pelin osuus tulee olla harjoittelussa suurta. Peleihin voi lisätä sääntöjä, joilla jokin tekninen tai taktinen osa-alue saadaan kehitettyä paremmin. Valmentajien tulee korostaa maalinteon tärkeyttä, ja opettaa ns. maalinteko sektorissa tapahtuvia taitoja ja henkilökohtaisia taktisia suorituksia. Lisäksi pelaajien sijoittumista kentällä tulee ohjata siten, että kaikki eivät vain kulje kiekon perässä vaan ymmärtävät käyttäjä koko pelialueen alaa niin puolustaessa kuin hyökätessä.

Harjoitusten suunnittelussa tulee pitää ohjenuorana sitä miten laadukkaiden toistojen määrää pystytään pitämään yllä. Ns. klinikka malli, jossa jää on jaettu useaan osaan, voidaan pitää hyvänä ratkaisuna. Tällöin yhdessä ryhmässä on vähemmän pelaajia, joka lisää toistojen määrää. Lisäksi yhtä valmentajaa kohden ei ole liian montaa pelaajaa, ja palautteen antaminen helpottuu. Jääharjoituksissa tulee olla vähintään yksi laji teknistä taitoa opettava osuus ja peliosuus. Harjoituksella tulee olla myös selkeä teema, jota kaikki harjoitukset kehittävä. F-junioreilta voi vaatia harjoituksissa ja peleissä keskittymistä harjoitettavaan asiaan, ja itsensä liikoon laittaminen ja kova yrittäminen tulee olla palkittavaa käytöstä. Lapsia tulee myös opettaa omatoimisuuteen esim. keilojen

kerääminen, varusteiden laitto voivat olla harjoitussuunnitelmassa mainittavia asioita. Valmentajien tulee myös vaatia hyvää käyttäytymistä, ja vaatia sääntöjen noudattamista kaikissa joukkueen tapahtumissa.

U11-Juniorit

Ikä: 10 v

Liikunnan määrä:

Liikuntaa on osa jokapäiväistä oppimista. Lasten tulee pyrkiä väh. 15–18 tuntiin liikuntaa viikossa. Tästä koululiikunnan osuus on n. 2h, Jääkiekon n. 4-6h, ja omatoimisen/muun harrastuksen väh. 7 tuntia viikossa.

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Jääkiekkoseuran tulee tarjota kesäaikaan n.2 kertaa viikossa olevia pelikerhoja (sähly, rullalätkä, jalkapallo...). Talvisaikaan joukkue harjoittelee 2-3 kertaa viikossa + aluesarjan pelit/pelipäivät. Yhden harjoituksen kesto on noin 2 tuntia sisältäen jään ja oheisen. Lisäksi motivoituneella lapsella tulee olla mahdollisuus saada lisäharjoittelua seuran omien taito/teema jäiden muodossa.

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, (Reaktio)Nopeus, Notkeus, Liikkuvuus, Kimmoisuus

Esimerkkejä osattavista fyysisistä taidoista:

Punnerrus, vatsalihasliike(t), selkälihasliike, Kyykyssä Käynti, Keskikropan hallinta liikkeitä, (Puoli)voltit (etu/taka), Venytysliikkeitä eri lihasryhmille, Jalkojen ja käsien eriaikaiset/vauhtiset/suuntaiset liikkeet, Tasapainolaudalla seisominen

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

Edellisten ikäluokkien teknisten taitojen kertaus

Luistelu:

Jyrkät käännökset, Rytminvaihto, Teränskäyttö/hallinta, Kiihdytys, Rintamasuunta

Luistelu

Kiekonkäsittely:

Katseen pitäminen ylhäällä, Peli Asennossa pysyminen käsitellessä kiekkoa

Laukaus:

Vetolaukaus luistelusta, Rystylaukaus luistelusta

Syöttäminen:

Syöttäminen liikkuvalla pelaajalle (rysty/kämmen syöttö), Lättösyöttö (kämmen)

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Pelitulanneroolit, Koko Kentän peli ja sen säännöt

Harjoiteltavat Jääkiekon henkiset ominaisuudet:

Omien vahvuuksien/heikkouksien ymmärtäminen, Oman vaatimustason nostaminen

Harjoiteltavat sosiaaliset taidot:

Kapteeniston valitseminen, Kapteenina olo, Joukkueen/seuran kunnioittaminen, Siisteys/ekologisuus harjoituksissa ja peleissä

U12-Juniorit

Ikä: 11v

Liikunnan määrä:

Pelaajien tulee pyrkiä liikkumaan päivittäin väh. 18 tuntia viikossa. Koululiikunta tarjoaa tästä noin 2-3 tuntia viikossa, jääkiekko n. 5-7, ja omatoiminen/muu harrastaminen väh. 8 tuntia.

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Jääkiekkjoukkue tarjoaa kesäharjoittelua n. 2 kertaa viikossa. Pelaajia tulee kannustaa myös osallistumaan muihin lajeihin, kuten pallopelit, yleisurheilu kesäaikaan. Talvisaikaan joukkue harjoittelee n. 3 kertaa viikossa + aluesarjan pelit. Harjoituksissa vähintään kahdessa tulee olla oheisharjoitus. Kestoltaan tapahtumat ovat noin 2 tuntia pitkiä. Motivoituneilla pelaajilla tulee olla mahdollisuus osallistua taito/teema harjoitteluun.

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, (Reaktio)Nopeus, Notkeus, Liikkuvuus, Kimmoisuus

Esimerkkejä osattavista fyysisistä taidoista:

1 jalalla seisominen tasapainolaudalla, Vaativampia kehonhallintaliikkeitä, Painiliikkeitä, Kampailu Liikkeitä, Parin kanssa tehtäviä venytys/ kehonhallinta/ tasapaino/ ketteryys/ koordinaatio liikkeitä

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

Edellisten ikäluokkien teknisten taitojen kertaus

Luistelu:

Pysähdykset ja liikkeelle lähdöt, Sivuttain liikkuminen, Kiekon kanssa luisteleminen (etu/takaperin)

Kiekonkäsittely:

Kiekon suojaaminen, Mailalla harhautus, Vartalonkäyttö harhautuksissa

Laukaus:

Laukaus pienestä tilasta (rysty/veto), Laukaus estettynä (rysty/veto), Rannelaukaus

Syöttäminen:

Syötön vastaanottaminen liikkeestä, Syöttäminen estettynä (veto/rysty/lätty), Rystylätty

Kiekon riistäminen:

Kiekon pois ottaminen vastustajalta, Kiilaaminen

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Ymmärtäminen missä pelitilanneroolissa pelaa, Pelitilanneroolien 1 ja 3 tavoitteet

Harjoiteltavat Jääkiekon henkiset ominaisuudet:

Peliin/harjoitukseen valmistautuminen, Omatoimisuuteen pyrkiminen, Joukkueelle pelaaminen

Harjoiteltavat Jääkiekon urheilulliset ominaisuudet
Ruokavalio, Nestetasapaino

Harjoittelun tarkempi kuvaus U11/U12-junioreissa:

Fyysisessä harjoittelussa pysyy edelleen tärkeänä lapsen peruskunnon kohottaminen. Harjoittelu on edelleen aerobista, ja pelaajien tulisi liikkua päivittäin. Edelleen harjoituksissa koetetaan välttää jonossa seisomista, ja pitää toistojen määrä suurena. Yksi harjoitus tapahtuma on noin. 2 tuntia pitkä, ja se tarjoaa paljon liikuntaa pelaajalle. Valmentajien tulee osaltaan pitää huolta siitä, että pelaajilla on liikunnallinen elämäntapa. Pelaajia ja heidän vanhempiaan tulee informoida liikunnan määrästä ja laadusta, että pelaaja saa myös hallin ulkopuolella riittävää liikuntaa.

U11-junioreissa voidaan ottaa mukaan ns. lihaskuntoharjoittelua. Voimaharjoittelun tulee tämän ikäisellä olla lihaskestävyysharjoittelua. Oman kehon tulee olla vastus tämän ikäisen harjoittelussa, ja keskikehon hallintaa vaativia liikkeitä tulee ottaa mukaan harjoitteluun. Motorisia ominaisuuksia harjoitellaan niin jäällä kuin oheisissa. Oheisharjoituksissa harjoitteluun voi ottaa mukaan ns. laji teknisiä asioita esim. ketteryys radan voi tehdä mailojen tai puu kuulan kanssa. Näin lajitekniset taidot kehittyvät myös oheisissa.

Jääharjoittelussa pääpaino on edelleen laji teknisten taitojen hiomisella. Kun pelaajien henkilökohtaiset taidot ovat harjaantuneet, pitää taitoharjoitteluun ottaa mukaan elementtejä jotka tuovat enemmän haasteita harjoitteluun. Esim. luistelussa käännöksiä voi harjoitella pienemmässä tilassa ja kovemmalla vauhdilla. Taidon opettelussa yksi tärkeimmistä asioista on, että taidon pystyy suorittamaan erilaisissa pelitilanteissa. Valmentajien tulee miettiä miten pelaaja joka osaa jo teknisesti suorittaa taidon, pystyy suorittamaan sen eri pelitilanteissa. Lajitekniikka Harjoittelussa ei kuitenkaan saa unohtaa kokonaan perustekniikka/liikeratojen harjoittelua. Varsinkin myöhemmässä U11/U12-juniori vaiheessa voi ottaa erilaisia kamppailu tilanteita vahvistaakseen pelaajien valmiuksia jääkiekon kamppailu pelaamiseen

U11/U12-juniori-ikäisten harjoittelussa tärkeäksi osaksi harjoittelua tulee pelitilanneroolien ymmärtäminen. Pelaaja on kentällä aina jokin neljästä roolista, joten pelin taktista puolta voi opettaa pelitilanneroolien kautta. Vanhennutaan U11/U12-junioreista pelaajan tulee tietää pelitilanneroolit ja ymmärtää missä roolissa, missäkin pelitilanteessa on. Yksi U11/U12-junioreissa tuleva tärkein muutos on siirtyminen koko kentän peliin. Nuoremmassa U11/U12-junioreissa tulee pelin säännöt käydä huolellisesti läpi, jotta jokainen pelaaja ymmärtää miten peliä pelataan. Pelaajien tulee peleissä pelata kaikilla pelipaikoilla, jotta he oppisivat pelin mahdollisimman laaja-alaisesti.

Harjoitusten suunnittelussa pitää edelleen lähteä toistojen määrän maksimoinnista. Pelaajien tulee saada mahdollisimman paljon toistoja niin peleissä kuin harjoituksissa. Peleissä tämä tarkoittaa n.10–12 kenttäpelaajan ryhmiä, jotta peliaika kaikilla olisi mahdollisimman suuri. Peleissä kuitenkin kaikkien tulee saada yhtäläisesti jääaikaa. Jotta jokainen pelaaja saisi harjoittelussa tarpeeksi haasteita, pitää valmentajien jakaa taidoiltaan samantasoisiiin ryhmiin, että kaikki saisivat tarpeeksi haasteita. Jos pelaaja selkeästi osaa valmennussuunnitelman asiat ja kuuluisi vanhemmassa ikäluokassa

ylempään kastiin, tulee peluuttamista/harjoittelua vanhemmissa harkita. Pelaajille joiden motivaatio on korkea pitää tarjota mahdollisuus lisä harjoitteluun. Yleisen vaatimustason nostaminen on tärkeää harjoittelussa, ja motivoituneisuutta tulee palkita.

U13-Juniorit

Ikä: 12v

Liikunnan määrä:

12 vuotiaan nuoren tulee liikkua päivittäin useita tunteja. Pelaajan tulee pyrkiä vähintään 18 tuntiin liikuntaa viikossa. Koululiikunta tarjoaa n.2-3 tuntia, ja jääkiekko 6-8 tuntia viikossa. Omatoimiseen/muuhun liikuntaan jää pelaajille n. 8-10 tuntia per viikko.

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Jääkiekko tarjoaa kesäaikaan n. 2-3 harjoitusta viikossa. Pelaajia tulee myös kannustaa osallistumaan muihin liikuntamuotoihin kesällä. Talvisaikaan joukkue harjoittelee n. 3 kertaa viikossa + aluesarja pelit. Pelaajilla tulee myös olla mahdollisuus osallistua seuran omille taito/teema jäille.

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, (Reaktio)Nopeus, Notkeus, Liikkuvuus, Kimmoisuus

Esimerkkejä osattavista fyysisistä taidoista:

Vaativat kehohallinta/ketteryys/koordinaatio/tasapaino liikkeet, Nostotekniikat (rinnalleveto, kyykyt, tempaus)

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

Edellisten ikäluokkien teknisten taitojen kertaus

Luistelu:

Täysvauhtiset käännökset, Täysvauhtinen luistelu, Nopeat lähdöt/pysähdykset

Kiekonkäsittely:

Kiekonkäsittely täydessä vauhdissa, Harhautus arsenaalin laajentaminen

Laukaus:

Lyöntilaukaus, Rannelaukaus, Laukaus luistelusta, Laukaus suoraan syötöstä

Syöttäminen:

Syötön vastaanottaminen estettynä, Syötön vastaanottaminen kädellä, Syötön vastaanottaminen luistimella

Kiekon riistäminen:

Kiilaaminen/ohjaaminen laitaan

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Pelitulanneroolien 2 ja 4 tavoitteet, Lentävät vaihdot

Harjoiteltavat Jääkiekon henkiset ominaisuudet:

Omien tavoitteiden löytäminen, Omien heikkouksien/vahvuuksien ymmärtäminen

Harjoiteltavat Jääkiekon urheilulliset ominaisuudet:

Miten suorittaa alkulämpö/loppuverryttely, Urheilullisuuteen pyrkiminen kaikissa tilanteissa

U14-Juniorit

Ikä: 13v

Liikunnan määrä:

Liikunnan määrään ei tule suurempia muutoksia edellisiin ikäluokkiin verrattuna. Koululiikunnan määrä nousee hiukan yläasteikäisellä, ja pelaajan tuleekin pyrkiä valitsemaan kaikki vapaaehtoiset liikunnat koulussa. Silti omatoimisesti/muissa harrastuksissa olevan liikunnan osuus on huomattava U14-junioreissa.

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Kesäaikaan jääkiekko tarjoaa 3 kertaa viikossa olevaa oheisharjoitus toimintaa. Joukkue harjoittelee kesällä tai pelaajat osallistuvat muihin lajeihin. Talvisaikaan joukkue harjoittelee n. 3 kertaa viikossa + pelit. Pelaajille, jotka haluavat kehittyä jääkiekkoilijoina tulee tarjota teema/taito/talent harjoittelua henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen. Harjoitukset sisältävät pääosin oheisen, mutta esim. lyhyempiä ”peliin valmistavia” harjoituksia voi kauden mittaan olla mukana.

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Voima Kestävyys, Nopeus Voima, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, Nopeus, Räjähävä Nopeus, Reaktio Nopeus, Notkeus, Liikkuvuus, Kimmoisuus

Esimerkkejä osattavista fyysisistä taidoista:

Voimaharjoittelu liikkeet, Lihaskestävyys yhdistettynä liikkuvuuteen/kehonhallintaan yms.

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

Edellisten ikäluokkien kertausta täysvauhtisena/mahdollisimman pienessä tilassa

Uudet tekniset taidot:

Aloitukset Tekniikka, Laukausten ohjaaminen, Taklaus

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Taitojen yhdistäminen pelitilanneroolien tavoitteisiin, Suunnanmuutospeli, Hyökkäyspeli hyökkäyspäässä, Puolustaminen puolustuspäässä

Harjoiteltavat Jääkiekon henkiset ominaisuudet:

Yläasteikään siirtymisen paineet, Oman vireystilan tietäminen

Harjoiteltavat Jääkiekon urheilulliset ominaisuudet:

Palautuminen suorituksesta

Harjoittelun tarkempi Kuvaus U13/U14-junioreissa:

U13/U14-juniori-ikäisen harjoitteluun eniten vaikuttava tekijä on murrosikä. Moni pelaajista saavuttaa murrosiän 12–13 vuoden iässä. Murrosiällä on merkittävä vaikutus pelaajan harjoituksen suunnitteluun. Murrosiän saavuttanut pelaaja pystyy harjoittelemaan eri ominaisuuksia kuin vielä murrosikään ehtimätön pelaaja. Hyvä indikaattori selvittämään pelaajan murrosikää, on pituuskasvun nopeutuminen (kasvupyrähdys). Kasvupyrähdys kertoo anaerobisen harjoittelun, ja voimaharjoittelu alkamisen. Hormonien erityis kiihtyy murrosiässä, ja tämä hyöty kannattaa ottaa huomioon kun suunnittelee harjoittelua. Harjoittelun ei pidä olla liian tasapäistävä, ja pelaajien fyysinen harjoittelu tulee olla pelaajan omien tarpeiden mukaista.

Jää Harjoittelussa ryhmät tulee tehdä taitotason mukaan, mutta fyysisessä harjoittelussa pelaajan biologinen ikä määrittelee harjoittelun. Aerobinen harjoittelu on kuitenkin tärkein osa harjoittelua, eivätkä sen määrät tule ainakaan laskea. On kuitenkin muistettava, että hyvä peruskunto on kaiken pohja, ja siitä ei tule tinkiä missään vaiheessa urheilijan uraa. Lihaskestävyys harjoittelussa voidaan alkaa ottaa mukaan voimannostosta tuttuja liikkeitä. Tässä iässä pelaajan pitää oppia eri nostotekniikat, jotta hän voi suorittaa kuntosaliharjoittelua tulevaisuudessa. Motoristen taitojen harjoittelussa tulee, ottaa huomioon pelinomaisuus. Puukuulia, mailoja jne. pitää ottaa mukaan kun ketteryyttä, koordinaatiota, tasapainoa harjoitellaan. Lihashuollon merkitys on suuri, joten loppuverryttelyissä ja alkulämmöissä tulee olla tiukka ja vaativa. Lisäksi urheilullinen elämäntapa pitää istuttaa pelaajiin, tarkoittaen palautumista silmällä pitäen koko vuorokautta. Tähän kuuluu ravinto, nestetasapaino, nukkuminen, harjoittelu, elämäntavat yleensä.

Uusia teknisiä taitoja ei enää U13/U14-juniori-iässä tule paljon opittavaksi. Kuitenkin henkilökohtaisten taitojen harjoittelulla on suuri merkitys harjoituksissa. U13/U14-juniori-iässä taitojen tekeminen täydessä vauhdissa, pienessä tilassa ja muissa pelin omaisissa ympäristöissä painottuu. Taidon siirtäminen peliin on haaste U13/U14-juniori-ikäisten harjoittelussa. Valmentajan tulee miettiä miten pelin omaisuutta voi tuoda lajitekniikka harjoitteluun, ja silti pitää laadukkaiden toistojen määrä suurena. Lajitekniikkataitoja tuleekin tehdä yhdessä pelinomaisen/peliharjoittelun kanssa, ja pelaajien tulisi alkaa ymmärtää miten teknisiä ominaisuuksia voi käyttää missäkin tilanteessa pelissä. Lajin taktinen opetus pelitilanneroolien kautta onkin vastaus lajin teknisten ja taktisten taitojen opettamiseen yhdessä. Jääkiekon yksi tärkein ominaisuus on suunnanmuutospeli. Tämän opettamiseen voi käyttää jatkuvia harjoitteita, jotta pelin ymmärtäminen (puolustus-hyökkäys, hyökkäys-puolustus) selkiytyisi pelaajille. Jääkiekko on myös kontaktipeli, ja tämän opettaminen pelaajille selkeämmin alkaa U13/U14-juniori vaiheessa.

Harjoittelun suunnittelussa tulee edelleen pyrkiä mahdollisimman hyvään toistojen määrään. Jääalaa on edelleen hyvä jakaa 2-3 alueeseen (klinikka malli), mutta koko kentän harjoitteita tulee ottaa mukaan. Harjoituksia, jotka käyttävät koko kentän alaa tulee kuitenkin pitää vähän, eikä niitä tule olla kuin korkeintaan yksi per harjoitus. Kun pelaajat saavuttavat murrosiän palautumisen merkitys harjoituksen keskellä kasvaa, ja silloin voi toistojen määrästä tinkiä. Pelaajien henkiseen tilaan tulee kiinnittää U13/U14-junioreissa erityisen paljon huomiota. Murrosiän vaikutus henkiseen tilaan on valtava, ja ulkopuolelta

tuleva paine voi olla valtava. Pelaajien pitäminen lajin parissa on vaikeinta juuri murrosiässä, koska muita aktiviteetteja alkaa tulla lisää. Lisäksi päihteiden kokeilu voi jollain alkaa, ja tähän tuleekin ottaa joukkueessa tiukka linja.

U15-Juniorit

Ikä: 14v

Liikunnan määrä:

Liikunnan määrään ei tule merkittävää muutosta, mutta jääkiekko tarjoaa siitä suuremman osan kuin ennen. Valkeakoskelaisilla on mahdollisuus osallistua aamu harjoitteluun urheiluakatemiassa, joten tämä osaltaan lisää jääkiekon määrää harjoittelussa.

Jääkiekon tarjoama liikunnan määrä:

Kesäaikaan joukkue harjoittelee n. 4 kertaa viikossa oheisharjoittelua. Talvisin joukkue harjoittelee n. 4 kertaa viikossa + pelit. Lisäksi pelaajille olisi suotavaa saada yksi aamuharjoitus (esim. akatemia harjoittelu). Harjoitukset sisältävät oheisia joissa harjoitellaan fyysisiä ominaisuuksia. Näitä ei kuitenkaan ole joka harjoituksessa, vaan valmentajat suunnittelevat niitä pelien/valmennusjakson mukaan.

Harjoiteltavat fyysiset ominaisuudet:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Voimakestävyys, Nopeusvoima, Räjähävä voima, Anaerobinen (alaktinen) harjoittelu, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, Liikkuvuus, Notkeus, Kimmoisuus

Harjoiteltavat jääkiekon lajitekniset ominaisuudet:

Edellisten ikäluokkien taitojen kertausta pelin omaisissa tilanteissa, Pelin fyysisyyden opettaminen

Harjoiteltavat Jääkiekon taktiset ominaisuudet:

Puolustaminen ja Hyökkääminen kentän eri alueilla, Erikoistilanne Pelin perusteita

Harjoiteltavat Jääkiekon henkiset ominaisuudet:

Kyky ottaa itsestään kaikki irti, Lisääntyvän kilpailutilanteen ymmärtäminen ja kestäminen

Harjoiteltavat Jääkiekon urheilulliset ominaisuudet:

Urheilullinen elämänrytmi, Lisääntyvän harjoittelun ”suodatus”

Harjoittelun tarkempi Kuvaus U15-junioreissa:

Nuoremmissa U15/U17-juniori-ikässä pelaajan murrosikä on monesti kovimmillaan. Tämä näkyy monesti henkisesti puolella, jossa pelaaja koettelee rajojaan. Vaikka murrosikään liittyy paljon haasteita, pystytään murrosikässä harjoituksesta ottamaan suuri hyöty koska mm. hormonien, kuten kasvuhormoni, erityis on suurta. Joukkueen tuleekin harkita lääkärin käyttöä määrittämään murrosiän vaihe eri pelaajilla. Varsinkin fyysinen harjoittelu eroaa pelaajien välillä paljon riippuen missä kehitysvaiheessa pelaaja on. Kovempaa voimaharjoittelua ei kuitenkaan tulisi aloittaa ennen kuin kasvupyrähdys on tasoittunut.

Harjoittelun tulee sisältää paljon aerobista harjoittelua. Tämän merkitys kasvaa entisestään, koska jääharjoittelu ja pelit alkavat mennä enemmän anaerobisen harjoittelun puolelle. On ymmärrettävä, että aerobinen harjoittelu parantaa pelaajan kestävyttä, ja pelaaja pystyy pelaamaan pidempää ilman, että maitohappoa alkaa kertyä lihaksiin. Jos maitohappoa ei kerry lihaksiin voi pelaaja käyttää paremmin muita fyysisiä ominaisuuksia, kuten ketteryttä tai nopeutta. Jääkiekon yksi tärkeimmistä fyysisistä ominaisuuksista on nopeus. Anaerobinen (alaktinen) harjoittelu tulee tärkeäksi osaksi harjoittelua tässä vaiheessa pelaajan uraa. Anaerobisella alaktisella harjoittelulla tarkoitetaan nopeus harjoittelua, eli kykyä käyttää lihaksen ATP-PCr (energia) mahdollisimman nopeasti. Nopeuden kehittäminen on erittäin tärkeää tässä iässä, ja sen tulee näkyä myös voimaharjoittelussa. Nopeus/räjähtävä voima liikkeitä tuleekin ottaa mukaan voimaharjoitteluun. Muuten voimaharjoittelu on edelleen lihaskestävyys/voimakestävyys harjoittelua.

Pelaajan fyysistä harjoittelua tulee edelleen pitää monipuolisena, mutta myös fyysisen harjoittelun tulee olla pelinomaista. Erilaisten pelistä tuttujen asioiden (esim. maila) tuleekin olla yhdistettynä harjoitteluun. Myös eri fyysisiä ominaisuuksia tulee yhdistää harjoittelussa. Erityisen merkittävä osa harjoittelua U15/U17-juniori-ikässä on lihastasapainon kehittäminen ja ylläpito. Tämä yhdistettynä hyviin liikkuvuus ominaisuuksiin vähentää loukkaantumisriskiä, ja pelaaja pystyy tekemään eri tekniset taidot paremmin ja tehokkaammin. Pelaaja jolla on hyvä kehonhallinta, pystyy suoriutumaan pelin omaisista tilanteista paremmin.

Jää Harjoittelussa palautuminen harjoituksesta tulee tärkeämmäksi. Tämä tarkoittaa, että harjoitus ei ole enää pelkkää aerobista suurien toistomäärien harjoittelua, vaan harjoituksen palautuminen, eli tekemisen ja levon suhde tulee mieltä tarkkaan. Harjoitukset alkavat olla pääsääntöisesti koko kentän harjoituksia, ja taidollisesti huomattavasti vaativampia. Peruslaji Teknistä harjoittelua pitää silti olla mukana harjoittelussa, ja se voidaan toteuttaa esim. palauttavan harjoittelun yhteydessä. Lajin taktisia ominaisuuksia harjoitellessa tulisi käydä peliä eri kentän osa-alueilla. Tämä voidaan edelleen opettaa käyttämällä pelitilanneroolia apuna. Pelaajien tulisi viimeistään tässä vaiheessa ymmärtää pelitilanneroolien tavoitteet, ja soveltaa taitojansa eri tilanteisiin pelissä, mukaan lukien ylivoiman, ja alivoiman. Joukkueen ei kuitenkaan tule opetella joukkuetaktiikoita vaan taktisen harjoittelun tulee edelleen käydä perusperiaatteita tietyissä tilanteissa.

Pelaajien ollessa murrosikässä tulee pitää huolta heidän henkisestä jaksamisesta. Pelaajien motivaatio voi olla koetuksella paineen, ja tämä saattaa näkyä lopettamisen

kasvamisessa. Kun harjoitusmäärät ja vaatimustaso kasvaa tulee pelaajien yleiseen urheilullisuuteen panostaa. Vaatimustason tulee näkyä siinä, että pelaajien elämänrytmi mahdollistaa kehittymisen.

U17-juniorit

Ikä: 15-16

Tavoite:

Jos seuramme saa kokoon U17-Joukkueen tulee sen tehdä itselleen kilpailullinen tavoite. Seurassamme U17-juniori-ikäisissä lahjakkaimmat ovat siirtyneet suurempiin seuroihin, joten joukkue koostuu pitkälti niistä pelaajista joilla ei ole mahdollisuutta pelata Sm-tasolla. Joukkueen taso vaihtelee vuosittain joten tavoite voi olla U17 ylempi tai alempi sarjataso.

Harjoittelun määrä:

Joukkue harjoittelee tavoitteensa mukaan. Määrien tulee olla sellaisia, että niillä pystytään kilpailemaan tasolla johon pyritään. Määrät eivät ole samoja kuin Sm-tasolla, mutta ne kuitenkin pyrkivät pelaajien kehittymiseen jääkiekkoilijana. Jos seurassa löytyy pelaajia, jotka pyrkivät tosissaan eteenpäin jääkiekkoilijana, ja harjoittelumäärät eivät täsmää, pitää näille pelaajille tarjota mahdollisuuksia lisää harjoitteluun. Tämä voidaan tehdä tarjoamalla mahdollisuutta pelata vanhemmissa junioreissa tai tarjoamalla aamu harjoittelua koulussa.

Harjoittelun suunnittelu:

Harjoittelu on jaettu eri harjoittelu jaksoihin. Pelit määräävät jo jonkin verran harjoittelua kun tavoite on menestyä sarjassa. Harjoittelumäärät vaihtelevat jaksojen sisällä, ja valmennuksen suunnittelu onkin astetta vaativampaa. Harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon tavoite, jotta harjoittelu pysyisi mielekkäänä kaikille pelaajille.

Fyysinen harjoittelu:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Voimakestävyys, Nopeusvoima, Räjähävä voima, Anaerobinen (alaktinen) harjoittelu, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, Liikkuvuus, Notkeus, Kimmoisuus

Lajitekniinen Harjoittelu:

Lajitekniikoiden hiomista pelin omaisissa tilanteissa

Jääkiekon taktinen harjoittelu:

U15/U17-juniori-ässä on hyvä alkaa ajaa sisään joukkueen omaa pelitapaa. Ns. pelin perusperiaatteita, joita on käyty läpi aiemmissa ikäluokissa, tulee kuitenkin kerrata paljon.

Jääkiekon Henkiset ominaisuudet:

Epätasaisesti jakautuva peliaika

U19-juniorit

Ikä: 17-18

Tavoite:

Joa seuramme saa kokoon U19-juniorijoukkueen tulee olla selkeä urheilullinen tavoite. U19-juniorit eivät kuitenkaan tavoittele Sm-tasoa, vaan joukkue pelaa U19 ylempää tai alemmaa sarjatasoa vuodesta riippuen. Tavoite tulee tehdä joka vuosi erikseen, ja siinä tulee arvioida kyseisen vuoden pelaajien taso. Taso saattaa vaihdella vuodesta toiseen, joten tavoitteen tulee olla realistinen joukkueen materiaaliin nähden.

Harjoittelun määrä:

Harjoittelun määrässä ei pyritä Sm- tason joukkueiden määriin. Harjoittelun määrän tulee vastata tavoitetta, ja valmennuksen tulee pohtia/selvittää pelaajille miten mihinkin sarjatasoon tulee harjoitella. Määrässä tulee ottaa huomioon myös pelaajien motivaatio, etteivät pelaajat ala ”taktikoimaan” mihin harjoituksiin osallistuvat. Seuramme U19-junioreiden päätavoite on pitää nuoria lajin parissa, ja edesauttaa terveellistä elämäntapaa. Liian suuri harjoitusmäärä voi karkottaa pelaajat, ja harrastus voi loppua tähän.

Harjoittelun suunnittelu:

Harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon ns. tärkeiden pelien ajankohta. Karsintasarjat pelataan yleensä syksyisin, joten joukkueen tulee olla valmistunut hyvin näihin peleihin. Lisäksi palauttavia ja harjoituksellisia jaksoja tulee suunnitella kausisuunnitelmaan.

Fyysinen Harjoittelu:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Voimakestävyys, Nopeusvoima, Räjähävä voima, Perusvoima, Anaerobinen (alaktinen) harjoittelu, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, Liikkuvuus, Notkeus, Kimmoisuus

Lajitekkinen Harjoittelu:

Lajitekniikoiden kertausta, Lajitekniikka Harjoittelun käyttö palauttavana harjoitteluna

Taktinen Harjoittelu:

Joukkueen pelitapa, Ylivoimapeli, Alivoimapeli, Puolustus taktiikat kentän eri osa-alueilla, Hyökkäys taktiikat kentän eri osa-alueilla

Henkiset ominaisuudet:

Jääkiekkoharrastuksen pysyminen, Oman tason tunnistaminen, Oman motivaation mukaisen harjoittelun löytäminen

U22-juniorit

Ikä: 19–21

Harjoittelun tavoitteet:

Jos seuramme saa kokoon U22-juniorijoukkueen, tavoittelee se paikkaa U22 ylemmästä tai alemmasta sarjatasolta. Joukkueen tulee itse tehdä kilpailullinen tavoite, ja määrät harjoitteluun. Pelaajat ovat täysi-ikäisiä joten heidän tulee itse pyrkiä tekemään tavoitteet joukkueelleen. Määrien suhteen pelaajien tulee pyrkiä miettimään kuinka paljon aikaa he ovat valmiita uhraamaan harrastuksen pariin.

Fyysinen Harjoittelu:

Aerobinen kestävyys, Lihaskestävyys, Voimakestävyys, Nopeusvoima, Räjähävä voima, Perusvoima, Maksimivoima, Anaerobinen (alaktinen) harjoittelu, Ketteryys, Tasapaino, Koordinaatio, Liikkuvuus, Notkeus, Kimmoisuus

Lajitekniinen Harjoittelu:

Lajitekniikoiden hiomista ja kertausta

Taktinen Harjoittelu:

Pelisysteemin mukaan pelaaminen

Henkiset ominaisuudet:

Harjoittelun suunnittelu, omatoiminen harjoittelu

Edustus

Seurassamme edustusjoukkue pelaa alueen II-divisioonaa. Joukkue lähtee sarjaan tavoittelemaan menestystä ja sen tuleekin pystyä olemaan alueen kärkijoukkueita vuodesta toiseen. Edustusjoukkueen tärkein tehtävä on toimia esimerkkinä seuran junioreille. Joukkueen jäsenten tulisikin ymmärtää vastuunsa esikuvina seuran pienimmille jäsenille. Edustusjoukkue on myös Kiekko-Ahma tien pää. Se on mahdollisuus harrastaa kilpailullista jääkiekkoa omalla paikkakunnalla aikuisiällä. Tämän takia edustusjoukkueessa tulisi pelata mahdollisimman paljon valkeakoskelaisia pelaajia, jotta se toimisi hyvänä motivaattorina seuran, eritoten vanhempien, junioreiden harrastuksessa.

Harrastekiekkko

Kiekko-Ahman tulee pyrkiä järjestämään harrastekiekkkoa lapsista eläkeläisiin, niin miehille kuin naisille. Mielekkäitä ryhmiä tulisi olla jokaiselle jääkiekosta kiinnostuneille, jotta hän voisi valita oman tapansa harrastaa jääkiekkoa. Harrastekiekkko tarjoaa mahdollisuuden pysyä lajin parissa lopettamisen jälkeen, ja pitää liikunnallista elämäntapaa yllä. Lisäksi harrastetoiminnalla toteutetaan seuran yhteiskuntavastuuta kaikenikäisten liikuttajana.

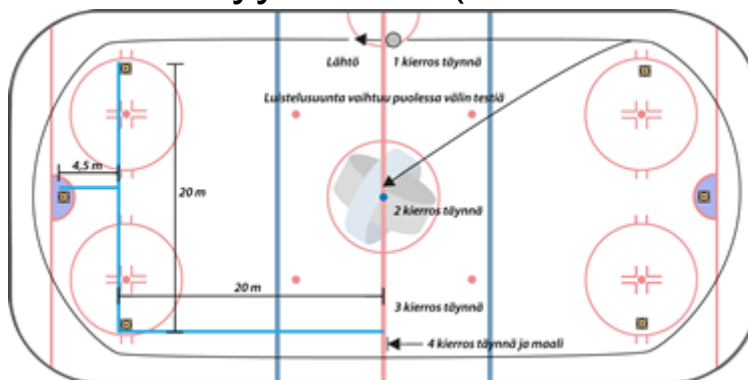
Kiekko-Ahma testaus U9- vanhemmat

Jäätetit luistelunopeus 30m etuperin ja takaperin (U11-vanhemmat)

Luistelunopeus 30 m testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan kolme kertaa 30 metrin matkalla tauko palautuksen ollessa väh. 2 min. suoritusten välissä
 - Luistelu Matka mitataan ja merkitään keiloilla jälle
 - Luistelu Paikkaa tulee vaihtaa noin 30 toiston jälkeen (esim. 10 pel * 3 toistoa)
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä rintamasuunta eteenpäin/taaksepäin etummainen luistin lähtöviivalla ja kello lähtee käymään takimmaisena luistimen irrotessa jäältä
 - Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella
- Ajanotto on mahdollista suorittaa sekä käsiajanotolla että valokennoilla toteuttaen.

luistelu kestävyys 500m (U14-vanhemmat)

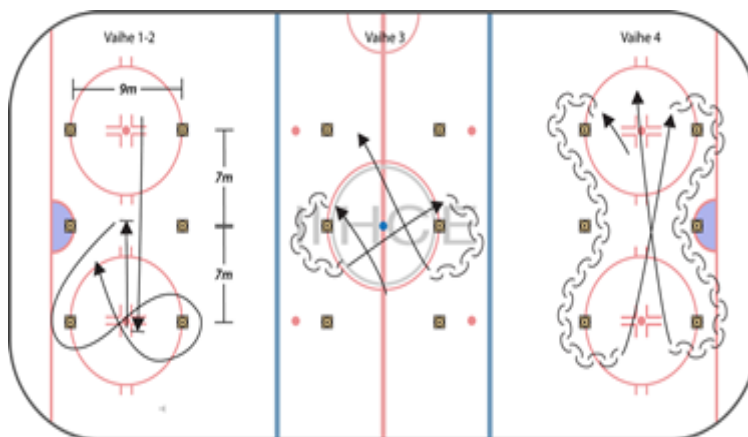


Luistelukestävyys 500 m testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan 500 metrin matkalla parikisana yhteensä 4 kierrosta
- Keilojen etäisyys kentän pituussuunnassa 40 m, leveyssuunnassa 20 m ja syvennys b-pisteiden kaarien välistä kohden maalivahdin aluetta kohden 4,5 m
- (2 + 2 molempiin suuntiin) luistellen puolelta toiseen välissä kiertosuuntaa vaihtaen (kts. piirros ja mitat testistä excel -liitteestä käsikirjaamispohjat ja ohjeet)
 - Aika lähtee käyntiin lähettäjän merkistä, paikoillanne, valmiit, hep
 - Maaliintulo vastakkaiselle puolen kenttää

- Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella.

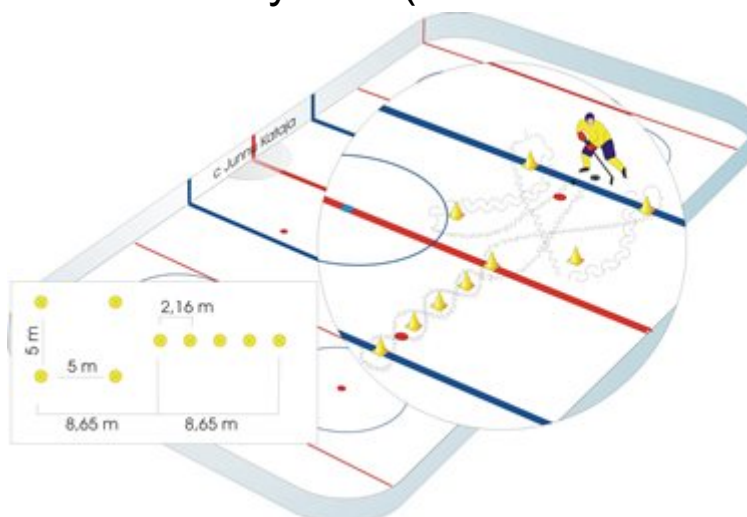
Luistelun monipuolisuus (U11-vanhemmat)



Luistelun monipuolisuus testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritus tekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen
 - Suoritusten välillä tulee pitää vähintään kahden minuutin palautus
 - Testirata mitataan ja keilojen paikat merkitään tussilla tai maalilla jäähän.
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä rintamasuunta eteenpäin etummainen luistin lähtöviivalla ja kello lähtee käymään takimmaisena luistimen irrotessa jäädästä
- Jarrutuksissa rintamasuunta säilyy samana, jolloin jarrutukset tulee molemmille puolin tehden
 - Vauhtikäännökset lähdetään tekemään keilaradan ulkopuolelta jarrutuksen rintamasuuntaan liikettä jatkaen
- Laitahyökkääjän käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin vauhtikäännös - rintamasuunta lähtöviivalle
- Puolustajan käännökset lähdetään tekemään samalta puolen kuin edellisetkin käännökset
- Taaksepäin sirklaus luistelu keilojen välistä lantion aukaisulla liikettä toiselle puolen jatkaen
 - Maaliintulo takaisin lähtöviivalle
 - Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella.

kiekonkäsittely rata (U11-vanhemmat)



Kiekonkäsittelyrata testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan pääsääntöisesti aina yhden kerran, mutta jos suoritus tekniikassa tai -tavassa on selkeä virhe tai pelaajasta johtumaton suorituksen epäonnistuminen, niin toinen suorituskerta on myös mahdollinen
 - Suoritusten välillä tulee pitää vähintään kahden minuutin palautus
 - Testirata mitataan ja keilojen paikat merkitään tussilla tai maalilla jäähän.
 - Kiekko ja etummainen luistin asetetaan lähtöpaikalle siniviivan päälle
 - Suoritusaika lähtee käymään kun pelaaja liikuttaa kiekkoa
 - Ensimmäinen keila kierretään alakäden puolelta
 - Leftin ja rightin puolelta pelaavat suorittavat radan toisilleen peilikuvana
 - Luistinten ja kiekon tulee kulkea koko radan läpi samalta puolen keiloja
- Pysty Kahdeksikon suorittaminen aloitetaan yläkäden puoleisten keilojen välistä luistellen
- Taaksepäin luisteluun kääntyminen tulee suorittaa sini- ja ringetteviivan välisellä alueella
- Kiekon karatessa pelaaja jatkaa suoritusta siitä vaiheesta, missä oli ennen kiekon karkaamista
 - Maaliin tullessa kello pysäytetään pelaajan vartalon ylittäessä siniviivan
 - Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella

Kuivatestit

motoriikka testi (U14-vanhemmat)

Liikesarja suoritetaan permannolla (matolla + patja) yhtäjaksoisena sarjana. Suoritus arvioidaan asteikolla 1-5 ja arvioinnin kohteena ovat kehonhallinta, tasapaino, liikkuvuus = notkeus, rytmi ja liike puhtaus (ojennukset jne.) Arvioitsija voi äänellään ohjata suorittajaa muistamaan liikkeiden järjestyksen suorituksen aikana.(

Permantosarja:

1. Kärrynpyörä
2. Kuperkeikka eteenpäin
3. Jännehypy 360 astetta (koko kierros ympäri)
4. Haarakuperkeikka eteenpäin
5. Kuperkeikka taaksepäin suurin jaloin + käsinseisontaan nousu
6. Juoksuvauhdista joko lentokuperkeikka, puolivoltti tai voltti (huomioi turvallisuus tarvittaessa patjan käytöllä)

kyykkyvala testi (U11-vanhemmat)

Kyykkyvalaa tehtäessä havainnoidaan

- Hartiaseudun liikkuvuus (vrt. ylävartalon ja käsien liikelaajuus ja nopeus esim. kiekon käsittelyssä)
- Selän asennon kontrollointi (vrt. esim. luisteluasento, laukominen, kaksinkamppailut)
- Nilkkojen liikkuvuus (vrt. esim. luisteluasento ja potkun ojentuminen = nopeus / jaksaminen)
 - Pisteytys Esimerkki: Hartiat 2, Selkä 2 ja Nilkat 3 = yhteensä 7 pistettä.
 - **Pisteytyksen arviointiperusteet löytyy Hockey-centrestä !**

yhden jalan kyykky (U11-vanhemmat)

Yhden Jalan Kyykyn suoritusohjeet

- U11-U17-jun tekevät testin ilman painoa keppi - maila niskan takana
 - U19-jun 20 kg levytanko lisäpainona.
 - Testi suoritetaan 60 sekunnin toistotesti.
 - Suoritusten välissä täydellinen palautus 3-5 min.
 - Suoritus Jalkineena tulee olla urheilukenkä!
- Lähtöasento ylhäältä lantio ojentuneena eteen polvi suorana ja ala-asennossa suorittavan jalan pakara (ISTUINKYHMY) koskettaa rajoittimeen
 - Kyykyn syvyys määritellään reiden ja säären välisen kulman ollessa 90 astetta
- Sopiva lähtökohta kyykyn syvyyden hahmottamiseksi on rajoittimen (esim. tiukalle vedetty paksu kuminauha, josta ei saa apua ylöspäin nousuun) säätäminen POLVILUMPION ALAREUNAN korkeuteen.
- Testiä suoritettaessa kantapään etäisyys on noin 10 cm kuminauhan etupuolella.
 - Vapaa jalka tulee olla koko suorituksen ajan ilmassa tukijalan vieressä
 - Vapaan jalan kosketuksesta lattiaan suoritus hylätään kyseisen toiston kohdalla (tasapainon pettäessä tukea alustasta ottaen)

- Korosta suorituksessa yksittäisen toiston puhtautta - tasapainon hallintaa, lantion ja suorittavan jalan ojentamista TÄYSIN SUORAKSI yläasennossa sekä keskivartalon pitämistä tiukkana ja suorana

leuanveto (U11-vanhemmat)

Leuanvedon suoritusohjeet

- Suoritus tehdään vastaotteella maksimitoistot
 - Lähtö tapahtuu roikunnasta suorilta käsin
 - Käsien tulee ojentua TÄYSIN suoriksi ala-asennossa
- Jalat voivat olla joko suorana tai vartalon taakse koukistuneena
 - Suorituksesi lasketaan, kun leuka käy tangon yläpuolella
- Avustaja / suorituksen laskija pysäyttää ylimääräisen eteen - taakse heilunnan
- Korosta suorituksessa rauhallista rytmiä, käsien ojentamista suoraksi sekä keskivartalon pitämistä tiukkana ja suorana.

vatsa 60 sek. (U11-vanhemmat)

Vatsalihas 60 sek. testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan 60 sekunnin toistotesti.
 - U11-14-jun ilman lisäpainoa ja U15-U22-jun 2,5 kg levypaino niskan takana.
- Lähtöasento, selinmakuulla polvet 90 asteen kulmassa, kantapäät lattiassa ja käden niskan takana (U14-U22-jun kannatellen 2,5 kg:n levypainoa)
- Testissä käytetään avustajaa, joka istuu suorittajan jalkapöydän päällä kasvotusten suorittajaa kohden, pitäen käsillä pohkeiden takaa kiinni
 - Avustaja laskee suorittavan pelaajan toistot
- Suorituksen yläasennossa kädet pysyvät tiukasti hartialinjassa, kyynärpäät edessä.
- Kyynärpäiden koskiessa POLVILUMPION YLÄOSAAN, laskeudutaan alas, jossa LAPALUUT koskettavat alustaa

- Korosta puhtaita suorituksia, painon pysymistä niskan takana, lantiota kiinni alustassa sekä hengitysrytmiä suorituksen aikana.

juoksunopeus 30m (U11-vanhemmat)

Juoksunopeus Testin 30 m suoritusohjeet

- Testi suoritetaan kolme kertaa 30 metrin matkalla tauko palautuksen ollessa väh. 2 min. suoritusten välissä
 - Juoksualustan tulee olla luistamatonta materiaalia, jossa kenkä pitää hyvin nopean lähtökiihdytyksen
- Lähtö tapahtuu omasta lähdöstä ETUMMAINEN JALKA LÄHTÖVIIVALLA ja kello lähtee käymään TAKIMMAISEN JALAN IRROTESSA alustasta
 - Mitattu aika merkitään sadasosasekunnin tarkkuudella
- Ajanotto on mahdollista suorittaa sekä käsiajanotolla että valokennoilla toteuttaen

5-loikka (U11-vanhemmat)

5-loikka testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan viisi kertaa tauko palautuksen ollessa suoritusten välissä väh. 2 minuuttia
 - Lähtöpaikka Vaihtoehdot merkittynä valmiiksi 9, 10, 11 tai 12 metrin kohdalle
- Lähtö tasajalka ponnistuksella (1) + vuoroloikka (2) + vuoroloikka (3) + vuoroloikka (4) + vuoroloikka (5) -> alastulo tasajalkaa
 - Suorituksen alastulopaikka hiekkamonttu tai tiukasti paikallaan oleva ohut patja
- Mittanauha kiinnitetään alastulo paikalle näkyviin, josta hypyn pituus on helposti - nopeasti katsottavissa senttimetrin tarkkuudella
 - Mittaus suoritetaan jälkimmäisen jalan kantapään jättämästä jäljestä
 - Selälleen tai käsien varaan kaatuneet suoritukset hylätään

- Korosta suorituksessa käsien rytmikästä vuorottaista liikettä, loppuun asti ja eteenpäin suuntautuvaa ponnistusta sekä katseen pysymistä eteenpäin vrt. eteenpäinluistelu

juoksukestävyys 30 min. (U13-vanhemmat)

Juoksukestävyys 30 min testin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan esim. urheilukentällä tai vastaavalla suoritus paikalla, jossa juostu matka on helposti laskettavissa
- Juostu matka lasketaan 30 minuutin ajalta ja merkitään kymmenen metrin tarkkuudella esim. 6350 metriä

nopeus kestävyysjuoksu (U13-vanhemmat)

Nopeuskestävyys Juoksutestin suoritusohjeet

- Testi suoritetaan kaksi kertaa neljän minuutin palautuksella
- Yksi suorituskerta pitää sisällään 6 krt 20 m matkan viivalta viivalle ja takaisin = $12 * 20$ m
- Suoritusalueen tulee olla luistamatonta materiaalia, jossa nopeat lähdöt ja pysähdykset ovat turvallista tehdä
 - Lähtö tapahtuu lähettäjän merkistä paikoillanne, valmiit, hep
- Toisen jalan ja käden tulee ylittää merkkiviiva liikesuunnan muutoksessa rintamasuunnan pysyessä samana pysähdyksissä
 - Testi tehdään mahdollisuuksien mukaan parikilpailuna per suorituspaikka

.Jäätetit suoritetaan kahdesti vuodessa, ja pikatestit kahdesti keväällä, ja kerran talvella.

HYÖKKÄYS –JA PUOLUSTUSPELIN PERUSOHJEET

HYÖKKÄYSPELI

Hyökkäyspeli alkaa heti, kun kiekko saadaan

Kiekko on aina pelaajaa nopeampi.

Hyökkäyksessä syvyyttä ja leveyttä.

Kiekollinen ahtaasta tilasta väljään tilaan.

Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa.

Maalit syntyvät maalinteko ympyrästä.

Puolustaminen alkaa heti, kun kiekko menetetään.

PUOLUSTUSPELI

Puolustaminen alkaa heti, kun kiekko menetetään

Puolustuksessa syvyyttä ja leveyttä.

Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa.

Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin.

Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin.

Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (maila mailan alla).

Heti kun saat kiekon, ajattele hyökkäystä