



# **KIEKKO-LASER JUNIORIT RY**

Urheilutoiminnan linjaus  
LKK – U14



***LUODAAAN HYVIÄ METSIÄ, JOISSA PUILLA ON TILAA  
KASVAA. JOKAINEN OMAAN TAHTIINSA –Antti Pennanen***



# URHEILUTOIMINNAN LINJAUS

- Seuran arvot
- Tavoitteet (“Hyvän toiminnan tunnusmerkit”)
- Harjoitusmäärät
- Pelinkuva
- Lajitaitojen opettaminen
- Pelin opettaminen
- Fysiikkaharjoittelu
- Testaaminen
- Psyykkinen valmennus
- Seurayhteistyö



# SEURAN ARVOT

- Yhteisöllisyys
- Hauskuus
- Itsensä ylittäminen



# YHTEISÖLLISYYS

Toiminta perustuu yhdessä toimimiseen avoimesti ja turvallisesti, oli kyseessä yksittäinen joukkue tai seura. Yhteisön jäseniä autetaan, kunnioitetaan ja ketään ei kiusata.



# HAUSKUUS

Hallille aina kiva tulla ja joukkueen tapahtumissa on hauskaa – täysillä ja hymyssä suin.



# ITSENSÄ YLITTÄMINEN

Yrittäminen kehittää ja palkitsee. Yrittämällä ja ylittämällä itsensä on mahdollisuus kehittyä hyvästä huipuksi.



# ARVOJEN LÄPIKÄYMINEN

- Seura → Johtoryhmä → Joukkue
- Arvokeskustelun pohjalta voidaan lähteä luomaan joukkueen toimintatapaa ja ”sääntöjä”





**”KILPAILEMINEN JA  
HARJOITTELEMINEN ON  
INNOSTAVAA”**



# AUTONOMIA JA OSALLISTAMINEN

- Seuramme toiminta perustuu ihmisen psykologisten perustarpeiden (autonomia, pystyvyyden tunne ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus) tukemiseen.
- Nuorimpien pelaajien osalta autonomian tunnetta pyritään tukemaan luomalla ilmapiiriä, jossa kullakin lapsella on mahdollisuus olla oma itsensä.
- Heitä ei kuitenkaan voida kovin suuressa mittakaavassa osallistaa, harjoittelua ja pelaamista koskevaan päätöksentekoon.
- Tässäkin vaiheessa on kuitenkin suositeltavaa alkaa osallistamaan lapsia tietyissä asioissa, kuten esim. antamaan heille vaihtoehtoja sen osalta, miten joku tietty harjoitus toteutetaan.
- Mitä vanhemmiksi ja taitavimmiksi pelaajat tulevat, sitä enemmän pelaajia osallistetaan joukkueen toimintaan liittyvään päätöksentekoon.



# PYSTYVYYDEN TUNNE JA INNOSTUMINEN

- Pelaajiemme pystyvyyden tunnetta pyrimme tukemaan antamalla heille sopivan tasoisia haasteita niin harjoitteluun kuin pelaamiseenkin.
- Liian haastavat (paniikki) ja helpot (tylsistyminen) tilanteet eivät tue innostumisen tunnetta(kts kaavio alla).
- Mukavuusalueella viihdytään, mutta siellä ei juurikaan kehitytä.
- Epämukavuusalue on alue, johon pyrimme tasaisesti ohjaamaan pelaajiamme, koska siellä tapahtuu kehittymistä ja oppimista.
- Kun pelaaja ymmärtää hänen kehittymisensä olevan seurausta siitä työstä mitä hän on tehnyt, kehittyy yksilön itseluottamus ja tunne omasta pystyvyydestä.

<b>PANIIKKI</b>
<b>EPÄMUKAVUUSALUE</b>
<b>MUKAVUUSALUE</b>
<b>TYLSISTYMINEN</b>



# TAVOITTEET

“Hyvän toiminnan tunnusmerkit”



# URHEILULLISET TAVOITTEET

- Mahdollisimman laajan massan kasvattaminen urheilulliseen elämäntapaan → jääkiekko työkaluna
- Pelaajien kasvattaminen kilpakiekko ja maajoukkuepolulle (joka ikäluokasta):
  - U-16 sm vaihe: n. 40-50% pelaajista Laser taustalla
  - Pohjola-leiri: 2-5 pelaajaa
  - U16 maajoukkue: 1-3 pelaaja



# U14

- Kaksi (2) AAA-pelijoukkuetta / yksi (1) AA-pelijoukkue
- Kolme (3) tasonmittaustapahtumaa kauden aikana → Tapahtumiin kutsutaan mukaan seuran ikäluokan kärkipelaajat (AAA joukkue)
- 12-15 pelaajan pelijoukkueet
- 65 peliä kauden aikana
- Valmennus: NVK kauden aikana



# U13

- Kaksi (2) AAA-pelijoukkuetta / yksi (1) AA-pelijoukkue
- Kolme (3) tasonmittaustapahtumaa kauden aikana → Tapahtumiin kutsutaan mukaan seuran ikäluokan kärkipelaajat(AAA joukkue)
- 12-15 pelaajan pelijoukkueet
- 60 peliä kauden aikana
- Valmennus: NVK kauden aikana



# U12

- Aluesarjaa kolmella (3) tasavahvalla pelijoukkueella
- 40 pelaajaa
- Kolme (3) tasonmittaustapahtumaa kauden aikana → Tapahtumiin kutsutaan mukaan seuran ikäluokan kärkipelaajat
- 10-12 pelaajan pelijoukkueet
- 55 peliä kauden aikana
- Valmennus: Seurayhteisön / SJL:n 1-tason koulutukset soveltuvin osin





# U11

- Aluesarjaa kolmella (3) tasavahvalla pelijoukkueella
- 40 pelaajaa
- Kolme (3) tasonmittaustapahtumaa kauden aikana → Tapahtumiin kutsutaan mukaan seuran ikäluokan kärkipelaajat
- 10-12 pelaajan pelijoukkueet
- 50 peliä kauden aikana
- Valmennus: Seurayhteisön / SJL:n 1-tason koulutukset soveltuvin osin



# U10

- Neljä (4) pelijoukkuetta Oulun alueen Leijonaliigassa
- 40 pelaajaa
- Matalan kynnyksen U10 harrastepaketti kerran viikossa → mahdollisuus siirtyä mukaan joukkueen toimintaan
- Kolme (3) tasonmittaustapahtumaa kauden aikana (väh. kevään tapahtuma isolla kentällä)
- Vähintään 2 tasonmittausta tasavahvoilla pelijoukkueilla
- 45 peliä kauden aikana
- Valmennus: Seurayhteisön / SJL:n 1-tason koulutukset soveltuvin osin



# U9

- Neljä (4) pelijoukkuetta Oulun alueen Leijonaliigassa
- 40 pelaajaa
- Matalan kynnyksen U9 harrastepaketti kerran viikossa → mahdollisuus siirtyä joukkueen toimintaan mukaan
- Kolme (3) tasonmittaustapahtumaa kaudessa
- Vähintään 2 tasonmittausta tasavahvoilla joukkueilla
- 40 peliä kauden aikana
- Valmennus: Seurayhteisön / SJL:n 1-tason koulutukset soveltuvin osin



# U8

- Neljä (4) pelijoukkuetta Oulun alueen Korttelikiekossa
- 40-50 pelaajaa (voidaan ottaa 10 nuoremman ikäluokan pelaajaa → muodostavat rungon seuraavalle kaudelle)
- Matalan kynnyksen U8-kiekkokoulu kerran viikossa → mahdollista siirtyä ikäluokan toimintaan
- Kaksi (2) tasonmittaustapahtumaa kaudessa (tasavahvat joukkueet)
- 30 peliä kauden aikana
- Valmennus: Seurayhteisön / SJL:n 1-tason koulutukset soveltuvin osin



# Kiekkokoulu

- Kolme (3) kiekkokouluryhmää (Maket U7, Miket U6 ja Peksit U5)
- Valmennus: Seuran ohjaajakoulutus ja SJL LKK-ohjaajakoulutus



# HARJOITTELU JA PELAAMINEN

- Joukkueharjoituksissa pyritään tekemään sellaiset tasoryhmät, joissa harjoitusvaste on kohdillaan pelaajan taitotasoon nähden.
- Nuorempien pelaajien harjoittelu ja pelaaminen ikäluokkaansa vanhempien ryhmässä arvioidaan valmentajien, valmennuspäällikön ja taitovalmentajan yhteistyönä.
- Kriteerit nuoremman pelaajan siirtymiseen vanhemman ikäluokan mukaan:
- Riittävä henkinen kypsyys
- Laji/pelitaidoiltaan ”top 10” pelaaja myös vanhemmassa ikäluokassa



# **HARJOITUSMÄÄRÄT JA TESTAAMINEN**



# HARJOITUSMÄÄRÄT

U14: 4-5 x vko (aamuharjoitukset 0-1 x vko) / oheinen joka treenissä

U13: 3-5 x vko (ei aamuharjoituksia) / oheinen joka treenissä

U12: 3-4 x vko (ei aamuharjoituksia) / oheinen 2/3 treeneistä

U11: 3-4 x vko (ei aamuharjoituksia) / oheinen 2/3 treeneistä

U10: 2-3 x vko (ei aamuharjoituksia) / oheinen kerran viikossa

U9: 2-3 x vko (ei aamuharjoituksia) / oheinen kerran viikossa

U8: 1-2 x vko (ei aamuharjoituksia) / oheinen mukaan kevätkaudella

LKK: 1-2 x vko / ei oheisia





# TESTAAMINEN

**U14:** 2-3x kaudessa (5-loikka, vauhditon pituus, 30m, leuat, etunojat, yhdenjalan kyykky tangolla, riipuntavatsat, 3000m, 3x12x20m, kyykkyvala kepillä, 10x20m luistelu) + liikkuvuuskartoitus 2x kaudessa

**U13:** 2-3x kaudessa (5-loikka, vauhditon pituus, 30m, etunojat, yhdenjalan kyykky kepillä, riipuntavatsat, 2000m, kyykkyvala kepillä, 10x20m luistelu) + liikkuvuuskartoitus 2x kaudessa

**U12:** 1-2x kaudessa (Olympialaiset = 1000m, vauhditon pituus, 3-loikka, 30m, kyykkyvala kepillä)

**U11:** 1-2x kaudessa (Olympialaiset = 800m, vauhditon pituus, 3-loikka, 30m, kyykkyvala kepillä)

**U10:** 1x kaudessa (Olympialaiset = 600m, vauhditon pituus, 3-loikka, 30m, kyykkyvala kepillä)

**U9:** Ei testejä

**U8:** Ei testejä

**LKK:** Ei testejä



# KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ

- Tavoite lasten ja nuorten viikoittaiselle kokonaisliikunnalle 20 tuntia
- Vain osa muodostuu ohjatun harjoittelun kautta → omaehtoinen liikkuminen + koululiikunta
- Vrt: U20-nuoret (miltei kaikki tulee ohjatusta toiminnasta) → U8-juniorit (suurin osa liikunnasta muuta kuin ohjattua lajiharjoittelua)
- Kokonaismääräliikuntakysely tehdään kaikille ikäluokille kausittain

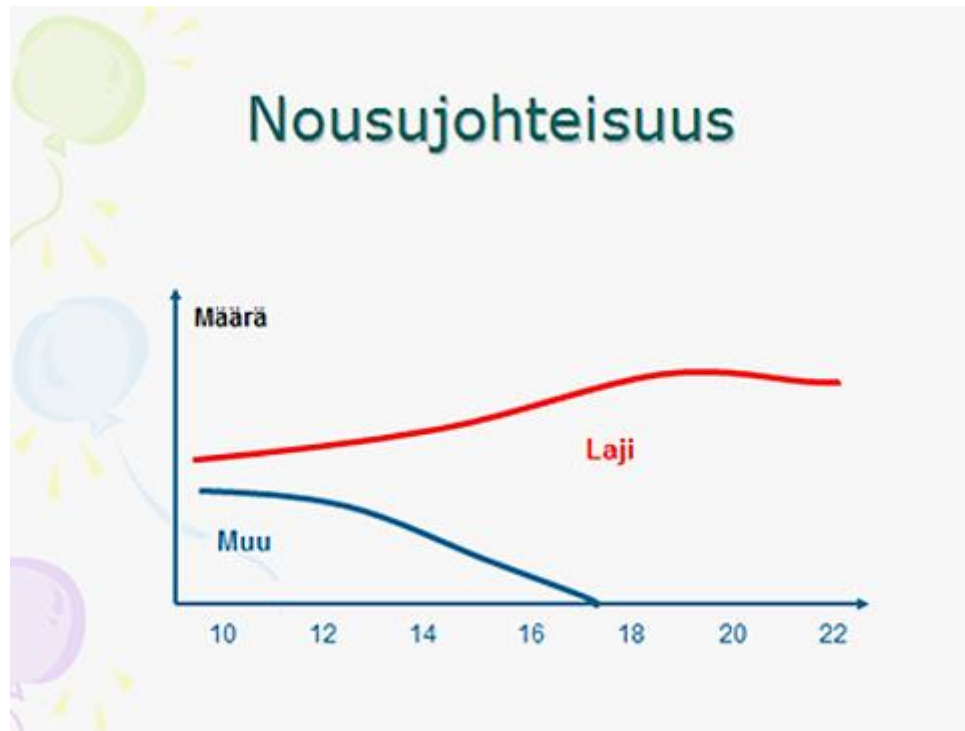


## MUIDEN LAJIEN HARRASTAMINEN

- Seuran tavoitteena on mahdollistaa useamman lajin harrastaminen läpi koko junioriputken
- Monilajien harrastajat on huomioitu toiminnassa ja harjoittelua pystytään sopeuttamaan ja muokkaamaan, siten että se tukee useamman lajin harrastamista
- Yhteistyö alueen muiden lajien seurojen kanssa, esim. AJAX Sarkkiranta  
→ Laserin pelaajilla on mahdollisuus sopeutettuun osallistumiseen AJAX:issa kilpailukauden aikana.



# KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ





# PELIN KUVA



## PELIN KUVA / U14

- Pelitilanneroleissa toimiminen
- 2-5 pelaajan yhteistoiminta
- **Hyökkäyspeli:**
  - \* Vahva tilanvoittopelaaminen / tilan tekeminen
  - \* 2vs1 -pelaaminen
  - \* Kiekosta ei luovuta
- **Puolustuspeli:**
  - \* Aktiivinen riistopeli joka alueella → 2vs1 -pelaaminen
  - \* Rakenne
- **Pelitalanneharjoittelu:**
- Kaikki pelitilanteet = PAPP, KAPP, HAPP, PAHP, KAHP, HAHP



## PELIN KUVA / U13

- Pelitilanneroleissa toimiminen
- 2-3 pelaajan yhteistoiminta
- **Hyökkäyspeli:**
  - \* Vahva tilanvoittopelaaminen / tilan tekeminen
  - \* 2vs1 -pelaaminen
  - \* Kiekosta ei luovuta
- **Puolustuspeli:**
  - \* Aktiivinen riistopeli joka alueella → 2vs1 -pelaaminen
  - \* Rakenne
- **Pelitalanneharjoittelu:**
- Kaikki pelitilanteet = PAPP, KAPP, HAPP, PAHP, KAHP, HAHP



## PELIN KUVA / U12

- Pelitilanneroleissa toimiminen / kultaiset säännöt
- 2-3 pelaajan yhteistoiminta
- **Hyökkäyspeli:**
  - \* Vahva tilanvoittopelaaminen
  - \* 2vs1 -pelaaminen
  - \* Kiekosta ei luovuta
- **Puolustuspeli:**
  - \* Aktiivinen riistopeli joka alueella → 2vs1 -pelaaminen
- **Pelitalanneharjoittelu:**
  - 1-0, 2-0, 3-0, 1-1, 2-1, 3-1, 2-2, 3-2, 3-3





## PELIN KUVA / U11

- Pelitilanneroleissa toimiminen / kultaiset säännöt
- 2-3 pelaajan yhteistoiminta
- **Hyökkäyspeli:**
  - \* Vahva tilanvoittopelaaminen
  - \* 2vs1 -pelaaminen
  - \* Kiekosta ei luovuta
- **Puolustuspeli:**
  - \* Aktiivinen riistopeli joka alueella → 2vs1 -pelaaminen
- **Pelitalanneharjoittelu:**
  - 1-0, 2-0, 3-0, 1-1, 2-1, 3-1, 2-2, 3-2, 3-3



# PELIN KUVA / U10-U8

## Hyökkäyspelin “kultaiset säännöt”:

- Hyökkäys alkaa välittömästi kun kiekko saadaan
- Kiekko on aina pelaajaa nopeampi
- Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa
- Maalinteko alkaa laukauksesta
- Kiekollinen ahtaasta tilasta väljään tilaan

## Puolustuspelin “kultaiset säännöt”:

- Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään
- Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista
- Ohjaa kiekollinen laitaa ja nurkkiin
- Näe pidettävä vastustaja
- Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (pelaaja maila pois)



# LAJITAITOJEN OPETTAMINEN



## **Monipuolinen luistelu:**

- käännökset/ pysähtyminen (kapeus/ terävyys/ nopeus), käännöksestä/jarrutuksesta liikkeelle (nopeustaitavuus, pelipaikkakohtaiset luistelutaidot)

## **Luisteluvoima**

- Ensimmäiset potkut ja metrit (nopeus – lähdöt/ kiihdytykset)
- Kyky voittaa pelitilaa itselle, kykyä pelata vastustajalta aika ja tila pois (nopeus – max. luistelunopeus)

## **Haltuunotosta kiihdyttäminen**

- kiekolla liikkeelle täyttä (hyvät tavat pitää vaatia – pelaamisen laatu)



## **Laukaus: Arvostaminen/ vaatiminen → lauo tehdäksesi maalin**

### **Laukaus luistelusta:**

- Laukaisunopeus pienestä ahtaasta tilasta (hyvät tavat pitää vaatia – vastuu tehokkuudesta)
- Laukaisukovuus (maalintekolaukaus ja maalille toimitus ovat toistensa vastakohtia)
- Päämäärätietoisuus/ peli maalivahtia vastaan (vaadi/opeta pelaajan ymmärrystä valinnan tarkoituksesta)

### **Laukaus suoraan syötöstä:**

- Lapa vapaaksi, valmius (hyvät tavat pitää vaatia, kiekottoman pelaajan tukitoimet → iso osa maalintekoa)
- Rohkeus ampua ykkösellä (Huonostakin asennosta voi ampua)
- Päämäärätietoisuus/ peli maalivahtia vastaan



## Syöttäminen/tarjoaminen:

- Paikaltaan syöttäminen → syötön laatu, jos mahdollista aina kämmeneltä kämmenelle
- Kovasta vauhdista syöttäminen/ vastaanotto → Mahdollistaa hyökkäyspelinopeuden, maalille murtautumisen
- Kiekko on nopein, kiekoton on toiseksi nopein, kiekollinen on hitain → siksi joskus pitää syöttää

## Luistelusta syöttäminen

- Pää ylhäällä, kiekko kämmenellä – pelivalmius (peruspelaamisen pelitaito → rutiini tuottaa laatua)
- Taito syöttää ja luistella saman aikaisesti
- Vastaanotto luisteluun (arvostus pelitaitona)
- Lapa vapaaksi, jatkuva pelivalmius (kiekottoman pelaajan tarjonta niin että peli voi jatkua – pelitilan maksimoiminen)
- Taito tarjota/ ottaa syöttö haltuun/ siirtää kiekko suojaan



## **Kamppailutaidot:**

1vs1 tilanteiden voittaminen

Halu ja rohkeus kamppailla

## **Mailakamppailun taidot:**

- Mailalla pitää ottaa vastustajalta pelisuuntia pois (peli on jatkuvaa pelaamista – maila ”kertoo” oletko pelissä kiinni)
- Lapa – lapaa vastaan mailapaine (maila jäässä)
- Kiekossa pysyminen/ suojaaminen (määrittää kumpi joukkue vie peliä – vastuu kiekosta)
- maalineduspelissä → maila pois peli/ maila vapaaksi peli

## **Kiekosta irrottamisen taidot:**

- Luistelusta taklaaminen → mailapaineen jatkumona → Voita hartialinja (vaatii opettamista)
- Liikkeen pysäyttäminen (kuuluu kaikille, tapoja ja keinoja on monia mikä kenellekin on ominaista)

## **Box out peli:**

- Syöttäneen pelaajan puolustaminen → kontakti, joka pakottaa pysähtymään
- Luistelulla puolustavalla puolella pysyminen



## U11 – U14

- **Luistelu:** Läsnä jokaisessa harjoituksessa → Kokonaissuoritukset + osasuoritukset
- **Kiekonkäsittely:** Suljetut + avoimet harjoitteet
- **Syöttäminen:** Suhteessa enemmän avoimia kuin suljettuja harjoitteita, laadun vaatiminen, joka suorituksessa
- Laukominen: Aina pyrkimys maalintekoon Vetorannelaukaus / rannelaukaus / onetimer / maalintekorastit / maalintekopelit
- Kamppailu: Rohkeus kamppailla näkyviin, mailapaine → isku ja irrotus, pienpelien kautta, boxout pelaamisen alkeiden opetus

Taitojen karttuessa voidaan yhdistellä osa- ja kokonaissuorituksia niin suljetussa kuin avoimessakin ympäristössä.





# KIEKKOKOULU – U10

**Luistelu:** Kokonaissuorituksien kautta (leikit / pelit / kisat)

**Kiekonkäsittely:** Suljetut harjoitteet

**Syöttö:** Suljetut harjoitteet, oikeat mallit syöttämisen, laadun vaatiminen

**Laukominen:** Aina pyrkimys maalintekoon, vetolaukauksen tekniikka

**Kamppailu:** Rohkeus kamppailla, kiilaminen, hartialinjan voittaminen, mailapaine(alkeet haltuun)

Taidon oppimisen alkuvaiheessa pyritään opettamaan lajitaitoja pitkälle kokonaissuorituksien kautta.



# PELIN OPETTAMINEN



# PELIN OPETTAMINEN

- Ympäristö opettaa!
- Pelitilanneroolit kaiken pohjalla
- Lapsikiekkovaiheen pelin opettamisessa on tärkeää luoda oppimisympäristöjä jotka opettavat haluttuja asioita
- Esim. sovelletut pelit → erilaisilla säännöillä, kentän koolla ja voimasuhteilla korostetaan harjoiteltavaa asiaa
- Annetaan tilaa lapsien omalle oivaltamiselle
- Tuetaan oppimista avoimilla kysymyksillä



# KIEKOLLINEN HYÖKKÄÄVÄ

**Maalinteko:** laukaus, syöttö ja kuljetus parempaan paikkaan

**Tilan voittaminen ja tilan tekeminen**

**Puolustusvalmius:** roolinvaihto heti kiekon menetyksen jälkeen

HOX!!

- **Maalinteko** (Halu maalintekoon → kyky aloittaa maalinteko laukomalla, kyky murtautua paikoille)
- **Pelirohkeus:** oma osaaminen esiin, voittavat kiekolliset valinnat ☑ ymmärrys pelistä (pelin edistäminen syöttämällä/ kuljettamalla, alueiden voitot kuljettamalla/ tyhjän tilan peleillä, kiekon hallinta – harhauttaminen painonsiirrolla)
- **Tilanvoitto** kuljettamalla (kiekon kanssa liikkeelle – ei paineessa ”tökkimistä”)
- **Pelin pelaaminen** (tunnista peli – pelaa sitä mitä peli mahdollistaa ja vastustaja antaa)



# KIEKOTON HYÖKKÄÄVÄ

- **Maalinteko:** liikkuminen vapaaseen tilaan + maalinteon tukitoimet
- **Tilan voittaminen** → syöttöpaikan tarjoaminen ylöspäin
- **Tilan tekeminen** → syöttöpaikan tarjoaminen alas tai sivulle
- **Puolustusvalmius:** nopea reagointi roolin vaihtoon ja kiekollisen varmistaminen

## HOX!!

- • Lähituki luistelemalla (kiekolle kolmio)
- • Tunnista pelitilanne (osallistu ja ole aktiivinen)
- • Vastuu hyökkäysvauhdin kiihtyvyydestä/ säilymisestä ja maalipaineesta → jatkuva peliluistelu



# KIEKOLLISEN PUOLUSTAVA

- **Tilan poistaminen** kiekolliselta: tila/aika pois, sijoittuminen miehen ja maalin väliin, ohjaa laitaa mikäli ei pysty riistoon
- **Kiekon riistäminen**: mailalla (maila yhdessä kädessä) ja taklaamalla
- **Maalinteon estäminen**: laukausten peittäminen
- **Hyökkäysvalmius**: hyökkäys alkaa välittömästi riiston jälkeen

## HOX!!

- • Aina paine luistelemalla!! Keskustan hallinta - vastustajan pelisuunnan määrääminen (miehen ja maalin välissä, pysytään puolustavalla puolella)
- • Kiekosta irrottaminen – liikkeen pysäyttäminen (yksi tehtävä – kiekko irti → kova mailapaine → kontakti)
- • Ilmaiset syötöt ja laukaukset pois (mailapaine – lapa lapaan puolustaminen)



# KIEKOTTOMAN PUOLUSTAVA

- **Maalinteon estäminen** → kiekottoman hyökkäävän vartiointi
- **Kiekon riistäminen** → syötön katkot ja irtokiekkovalmius
- **Matala kolmio** → sijoittuminen miehen ja maalin väliin, näe kiekko ja oma mies
- **Hyökkäysvalmius** → hyökkäys alkaa välittömästi kiekon riiston jälkeen

## HOX!!!

- Pysyminen puolustavalla puolella → keskusta hallussa (oikea sijoittuminen suhteessa omaan puolustettavaan → ei tarvitse ryntäillä)
- Box out peli: maalinedusta hallussa → syöttäneen pelaajan puolustaminen loppuun asti
- Mahdollisuus ylimiehittä puolustustilanteissa PAPP:n rakenteen kautta



# Pelin rakennetta lyhyesti:

## Hyökkäyspelaaminen

- **PAHP** → paineen alta hyökkääminen: EI KARATA → AINA KIEKOLLE KOLMIO
- **KAHP** → vauhtieron luominen keskialueella luistelemalla + lähituki → SHP – murtautuminen maalintekoalueelle ja maalipaine (paineeseen ei tarjontaa → apu tulee paineen taakse, syöttäminen pois paineesta)
- **HAHP** → aina vähintään yksi pelaaja menossa kohti maalia → keskilinjan ylittäminen ennen maalintekoa → pakkien hyödyntäminen





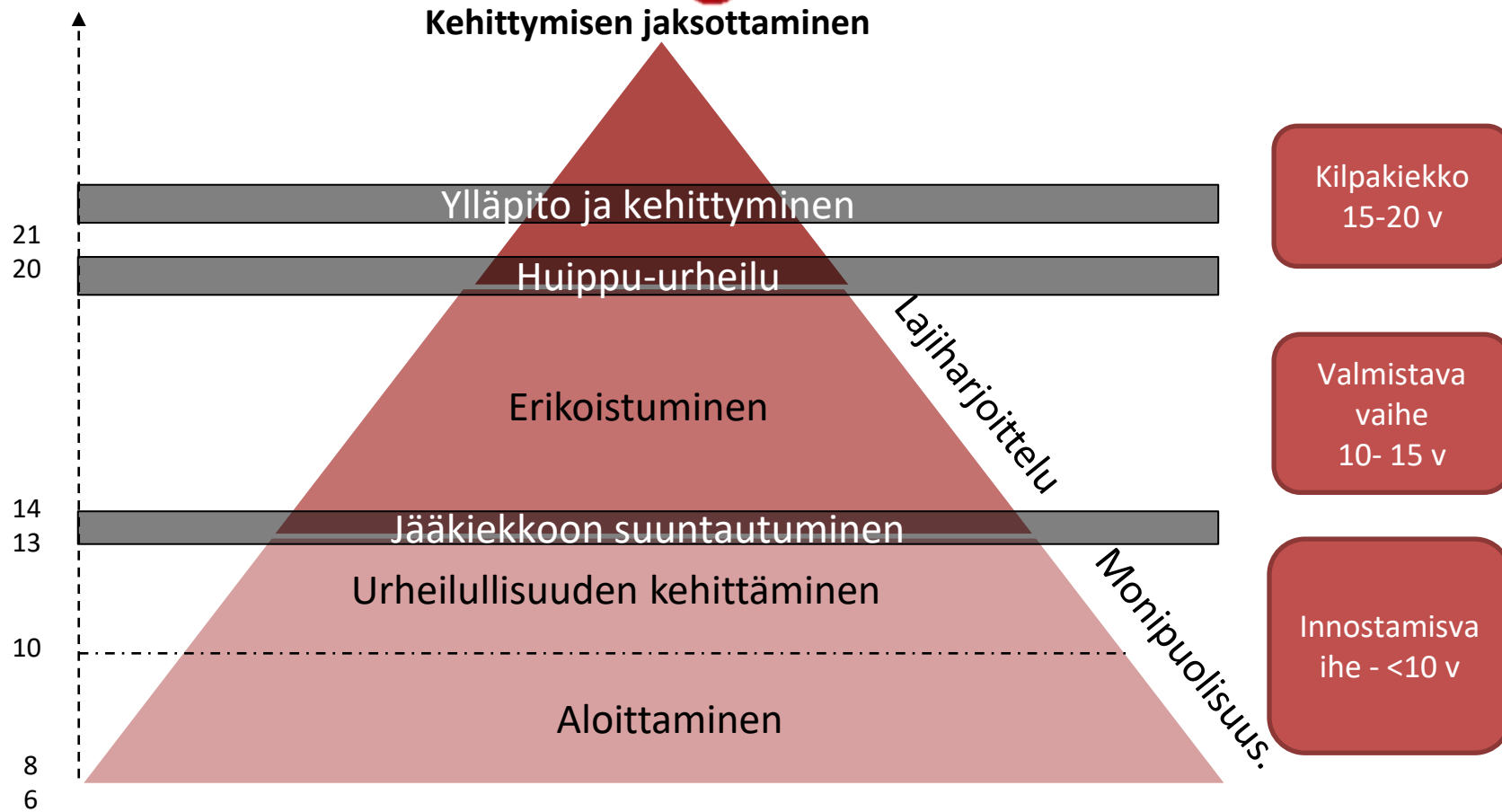
# Pelin rakennetta lyhyesti:

## Puolustuspelaaminen

- **HAPP** → välitön reagointi → 1. aina paine kiekolliseen → 2. tukee → 3. lukee taustat = ”kolmiopuolustaminen”/ 3 hyökkääjän puolustusvastuu /puolustajat pisteiden välistä keskustan hallinta!!  
→ Nopea riisto/ irtokiekkojen voittaminen = jatkopaineet ja ”riistopaineet” (irtokiekon voittaminen tai riisto hyökkäysalueella on aina mahdollisuus tehdä maali, joka pitää pyrkiä heti hyödyntämään)
- **KAPP** → Kaikki luistelee alas → taka- ja sivupaineet loppuun asti → oman alueen täyttö aina keskustan kautta
- **PAPP** → viiden pelaajan yhteistyö → ensimmäinen hyökkääjä alakolmioon → painollinen puoli kiinni → palomies



# FYSIIKKAHARJOITTELU





# MONIPUOLINEN HARJOITTELU

- Pyritään mahdollisimman monipuoliseen harjoitteluun jään ulkopuolella (Yleisurheilu, voimistelu jne.)
- Pallopelit eri muodoissa (jalkapallo, ultimate, pesäpallo jne.)
- Yleiset liikuntataidot innostamisvaiheen keskiössä → hyppääminen, juokseminen, heittäminen, kiinniotto
- Pikkuhiljaa kohti lajiin liittyvää specifimpää oheisharjoittelua
- Kannustetaan harrastamaan ja kokeilemaan useampia lajeja



# Motorisen kehittymisen pyramidi

## Innostamisvaihe (6-10 v)

Valmistava harjoittelu taidon opettamiseen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pyöriminen</li><li>• Potkiminen</li><li>• heittäminen</li><li>• Harhauttaminen</li><li>• Kiinniottaminen</li></ul>
Perus tasapaino	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viivalla kävely</li><li>• Hyppiminen matalien esteiden yli</li></ul>
Rytmi ja reaktioaika	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kiinniottaminen</li></ul>
Yksinkertainen tilan- ja kehonhallinta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ryömintä ja pyörintä</li><li>• Kuperkeikka</li><li>• Heittäminen</li><li>• Kiinniottaminen</li></ul>
Taitoharjoitteet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pallon kanssa harjoitteet, pallon ja kaverin kanssa harjoitteet, Pallon lyöminen ja heittäminen, kiinniottotaidot, takaisin heitto, harhauttaminen, viestit</li></ul>
Edistyneet tasapaino harjoitteet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saksipotku, käsiseisonta, takaperin kuperkeikka, käärynpöytä</li></ul>



## Valmistavavaihe (10-14 v)

Edistynyt silmä- käsi koordinaatio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pallon heitto ja kiinniottaminen</li><li>• Pallon lyönti</li><li>• Pallon palauttaminen kiinnioton jälkeen</li></ul>
Raajojen koordinaatio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Raajojen koordinaatio</li><li>• Hyppynaru</li><li>• Pallon heitto ja kiinniotto</li></ul>
Edistynyt tilan hahmottaminen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hyppynaru</li><li>• Takaperin kuperkeikka</li><li>• Saksipotku käsiseisonta</li><li>• Kärrynpyörä</li></ul>
Havainnoista ja reaktioista erilaisiin ärsykkeisiin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Käsiseisonta</li><li>• Palloharjoitteet kaverin kanssa</li><li>• Pelit</li><li>• Viestit</li></ul>
Kehittynyt silmä-käsi koordinaatio	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hyvät palloa heittäen ja kääntyen</li><li>• Pelit</li><li>• Viestit, kisat</li></ul>



## Kilpailuvaihe (14/15 +)

Taidon hallitseminen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pyöriminen ja kiertyminen</li><li>• Pallon heitto ja kiinniottopelit</li><li>• Kisat ja viestit</li></ul>
Haastava tilan hahmottaminen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hyyt käännöksillä</li><li>• pelit</li><li>• Hyyt esteen yli</li><li>• Kierimiset ja hyyt</li></ul>
Tasapaino ja kehonhallinta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kierimiset ja käännökset</li><li>• Hyyt esteen yli ja käännökset</li><li>• kaikki tasapaino ja kehonhallinta liikkeet</li><li>• Pelit , viestit ja kisat</li></ul>
Nähdä, havainnoida ja reagoida paremmin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kierimiset ja käännökset</li><li>• Palloharjoitteet kaverin kanssa</li><li>• Pelit</li><li>• Viestit, kisat, peiliharjoitteet</li></ul>
Analysointi ja uudelleen tekeminen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 180-360 asteen kierimiset ja käännökset</li><li>• Kierintä, pallon heitto ja kiinniottaminen</li><li>• Pelit ja leikit</li></ul>



# Liikkuvuus

- Lapsena liikkuvuusharjoittelu tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Harjoitusmäärää on lisättävä tasaisesti siten, että maksimaalinen liikkuvuustaso (erityisesti passiivinen liikkuvuus) saavutettaisiin 11–14 vuoden tienoilla.
- Tässä vaiheessa saavutettu liikkuvuus tulisi säilyttää myöhemmissä ikävaiheissa ja liikkuvuutta tulisi jalostaa enemmän **lajissa vaadittavaksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi.**





# Liikkuvuuden kehittäminen

Kehitysvaiheet	Harjoittelumenetelmä	Harjoitteet
Innostusvaihe 6-10v	Staattinen, Matalantason dynaamiset liikkeet (Leikit ja pelit)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kehon ja lantion koukistaminen</li><li>• Laajat vartalon kierrot</li><li>• Ristikkäisen jalan venytys</li><li>• Kahdella kädellä nilkan venytys</li><li>• Istuen varpaista kiinni</li><li>• Pystyssä venyttely</li><li>• Ristikkäisen varpaan kosketus</li></ul>
Valmistava vaihe 10-14v	Staattinen PNF (Vastavoimavenyttely) Dynaamisen venyttelyn aloittaminen = Liikkuvuus jumpat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Takareiden venyttäminen</li><li>• Hartiaseudun venyttely</li><li>• Nilkan venyttäminen</li><li>• Nilka PNF venyttäminen</li><li>• Parin kanssa venyttely (staattinen, PNF)</li><li>• Dynaamiset liikkuvuus harjoitteet</li></ul>
Kilpavaihe 14/15-	Staattinen PNF (vastavoimavenyttely) Dynaaminen venyttely	<ul style="list-style-type: none"><li>• Staattinen ja PNF venyttely parin kanssa ja ilman</li><li>• Dynaamiset liikkuvuus harjoitteet</li></ul>



# Nopeus

- Nopeus on hyvin vahvasti peritty ominaisuus. Sitä voidaan kuitenkin kehittää, jos harjoittelu aloitetaan riittävän nuorena. Nopeuteen vaikuttaa erityisesti hermotus, taito ja voimataso.
- Ennen murrosikää painotus on vahvasti erilaisissa monipuolisissa liiketiheyttä, reaktiokykyä, rytmitajua ja taitoa kehittävässä nopeusharjoituksissa, joita on hyvä sisällyttää harjoitteluun päivittäin. Näiden ominaisuuksien harjoittaminen murrosiän jälkeen on huomattavasti vaikeampaa. Voimaharjoittelun lisääntyminen murrosiässä ja sen jälkeen on sopiva jatkumo nopeuden kehittämiseksi.



# Nopeuden kehittäminen

Kehitysvaihe	Harjoittelutapa	Harjoitteita
Innostamisvaihe 6-10v	Pelinopeus eri alustoilla	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leikit</li><li>• Pelit(20-30 minuuttia) →1-2x</li><li>• Viestit→10-15m, 3-5 toistoa, 2-3 min lepo</li><li>• Suunnanmuutokset, lähdöt/pysähtymiset→5-15m, 4-8 toistoa, 2-3 min lepo</li></ul>
Valmistavavaihe 10-14v	Lajinomainen nopeus (kiihdytys, askeltiheys) yhdessä muiden tarvittavien kykyjen kanssa ( Voima–Kuntopallot ja hyyt)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viestit→10-30m, 4-6 toistoa, 2-3 min lepo</li><li>• Nopeusharjoittelu (myös lähtöharjoittelu)→20-50m, 5-8 toistoa, 4-5 min lepo</li><li>• Suunnanmuutokset, , stop &amp; go, reagoinnit aisteilla→5-25m, 5-10 toistoa 2-3 min</li><li>• Tekniikan kehittäminen</li></ul>
Kilpavaihe 14/15v-	Lajinomaisia nopeusharjoitteita Teknisesti oikein suorittaen	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Nopeat lähdöt</b> → 10-30 m, 6-10 toistoa ja sarjaa, 3-4 min lepo, 1 tai 2/viikko</li><li>• <b>Maximi nopeus</b>→ 20-60m, 4-8 toistoa ja sarjaa, 3-4 min lepo, 2/viikko</li><li>• <b>Nopeuskestävyys</b>→60-120m, 3-6 toistoa ja sarjaa, 4-5min lepo, 1 tai 2/viikko</li><li>• <b>Lajinomainen nopeus</b> (Kiihdyttäminen, jarruttaminen stop and go)→ 10-30m, 4-8 toistoa ja sarjaa 2 min lepo, 2 tai 3/viikko</li><li>• <b>Kiihdyttäminen suunnanmuutoksilla</b>→ 10-30m, 4-8 toistoa ja sarjaa 2 min lepo, 2 tai 3/viikko</li><li>• <b>Dynaaminen harjoittelu (heittäminen, hyppiminen potkiminen)</b> →2-4 sarjaa, 5-10 toistoa, 1-2 min lepo, 2 to 4/viikko</li></ul>



# Voima

- Lihasvoima on pääosin riippuvainen lihassolujen **hermotuskyvystä** eli hermoston kyvystä ”käskyttää” lihassoluja sekä **lihassolujen poikkipinta-alasta**.
- Ennen murrosikää voimaharjoittelun tulisi sisältää lihaskoordinaatioharjoitteita ja voimaharjoitus-tekniikoiden opettelua sekä nopeusvoimaa esimerkiksi hyppelyiden ja kuntopallonheittojen muodossa. Nämä kehittävät monipuolista lihashermotusta, jonka avulla myös lihasmassan kehittäminen murrosiän jälkeen on helpompaa.
- Hermotuksen lisäksi ennen murrosikää voimaharjoittelussa kannattaa panostaa lihaskuntoon ja erityisesti lihasten aerobiseen jaksamiseen.
- Erityisesti lihaskuntoharjoittelun tulisi kohdistua lantion ja sitä ympäröivän lihaksiston kehittämiseen, koska keskivartalon hallinta on ehdoton edellytys kovalle voimaharjoittelulle.
- Lasten ja nuorten kanssa hyvä hyödyntää oman kehon painolla tai kevyillä vastuksilla tehtyjä voimaharjoituksia, joissa ei kasaudu merkittäviä määriä maitohappoa.



# Voiman kehittäminen

Vaihe	Harjoitusta- pa	harjoitusmetodit	Teho	Intensiteetti	Harjoittelu- välineet
Innostamisvaihe (6-10v)	Helpot harjoitteet pelien ja leikkien avulla	Kiertoharjoittelu, kuntopiirit	Matala	Erittäin matala	Omankehon paino, parin kanssa, kevyet kuntopallot
Valmistavavaihe (10-14v)	Yleinen voima, viestit/pelit	Kiertoharjoittelu, kuntopiirit	Matala ja keskitaso	Matala	Kuntopallot, kevyet vapaat painot, joustavuus
Kilpavaihe (14-15+)	Yleinen voima ja lajivoima	Kuntopiirit, kiertoharjoittelu,voimah arjoittelu, matalatehoinen aitominen	Keskitasosta keskitason yläpuolelle	Matala, keskitaso ja submaximaalinen	Vapaat painot, kuntopallot, kehon paino



# Kestävyys

- Lapsen elimistö on jo varhain sopeutumiskykyinen aerobiseen kuormitukseen. Lapsuus- ja nuoruusiän kestävyysharjoittelulla luodaan yleistä pohjaa myöhemmälle harjoittelulle.
- Alle 12-vuotias lapsi pystyy nostamaan jo alle minuutissa hapenottonsa yli puoleen maksimaalisesta hapenottokyvystä, **kun aikuisella vastaavassa ajassa päästään yleensä hieman yli 30 prosentin tasolle.**
- Käytännössä tämä merkitsee lapsille hieman lyhyempiä toistoja kestävyysharjoitteluun, mutta muuten kestävyystyyppinen liikunta on tärkeimpiä päivittäisen harjoittelun osa-alueita. Aerobista harjoittelua tulisi olla jossain muodossa mukana **päivittäin vähintään 30–60 min.**
- Lapsen elimistö kykenee toimimaan anaerobisestikin, mutta maitohapollinen toimintakyky ja happamuuden sieto- sekä maitohapon poistokyky ovat vaillinaisesti kehittyneitä. Näin ollen kestävyysharjoittelussa ei tulisi ennen murrosikää painottaa maitohapollisia harjoituksia, vaan **nopeuskestävyys-harjoittelun tulisi olla pääosin maitohapotonta** (Maksimissaan 10-20 sekunnin intensiiviset työjaksot ja 20–60 sekunnin palautukset).
- Maitohapollisia työjaksoja toki tulee esimerkiksi pelien muodossa, mutta niiden yhteydessä syntyneitä maitohappoja ei tarvitse ”pelätä”. Tietoinen ”hapottaminen” liian varhaisessa kehitysvaiheessa voi sen sijaan olla haitallista muiden ominaisuuksien kehittymiselle.



# Kestävyyden kehittäminen

Vaihe	Harjoittelutavat	Harjoitteet
Innostamisvaihe (6-10v)	Pelit ja leikit Jatkuvat viestit Stressitön aerobinen aktiviteetti (esim. uinti, soutu, hiihto jne.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelit → keskinopeudesta täysivauhtisuuteen (lyhyet vaihdot), 2-4 toistoa, eripituiset lepoajat</li><li>• Jatkuvat viestit → 40-200 m, keskinopeudella, 2-4 toistoa, 2-3 min. lepoaika</li><li>• Aerobinen aktiviteetti → 20-60 minuuttia, matalalla vauhdilla, 1-2 toistoa matkasta riippuen</li></ul>
Valmistavavaihe (10-14v)	Pelit ja viestit Intervallijuoksut (aloittaminen) → keuhkojen ja sydämen kehittäminen Aerobinen aktiviteetti (pitkäkestoisuus) → sydämen iskutilavuus ja pumppausvoima	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viestit → 40-200m, nopeasta keskinopeaan, 3-5 toistoa, eripituiset lepoajat</li><li>• Intervalli harjoittelu → 200-400 m max, keskinopeudella, 3-5 toistoa (kolme 400metrillä), 2-3 min lepo</li><li>• Aerobinen aktiviteetti → 800-2000m, tasainen keskinopeus, 1-3 toistoa, 3-5 min lepo intervalleilla</li></ul>
Kilpavaihe (14-15v+)	Pitkän matkan harjoittelu Intervalli harjoittelu (pitkä) Intervalli harjoittelu (lyhyt) Taktiset jääkiekkoharjoitteet (lyhyt)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pitkä matka → 2000-5000m, nopeus matalasta keskinopeuteen</li><li>• Intervalliharjoittelu (pitkä) → 800-1500m, keskinopeus, 2-6 toistoa, 2-3 min lepo</li><li>• Intervalliharjoittelu (lyhyt) → 200-400m, keskinopeus, 4-6 toistoa, 3-5 harjoitetta</li><li>• Taktiset jääkiekkoharjoitteet (lyhyt) → 30-60 sec, nopeasti, 4-8 toistoa 3-5 harjoitetta.</li></ul>



# Nopeustaitavuus

- **Nopeustaitavuus** = hallita suoritus- tai peliväline liikenopeutta vaadittavissa suorituksissa - pallopelien lähes kaikissa nopeissa liikesuorituksissa nopeustaitavuus tulee voimakkaasti esiin.
- Liikenopeuden hyväksikäyttö taitavuutta ja tekniikkaa vaativissa liikesuorituksissa
- Nopeustaitavuus vaatii hermolihasjärjestelmän kykyä hyödyntää liikenopeutta suurta taitoa vaativissa liikesuorituksissa tarkoituksenmukaisella ja tehokkaalla tavalla.





## Nopeustaitavuuden kehittäminen

Kehitysvaihe	Harjoittelutavat	Harjoitteita
Innostamisvaihe (6-10v)	Helpot pelit ja leikit	Erilaiset pelit, joissa välineen hallinta on keskiössä
Valmistavavaihe (10-14v)	Liikekoordinaation harjoittaminen erilaisilla harjoitteilla esim. Sovelletut pelit	Pienpelit 1vs1,2vs2 jne. Erikokoiset kentät
Kilpavaihe (14-15v+)	Nopeustaitavuus eri tavoin kaikkiin suuntiin	Pelit,syöttöharjoitteet useammalla pelivälineellä (esim. Kolme pelaajaa ja kaksi kiekkoa) <b>MAKSIMI VAUHDISSA</b>



# PSYKKINEN VALMENNUS



# PSYYKKINEN VALMENNUS

- Kasvatuksellisuus
- Sisäisen motivaation tukeminen
- Itseluottamuksen kehittäminen
- Vuorovaikutus



# KASVATUKSELLISUUS

- Hyvä ihminen → Hyvä urheilija → Hyvä pelaaja
- Seuran toimintaperiaatteiden kautta pyritään siihen, että lapsi/nuori saa hyviä eväitä harrastukseen ja elämään



# KASVATUKSELLISUUS

- Yksilön henkinen kasvu
- Sosiaalisuuteen kasvaminen
- Urheilullisten ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen
- Harjoittelu, levon ja ravinnon tasapaino



# SISÄISEN MOTIVAATION TUKEMINEN

*“Sisäinen motivaatio on sisäsyntyistä, mutta sen kehittymistä voi ruokkia.”*

- Autonomia
- Pystyvyyden tunne
- Sosiaalinen yhteenkuuluvuus



# ITSELUOTTAMUKSEN KEHITTÄMINEN

- Tavoitteiden asettelu
- Sisäinen puhe
- Mielikuvaharjoitukset
- Keskittymisharjoitukset



# TAVOITTEIDEN ASETTELU

- Tavoitteet ohjaavat yksilön ja joukkueen toimintaa tietoisesti ja alitajuisesti
- Tulostavoite → suoritustavoite → prosessitavoite





# SISÄINEN PUHE

*“Monet pelaajista eivät tiedä mitään sisäisestä puheesta ja positiivisen ajattelun voimasta. He eivät ymmärrä, että negatiivisten asioiden sanominen itselleen, voi johtaa huonompaan suoritukseen.”*

- Mark Messier

- Identiteettilauseet
- Sisäinen puhe osana suoritukseen valmistautumista



# IDENTITEETTILAUSEET

- Ihminen on mitä ajattelee, ennemmin tai myöhemmin
- **Identiteettilauseet:**

***“Olen Matti Meikäläinen. Olen hyvä jääkiekkoilija ja ylpeä saavutuksistani.”***

***“Jääkiekko on minulle tärkeä ja iloinen asia, eikä se määrittele minua ihmisenä.”***



# SISÄINEN PUHE

- Tapahtuma → sisäinen puhe/uskomukset → tunne → suoritus
- Negatiivinen sisäinen puhe aiheuttaa negatiivisia tunteita ja johtaa todennäköisemmin epäonnistuneeseen suoritukseen
- Positiivinen sisäinen puhe aiheuttaa positiivisia tunteita ja johtaa todennäköisemmin onnistuneeseen suoritukseen



# KESKITTYMISHARJOITUKSET

- Huomion suuntaaminen
- Tässä ja nyt -ajattelu



# PSYKKINEN VALMENNUS U13-U14

- **Sisäinen motivaatio:**
  - Autonomian määrää voidaan nostaa
  - Pystyvyyden tunne tärkeää
  - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- U14: Kehityskeskustelut / tavoitteiden asettelu
- U13: Kehityskeskustelut / sisäisen puheen harjoittelu



# PSYKKINEN VALMENNUS U11-U12

- **Sisäinen motivaatio:**
  - Autonomia: pelaajat osallistuvat sääntöjen tekemiseen
  - Pystyvyyden tunteen merkitys korostuu
  - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
- U12: Vanhempain vartit / mielikuvaharjoitukset
- U11: Vanhempain vartit / keskittymisharjoitukset



# PSYKKINEN VALMENNUS U10-U8

- **Sisäisen motivaation tukeminen**
  - Pystyvyyden tunteen merkitys korostuu → sopivan tasoisia harjoituksia ja pelejä / runsaasti rohkaisua ja positiivista palautetta
- Systemaattinen “rupattelu” jokaisen pelaajan kanssa 1-2 kertaa kaudessa



# SEURAYHTEISTYÖ

- U15-ikäluokasta eteenpäin seuran pelaajat siirtyvät valmennusvastaavien muodostamiin seurayhteisön joukkueisiin ja kaikille yhteisten toimintatapojen piiriin