



Viikingit E-D juniorit

PAINOPISTEET KAUDELLE 2017-2018



Ihmisenä ja urheilijana kasvaminen

Joukkuehenki ja ilmapiiri

- **Säännöt ja Arvot**
 - joukkue luo itselleen säännöt ja arvot kauden aloittavalla leirillä (pelaajat osallistetaan)
 - Säännöt ja arvot luovat raamit toiminnalle
- **Tapahtumat – sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäämiseksi**
 - Kaudenaloitustapahtuma, pikkujoulut, päättäjäiset (seura ja joukkue)
 - Leirit ja turnaukset
 - Muut ryhmäytymistapahtumat (KHL-pelit, laskiaisrieha yms.)
- **Joukkuehenki**
 - Jaettujohtajuus
 - Taistelijan kypärä tai vastaava
 - WhatsApp haastevideot, ryhmätyöt, sitaatit, voitto biisi kopissa
 - Nyrkki ennen jälle menoa
 - Kilpailu ja kisailu vaihtuvissa ryhmissä



Ihmisenä ja urheilijana kasvaminen

Liikunnallinen elämäntapa

- **Kokemuksellisesti oppien**
 - Toiminnassa mukana olevat aikuiset ja vanhemmat esimerkkinä
 - Myönteinen suhtautuminen koululiikuntaan (arvosanasta palkitseminen)
 - Pyörällä treeneihin
- **Uni ja Lepo**
 - Luennot kauden aikana
 - Urheilijan ravinto (opas)
 - Välipalat ja palautus heti treenin jälkeen
 - Nukkumaanmeno ja ruutuaika (puhelin yöllä eri huoneessa missä nukutaan)
 - Unen-, levon- ja liikunnan viikkokalenterit kauden aikana

Positiivinen ja innostava ilmapiiri ja sekä myönteiset kokemukset liikunnasta luovat liikunnallisen elämäntavan



Ihmisenä ja urheilijana kasvaminen

Henkisten valmiuksien kehittäminen

- **Sisäinen motivaatio**

- Itseohjautuvuus – omatoiminen harjoittelu, jäällä vapaa rasti (itse valitseman taidon harjoittelu)
- Omistautuminen – vastuu omasta harrastuksesta ja oppimisesta
- Autonomia – mahdollisuus vaikuttaa harrastukseen (pp-treenit/rastit, pelipaikat, pelikaverit...)
- Viikkarikortti - pelaajapalaveri

- **Johtajuus**

- Kauden aikana vaihdetaan kapteeneja ainakin kerran – kapteeneilla vastuu tehtävät
- Jokaisessa tapahtumassa kapteeninen lisäksi esimerkkiparit – käytös, parhaansa yrittäminen, huolellisuus, vuorovaikutus, keskittyminen yms.
- Rastin käynnistämisen vastuu jäällä, jään ”siivoaminen”
- Alkulämpöjen/loppuveryttelyn vetäminen (aikuinen valvoo/auttaa, yksin ei jätetä)

- **Vuorovaikutus**

- Positiivisuus päivittäisessä kohtaamisessa
- Kaikkia tervehditään aina kun tavataan
- Pelaajapalaverit kauden aikana
- Toiminnassa mukana olevat aikuiset helposti lähestyttäviä
- Parien ja ryhmien jakaminen -> ei aina parhaan kaverin kanssa, kaikkien kanssa pitää pystyä

toimimaan



Ihmisenä ja urheilijana kasvaminen

Monipuolisuus ja omaehtoisuus

- **Omaehtoisuuden tukeminen**
 - Iltapäiväjäätt ja maalivahtijäätt pelaajille maaliteon harjoitteluun
 - Kotitehtävät – raportointi whatsApp ryhmään
 - Liikuntapäiväkirja kerran kaudessa – henkilökohtainen palaute
 - Viikingit ja yhteistyöseurojen kannustekilpailut
- **Monilajisuus**
 - Viikingit lastenvaiheen pelaajapolku (mahdollistaminen)
 - Lajikokeilut kausisuunnitelmassa
 - Monilajisuutta suositellaan
- **Monipuolisuus**
 - Erilaiset oheisharjoittelu muodot
 - Monipuolinen taitojen harjoittelu (tasapaino, tekniikka, ketteryys, nopeus)
 - Kuormitus (nopeus, kestävyys, nopeuskestävyys, intervallit)
 - Tuki ja liikuntaelimistö (voima, lihaskunto, liikkuvuus, kimmoisuus)



Valmennuksen laatutekijät

Erilaiset oppimistavat

- **Aktiivinen osallistuja – ”joko mennään?”**
 - Innostuu helposti, ottaa riskejä, tekee monta asiaa kerralla, sopeutuu ryhmään, ratkoo ongelmia, ei pysty pitkäjänteiseen työhön.
 - **Oppii parhaiten:** tekemällä, kokeilemalla ja kehittämällä. **Kaipaa:** haastetta ja nopea tempoista tekemistä. **Oppimista auttaa:** kuvat, videot ja esineet.
- **Käytännön tekijä – ”anna mä näytän, ei ku näin”**
 - Haluaa testata uusia tekniikoita ja teorioita käytännössä, nauttii päätöksenteosta ja ongelmien ratkaisusta, ei jaksaa pohtia, nauttii asioiden toimivuudesta.
 - **Oppii parhaiten:** tekemällä, kehittämällä taitoja, seuraamalla muiden tekemistä, haluaa viedä oppimansa heti käytäntöön. **Oppimista voi helpottaa:** opettamalla itse asiaa, esimerkkinä oleminen, asiasta keskustelu, pohtimalla miten taito viedään käytäntöön.

**Vie arkeen – ajattele eri harjoituskerroilla erilaista oppijaa
Pohdi millaisia oppijoita valmennettavasi ovat**



Valmennuksen laatutekijät

Erilaiset oppimistavat

- **Pohtija – ”proffa”**

- Yhdistelee havaintoja teorioiksi, luo mielessään malleja, haluaa ymmärtää syyt ja seuraukset, on järjestelmällinen, käy läpi yksityiskohdat, kyselee, kertailee ja pyrkii täydellisyyteen.
- **Oppii parhaiten:** mallien ja teorioiden avulla sekä tutkimalla ja päättellessä.

Oppimista voi auttaa: esittämällä syy-seuraus suhteita ja loogisia toimintamalleja.

- **Tarkkailija – ”jonon vika”**

- Vetäytyy mielellään syrjään pohtimaan ja tarkkailemaan. Havainnoi ja kerää. Keskustelee ja pohtii ennen johtopäätöstä.

- **Oppii parhaiten:** seuraamalla sivusta, havainnoi, analysoi ja pohtii ennen toimintaa.

Oppimista voi helpottaa: Asettamalla tarkat raamit ja tavoitteet sekä pohtimalla asiaa jälkeenpäin.

Vie arkeen – ajattele eri harjoituskerroilla erilaista oppijaa

Pohdi millaisia oppijoita valmennettavasi ovat



Valmennuksen laatutekijät

Erilaiset oppimistavat

- **Pohtija – ”proffa”**

- Yhdistelee havaintoja teorioiksi, luo mielessään malleja, haluaa ymmärtää syyt ja seuraukset, on järjestelmällinen, käy läpi yksityiskohdat, kyselee, kertailee ja pyrkii täydellisyyteen.
- **Oppii parhaiten:** mallien ja teorioiden avulla sekä tutkimalla ja päättellessä.

Oppimista voi auttaa: esittämällä syy-seuraus suhteita ja loogisia toimintamalleja.

- **Tarkkailija – ”jonon vika”**

- Vetäytyy mielellään syrjään pohtimaan ja tarkkailemaan. Havainnoi ja kerää. Keskustelee ja pohtii ennen johtopäätöstä.

- **Oppii parhaiten:** seuraamalla sivusta, havainnoi, analysoi ja pohtii ennen toimintaa.

Oppimista voi helpottaa: Asettamalla tarkat raamit ja tavoitteet sekä pohtimalla asiaa jälkeenpäin.

Vie arkeen – ajattele eri harjoituskerroilla erilaista oppijaa

Pohdi millaisia oppijoita valmennettavasi ovat



Sidosryhmien huomioiminen

VANHEMMAT

- **Tapahtumat**
 - Vanhempainkokoukset kauden aikana (3)
 - Luennot / keskustelutilaisuudet YTS tapahtumissa
 - Vanhempainvartit
- **Avoimuus**
 - Positiivinen ilmapiiri
 - Valmentaja ja joukkueenjohtaja helposti lähestyttäviä tapahtumien yhteydessä
 - Tiedottaminen
 - Osallistaminen – löydä vahvuudet ja erikoisosaamiset



Sidosryhmien huomioiminen

TOIMIHENKILÖRYHMÄ

- **Valmentajaosaaminen**
 - Liiton ja yhteistyöseurojen koulutukset
 - Eri ikäluokkien yhteiset valmentajapalaverit
 - Omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistaminen – valmennustoiminnan profiili
- **Ikäluokkien välinen yhteistyö – yhteisöllisyys**
 - Avoimuus ja auttaminen ("me henki")
 - Yhteiset toimintatavat
 - Kuukausipalaveri (valmentajat ja jojat)
- **Oman ikäluokan toimihenkilöryhmä**
 - Palaverit 3-4 kaudessa – toiminnan kehittämiseksi
 - Selkeä tehtävien jako



Harjoitustapahtuman suunnittelu

- Viikkorytmi

Tapahtumamäärä Viikingit lastenvaiheen pelaajapolun mukaisesti 3-5 kertaa viikossa

- **Alkuviikon harjoitus:** lajitekniikka ja luistelu painotus sisältäen korkean fyysisen rasituksen. Lajitaitojen ja luistelun harjoittelu avoimissa harjoitteissa -> toistomäärien maksimointi, parityöskentelynä tai niin että puolet ryhmästä harjoittelee ja toinen puoli huilaa. (monipuolinen luistelu, syöttäminen, laukominen, välineen hallinta, ja kamppailutaidot -> riistäminen, kiekosta irrottaminen)
- **Viikon keskivaiheen harjoitus:** pelitaito ja luistelutekniikka painotus. Harjoituksen organisointi rasti ja pienpeliharjoittein. (1vs1, maalinteko -> peli maalivahtia vastaan, maalinteon tukitoimet, maalintekopelit, tasavahvat pienpelit, pienpeleissä aina havainnoinnin painotus).
- **Loppuviikon harjoitus:** Pelaamisen painotus sisältäen korkean fyysisen rasituksen. Harjoituksen alussa avoin luistelu kiekolla ja ilman sisältäen havainto tekijöitä -> aistit auki pelaamista varten. Erilaiset pienpelit. Pelaamisen painotus kultaisten sääntöjen kautta kausisuunnitelman mukaisesti. (pelinomainen luistelu, kapean tilan peli 3vs3 pitkällä kentällä, suunnanmuutos pelit).



Harjoitustapahtuman suunnittelu

- Harjoitustapahtuma

Tapahtumamäärä Viikingit lastenvaiheen pelaajapolun mukaisesti 3-5 kertaa viikossa

- **Harjoitustapahtuman rakenne**

- Alkulämmittely tai loppuveryttely 10-15min. (riippuen alkamisajasta) Ennen jäätä esim. koordinaatio, motoriikka, erilaiset liikkumistaidot, nopeus, liikkuvuus.
- Oheisharjoitus jään yhteydessä 30min. (riippuen alkamisajasta) aina jokin havaintotekijöitä ja päätöksentekoa vaativa hippa, leikki tai peli. Motoriset perusliikuntataidot: tasapaino, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot, havaintomotorisetaidot.
- Harjoituksen jakaminen esim. kolmeen rastiin: peli/leikki, taito ja nopeus rasti.
- Nopeutta ja nopeustaitavuutta tulee harjoitella jokaisessa oheisharjoituksessa.
- Keskivartalon ja jalkojen voimaharjoittelu oman kehon painolla.

- **Viikon teema valitaan kausisuunnitelman mukaan**

- Pallopelit kausisuunnitelmassa
- Teeman toteuttaminen jäällä ja oheisharjoittelussa



Lajitaitojen painopisteet

- **Luistelu**

- Käännökset: vauhti, pakki, laituri
- Kaarreluistelu: eteen ja taakse
- Monipuolisuus: voima, kestävyys, nopeus
- Luistelu kiekolla

- **Syöttäminen**

- Ranne, rysty, lätty, jättö
- Kovuus, tarkkuus
- Liikkeestä liikkeeseen
- Valinnat auki, kiekko edessä kämmenellä

- **Kiekkokäsittely ja harhauttaminen**

- Kiekkokäsittely erilaisissa asennoissa
- Monipuolinen käsittely liikkeessä
- Painonsiirto harhautus molemmille puolille
- Veto- ja valelyöntilaukaus
- Kiekkon suojaaminen

- **Laukominen**

- Ranne-, rysty- ja lyöntilaukaus
- Kovuus, tarkkuus
- Luistelusta, haltuunotosta, syötöstä
- Laukaus lähtee nopeasti



Pelitaito painopisteet

- **Kiekossa pysyminen**

- Rohkeus – kiekko omille - älä luovu
- Voita tilaa luistelemalla ”jalalla hyökkääminen”
- Haasta ensimmäistä pelaaja kohti

- **Maalinteko**

- Päätäväisyys – tiedä mitä teet – pää ylös
- Murtaudu keskustaan: syöttämällä, kuljettamalla
- Tukitoimet: maalipaine, maski, ohjaukset
- Kiekottomat liike sektoriin lapa jäässä,
- Sektorissa irti vastustajasta, valmius laukoa – takapuoli alhaalla
- PYSÄHDY MAALILLE!

- **Kamppailupelaaminen**

- Lähin pelaaja paineistaminen luistelemalla
- Maila paine - lapa lapa vasten
- Kiekosta irrottaminen: mailan nostaminen, tuikkaminen, kiilaaminen, taklaus
- Allemenot – aina ensimmäisenä kiekolle

- **Puolustaminen ja oman alueen täyttö**

- Puolustaminen alkaa heti kiekon menetyksestä
- Luistelemalla – takapaineet!
- Oman alueen täyttö – keskustan kautta
- Syöttölinjan peittäminen, blokkaminen
- Sijoittuminen puolustavalle puolelle



Pelaamisen painopisteet

Hyökkäyspelin 10 ohjetta

1. Hyökkääminen alkaa heti kun kiekko saadaan omalle joukkueelle – ”mennään”
2. Kiekko on nopeampi kuin pelaaja – ”liikuta”
3. Hyökkäyksessä syvyyttä ja leveyttä – ”kolmiot kuntoon”
4. Kiekollinen ahtaasta väljään tilaan – ”voita tilaa”
5. Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa – ”pelattavaksi”
6. Yksi aina auttamaan lähelle kiekollista – ”kiekolle apu”
7. Kiekollinen pyrkii aina liikkumaan seuraavan viivan yli – ”voita alue”
8. Hyökkäys siniviivan ylityksen jälkeen aina yksi maalille -> maalipaine – ”maalialue kohti”
9. Maalit syntyvät maalintekoympyrästä -> murtaudu sektoriin harhauttamalla tai syöttämällä – ”maalille”
10. Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään – ”paine” ”Takapaine”



Pelaamisen painopisteet

Puolustuspelin 10 ohjetta

1. Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään – ”paine” ”takapaine” – Mailapaine ”mailat esille”
2. Puolustuksessa syvyyttä ja leveyttä – ”etäisyydet”
3. Aina yksi häiritsemään vastustajan kiekollista pelaajaa – ”lähelle”
4. Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin – ”keskusta kiinni”
5. Omalla alueella pitäisi olla kolme pelaajaa ennen kiekollista vastustajaa – ”voita yksi vastustaja”
6. Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin – ”väliin”
7. Näe pidettävä vastustaja ja kiekko – ”oma mies”
8. Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa – ”mailat pois”
9. Miehitä maalintekoympyrä – ”maalille”
10. Heti kun kiekko voitetaan omalle joukkueelle, ajattele hyökkäystä – ”mennään”



Testit

Testaaminen – seuranta ja arviointi

- **Jää testit**

- 2X kaukalon ympäriluistelu, puolessa välissä suunnan vaihto. Aika + pari kilpailu.
- Luistelun monipuolisuus hockey centre (kiekolla ja ilman)
- 30 metriä
- Laukominen, silmämääräinen arviointi (veto- ranne- lyöntilaukaus)

- **Fysiikka / taitotesti**

- Liikuntaluokkien valtakunnallinen testi (joukkue valitsee itselleen sopivat osat, kaikkia harjoitellaan kauden aikana)

<http://www.urhea.fi/opiskelu/perusaste/uuden-soveltuvuuskokeen-tiedot-j/>

- **Todentaminen**

- Testi kaksi kertaa kaudessa arviointia varten
- henkilökohtainen palaute testin jälkeen