

# VALMENNUKSEN LINJAUS

Valmennuksen linjauksen on tarkoitus olla suuntaa antava ja valmentajien työtä helpottava apuväline. Linjauksessa pyritään hahmottamaan, mitä taitoja pelaajien edellytetään hallitsevan siirryttäessä seuraavaan ikäluokkaan.

Valmennuksen linjauksen avulla valmentajat voivat helpommin rakentaa jaksokohtaisia suunnitelmiaan ja yksilön kehittämisen kohteita. Perustaitojen osaaminen luo pohjan lajikohtaisten taitojen oppimiselle. Liikunnallisten ja jääkiekkolisten perustaitojen oppiminen on monivuotinen projekti. Taidon opettaminen ja sen oppiminen vaatii aina suuren määrän laadukkaita toistoja.

Liikunnallisten herkkyykskausien aikana pelaajat sisäistävät opetettavat asiat helpommin. Nämä liikunnalliset herkkyykskaudet tuleekin huomioida joukkueiden päivittäisessä harjoittelussa ja pelaajille tulee antaa ohjeita omatoimiseen harjoitteluun, mitkä myös tukevat liikunnallisia herkkyykskausia. Vallalla olevaan liikunnalliseen herkkyykskauteen vaikuttaa pelaajan biologinen ikä ja kehitys. Näin ollen kaikki iältään saman ikäiset pelaajat eivät ole samassa kehitysvaiheessa, mikä tuleekin huomioida mahdollisena eriyttämisenä harjoittelussa. Biologisesta iästä tai herkkyykskaudesta riippumatta kaikkien pelaajien yksilökohtaisia taitoja tulisi kehittää mahdollisimman tehokkaasti. Taitavat yksilöt ovat perustana hyvälle joukkueelle ja hyvästä joukkueesta erottuu aina hyviä yksilöitä.

# PERUSTAITOJEN HARJOITTELU

## painotettavat ominaisuudet Ikäluokittain

Merkit: A = alustava

O = pääopetusvaihe

X = kertausta, vaikeuttamista

I LUISTELU	F	E	D	C	B
1. Eteenpäinluistelu	O	O	X	X	X
2. Taaksepäinluistelu	O	O	X	X	X
3. Kaarreluistelu	O	O	O	X	X
4. Pysähdys	O	O	X	X	X
5. Lähtö		A/O	O	X	X
6. Vauhtikäännökset		A/O	O/X	X	X
7. Käännökset		A/O	O/X	X	X
8. Rytmimuutos			A/O	O	X
9. Teränskäyttö		A/O	O	X	X

II SYÖTTÖ	F	E	D	C	B
10. Vetosyöttö	O	O	X	X	X
11. Rannesyöttö		A/O	O	X	X
12. Rystisyöttö	O	O	X	X	X
13. Lättösyöttö		A	O	X	X
14. Jättösyöttö			A/O	X	X
15. Laidan kautta syöttö		A	O/X	X	X
16. Syöttäminen	O	O	X	X	X
17. Syötön vastaanotto	O	O	X	X	X

III LAUKAUS	F	E	D	C	B
18. Vetolaukaus	O	O	X	X	X
19. Rannelaukaus		A/O	O	X	X
20. Rystylaukaus	O	O	X	X	X
21. Lyöntilaukaus		A	O	X	X
22. Ohjaus			A/O	O	X
23. Rebound			A/O	O	X
24. Syötöstä laukaus			A/O	O	X

IV HARHAUTUS	F	E	D	C	B
25. Vartaloharhautus		A/O	O	X	X
26. Mailaharhautus		A/O	O	X	X
27. Valelaukaus, -syöttö			O	O	X

V KIEKONKÄSITTELY	F	E	D	C	B
28. Kiekon hallinta	O	O	X	X	X
29. Kiekon kuljetus	O	O	X	X	X
30. Ranteiden käyttö		A/O	O	X	X
30. Kiekon suojaaminen			O	X	X

VI KONTAKTIT	F	E	D	C	B
31. Kiilaaminen		A/O	O/X	X	X
32. Vartalotaklaus			A	O	X
33. Laitataklaus			A	O	X
34. Blokki			A	O	O
35. Heittäytyminen				O	X

VII PERUSPELITILANTEET	F	E	D	C	B
36. 1-0	O	O	X	X	X
37. 1-1		A/O	O	X	X
38. 2-1		A	O	O	X
39. 2-2		A	O	X	X
40. 3-2			A/O	O	X
41. 5-4 YV				A/O	O
42. 4-5 AV				A/O	O

VIII HENKILÖKOHTAINEN TAKTIikka	F	E	D	C	B
43. Liikkuminen pelin sisällä			A	O	O
44. Karvaus				O	O
46. Aloitukset				O	O
47. Avaus				O	O
48. Siniviivan ylitys				O	O
49. Puolustusalueen täyttö				O	O

IX JOUKKUETAKTIikka	F	E	D	C	B
50. Karvauspelaaminen				A/O	O
51. Puolustusalueen pelaaminen				A/O	O
52. Hyökkäykseen lähdöt				A/O	O
53. Keskialueen pelaaminen				A/O	O
54. Suorahyökkäys				A/O	O
55. Hyökkäysalueen pelaaminen				A/O	O
56. Viisikon yhteydet				A/O	O

## HARJOITUKSEN RAKENNE

Nuorten harjoittelussa tärkeintä on muodostaa harjoitteluympäristö ja ilmapiiri, missä harjoittelu on mielekästä ja innostavaa. Harjoituksissa tulee olla selkeä teema, joka kulkee mukana läpi harjoituksen. Silloin pystymme tekemään joukkueharjoituksissa mahdollisimman suuren määrän toistoja tiettyä harjoitettavaa asiaa.

Esimerkkiharjoituksen rakenne (60min):

1. Alkulämmittely / luistelu (10-15min)

- Opetus- ja viihteellinen harjoitus

2. Opetusosio, 2 harjoitetta (15-20min)

- Kierto- ja yhteistoiminnallinen harjoitus

3. Nopeus- tai kamppailuosio (10-15min)

4. Peli (10-15 min)

- Pelitilanneharjoittelu + peli eri muodoissa

Jääharjoituksen yhteyteen olisi hyvä tehdä oheisharjoitus, joko ennen tai jälkeen jään. Oheisharjoituksen teema voi hyvin tukea jääharjoittelua, jolloin saamme lisää harjoitusta harjoitettavalle ominaisuudelle.

Opetustilanteissa pelaajat ovat erilaisia ja hahmottavat opetuksen eri tavoin. Valmennuksen suuri haaste on saada pelaajat ymmärtämään asiat haluamallaan tavalla. Pyri valmentajana ohjaustilanteissa antamaan ohjeet selkeästi ja ymmärrettävästi. Nuorempien lasten kanssa mielikuvien käyttäminen voi helpottaa hahmottamista. Palautteenannossa, kohdistu palaute selkeästi ydinkohtiin ja tärkeimpiin asioihin. Anna palaute selkeästi siihen asiaan minkä haluat eniten parantuvan. Pelkät käskyt ja vaatimukset eivät aina tuota parasta tulosta, vaan pelaajan henkilökohtainen ohjeistaminen ja palautteenanto voivat olla huomattavasti tehokkaampia oppimisen kannalta.

# TAIDON OPETTAMINEN

Taidon opettaminen on kokonaisuutena pitkä prosessi, mikä vaatii paljon aikaa ja kärsivällisyyttä. Taidon oppimiseen tarvitaan suuri määrä toistoja ennen kuin taidot alkavat muotoutua automaatioiksi. Automaatioiksi kehittyneitä pelitaitoja pelaajat pystyvät käyttämään eri pelitilanteissa luontevasti ja vaivattomasti. Taidon opettamisen vaiheet:

1. Hahmottamisvaihe (hahmotetaan suoritus)
2. Karkeamotorinen vaihe (suoritus onnistuu, mutta tulee vielä paljon virheitä)
3. Hienomotorinen vaihe (suoritus alkaa hioutumaan oikeaksi kokonaisuudeksi)
4. Automaatiovaihe (suoritus onnistuu jo luonnostaan, virheet harvinaisia)

Taidon opettamisessa on erityisen tärkeää huomioida pelaajien koordinatiiviset edellytykset. Koordinatiiviset edellytykset jaetaan seitsemään osa-alueeseen eri kykyjen mukaan. Koordinaatio asioiden osaaminen on osa monipuolisuutta ja helpottaa taitojen oppimista myös jäällä. Monipuolisuus on kaikissa urheilulajeissa taitojen oppimisen perusta, jolla pyritään vaikuttamaan yleisen koordinaatiokyvyn kehittämiseen.

Koordinatiiviset edellytykset:

## 1. Reaktiokyky

- kyky reagoida muuttuviin ja vaihteleviin ärsykkeisiin

## 2. Suuntautumiskyky

- kyky hahmottaa omaa kehoa eri asennoissa ja tilanteissa

## 3. Tasapainokyky

- kyky säilyttää tasapaino eri tilanteissa ja asennoissa

## 4. Rytmittämiskyky

- kyky muuttaa liikkeen rytmiä, eri rytmi käsillä ja jaloilla

## 5. Yhdistelykyky

- kyky yhdistää kaksi eri liikettä yhdeksi kokonaisuudeksi esim. käsien ja jalkojen liikkeit

## 6. Erottelukyky

- kyky erottaa yksittäisiä liikkeitä kokonaissuorituksesta

## 7. Sopeuttamiskyky

- kyky sopeuttaa osaamiaan liikkeitä eri olotiloissa