

VTS-jääkiekkovalmentajan käsikirja

Aivan aluksi, iso kiitos, että käytät arvokasta aikaasi lasten ja nuorten valmentamiseen. Se on todella tärkeää seuralle ja ennen kaikkea pelureille, jotka muistavat sinut lopun ikäsi. Tässä käsikirjassa käydään läpi VTS-valmentajan peruseriaatteita ja linjauksia. Käsikirjan avulla voit tutustua, millaista on valmentaa juuri tässä seurassa ja voit jatkossa palata käsikirjaan tarvittaessa.

Omat voimavarat, itsetuntemus ja valmennusfilosofia

Ei ole helppo homma käydä töissä ja sen päälle viettää arki-illat ja viikonloput jäähalleilla. Onneksi valmentaminen on palkitsevaa ja tärkeää työtä, mikä auttaa jaksamisessa. Silti, varsinkin marraskuun pimeinä päivinä omat voimavarat ovat tiukilla. Jokaisen valmentajan tilanne on ainutkohtainen. Tärkeää on tunnistaa, miten palautut itse parhaiten ja energiasi riittää. Ja jos tulee vaikeampi hetki, seurahenkilöt ovat sitä varten, että voimme auttaa. Kaudet ovat pitkiä ja toivomme, että jatkat valmentajana pitkään. Vaikeat jaksot voivat viedä kiinnostuksen touhusta, joten toivomme, että kerrot avoimesti, jos tulee aika, jolloin voimme auttaa ja keventää kuormaa.

Itsetuntemus on myös valmentajan tärkeimpiä työkaluja. Jokaisen valmentajan kannattaa vähintään itsekseen miettiä, mitkä ovat hänelle tärkeimmät asiat valmentamisessa. Mielellään keskustella asiasta myös muiden kanssa. Millainen on oma valmennusfilosofiasi? Ihan ensimmäisestä päivästä alkaen ja filosofia voi saada uusia sävyjä vuosien aikana. Tämä on tärkeää siksi, että jos emme mieti omaa lähestymistapaa valmentamiseen, helposti toistamme sitä, miten meitä on valmennettu. Omissa valmentajissamme on varmasti ollut paljon hyviä puolia, mutta myös huonoja. Ajat ovat myös muuttuneet omista peliajoistamme. Valmentajan eettiset vaatimukset ovat kasvaneet, lajitieto ja tieto fysiikasta ovat kehittyneet jne. Parhaimmillaan voimme yhdistää omat kokemuksemme, lisääntynyt tieto ja oma valmennusfilosofiamme niin, että valmentajana viemme lajia edelleen eteenpäin.

Toinen tärkeä valmentajan työkalu on reflektio eli oman tekemisen arviointi jälkikäteen. Siihen ei mene montaa minuuttia tapahtuman jälkeen, mutta kun teet siitä tavan itsellesi, kehityt aivan varmasti valmentajana. Reflektiota harjoittava valmentaja osaa myös valmennustilanteessa hetki ennen suunsa avaamista käyttää omaa työkalupakkiaan. Näin tunne ja tilanne eivät mene oman osaamisen ja valmennusfilosofian edelle. Osaat hallita toimintaasi tilanteesta riippumatta. Lipsahduksia sattuu kaikille, mutta tällä tavalla toimintasi valmentajana on ennustettavaa myös lapsille ja vanhemmille.

Lasten kanssa toimimisen perusasiat

Useimmat lasten valmentajat ovat jonkun pelurin äitejä tai isejä. Muuten seuratoiminta Suomessa ei toimisikaan. Kaikilla on jonkinlaista kokemusta lasten kanssa toimimisesta. Valmentajan rooli on omanlaisensa, mutta peruseriaatteet ovat pitkälti samat kuin vanhemmuudessa, opettajan työssä ja johtavassa asemassa.

Ensinnäkin, olet auktoriteetin asemassa. Se tuo toimintaan oman vastuunsa. Kaikki sanomasi sanat jäävät lasten mieleen. Myös olemuksesi, ilmeesi ja eleesi. Siksi on hyvä aina miettiä,

millaisen ihmisen tuot koppiin, ennen kuin avaat sen. Ääriesimerkiksi innostavan vai latistavan? Auktoriteettina tärkeää on myös, että pidät huolen siitä, että sovituista asioista pidetään kiinni. Sekä omalla esimerkillä että asioihin puuttumalla. Vaikka asioista pitää tietenkin keskustella, sinä teet valmentajan asemassa viimeisen päätöksen.

Kannusta ja innosta. Harjoittelua pitää välillä vähän ”myydä” lapsille. Varsinkin muita kuin peliosioita. Innostava, jopa tarinallinen johdattelu tuleviin harjoituksiin toimii erittäin hyvin. Esimerkiksi tulevan viikonlopun pelin nostaminen leikkisästi tavoitteeksi, pelaajat saadaan innostumaan. Kilvoittelu harjoituksissa innostaa ja kehittää. Lapset ovat valinneet lajin, jossa pelataan joukkueena ja kilpaillaan vastustajaa vastaan. Sitä ei tarvitse pelätä, mutta lopputuloksen merkitystä ei tarvitse korostaa, vaan yrittämistä.

Kannattaa yrittää luoda **virheitä pelkäämätön kulttuuri**. Suomalaisen jääkiekkoilijan puutteita ei ole virheetön ja tarkka puolustaminen, mutta rohkeat artistipelaajat ovat vähentyneet. Ja he ratkaisevat lopulta pelit. Samalla kun pidetään suomalaisen yhteispelin vahvuudet, niin mennään kohti parempaa. Omassa toiminnassasi voit puhua siitä etukäteen, että virheitä ei tarvitse pelätä ja niitä sattuu nopeassa pelissä kaikille. Yhtä tärkeää on toiminta silloin, kun virhe tapahtuu, jotta puhuminen ja tekeminen pysyvät linjassa. Virheistä voi aina keskustella jälkikäteen ja miettiä yhdessä muita vaihtoehtoja, joita olisi voinut kokeilla.

Ohjaa kysymyksillä. Kysymyksillä ohjaaminen on hitaampaa ja työläämpää, mutta silloin lapsi ottaa pikkuhiljaa enemmän vastuuta omasta tekemisestään. Kysymysten jälkeen voitte pohtia yhdessä, mitä tehdään seuraavaksi. Myös pelin suhteen pelaajan pelikäsitys kehittyy paremmin kysymysten kautta kuin valmentajan suorilla ohjeilla. Pelaajalla menee alussa myös aikaa siihen, että oppii miettimään tekemistään niin, että osaa vastata. Kun aikaa menee, tämäkin taito kehittyy kyllä.

Valmentaminen ja opettaminen

Valmentaminen on pelaajan opettamista ja hänen toimintaansa vaikuttamista siten, että pelaaja kehittyy. Siksi opettaminen on tärkeää olla mukana kaikessa valmentajan toiminnassa. Tavoitteena on, että ei vain vedetä harjoituksia, vaan opetetaan samalla koko ajan. Sekä ryhmää että yksilöä.

Tämä onnistuu parhaiten suunnittelemalla harjoituksia mahdollisimman yksinkertaisiksi. Jokaisessa harjoitteessa on jokin osa-alue, jota opetellaan ja tästä kerrotaan myös lapsille. Palaute ja opettaminen keskittyy harjoiteltavaan osa-alueeseen. Jääkiekossa tapahtuu monia asioita yhtä aikaa, mutta valmentamisen kannalta kaikkiin juttuihin ei vain voi puuttua yhtä aikaa. Yksinkertaisuuden periaatteella oma valmentaminenkin on helpompaa.

Lasten yksilöllinen huomioiminen

Valmentaja valmentaa samaan aikaan joukkuetta ja yksilöä. Tavoitteena voidaan pitää, että toiminta on mahdollisimman laadukasta ja mahdollisimman moni pysyy lajissa mukana. Tässä tavoitteessa meidän valmentajien rooli korostuu. Siksi kuhunkin peluriin tutustuminen

on ensisijaisen tärkeää, jotta hänen syynsä valita harrastuksensa toteutuu mahdollisimman hyvin. Yksi voi olla todella kunnianhimoinen lajin suhteen ja joku toinen voi olla mukana kavereiden vuoksi. Kaikki syyt ovat tärkeitä. Samoin pelaajien erilaiset luonteet tarvitsevat erilaista ohjausta. Kannustamisen, vaatimisen, virheistä oppimisen ja opettamisen sopiva tapa voivat vaihdella pelaajan luonteen mukaan. Kannustaminen ja innostaminen ovat tietenkin valmentajan työn päärooleissa.

Pienet juttutuokiot mistä tahansa asiasta harjoitusten ja pelien yhteydessä ovat hyviä tapoja tutustua peluriin ja osoittaa kiinnostusta häneen ja hänen elämäänsä.

Jotta harjoittelemisen ja pelaaminen on innostavaa, kunkin osaamistaso on hyvä ottaa huomioon harjoittelun suunnittelussa. Joissakin harjoitteissa kukin voi tehdä omalla tasollaan ja esimerkiksi kamppailutilanteissa on useimmiten järkevää olla omantasoinen kaveri vastassa. Samoin taitoharjoitteissa voi eriyttää, jotta harjoitteen taso on pikkaisen pelaajan omaa tasoa yläpuolella ja pelaaja kehittyy.

Eriyttämiskeskustelussa eriyttämisen ajatellaan helposti menevän edistyneimpien ehdoilla, mutta hyvin tehtynä se koskee kaikkia. Esimerkiksi kun vähemmän pelanneet kamppailevat keskenään 2 vs 2 pelissä, heille tulee kiekkokokemuksia aivan eri tahtiin verrattuna siihen, jos mukana on 1-2 enemmän pelannutta lasta.

Onnistumisten ja epäonnistumisten suhde on hyvä olla onnistumisten puolella, jotta itseluottamus ja pystyvytyden tunne kasvavat. Tämä ei onnistu silloin, jos liian usein saa kamppailla itseään selvästi parempaa vastaan. Karkeasti on jaoteltu niin, että omantasoisista peliä olisi hyvä olla 50% ja omaa tasoaan vaihtelevien pelien puolet näistä. Tätä jaottelua voi pitää suuntaa-antavana, mutta ihan pätevänä. Harjoituksissa tämä onnistuu miettimällä pelipaidat etukäteen, kuitenkin niin, että kauden aikana tulee vaihtelua, jotta pelaajat oppivat pelaamaan kaikkien kanssa.

Laji- ja pelitaitojen opettaminen

Jääkiekko on hyvin monimuotoinen laji, jossa tarvitaan todella monipuolisia taitoja. Lajitaitoihin kuuluvat mm. luistelu, mailankäsittely, laukominen, syöttäminen ja syötön vastaanotto. Pelitaitoja ovat pelin lukeminen, havainnointi, ennakointi ja erilaisten pelitilanneroolien hallitseminen. Lajin fyysiset vaatimuksia voi verrata 10-ottelijan ominaisuuksiin, joten käytännössä tärkeitä ovat kaikki fyysiset osa-alueet. Kaikkia näitä fyysisiä ominaisuuksia ei voi harjoitella jäällä, joten oheisharjoitukset ja kannustaminen kaikenlaiseen liikkumiseen on tärkeää.

Alle 14 -vuotiaissa lajitaitojen oppiminen on keskiössä verrattuna pelisysteemeihin, mutta tämä ei tarkoita sitä, että samalla ei opetettaisi pelaamisen perusperiaatteita. Viisikkona toimiminen tulee sitten tärkeänä osana eteen myöhemmin. Vaikka sitäkin opitaan samalla.

Lajitaidoissa perusasioiden kunnioittamisella pääsee pitkälle. Luistelussa hiotaan liukua, sisäterää, ulkotерää, käännöksiä ja kaarreluistelua. Sekä etuperin että takaperin, hitaammilla ja kovemmilla vauhdeilla. Kun luistelun perusasiat ovat hyvällä tasolla, luistelu on taloudellista ja nopeaa. Ja päinvastoin, ilman alussa mainittujen perusasioiden hallitsemista

pelitilanteissa liikkuminen ei ole hallinnassa, liuku jää vajaaksi ja pelaaja väsy nopeasti. Perusjuttujen harjoittelusta ei ole kiirettä eteenpäin. Asteittain kehittyvä toisto on pitkällä tähtäimellä oikea tapa kehittyä, jotta pelaaja on valmis yläkouluvaiheen tuomaan määrän ja vauhdin kasvuun. Samat asiat pätevät myös muihin lajitaitoihin.

Pelitaitojen opettamisessa on hyvä jaksottaa erilaisten pelien toistuminen harjoittelussa. Esimerkiksi parin kuukauden ajan toistuu pienen tilan 2 vs. 2 -peli, jossa opetetaan kamppailua, pienen tilan syöttöä ja syötön jälkeen liikkeelle uudelleen pelattavaksi pääsemistä. Seuraaviin jaksoihin vaihdetaan hiukan teemoja.

Kentän kokoa, pelin sääntöjä ja pelaajien määrää on hyvä vaihdella. Valmentajan erilaisissa peleissä tärkeää avata pelaajille, millaisia asioita kussakin peleissä opetellaan.

Koska pelin luonne on niin monipuolinen, kehitymisessä puhutaan vuosista eikä kuukausista. Siksi pelaajapolun määrittely ja suunnitelmallinen tekeminen seuran ohjeistusten mukaan on tärkeää. Käsikirjan lopussa on liitteenä Jääkiekkoliiton laatima tiedosto Lajitekniikoiden ja -taitojen harjoittelusta eri ikävaiheissa. Tätä käytetään myös suunnittelua tukevana työkaluna.

Vanhemmat

Kuten kaikki tietävät, vanhempien vaatimukset lasten harrastamista kohtaan ovat kasvaneet. Tämä on hyvin luonnollista, koska harrastaminen maksaa ja vie vanhempien aikaa ja lompakkoa. Yhteistyö vanhempien kanssa on olennainen osa valmentajien työtä. Tätä helpottaa avoin ja ennakoiva viestintä. Sovitaan yhdessä säännöt ja toimintatavat. Valmentajan tulee pystyä perustelemaan toimintansa vanhemmille ja mitä paremmin toimintatavoista on viestitty etukäteen, niin sitä helpompaa kommunikointi on, jos tulee vaikeampi tilanne. Seuralla on omat toimintatavat ristiriitatilanteisiin, joten niitä ei tarvitse hoitaa yksin. Parhaimmillaan joukkueesta tulee pelaajien, johtoryhmän ja vanhempien yhteinen juttu, jossa on mukavaa touhuta. Mahdollisuuksien mukaan voi järjestää myös harjoitusten ulkopuolisia juttuja, kuten peli-iltoja ja saunareissuja. Mitä vain. Tämä auttaa myös joukkueessa pysymistä, kun ryhmässä on yhteishenki, joka vie mukanaan. Aika ei välttämättä tällaiseen riitä, mikä on ymmärrettävää, mutta vanhemmista voi löytyä joku, jolta vaikkapa saunaillan järjestäminen on mukavaa tekemistä.

Arvot ja säännöt

Ennen kauden alkua pelaajien kanssa kannattaa sopia yhdessä arvot ja säännöt, joiden mukaan toimitaan. Ja hyväksyttää ne vanhempien kanssa. Valmentajan tehtävä on alusta saakka pitää huolta, että sovitusta asioista pidetään kiinni. Varsinkin ensimmäisissä rakoiluissa on oltava tarkkana, jatkuvaa seurantaa väheksymättä. Kun orastavissa tilanteissa puututaan nopeasti ja viitataan sovittuihin asioihin, kauden aikana niihin ei välttämättä tarvitse palata. Jos alussa ei olla tarkkana, arvot ja säännöt jäävät huoneentauluiksi, joilla ei ole merkitystä.

Pelien aikana toimiminen

Pelit ovat pelurien juhlapäiviä. Sitä kannattaa korostaa. Peleissä testataan, mitä ollaan harjoituksissa opittu. Pelit eivät sinällään ole hyviä opettamisen hetkiä, vaikka niistä voidaan tietysti oppia paljon. Aivotutkimusten mukaan kun peluri on jäällä, hänen tiedollinen yhteys kehon toimintaan on aikalalla suljettu. Hän ei siis pysty ottamaan juurikaan hänelle huudettuja ohjeita vastaan. Vaihtopenkillä menneitä tilanteita voidaan lyhyesti käydä läpi. Esimerkiksi vaihtoehtoisia ratkaisuja, mieluiten kysymysten kautta.

Koska pelit ovat se juhlapäivä ja jääkiekko on pelaajan valitsema laji, valmentajina voimme auttaa siinä, että hän omistaa oman lajinsa. Siksi olisi hyvä antaa lapsen tehdä jäällä omat ratkaisunsa, onnistumisensa ja virheensä. Kentän laidalta ohjaaminen voi kyllä auttaa kyseisen pelin lopputuloksessa, mutta pitkällä tähtäimellä pelaajan taito ratkaista tilanteita oikein kehittyä, kun hän saa pienestä saakka itse kokeilla ja epäonnistua. Tässä valmentajalta vaaditaan malttia.

Harjoitusten suunnittelu

Harjoitusten suunnittelu on aluksi työläämpää, mutta kun ota Jääkiekkoliiton Hockey Centren käyttösi ja suunnittelet harjoitteet ja harjoitukset sinne, niin työ helpottuu pian huomattavasti. Voit koota tekemistäsi harjoitteista yhden harjoituksen muutamassa minuutissa. Tarkoitus on myös, että junioripäällikkö kokoaa harjoitepankin sinne valmiiksi ja sitä voi halutessaan hyödyntää.

Yhden harjoitteen peruseriaatteita:

Koska jääkiekko on luistelupeli, alkuun voisi hyvä olla luistelun harjoittelua. Treeni kannattaa jakaa 10-15 minuutin osioihin, jotta se sujuu rivakasti, eikä yhteen harjoitteeseen kyllästyä. Kullekin ikäluokalle on olemassa Jääkiekkoliiton suositukset yhden harjoituksen sisällöstä ja nämä löytyvät käsikirjasta myöhemmin.

Pelaaminen on lasten harrastamisen suola. Erilaisilla kentän jaoilla, pelaajamäärän ja sääntöjen vaihteluilla voidaan opettaa samalla koko lajin kirjoa. Kuitenkin niin, että yhdessä harjoitteessa keskitytään tosiaan vain yhteen osa-alueeseen opettamisessa ja valmentamisessa.

Joku viisaampi on sanonut, että ihmiset eivät suostu uskomaan, että yksinkertaiset ratkaisut toimivat monimutkaiseen haasteeseen. Jääkiekko on monimutkainen haaste ja siksi niin kiehtova. Yksi harjoitus pidettynä yksinkertaisena, mitä todennäköisimmin on myös kehittävin.

Meillä on onneksi harjoituksissa vaihtelevissa määrin muitakin valmentajia. Tuleva treeni kannattaa avata etukäteen heillekin ja jakaa vastuualueet. Kerro myös, mitä haluat toisten valmentajan opettavan esimerkiksi rasteilla. Näin sinun osaamisesi siirtyy eteenpäin. Myös harjoitteiden vaihtumiset kannattaa suunnitella yhdessä etukäteen, jotta treeneissä suurin osa ajasta keskittyy olennaiseen eli siihen, että lapset pysyvät liikkeessä.

Jaksosuunnitelma

Kausi on hyvä jakaa kahden kuukauden jaksoihin. Meidän ikäluokissamme harjoituksia on sen verran, että yksi kuukausi on turhan lyhyt aika. Jaksolle valitaan muutama kehityskohde, joiden perusteella suunnitellaan harjoitukset. Näin kehittymiselle ja opettamiselle jätetään riittävästi aikaa ja opetellaan valittuja taitoja suunnitelmallisesti rauhalliseen tahtiin.

Esimerkiksi U 11 -ikäluokan yhden jakson teemat olivat lajitaitojen jatkuva kehittäminen ja Pelitilannerooli 1:n eli kiekollisen hyökkääjän roolin opettelu. Lajitaidoissa otettiin huomioon, että maanantain taitovalmennusjäissä keskityttiin kiekon kuljettamiseen, joten luistelu, syöttäminen ja kamppailu olivat harjoitusten pääroolissa. 15 minuuttia teränkäyttöharjoitteita, 5 minuuttia syöttelyä paikoillaan ja 40 minuuttia erilaisia pelejä, joissa pelitilannerooli on otettu huomioon ja opettamisessa keskityttiin siihen. Yhden syksyn aikana näissä asioissa on otettu isoja harppauksia eteenpäin.

Kausisuunnitelma

Kausisuunnitelma koostuu harjoitusten suhteen luonnollisesti jaksoista. Lisäksi kausisuunnitelmaan kuuluvat pelit, lomat ja muut kalenteriin vaikuttavat tekijät. Koska lapsemme ovat vielä niin pieniä, palautumiseen ja matkustamiseen ei tarvitse käyttää suurta huomiota. Näin syntyy kuva kaudesta, jolloin valmentajakin voi suunnitella omaa ajankäyttöään ja palautumistaan.

Leijonapolku

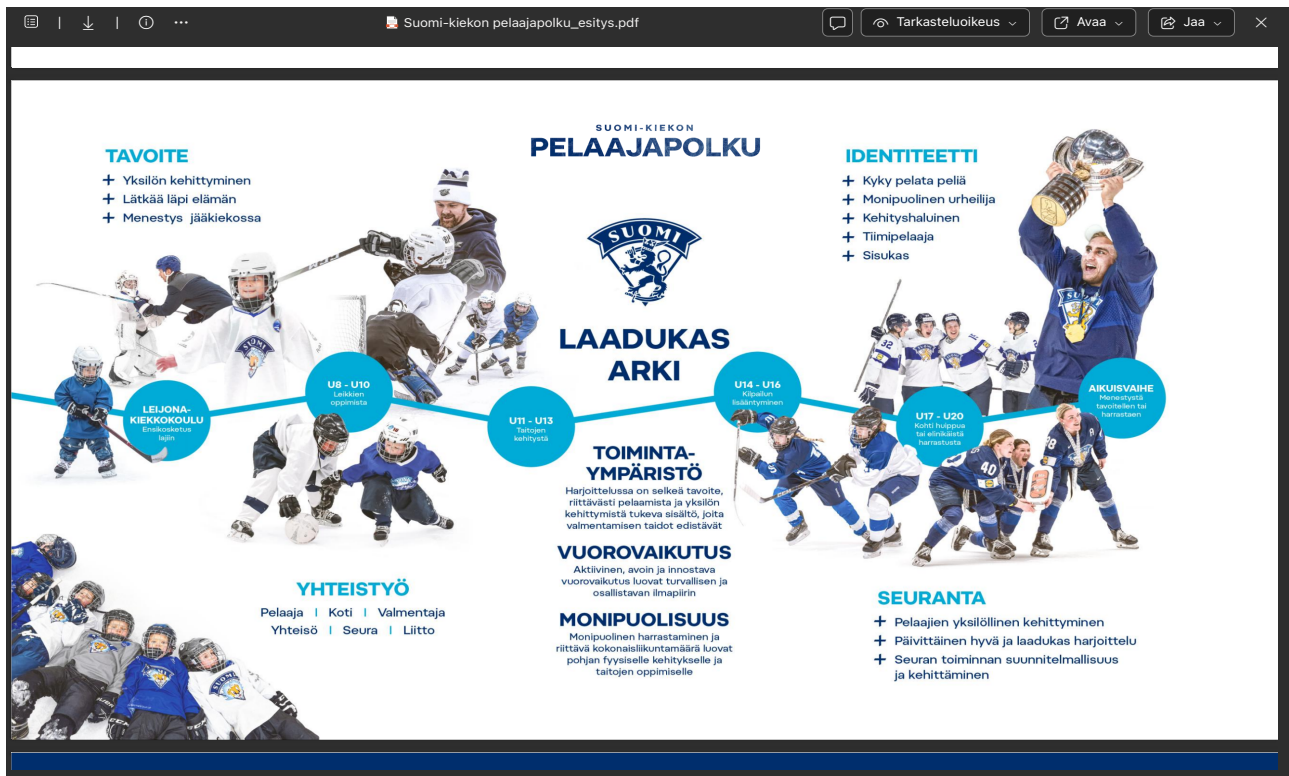
VTS on omassa strategiassaan päättänyt nojata Jääkiekkoliiton laatimaan Leijonapolkuun ja sen suositukseen. Tämä on erinomainen ja yksinkertainen tukivälinen valmennuksen suunnitteluun ja seurantaan kaikissa ikävaiheissa. Kun toteutamme arjessa suosituksia, harjoitukset ja toiminta ovat laadukasta niillä mittareilla, jotka asiantuntijat ovat laatineet. Alla on liiton suositukset eri ikävaiheissa.

Ensimmäinen kuva avaa pelaajapolun tarkoituksen yleisellä tasolla. Laadukas arki syntyy toimintaympäristöstä, vuorovaikutuksesta ja monipuolisuudesta. Vuokatissa arjen toteuttaminen on Suomen tasolla erinomaisella tasolla. Puitteet ovat huippuluokkaa. Meillä on hyvät edellytykset tehdä työtämme laadukkaasti. Haasteet tulevat enemmän pelaajien määrän puolelta, mutta sitäkin voimme parantaa ainoastaan omalla laadukkaalla toiminnallamme.

Leijonapolun seuranta ja suosituksia valmentajat käyvät läpi yhdessä junioripäällikön kanssa, jolloin päästään siihen, että suunnittelussa on seuran valitsema tukijalka, jonka pohjalta on hyvä suunnitella toimintaa. Silloin ei tarvitse jutella mielipiteiden perusteella, vaan päästään suoraan yhteisten tavoitteiden äärelle.

Lasten terveellisen ja liikunnallisen kasvun tärkeimpiä peruspilareita on, että he liikkuisivat 20 tuntia viikossa, josta suurin osa on omaehtoista. Valmentajina voimme puhua tämän

tärkeydestä vanhemmille ja innostaa lapsia siihen. Pelkät harjoitukset eivät kata tästä määrästä kovin paljoa.



U8-U10 ikäluokat

Alla olevassa kuvassa katsotaan tämän ikävaiheen toimintaympäristöä. Valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa pyritään toimintaympäristön toteuttamiseen. Kun harjoitus toteuttaa alla olevat tavoitteet harjoituksissa, ollaan hyvällä tiellä. Valmentajalla on oma vapaus toteuttaa parhaaksi katsomallaan tavalla harjoitukset, joissa alla olevat tavoitteet tulevat käytäntöön.

Hyvällä organisoinnilla ja suunnittelulla päästään siihen, että jäällä toimitaan jonottamisen sijaan. Leikit ja erilaiset pelit ovat tärkeässä roolissa, jotta jäällä on kivaa ja innostavaa. Luistelun oppiminen ja opettaminen on myös tärkeässä roolissa.

U8 - U10
**LAADUKKAAN
ARJEN
SEURANTA**

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Yli 80 %

Jääharjoituksesta toimintaa

Yli **75** %

Toiminnasta
aktiivista
osallistumista

Yli 50 %

Jääharjoituksesta
pelejä, leikkejä
ja kisailuja

Yli 50 %

harjoitteista sisältää
kiekkokosketuksia
runsaasti



+ Vähintään yksi harjoite sisältää paljon itsenäistä pelinomaista havainnointia ja reagointia

VUOROVAIKUTUS

” Lasten mahdollisuus vaikuttaa toimintaan

Yhdessä tekeminen ja kaverisuhteet ovat tärkeitä lasten urheilussa

”Lasten, valmentajien ja lasten vanhempien välinen vuorovaikutus

- + Valmentajan innostavuus
- + Pelaajien heittäytyminen
- + Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri
- + Lasten urheilemisessa näkyy ilo ja innostus

- + Pelaajien heittäytyminen

- + Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri

- + Lasten urheilemisessa näkyy ilo ja innostus

MONIPUOLISUUS

Harjoittelussa huomioidaan eri perusliikuntataitojen tasapuolinen kehittäminen

”Eri lajeissa opitut taidot edistävät oppimista

Väh. **20** h Viikossa liikettä

Yli 65 %

liikuntamäärästä
omaehtoista liikkumista
ja muita lajeja



Suosituks

Seuraavassa kuvassa nähdään suosituks, joita voi käyttää apuna kauden ja jaksojen suunnittelussa. Tässä iässä tärkeää on synnyttää rakkaus lajiin ja kannustaa monipuoliseen liikkumiseen vapaa-ajalla.

U8 - U10
LAADUKKAAN
ARJEN
SEURANTA

SUOSITUKSET

- ✓ 2-3 harjoitustapahtumaa viikossa, pelaajan muut harrastukset huomioiden
- ✓ Jääharjoitus kestää 60-90min, mieluummin 2 pidempää kuin 3 lyhyttä
- ✓ Vähintään kerran viikossa harjoitustapahtuma sisältää oheisharjoituksen
- ✓ 15-20 ottelua/ottelutapahtumaa kaudessa
- ✓ Otteluita joka toinen viikonloppu
- ✓ 8kk ohjattua toimintaa vuodessa
- ✓ Toiminta organisoidaan seurasolalta monilajisuus ja muut harrastukset mahdollistaen sekä viikko- että vuositasolla



A photograph of an ice hockey player in a blue jersey and helmet, skating on the ice. In the background, other players and a goal are visible. A small logo with the word 'SUOMI' is in the bottom right corner of the image.

U11-U13 -ikävaiheet

Tässä ikävaiheessa ei ole hirveästi muutoksia aiempaan. Lisänä on maalintekotilanteiden kasvaminen harjoituksissa. Pelien määrä kasvaa myös ja ne tuovat myös täysivauhtista luistelua lisää arkeen pelien hienouden päälle. Pelinomaisten havainnoinnin ja reagoinnin määrä nousee yhdestä kahteen.

Suomi-kiekon pelaajapolku_esitys.pdf

Tarkastelu-oikeus

Avaa

Jaa

U11 - U13 LAADUKKAAN ARJEN SEURANTA



TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Yli 80 %
Jääharjoituksesta toimintaa

Yli 75 %
Toiminnasta aktiivista osallistumista

Yli 50 %
Jääharjoituksesta pelejä, leikkejä ja kisailuja

Yli 50 %
harjoitteista sisältää kiekkokosketuksia runsaasti

Yli 30 %
Harjoitteista sisältää maalintekoa runsaasti

- + Harjoitukset ovat hyvin organisoituja ja harjoituksessa on tavoite
- + Vähintään yksi harjoite sisältää täysivauhtista luistelua paljon
- + Vähintään kaksi harjoitetta sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia paljon

VUOROVAIKUTUS

“ Lasten mahdollisuus vaikuttaa toimintaan ” Varmistetaan lasten ymmärrys mitä, miksi ja miten tehdään ” Toimijoille luodaan yhdessä arvot ja pelisäännöt

- + Valmentajan innostavuus
- + Pelaajien heittäytyminen
- + Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri
- + Lasten urheilemisessa näkyy ilo ja innostus
- + Kilpaileminen ja harrastaminen on arvokasta

MONIPUOLISUUS

“ Harjoittelussa huomioidaan eri motoristen taitojen monipuolinen kehittäminen ” Eri lajien harrastaminen kehittää monipuolisesti urheilullisuutta ” Monipuolisuus luo pitkäkestoisempaa motivaatiota lajin harrastamiseen

20 h Viikossa liikettä

Yli 50 % liikuntamäärästä omaehtoista liikkumista ja muita lajeja



Laadukkaan arjen suositukset

Oheisharjoitukset tulevat tässä ikävaiheessa säännöllisesti mukaan. Niiden lisääminen on tärkeää etenkin siitä syystä, että lapset ovat vielä alakouluiässä, jolloin heitä voi vielä valmistaa yläkouluvaiheeseen, jossa lajin vaatimukset ja harjoittelumäärät kasvavat oleellisesti. Jos lapsi ei ole valmis määrän lisäykseen, erilaiset vammat ja rasitusmurtumat voivat olla ikäviä seurauksia. Kehonhallintaa, liikkuvuutta, räjähtävyyttä ja nopeutta on vaikeaa harjoitella jäällä. Myös erilaiset pienpelit ovat hyviä oheisharjoituksia. Jo yhden syksyn oheisharjoittelu näkyy jäällä jo vuoden alussa selkeästi.

Oheisharjoituksiinkin meillä on erinomaiset puitteet. Syksyllä voimme olla ulkona. Talven tullen telinesali, jäähallin tilat ja areenan kenttä ovat erinomaisia paikkoja vetää oheiset. Näihinkin treeneihin tulee pohjia Hockey Centreen.

U11 - U13
LAADUKKAAN
ARJEN
SEURANTA

SUOSITUKSET

- ✓ 3-4 harjoitustapahtumaa viikossa, pelaajan muut harrastukset huomioiden
- ✓ Jääharjoitus kestää 60-90min
- ✓ Jokainen harjoitustapahtuma sisältää oheisharjoituksen
- ✓ 20-30 ottelua/ ottelutapahtumaa kaudessa
- ✓ Joka kolmas viikonloppu otteluista vapaa
- ✓ 9kk ohjattua toimintaa vuodessa
- ✓ Mahdollistetaan muiden lajien harrastaminen jääkiekon ohella
- ✓ Valmentajat suorittaneet 1. tason valmentaja-koulutuksen



U14-U16 ikävaiheen laadukkaan arjen seuranta

Tässä ikävaiheessa harjoitusmäärät kasvavat ja suunnitteluun tulee lisää erilaisia elementtejä, jotka näkyvät kuvassa. Yläkouluvaiheessa monelle nuorella harjoitusten ulkopuolinen liikkuminen vähenee, ja tämän tärkeydestä kannattaa puhua pelaajille ja vanhemmille. Palautumisen, unen ja ravinnon merkitys korostuu. Pienemmät liikunnalliset lapset palautuvat todella nopeasti, mutta nyt näihin asioihin saa kiinnittää tarkemmin.

U14 - U16
LAADUKKAAN
ARJEN
SEURANTA



TOIMINTAYMPÄRISTÖ

70 - 80 % Jääharjoituksesta toimintaa

Yli 50 % Toiminnasta aktiivista osallistumista

Yli 40 % jääharjoituksesta pelejä ja leikinomaista kisailua

+ Harjoitukset ovat hyvin organisoituja ja harjoituksessa on tavoite

VIKKOTASOLLA

- + Suurimmassa osassa harjoitteista pelinomainen intensiteetti ja kilpailu ovat läsnä
- + Vähintään puolet harjoitteista sisältää itsenäistä pelinomaista havainnointia ja reagointia
- + Puolet harjoitteista sisältävät runsaasti maalintekoa ja kiekkokosketuksia

Yli 30 % harjoitteista sisältää täysi-vauhtista ja stop & start -luistelua

Yli 50 % harjoitteista sisältää maalintekoa

Yli 40 % harjoitteista sisältää kiekkokosketuksia runsaasti

VUOROVAIKUTUS

“ Pelaajaa tuetaan tavoitteenasettelussa ja autetaan tunnistamaan vahvuutensa yksilökeskusteluissa

“ Valmentaja ymmärtää psykologisen turvallisuuden merkityksen, jossa sisäinen motivaatio ja osallistava ilmapiiri korostuvat

- + Valmentajan innostavuus
- + Pelaajien heittäytyminen
- + Valmentajan palaute
- + Seurassa on hyvä ja kannustava ilmapiiri
- + Lasten urheilemisessa näkyy ilo ja innostus
- + Kilpaileminen ja harrastaminen on arvokasta

MONIPUOLISUUS

“ Harjoitusten suunnittelussa huomioidaan fyysisen ja taidollisen kehityksen yksilöllinen rytmi

“ Omaehtoinen liikunta ja muiden lajien harrastaminen tukee pitkäjänteistä urheilijana kasvua

väh. 20 h Viikossa liikettä

Yli 35 % liikuntamäärästä omaehtoista liikkumista ja muita lajeja



Laadukkaan arjen suositukset

Kuten kuvasta näkyy, vauhtia ja määvät ovat jo kovat. Edelleen on hyvä mahdollistaa muiden lajien harrastaminen, mikä vaatii jo yhteistyötä muiden lajien toimijoiden kanssa. Tässä seuralla on päävastuu, jotta harjoitukset on suunniteltu yhdessä muiden lajien vastaavien kanssa.

U14 - U16
LAADUKKAAN
ARJEN
SEURANTA

SUOSITUKSET

- ✓ 3-5 tapahtumaa viikossa, pelaajan muut harrastukset ja sarjataso huomioiden
- ✓ Jokainen harjoitustapahtuma sisältää oheisharjoituksen
- ✓ 35-50 ottelua kaudessa
- ✓ Kerran kuukaudessa otteluista vapaa viikonloppu
- ✓ Harjoitusviikko sisältää keskimäärin 1,5 vapaata arki-iltaa
- ✓ 10kk ohjattua toimintaa vuodessa
- ✓ Muiden lajien harrastaminen jääkiekon ohella
- ✓ 50% päävalmentajista suorittanut 2. tason valmentajakoulutuksen
- ✓ Terveiden harjoituspäivien kerryttäminen arvona toiminnassa

