



## ***Urheilutoimintalinjaus***

Valmennuspäällikkö

Niklas Lundman

# Urheilutoimintalinjaus

2009-2010

*Kaarinan Kiekko-Pojat*

Kaarinan Kiekko-Pojat on Kaarinalainen jääkiekon kasvattajaseura, joka tarjoaa alueen lapsille ja nuorille mahdollisuuden harrastaa jääkiekkoa eri tavoittein. Kaikki seuran ja joukkueiden pelisääntöihin sitoutuvat pelaajat otetaan Kakipossa vastaan ja heille tarjotaan yhtäläinen mahdollisuus kehittyä tavoitteidensa mukaan.

Kaudella 2009-2010 Kaarinan Kiekko-Pojissa toimii joukkue seuraavissa ikäluokissa:

- A-Juniorit
- B2-Juniorit
- D2 -97 AAA
- E1 -98 AAA & AA
- E2 -99 AAA & AA
- F1/F2 -00/-01 Turkuliiga

Koulutetut valmentajat yhdessä puolipäiväisen valmennuspäällikön kanssa varmistavat harjoittelun laadun ja tavoitteellisuuden. Tämän urheilutoimintalinjauksen pohjalta tulevat joukkueiden valmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa tekemään kausittaisen toimintasuunnitelman jokaiselle joukkueelle.



Luistelukoulu (4-6v)

**Herkkyyskausi:** Notkeus, Ketteryys, Taito, Tasapaino

**Urheilulliset tavoitteet:** Rakastu lajiin, monipuolisen taitopohjan luominen

**Kerrattavat lajitekniset taidot: -**

**Uudet lajitekniset taidot:**

- luistimilla seisominen
- luistelupotku
- luisteluasennon perusasioiden omaksuminen/tiedostaminen
- jäältä nouseminen
- eteenpäinluistelu
- eteenpäinluistelusta pysähtyminen
- ote mailasta

**Pelitaidot: -**

**Kasvatukselliset asiat:**

- ohjaajan ohjeiden seuraaminen
- sääntöjen noudattaminen
- ryhmässä toimiminen
- tervehtiminen

**Tapahtumien määrä viikossa:**

- 1 (jääharjoitus)

**Omatoinenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen

## G1 (7v)

**Herkkyyskausi:** Notkeus, Ketteryys, Koordinaatio, Taito, Tasapaino

**Urheilulliset tavoitteet:** Rakastu lajiin, monipuolisen taitopohjan luominen

### **Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- luisteluasento
- luistelupotku
- eteenpäinluistelu
- eteenpäinluistelusta pysähtyminen – aura-/jäähkiekkojarrutus
- ote mailasta

### **Uudet lajitekniset taidot:**

- kiekon kuljettaminen (kämmen-rysty vartalon edessä + työntämällä)
- vetosyöttö (kämmen/rysty – kämmen ensin ja painotettuna)
- vetolaukaus (kämmen/rysty – kämmen ensin ja painotettuna)
- taaksepäinluistelu

### **Pelitaidot:**

- Jäähiekkopelinä – pelin idea
- Pelipaikat – Kierrätämällä (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä)

### **Kasvatukselliset asiat:**

- Ryhmässä toimiminen – sääntöjen noudattaminen, muiden huomioonottaminen
- Varusteiden omatoiminen pukeminen

### **Tapahtumien määrä viikossa:**

- 1-2 (jääharjoitusta)

### **Omatoimisenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen

## F2 (8v)

**Herkkyyskausi:** Notkeus, Ketteryys, Koordinaatio, Tasapaino, Taito ja Tekniikka

**Urheilulliset tavoitteet:** Monipuolisen taito- ja koordinaatio pohjan luominen (vrt. herkkyyskaudet)

### **Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- luisteluasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- eteenpäinluistelusta pysähtyminen – aura-/jäähkiekkojarrutus
- ote mailasta
- taaksepäin luistelu
- kiekon kuljettaminen
- vetosyöttö
- vetolaukaus

### **Uudet lajitekniset taidot:**

- kaarreluistelu eteenpäin
- syötön vastaanotto (kämmen/rysty – kämmen ensin ja painotettuna)
- vetosyöttö rystyltä
- käännökset – vauhtikäännös
- kiekon riistäminen mailaa nostamalla, tuikkaamalla

### **Pelitaidot:**

- Jäähkiekko pelinä – pelin idea
- Pelipaikat – Kierrätämällä (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä)
- Alueen puolustaminen
- Maalinteko alueella pelaaminen
- Kiekollinen vs Kiekoton pelaaminen

### **Kasvatukselliset asiat:**

- Ryhmässä toimiminen – sääntöjen noudattaminen, muiden huomioonottaminen
- Varusteiden omatoiminen pukeminen
- Kaverin kannustaminen

### **Tapahtumien määrä viikossa:**

- 2 (jääharjoitusta)

### **Omatoimisenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen

F1 (9v)

**Herkkyyskausi:** Notkeus, Ketteryys, Nopeus, Taito, Tekniikka ja Tasapaino

**Urheilulliset tavoitteet:** Monipuolisen taito- ja koordinaatio pohjan luominen (vrt. herkkyyskaudet)

**Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- luisteluasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- eteenpäinluistelusta pysähtyminen – aura-/jäähiekkojarrutus
- ote mailasta
- taaksepäin luistelu
- kiekon kuljettaminen
- vetosyöttö
- vetolaukaus
- eteenpäin kaarreluistelu
- syötön vastaanottaminen
- käännökset – vauhtikäännös

**Uudet lajitekniset taidot:**

- taaksepäin kaarreluistelu
- vetolaukaus rystyltä
- käännökset → etuperin luistelusta takaperin luisteluun, takaperin luistelusta etuperinluisteluun,
- helpot – kämmen rysty - harhautukset

**Pelitaidot:**

- Syöttöpele
- Pelipaikat – Kierrätämällä (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä)
- Alueen puolustaminen
- Maalinteko alueella pelaaminen
- Kiekollinen vs Kiekoton pelaaminen

**Kasvatukselliset asiat:**

- Alkuverryttely
- Suihku harjoitusten yhteydessä

**Tapahtumien määrä viikossa:**

- 2 (jääharjoitusta)

**Omatoimisenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen
- hermostoharjoitteet
- nopeus-/ketteryysharjoitteet

E2 (10v)

**Herkkyyskausi:** Notkeus, Nopeus, Ketteryys, Tasapaino, Taito, Tekniikka, Lihaskestävyys

**Urheilulliset tavoitteet:** Monipuolisen taito- ja koordinaatio pohjan luominen (vrt. herkkyyskaudet)

**Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- luisteluasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- taaksepäin luistelu
- vetosyöttö kämmen/rysty
- vetolaukaus kämmen/rysty
- eteenpäin kaarreluistelu
- syötön vastaanottaminen kämmen/rysty
- käännökset – vauhtikäännös, etup. takap, takap. etup
- taaksepäin kaarreluistelu
- harhautukset – kämmen rysty

**Uudet lajitekniset taidot:**

- Rytminvaihdos luistelussa
- Luistelun kiihdyttäminen
- Käännökset – laitahyökkääjän, puolustajan
- Kiekon kuljettaminen täydessä luistelussa
- Harhautukset – vetolaukaus harhautus
- Kiekonkäsittely takaperinluistelussa

**Pelitaidot:**

- ISON KENTÄN PELI/SÄÄNNÖT
- Syöttöpelit
- Pelipaikat – Kierrätämällä (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä)
- Alueen puolustaminen
- Maalinteko alueella pelaaminen
- Kiekollinen vs Kiekoton pelaaminen

**Kasvatukselliset asiat:**

- Alkuverryttely/Loppujäähdyttely
- Luistinten kiristäminen omatoimisesti

**Tapahtumien määrä viikossa:**

- 2-3 (jääharjoitusta)

**Omatoimisenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen
- hermostoharjoitteet
- nopeus-/ketteryysharjoitteet
- keuhonhallintaharjoitteet

E1 (11v)

**Herkkyykskausi:** Notkeus, Nopeus, Ketteryys, Tasapaino, Taito, Tekniikka, Lihaskestävyys, Nopeusvoima

**Urheilulliset tavoitteet:** Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen

**Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- luisteluasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- taaksepäin luistelu
- vetosyöttö kämmen/rysty
- vetolaukaus kämmen/rysty
- eteenpäin kaarreluistelu
- syötön vastaanottaminen kämmen/rysty
- käännökset – kaikki
- taaksepäin kaarreluistelu
- harhautukset
- rytminvaihdos- & kiihdyttäminen luistelussa
- kiekonkäsittely takaperinluistelussa

**Uudet lajitekniset taidot:**

- laukominen luistelusta
- laukominen suoraan syötöstä (joustamalla)
- syöttäminen yhdellä kosketuksella (joustamalla)

**Pelitaidot:**

- ISON KENTÄN PELI/SÄÄNNÖT
- Syöttöpelit
- Kamppailutilanteet
- Pelipaikat – Kierrätämällä (puolustaja,hyökkääjä)
- Alueen puolustaminen
- Maalinteko alueella pelaaminen
- Pelitilanneroolit

**Kasvatukselliset asiat:**

- Alkuverryttely/Loppujäähdyttely
- Ravintoasiat

**Tapahtumien määrä viikossa:**

- 2-3 (jääharjoitusta) + saliharjoitus

**Omatoinenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen
- hermostoharjoitteet
- nopeus-/ketteryysharjoitteet
- kehonhallintaharjoitteet

## D2 (12v)

**Herkkyykskausi:** Notkeus, Nopeus, Ketteryys, Tasapaino, Taito, Tekniikka, Lihaskestävyys, Nopeusvoima

**Urheilulliset tavoitteet:** Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen

### **Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- luisteluasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu + taaksepäin luistelu
- vetosyöttö kämmen/rysty + vetolaukaus kämmen/rysty
- eteenpäin kaarreluistelu + taaksepäin kaarreluistelu
- syötön vastaanottaminen kämmen/rysty
- käännökset – kaikki
- harhautukset
- rytminvaihdos- & kiihdyttäminen luistelussa
- kiekonkäsittely takaperinluistelussa
- laukominen luistelusta + laukominen suoraan syötöstä (joustamalla)
- syöttäminen yhdellä kosketuksella (joustamalla)

### **Uudet lajitekniset taidot:**

- ”lätty” syöttö
- lyöntilaukaus
- maskipelaaminen
- ohjaaminen

### **Pelitaidot:**

- Kaista pelaaminen
- Hyökkäys – Puolustus + Puolustus – Hyökkäys
- Perustilanteet 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2 jne.
- Kamppailutilanteet
- Pelipaikat vakiintuvat

### **Kasvatukselliset asiat:**

- Alkuverryttely/Loppujäähdyttely
- Ravintoasiat
- Urheilijan elämäntapa

### **Tapahtumien määrä viikossa:**

- 3-4 (jääharjoitusta)

### **Omatoimisenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen
- hermostoharjoitteet
- nopeus-/ketteryysharjoitteet
- kehonhallintaharjoitteet
- lihaskuntoharjoitteet

## D1 (13v)

**Herkkyyskausi:** Nopeus, Kimmoisuus, Taito, Tekniikka, Nopeusvoima, Lihaskestävyys, Aerobinenkestävyys

**Urheilulliset tavoitteet:** Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen, Voimaharjoittelun aloittaminen (oma keho)

### **Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- Luistelu-/Peliasento
- Syöttö + Syötön vastaanotto
- Laukominen – veto-/ranne-/lyöntilaukaus
- Laukominen suoraan luistelusta + syötöstä
- Harhautukset
- Maskipelaaminen
- Rytminvaihdos luistelu
- Ohjaaminen

### **Uudet lajitekniset taidot:**

- Taklaaminen
- Maalinteko läheltä maalia – kiekon nostaminen

### **Pelitaidot:**

- Kaistat hyökkäyspelaamisessa
- Puolustuspeli hyökkäyksen jälkeen
- Puolustajien toiminta parina
- Pelaajien etäisyydet toisistaan – syöttö matkat
- 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2 jne. pelaaminen

### **Kasvatukselliset asiat:**

- Alkuverryttely/Loppujäähdyttely
- Ravintoasiat
- Urheilijan elämäntapa

### **Tapahtumien määrä viikossa:**

- 3-4 (jääharjoitusta)

### **Omatoinenharjoittelun painopistealueet:**

- monipuolisen liikunnan harrastaminen
- lihaskuntoharjoitteet
- aerobinen harjoittelu
- lihahuolto

C2 (14v)

**Herkkyyskausi:** Nopeus, Kimmoisuus, Nopeusvoima, Aerobinenkestävyys

**Urheilulliset tavoitteet:** Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen, Voimaharjoittelun aloittaminen (oma keho)

**Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- Luistelu-/Peliaseento
- Syöttö + Syötön vastaanotto
- Laukominen – veto-/ranne-/lyöntilaukaus
- Laukominen suoraan luistelusta + syötöstä
- Harhautukset
- Maskipelaaminen
- Rytminvaihdos luistelu
- Ohjaaminen
- Taklaaminen
- Maalinteko

**Uudet lajitekniset taidot:**

- Rannelaukaus suoraan luistelusta

**Pelitaidot:**

- Joukkueen pelitavan sisäistäminen
- Puolustus + Hyökkäyspelaaminen
- Kiekottomana sijoittuminen
- Siniviivojen tärkeys jääkiekossa

**Kasvatukselliset asiat:**

- Alkuverryttely/Loppujäähdyttely
- Ravintoasiat
- Urheilijan elämäntapa
- Tulevaisuuden tavoitteiden tiedostaminen

**Tapahtumien määrä viikossa:**

- 4 (jääharjoitusta)

**Omatoimisenharjoittelun painopistealueet:**

- lihaskuntoharjoitteet
- aerobinen harjoittelu
- lihahuolto
- painonnostotekniikoiden harjoittelu
- voimaharjoittelu (omalla keholla)

## C1 (15v)

**Herkkyykskausi:** Nopeus, Peruskestävyys, Nopeuskestävyys, Nopeusvoima

**Urheilulliset tavoitteet:** Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen, Aerobisen pohjan kehittäminen, Anaerobinen harjoittelu

### **Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- Luistelu-/Peliaseento
- Syöttö + Syötön vastaanotto
- Laukominen – veto-/ranne-/lyöntilaukaus + suoraan syötöstä
- Harhautukset
- Taklaukset laidoilla + avojäällä

### **Uudet lajitekniset taidot:**

- Lajitekniisten taitojen jalostaminen

### **Pelitaidot:**

- Joukkueen pelitavan sisäistäminen – PAPP,PAHP,KAPP,KAHP,HAPP,HAHP
- Ylivoima – Alivoima
- Aloitustilanteet

### **Kasvatukselliset asiat:**

- Joukkueen eteen työskentely – kurinalaisuus
- Alkuverryttely/Loppujäähdyttely
- Ravintoasiat
- Urheilijan elämäntapa
- Tulevaisuuden tavoitteiden tiedostaminen

### **Tapahtumien määrä viikossa:**

- 4-5 (jääharjoitusta)

### **Omatoinenharjoittelun painopistealueet:**

- lihaskuntoharjoitteet
- aerobinen harjoittelu
- lihahuolto
- painonnostotekniikoiden harjoittelu
- voimaharjoittelu

## B-Juniorit (16-17v)

**Herkkyyksikausi:** Nopeus, Peruskestävyys, Nopeuskestävyys, Nopeusvoima, Maksimivoima

**Urheilulliset tavoitteet:** Fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen, Aerobisen pohjan kehittäminen, Voiman hankinta, Anaerobinen harjoittelu

### **Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- Luistelu-/Peliaseento
- Suoraan luistelusta-/syötöstä laukominen
- Taklaaminen
- Maskipelaaminen

### **Uudet lajitekniset taidot:**

- Lajitekniisten taitojen jalostaminen ja toteuttaminen rajoitetussa ajassa ja tilassa
- Vaativa kiekonkäsittely

### **Pelitaidot:**

- Joukkueen pelitavan sisäistäminen – PAPP,PAHP,KAPP,KAHP,HAPP,HAHP
- Ylivoima – Alivoima
- Viisikon tiiviyys – välimatkat hyökkääjät/puolustajat
- Aloitusilanteet

### **Kasvatukselliset asiat:**

- Urheilijan elämäntapa
- Tulevaisuuden tavoitteiden tiedostaminen

### **Tapahtumien määrä viikossa:**

- 5- (jääharjoitusta)

### **Omatoinenharjoittelun painopistealueet:**

- lihaskuntoharjoitteet
- aerobinen harjoittelu
- lihahuolto
- voimaharjoittelu

## A-Juniorit (18-20v)

**Herkkyyskausi:** Kimmoisuus, Aerobinen ja Anaerobinen kestävyys, voima

**Urheilulliset tavoitteet:** Huippu-urheiluun tähtääminen

**Kerrattavat lajitekniset taidot:**

- Luistelu-/Peliasento
- Suoraan luistelusta-/syötöstä laukominen
- Taklaaminen
- Maskipelaaminen

**Uudet lajitekniset taidot:**

- Henkilökohtaisten heikkouksien parantaminen + Vahvuuksien edelleen kehittäminen

**Pelitaidot:**

- Joukkueen pelitavan sisäistäminen – PAPP,PAHP,KAPP,KAHP,HAPP,HAHP
- Ylivoima – Alivoima
- Viisikon tiiviys – välimatkat hyökkääjät/puolustajat
- Aloitustilanteet

**Kasvatukselliset asiat:**

- Kilpaurheilun vaatimusten tiedostaminen

**Tapahtumien määrä viikossa:**

- 5- (jääharjoitusta)

**Omatoinenharjoittelun painopistealueet:**

- lihaskuntoharjoitteet
- aerobinen harjoittelu
- lihahuolto
- voimaharjoittelu