



Painopisteet

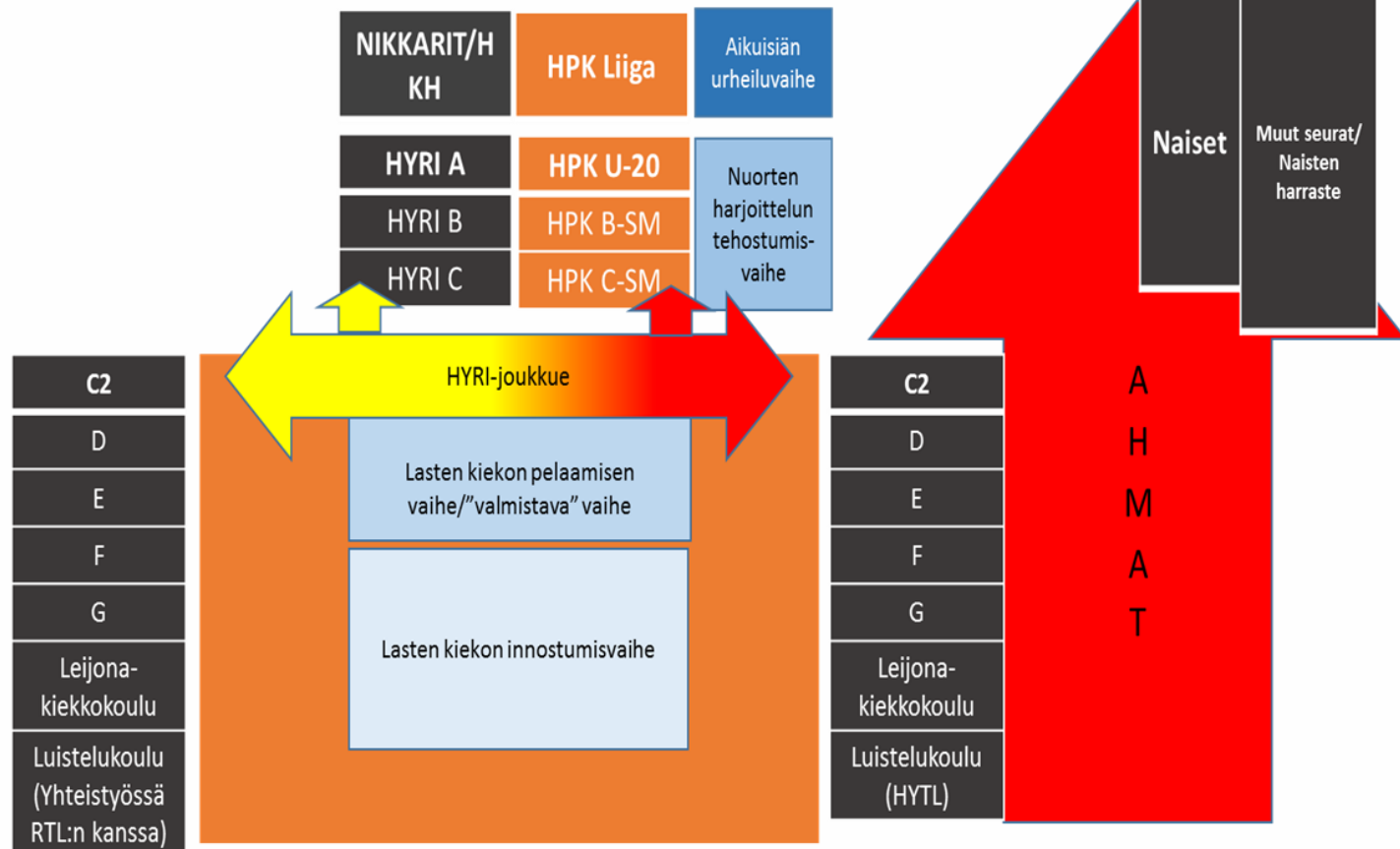
Jokaiselle jotain – Kiekkoa kaikille

Harjoittelua ja pelaamista vaativassa ilmapiirissä

www.kiekko-nikkarit.fi



Pelaajapolku





Yleiskuva 2020-

- Harjoituskulttuurin luominen, miksi ja miten harjoitellaan, miten hallilla toimitaan.
- Fysiikkaharjoittelun merkityksen oppiminen, nopeustaitavuus, voima, kestävyys
- Yksilölähtöisyys, muista kuitenkin että kyse on joukkuelajista
- Tunne pelaajat, tiedä heidän henkilökohtainen motiivinsa lajia kohtaan → erilainen vaatimustaso
- Tasoryhmätoiminta
- Kaikille oman tason harjoittelua ja pelaamista → selkeys ja säännöt 2020-
- Valmentajan päätös, lopullinen vastuu VP/TV
- Omatoimiseen ja monipuoliseen harjoitteluun kannustaminen
- Syöttäminen – Peli – Luonne – Luistelu
- Jääharjoittelun pelinomaisuus, pelin opettaminen
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu D1 →
- Harjoittelun ja kokonaisuuden suunnittelu sekä rakenne
 1. Mitä, miksi ja miten lajitekniikoita harjoitetaan?
 2. Mitä, miksi ja miten pelitilanneroolia harjoitetaan?
 3. Mitä yhteispelin osa-aluetta harjoitus tukee?



LIIKUNTAMÄÄRÄT

- 10-11 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 2/5 ohjattua harjoittelua (jäähkiekko ja muut lajit), 1/5 koulujäähkiekkoa ja pihapelaamista ja 2/5 omatoimista liikuntaa.
- 12-14 v. väh. 20 tuntia/vko, josta ½ ohjattua harjoittelua (jäähkiekko ja muut lajit), ¼ koulujäähkiekkoa ja pihapelaamista ja ¼ omatoimista liikuntaa
- 15v. → vähintään 20 tuntia/vko, josta ¾ ohjattua harjoittelua ja loput omatoimista liikkumista 25+ olympiatason urheilijaksi pyrkivät

Hyvä lasten ja nuorten urheilu





Pelaajan vaiheet polulla

1. Porras - Lasten kiekon innostumisvaihe kiekon innostumisvaihe

- **5-9-vuotiaat Leijonakiekkokoulu ja Leijonaliiga**
- INNOTUMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ
- Intohimon synnyttäminen pelaamiseen, liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terve itsetunto

2. Porras - Lasten kiekon pelaamisen vaihe / Lasten kiekon ”valmistava” vaihe

- **10-14-vuotiaat E-C2-juniorit**
- PELAAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ
- Pelin opettaminen, pelaajaksi kasvaminen

3. Porras - Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe / Huipulle tähtäävä vaihe

- **15-19-vuotiaat C1-A-nuoret**
- LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ
- Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen, voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostuminen

4. Porras - Aikuisiän urheiluvaihe

- **Yli 20-vuotiaat**
- LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ



5-9-vuotiaat

Leijonakiekkokoulu ja Leijonaliiga

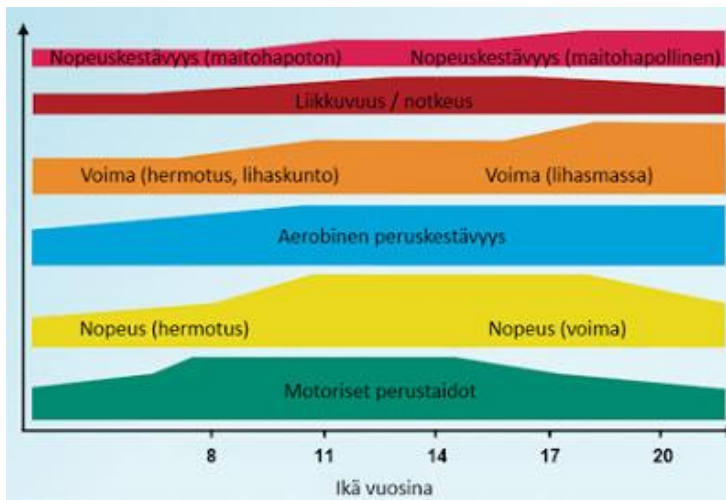
Yksilön kehittäminen – pelitaitojen opettaminen	<ul style="list-style-type: none">- Pelaamisen kultaiset säännöt- ”Katse ylhäällä” -pelaaminen , pelin havainnointi- Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisessa- Leikit ja kisailut
Joukkueena pelaamisen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Pelisääntöjen omaksuminen- Ryhmässä toimiminen- Kaverin kanssa pelaaminen- Kiertävät pelipaikat
Henkisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Liikunnalliseen elämäntapaan innostaminen- Terveen itsetunnon kehittyminen – jokaista huomioidaan kannustavasti ja oikeudenmukaisesti- Parhaansa yrittäminen- Kuunteleminen ja keskittyminen- Urheilijan itseluottamus – kyvykkyyden tunne
Lajitekniikoiden ja –taitojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta
Fyysisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet; ketteryys, koordinaatio, tasapaino ja nopeus



5-9-vuotiaat

Leijonakiekkokoulu ja Leijonaliiga

- Toimintaa ohjaa hauskuus ja liikunnallisuus
- Kaikki pelaa – kiertävät pelipaikat (mahdollisuus kokeilla maalivahtina oloa)
- Sininen kiekko
- Pieni kenttä – pienen alueen pelit
- Paljon tekemistä ja toistoa – kisojen ja pelien hyödyntäminen lajitekniikkaharjoittelussa
- Nikkarit-Taitokortti käyttöön F-junioreissa
- Oheisharjoittelu: Yleistaitavuusharjoittelua, nopeustaitavuus keskiössä, pelejä ja kilpailuja
- Uusien valmentajien ja muiden toimihenkilöiden mukaan saaminen ja kouluttaminen



Joukkueharjoitteet	F	E-D	C-B-A
Lajitekniikkaharjoitteet	30-40%	30-40%	20-30%
Pelitalanneharjoitteet	0%	10-20%	40-60%
Peliharjoitteet	60-70%	40-50%	20-30%
Maalivahtiharjoitteet	0%	5-10%	10-20%



10-14-vuotiaat

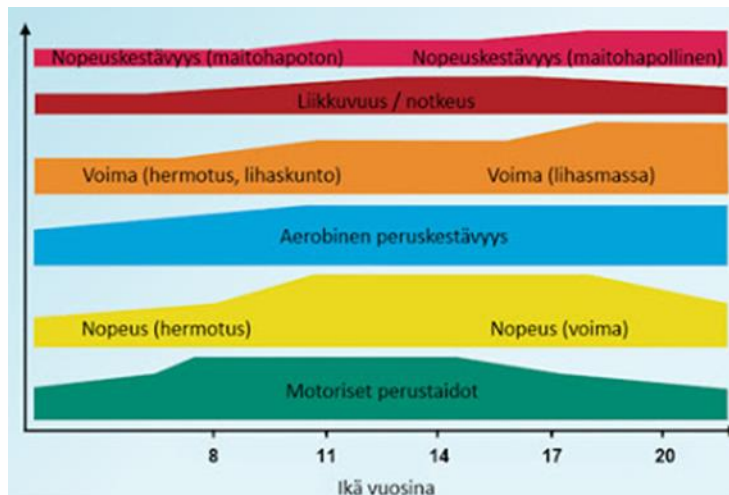
E-C2 -juniorit

Yksilön kehittäminen – pelitaitojen opettaminen	<ul style="list-style-type: none">- Pelitaitojen monipuolinen kehittäminen; Pelitilanneroolien opettaminen; painopisteenä hyökkäyspelaaminen → puolustaminen- Suunnanmuutospelaamisen periaatteet- 2-3 pelaajan yhteistoimintaharjoitteista viisikkoharjoitteisiin- Erilaiset pallopelit pelaamisen oppimisessa
Joukkueena pelaamisen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen, pelaaminen eri rooleissa- Kiertävät pelipaikat
Henkisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Yhteistyövalmiuksien kehittäminen- Esimerkillisyyteen ohjaaminen- Vastoinkäymisten sietäminen- Omatoimisuuteen ohjaaminen- Elämännhallintataitojen opettaminen- Ajattelu omasta persoonasta – yksilön itsetuntemuksen lisääntyminen- Itsensä kehittämisen valmiudet – ymmärryksen lisääminen harjoitusprosessin vaikutuksista
Lajitekniikoiden ja –taitojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta- Puolustuspelaamisen taitojen kehittäminen (kiekosta irrottaminen, mailapaine, taklaaminen)
Fyysisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen- Lihastasapaino, jännevyys ja ryhdikkyys- Ravinnon ja levon merkitys- Lihaskestävyuden kehittäminen



10-14-vuotiaat E-C2 -juniorit

- Maalivahtien vakiintuminen, pelaajilla pelipaikkojen soveltuvuuden löytäminen
- Pelaajien kehittäminen ohjaa toimintaa – Ei tulostaulu! (Kehität pelaajaa, kehität joukkuetta.)
- Lajitekniikkaharjoittelua, nopeustaitavuus yhdistettynä kilvoitteluun, peleihin ja leikkeihin
- Tasainen peluuttaminen
- Pelin opettamista pelitilanneroolien avulla, pelinopeus!! → mitä se on?
- Oheisharjoittelu: Yleistaitavuusharjoittelua, nopeustaitavuus nopeusharjoittelua (hermosto), liikkuvuusharjoittelua, pelejä, kilvoitteluja, kamppailuja, voimaharjoittelua oman kehon painolla (suoritustekniikoiden hiontaa lisäpainoharjoittelua varten)
- Testit: Nikkarit-taitokortin käyttö D1-junioreihin saakka (C2: 5-loikka, vauhditon pituushyppy, leuanveto, 30min juoksu, luistelunmonipuolisuusrata kiekollisena ja kiekottomana, 500m)



Joukkueharjoitteet	F	E-D	C-B-A
Lajitekniikkaharjoitteet	30-40%	30-40%	20-30%
Pelitalanneharjoitteet	0%	10-20%	40-60%
Peliharjoitteet	60-70%	40-50%	20-30%
Maalivahtiharjoitteet	0%	5-10%	10-20%



15-19-vuotiaat

C1-A -Nuoret

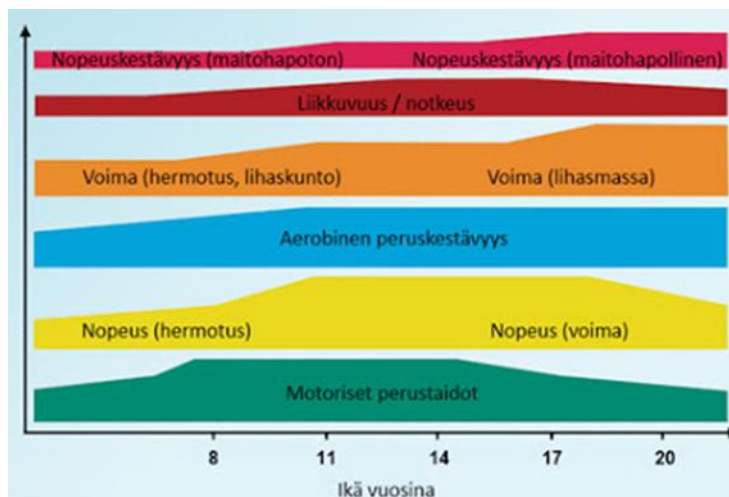
Yksilön kehittäminen – pelitaitojen opettaminen	<ul style="list-style-type: none">- Pelitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen- Pelitaitojen suoritusvarmuus ja –nopeus- Pelitilanteen tunnistaminen; hyökkääminen ja puolustaminen av, tv ja yv-tilanteissa = pelitilanneroolit/prioriteetit- Viiveetön suunnanmuutospelaaminen
Joukkueena pelaamisen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- ”Meidän Pelin” prioriteetit (pelin rakenteet ja rytmit)- Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan- Erikoistilannepelaaminen
Henkisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi; ”johtajuuteen kasvattaminen”- Kokonaisvaltaisuus kaikilla toiminnan tasoilla (psykkinen valmennus)- Elämännhallintataitojen kehittäminen- Harjoittelun laatu – tavoitteellisuus ja sitkeys- Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus (harjoittelusta nauttiminen) – sisäsyntyisen motivaation kasvaminen- Paineensietokyky – tunnetilojen tunnistaminen
Lajitekniikoiden ja –taitojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta ja niiden jalostaminen- Puolustuspelaamisen taitojen kehittäminen ja jalostaminen (kiekosta irrottaminen, mailapaine, taklaaminen)
Fyysisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none">- Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen; voima, kestävyys, nopeus- Harjoittelun jaksotus ja rytmitys- Kokonaisvaltainen palautumisen edistäminen



15-19-vuotiaat

C1-A -Nuoret

- Pelaajien kehittäminen ohjaa toimintaa – kehität pelaajaa, kehität joukkuetta
- Pelin opettamista pelitilanneroolien avulla
- Kokonaisvaltaiseksi urheilijaksi kasvaminen
- Harjoittelun, ravinnon, levon ja opiskelun kokonaisvaltainen huomioiminen ja kehittäminen
- Peli-aika ansaittava
- Pelaajien henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat
- Oheisharjoittelu: Nopeustaitavuus edelleen mukana vahvasti, voimaharjoittelun lisääminen ja monipuolistaminen, nopeuden ja nopeuskestävyyden parantaminen
- Testit: Vauhditon pituushyppy, leuanveto, 30min juoksu, luistelunmonipuolisuusrata kiekollisena ja kiekottomana, 500m



Joukkueharjoitteet	F	E-D	C-B-A
Lajitekniikkaharjoitteet	30-40%	30-40%	20-30%
Pelitalanneharjoitteet	0%	10-20%	40-60%
Peliharjoitteet	60-70%	40-50%	20-30%
Maalivahtiharjoitteet	0%	5-10%	10-20%



Joukkueiden välinen toiminta

- **Pelaajan siirtyminen Nikkarit-joukkueesta toiseen**

Pelaajan siirtyminen joukkueesta toiseen tapahtuu yhteistyössä pelaajan, hänen vanhempiansa, joukkueiden valmentajien ja valmennuspäällikön/junioripäällikön kanssa. Tavoite on, että siirtyvälle pelaajalle taataan mahdollisuus riittävään peliaikaan joukkueessa, johon hän siirtyy. Pelaaminen ylemmän ikäluokan yksittäisissä peleissä esim. loukkaantumisten takia on mahdollista ja se arvioidaan tapauskohtaisesti lähtökohtana pelaajan taitotaso. Arviot tekee valmennuspäällikkö / junioripäällikkö pelaajaa ja vanhempia kuullen.

- **Juniorin pelaaminen vuotta nuoremmissa**

Sovitaa pelaajan, vanhempien, valmentajien, joukkueenjohtajien ja valmennuspäällikön / junioripäällikön kesken. Lopullisen päätöksen tekee valmennuspäällikkö / junioripäällikkö. Pelaajan värvääminen toisesta seuran joukkueesta on ehdottomasti kiellettyä! Pelaaja voi pelata vuotta nuoremmissa ikäluokassa ja asia katsotaan aina tapauskohtaisesti. Tähän vaikuttavia asioita voi olla mm. joukkueen pelaaja/peliryhmien määrä, peliryhmien tasot ja pelaajan taso.

- **Pelaajan harjoittelu toisessa Nikkarit-joukkueessa**

Juniorin harjoittelu ylemmän tai alemman ikäluokan joukkueen yksittäisissä harjoituksissa on mahdollista ja se arvioidaan tapauskohtaisesti lähtökohtana pelaajan taitotaso. Arviot tekee ko. joukkueen valmentajat yhdessä valmennuspäällikön/junioripäällikön kanssa ja harjoittelumisesta sovitaan pelaajan, vanhempien ja joukkueiden valmentajien kesken.

- **Pelaajan rankaiseminen ja erottaminen joukkueesta**

Pelaajaa voidaan rankaista kauden aikana mikäli hän ei noudata joukkueen/seuran omia yleisesti hyväksytyjä käytös- ja muita sääntöjä, tai mikäli hän rikkoo Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusääntöjä. Rankaisemisesta päättää seuran ongelmanratkaisuelin. Joukkueeseen mukaan otettua pelaajaa ei saa erottaa joukkueesta muista kuin erittäin painavista, hyvien tapojen vastaiseen käytökseen liittyvistä syistä. Erottamiseen liittyvissä tapauksissa noudatetaan Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusääntöjä. Pelaajan erottamisesta päättää aina seuran johtokunta.



Joukkueiden välinen toiminta

- **Valmennustoiminta**

Seura vastaa valmentajien kouluttamisesta. Valmentajien tehtävänä on auttaa parhaansa mukaan kaikkia joukkueen pelaajia kehittymään kauden aikana. Valmennustoiminta nojaa seuran perusarvoihin ja siinä korostetaan kasvatuksellisia ja opetuksellisia tavoitteita. Seuran valmennustoiminnasta vastaa valmennuspäällikkö / junioripäällikkö.

- **Ongelmien ratkaiseminen**

Mahdolliset kiistat pyritään ratkaisemaan aina ensin joukkueen sisällä, tarvittaessa yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Erimielisyydet ja epäselvyydet ratkaisee ongelmanratkaisuelin, johon kuuluvat toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö / junioripäällikkö, seuran puheenjohtaja. Tämän työryhmän päätöksestä voi valittaa seuran johtokunnalle, jonka asiasta tekemä päätös on lopullinen.

- **Peli- ja harjoitteluryhmät**

Peli- harjoitteluryhmät pyritään muodostamaan vierekkäisten ikäluokkien välillä (huomio ikäluokkaparit). Peli- ja harjoitteluryhmät katsotaan tapauskohtaisesti ja niihin voi vaikuttaa mm. pelaajamäärä, pelaajien taitotaso ja peliryhmien lopullinen määrä. Ryhmät arvioidaan ja muodostetaan valmentajien sekä valmennuspäällikön/junioripäällikön kesken. Tavoitteena on tarjota jokaiselle pelaajalle omaan taitotasoonsa soveltuva peli- ja harjoitteluryhmä. Pelaajan peli- ja harjoitteluryhmä voi muuttua kauden aikana.