

Vaasan Sportin Juniorit Pelaajapolku

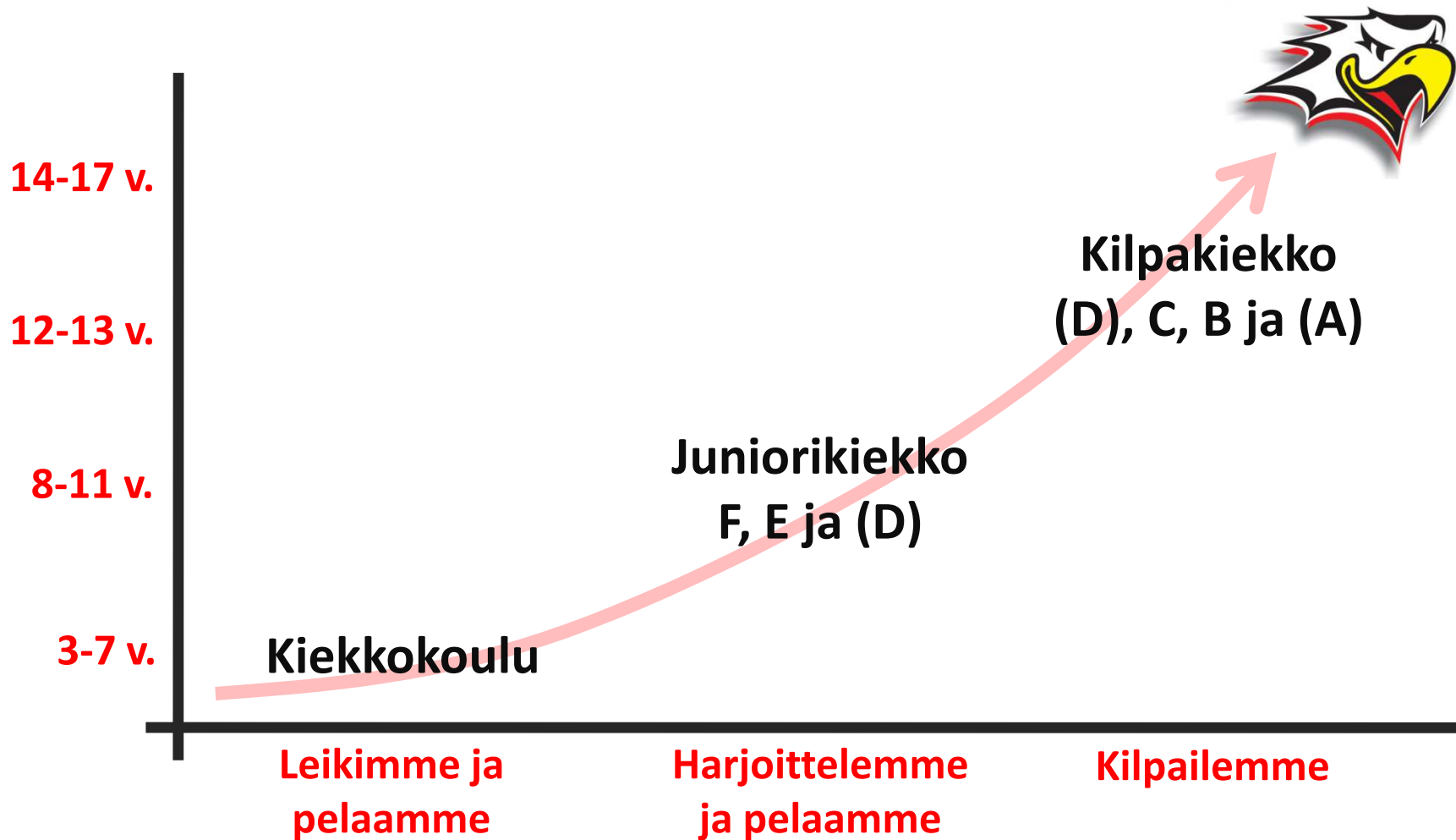
Yleistä

- Seuran urheilutoiminnasta vastaa valmennuspäällikkö yhteistyössä vastuvalmentajien kanssa
- Seuran joukkueet pelaavat SJL:n sarjoissa ja noudattavat liiton sääntöjä
- Nuori Suomi periaatteet ja henki toimivat ohjenuorana seuran toiminnassa
- Seura haluaa tarjota laadukkaan ja inspiroivan urheiluympäristön kaikille seuran pelaajille
- Seura pyrkii kehittämään pelaajia tasapuolisesti ottaen huomioon pelaajan tahto- ja taitotilan
- Pelaajat pelaavat lähtökohtaisesti omassa ikäluokassa. Mahdollisista siirroista toiseen ikäluokkaan päättää valmennuspäällikkö – ehdotus mahdollisesta siirrosta tekee kyseisten ikäluokkien vastuvalmentajat.

Kehityspolku



Leikimme – Harjoittelemme – Kilpailemme



Pelaajapolku

Mikä on pelaajapolku?

Kaikki pelaajat JuniorSportissa haluavat pelata jääkiekkoa

... toiset haluavat harrastaa hyvässä kaveriporukassa muutaman kerran viikossa ja toki aina tehdä parhaansa kun pelataan. Pelaaja tykkää jääkiekosta paljon mutta se ei ole elämän tärkein asia.

... ja toiset taas haluavat sitoutua lajiin 100 %:sti, harjoitella kovaa ja paljon, pelata voitosta ja menestyä harrastuksessaan mahdollisimman pitkälle. Pelaaja elää jääkiekosta ja ajattelee ainakin vielä, että lajista voisi tulla jopa ammatti.

E- ja nuoremmissa junioreissa harjoitusryhmät ja joukkueet ovat ikäluokkakohtaisia ja toimivat yhtenä ryhmänä. "Elävillä" tasoryhmillä toimitaan ikäryhmien harjoituksissa ja peleissä silloin kun se on tarkoituksenmukaista.

D-, C- ja B-junioreissa polkuajattelu astuu voimaan ja harjoitusryhmät jaetaan Punaisiin ja Valkoiseihin.

Kausikohtaisesti katsotaan miten toiminta organisoidaan käytännössä ja päätetään joukkuemääristä.

JuniorSport: Harjoitustasot



A-juniorit			
B-juniorit			
C-juniorit			
D-juniorit			
E-juniorit			
F-juniorit			
Kiekkokoulu			
	Höntsäkiekko	Harrastekiekko (Valkoinen polku, D2 ja vanhemmat)	Kilpakiiekko (Punainen polku, D2 ja vanhemmat)

HUOM! A-junioreissa kilpajoukkue toimii Hockey-Team Vaasan Sport Oy:n alaisuudessa

JuniorSport: Sarjatasot (tavoite)

Ikäluokka	Valkoinen  <i>(6-8 tuntia)</i>	Punainen  <i>(12-14 tuntia)</i>	Leijonapolku  <i>(yli 20 tuntia)</i>
D2 (12 v)	Aluesarja	Hämeen-sarja	YA-joukkueet
D1 (13 v)	Aluesarja	Hämeen-sarja	Pikku-Pohjola
C2 (14 v)	Aluesarja	SM	Huippu-Pohjola
C1 (15 v)	Aluesarja	SM	U16
B2 (16 v)	Aluesarja	SM	U17
B1 (17 v)	Aluesarja	SM	U18
A (18-20 v)	Aluesarja / 3 div.	SM	U19/20

Punainen pelaajapolku

YLEISET PERIAATTEET

- Suunniteltu harjoitteluympäristö
- Pelaavat omaa sarjaa
 - punaisen harjoitusryhmän pelaajat, jotka eivät pääse punaiseen joukkueeseen pelaamaan, pelaavat valkoisessa joukkueessa
- Suuri vaatimus – voitosta pelataan
- Poissaoloja ei "sallita" ("hiihtolomat pidetään heinäkuussa"), jääkiekko on pelaajan selkeä ykköslaji ainakin talvikaudella
- Enemmän harjoituksia + omatoimiset (+ mahdollisesti tehojää)
- Maksaa enemmän (pidemmät pelireissut + mahdolliset ylimääräiset harjoitukset)
- Kauden pituus - ympärivuotinen
- Yläkoulu ja Akatemia (C ja B)

Valkoinen pelaajapolku

YLEISET PERIAATTEET

- Suunniteltu harjoitteluympäristö
- Pelaavat omaa sarjaansa
- Pienempi vaatimus > Tee parhaasi – totista totta!
- Poissaoloja ”sallitaan” (”hiihtolomalla hiihdetään”), toinen harrastus on täysin mahdollinen myös talvikaudella
- Vähemmän harjoituksia (mahdollisesti vapaaehtoiset tehojääät)
- Maksaa vähemmän (pelireissut + harjoitusmäärät)
- Mahdollisuudet punaiseen polkuun > porkkanapaikkoja tarjotaan aina välillä punaisen harjoitusryhmän pelaajille kun taito- ja tahtotila on riittävällä tasolla
- Kauden pituus – ympärivuotinen (mahdollinen 15.8-15.4)



Miten harjoitusryhmät jaetaan – valkoinen / punainen polku?

1. Lähtökohta on tämänhetkinen taito- ja tahtotila
 - pohjana peliesitykset, harjoitteluinnoisuus, testitulokset ja pelaaja-arvioinnit
2. Kauden aikana ryhmät ”elää” pelaajien taito- ja tahtotilan mukaan (”porkkanapaikkoja”)
3. Kauden aikana pelaajien kanssa keskustellaan ja annetaan palautetta pelaajan kehityksestä (pohjana peliesitykset, harjoittelu, testitulokset ja pelaaja-arvioinnit)

HUOM! Osallistuminen punaisen harjoitusryhmän harjoituksiin ei automaattisesti takaa pelipaikka punaisessa joukkueessa. Ottelukokoonpanot ja harjoitusryhmä on kaksi eri asiaa – toki punainen joukkue kootaan pääsääntöisesti punaisesta harjoitusryhmästä.

Mikä on pelaajapolku?

Kiekkokoulussa

- leikimme, pelaamme ja pidetään hauskaa ”hymyillen hallilla ja hymyillen kotiin”
- pääpaino tässä vaiheessa on, että opitaan tuntemaan lajia ja otetaan ensimmäiset askeleet lajitaidon saralla (lähinnä luistelun ja kiekonkäsittelyn perustekniikat)
- sekaryhmissä harjoitellaan ja pelataan.

Mikä on pelaajapolku?

F- ja E-junioreissa

- harjoittelu on jo hieman määrätietoisempaa ja opitaan toimimaan ryhmässä
- oheisharjoittelu otetaan mukaan harjoitusrunkoon (tasapaino, koordinaatio ja motoriikka)
- jäällä pääpaino on vahvasti lajitaidoissa (luistelu, kiekonkäsittely, syöttely, laukaukset) ja pienpelien ja pelien kautta opitaan pelitaidon perusteet (pelipaikat, joukkuepeli).
- toiminta on jaettu ikäryhmittäin, ”elävillä” tasoryhmillä toimitaan ikäryhmien harjoituksissa ja peleissä

Mikä on pelaajapolku?

D-junioreissa

- harjoittelu on jo määrätietoista, omatoiminen harjoittelu lisääntyy ja urheilijaksi kasvaminen alkaa (lepo, ruoka, lihahuolto ja tavoitteellisuus)
- oheisharjoittelun pääpaino on rytmiikka, reaktiokyky ja nopeus
- pääpaino jäällä on edelleen osittain lajitaidoissa (rytmi- ja suunnanmuutokset, liikkeessä tekeminen) mutta pienpelien ja pelien kautta pelitaitoihin panostetaan enemmän (kaksinkamppailut, perustilannepelaaminen)
- pelaajat on jaettu punaisiin ja valkoisiin ryhmiin mutta ”liike” ryhmien välissä tapahtuu kauden aikana tahto- ja taitotilan mukaan – polkujenvälinen vaatimustaso on jo hieman erilainen

Mikä on pelaajapolku?

C-junioreissa

- harjoittelu on määrätietoista ja tavoitteellista, omatoiminen harjoittelu on osa arkea ja urheilijaksi kasvaminen jatkuu
- oheisharjoittelun pääpaino on käden ja jalan taitavuus ja ennakointi
- pääpaino jäällä pelitaidossa, perustilannepelaamisen lisäksi erikoistilanteet tulevat vahvemmin mukaan harjoitteluun. Lajitaitoihin palataan aina tilannekohtaisesti
- pelaajat on jaettu punaisiin ja valkoisiin ryhmiin mutta myös tässä junioreissa ”liike” ryhmien välissä tapahtuu kauden aikana tahto- ja taitotilan mukaan - polkujenvälinen vaatimustaso ja erot harjoitusmäärissä korostuvat entisestään

Mikä on pelaajapolku?

B-junioreissa

- harjoittelu on määrätietoista ja tavoitteellista, urheiluakatemia tulee mukaan toimintaan, omatoiminen harjoittelu on osa arkea ja urheilijaksi kasvaminen jatkuu
- oheisharjoittelun pääpaino on edelleen käden ja jalan taitavuus, ennakointi ja myös lihasvoimaharjoittelu tulee mukaan
- pääpaino jäällä pelitaidossa ja pelin lukeminen ja pelitilanneroolit tulee vahvasti mukaan. Lajitaitoihin palataan myös tässä ikäryhmässä tilannekohtaisesti
- pelaajat on jaettu punaisiin ja valkoisiin ryhmiin, edelleen tapahtuu ”liike” ryhmien välissä kauden aikana tahto- ja taitotilan mukaan - polkujenvälinen vaatimustaso ja harjoitusmäärä korostuvat entisestään

Mikä on pelaajapolku?

A-junioreissa

- harjoittelu on määrätietoista ja tavoitteellista, omatoiminen harjoittelu on osa arkea ja urheilijaksi kasvaminen jatkuu (Hockey-Team Vaasan Sport Oy:n A-juniorijoukkueessa toiminta on jo hyvin lähellä ammattuurheilijan arkea)
- oheisharjoittelun pääpaino on edelleen käden ja jalan taitavuus, ennakointi ja lihasvoimaharjoittelun osuus nousee
- pääpaino jäällä on pelitaidossa ja pelin lukeminen ja pelitilanneroolit harjoitellaan. Lajitaitoihin palataan myös tässä ikäryhmässä tilannekohtaisesti
- pelaajat on jaettu joukkueisiin, toinen toimii JuniorSportin alla ja toinen Hockey-Team Vaasan Sport Oy:n alla - polkujenvälinen vaatimustaso ja harjoitusmäärä korostuvat entisestään

Testit & Arviointi

Pelaajatestit - fysiikka

- 30 min juoksu
- 30 metrin juoksu
- Vauhditon 5-loikka
- Leuanveto
- Vatsalihakset (sit-ups 60 sek)
- Liikkuvuus (2 kepillä)
- Yhden jalan kyykky (vasen / oikea, 60 sek)

Pelaajatestit - luistelu

- Luistelu, monipuolisuusrata (kiekon kanssa + ilman kiekkoa)
- 500 metriä
- 30 metriä



Pelaaja-arviointi (asteikko 1 – 5)

Pelaajan nimi: _____ Ikäluokka: _____

LUONNE	
SITOUTUNEISUUS Halu harjoitella ja kehittyä, antaa 100 % itsestään jää ja oheisharjoituksissa eikä luovuta ennen kuin oma fyysinen raja tulee vastaan.	
YLPEYS Jääkiekko on joukkuepelejä, pelaaja tekee joukkueen eteen asioita jäällä ja jään ulkopuolella.	
RYHDIKKYYS Jääkiekko on kontaktilaji, pelaaja uskaltaa mennä tilanteisiin.	
AMMATTIMAISSUUS Jääkiekko vaatii keskittymistä, pelaaja pystyy keskittymään ja myös epäonnistumisen jälkeen kokoamaan itsensä.	
TAVOITTEELLISUUS Pelaaja pystyy ottamaan vastaan palautteita (valmentajilta ja joukkuekavereilta) ja hyödyntämään ne omassa tekemisessä.	
ESIMERKILLISYYS Peleissä pelaaja tekee 100% teholla töitä ja pelaa joukkueen eteen eikä luovuta. <i>Kommentti:</i>	
LUISTELU	
TEKNILLINEN Luistelu teknisesti hyvää ja peliasennollisesti sekä pelitaidollisesti oikein.	
RAAKA VOIMALUISTELU Luisteluvauhti on tarpeeksi kova oman ikäryhmän peleissä.	
JATKUVA Luistelu peleissä. <i>Kommentti:</i>	
PELI	
AKTIIVINEN/ENERGINEN Pelaaja pelaa joukkueelle ja joka pelitilanne pelaaja pelaa loppuun asti.	
PELIROHKEUS Pelaaja omaa riittävät lajitaidot ja pystyy hyödyntämään ne peleissä (siirtää ne pelitaidoksi).	
VIISIKKOPELAAMINEN/YHDESSÄ Pelaaja ymmärtää oman roolin kentällä sekä hyökkäyspelin ja puolustuspelein lainalaisuudet. <i>Kommentti:</i>	

LUONNE	
SITOUTUNEISUUS Halu harjoitella ja kehittyä, antaa 100 % itsestään jää ja oheisharjoituksissa eikä luovuta ennen kuin oma fyysinen raja tulee vastaan.	5
YLPEYS Jääkiekko on joukkuepele, pelaaja tekee joukkueen eteen asioita jäällä ja jään ulkopuolella.	5
RYHDIKKYYS Jääkiekko on kontaktilaji, pelaaja uskaltaa mennä tilanteisiin.	4
AMMATTIMAISUUS Jääkiekko vaati keskittymistä, pelaaja pystyy keskittymään ja myös epäonnistumisen jälkeen kokoamaan itsensä.	5
TAVOITTEELLISUUS Pelaaja pystyy ottamaan vastaan palautteita (valmentajilta ja joukkuekavereilta) ja hyödyntämään ne omassa tekemisessä.	3
ESIMERKILLISYYS Peleissä pelaaja tekee 100% teholla töitä ja pelaa joukkueen eteen eikä luovuta.	4

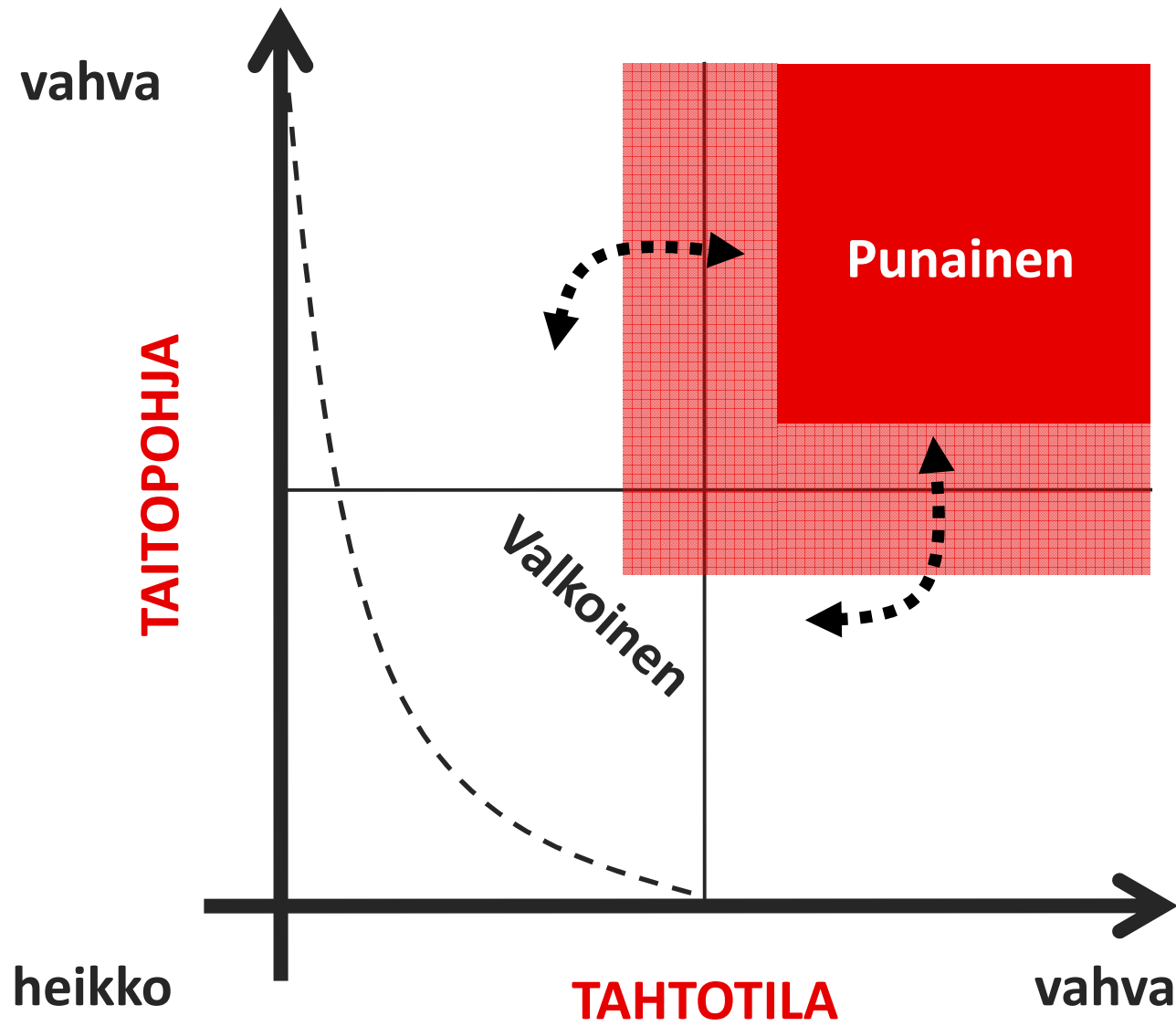
4,3

LUISTELU	
TEKNILLINEN Luistelu teknisesti hyvää ja peliasennollisesti sekä pelitaidollisesti oikein.	5
RAAKA VOIMALUISTELU Luisteluvauhti on tarpeeksi kova oman ikäryhmän peleissä.	4
JATKUVA Luistelu peleissä.	4

4,3

PELI	
AKTIIVINEN/ENERGINEN Pelaaja pelaa joukkueelle ja joka pelitilanne pelaaja pelaa loppuun asti.	5
PELIROHKEUS Pelaaja omaa riittävät lajitaidot ja pystyy hyödyntämään ne peleissä (siirtää ne pelitaidoksi).	4
VIISIKKOPELAAMINEN/YHDESSÄ Pelaaja ymmärtää oman roolin kentällä sekä hyökkäyspelin ja puolustuspuolelta lainalaisuudet.	4

4,3





VAASAN
SPORTIN
JUNIORIT