

PELAAJAPOLKU D1 - C2

HARJOITUSRYHMÄT

- D1 KAKSI RYHMÄÄ, PUNAINEN/VALKOINEN
- C2 KAKSI RYHMÄÄ
- TASORYHMÄHARJOITTELU
- 3 – 4 x VKO, OHEISHARJOITUS JOKA KERRALLA

JOUKKUEMÄÄRÄ JA JOUKKUEJAKO

- MAHDOLLISIMMAN MONTA JOUKKUETTA (E) 15+2 PELAAJAA/JOUKKUE
- D1 TASOJOUKKUEET AAA, AA, A
- C2 TASOJOUKKUEET PUNAINEN/VALKOINEN

VALMENNUS/TAVOITTEET

- KOULUTETTU VV+OHJAAJAT (LTV1, LTV2, HKV, NVK)
- C2 KILPAILULLINEN TAVOITE VALTAKUNNAN SARJASSA
- D1 KILPAILULLINEN TAVOITE VALTAKUNNAN SARJASSA
 - TAVOITTEENA YKSILÖN KEHITTÄMINEN, YKSILÖN HUOMIOIMINEN

TESTAUS

- D1 KASVA URHEILIJAKSI -TESTIT, LAJITESTIT
- C2 JÄÄKIEKKOLIITON TESTIPATTERI/ MUOKATTU

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien kehitysvaiheet

- Murrosikä alkaa. Lihassolujen määrä ei juurikaan lisäännä syntymän jälkeen, mutta niiden kokoa voidaan kasvattaa
- Lihassolujen kasvu merkittävää vasta murrosiän jälkeen -> Massaa eli kovaa perusvoimaharjoittelua vasta murrosiän jälkeen
- Hermotusta voidaan parantaa => Kestovoimaharjoittelua ennen murrosikää
- Pitkät luut (esim. raajojen luut) kasvavat voimakkaasti ja ovat hauraita => saattavat ylikuormittua kovassa rasituksessa
- Vältä yksipuolista harjoittelua!
- Kasvuhormonin ja testosteronin erityis lisääntyy!
- Kasvupyrähdyksen huippuvaihe ajoittuu pojilla keskimäärin ikävuosien 13-15 välille
- Massaa lisäävä voimaharjoittelun vaikutus parhaimmillaan noin vuosi kasvun huippuvaiheen jälkeen
- Sydämen koko, supistusvoima ja iskutilavuus suurenevat kehon massan kasvun myötä ja säännöllisellä sydäntä kuormittavalla liikunnalla voidaan tehostaa normaalin kasvun vaikutuksia
- Aerobinen liikunta luo pohjan myöhemmälle tehoharjoittelulle
- Aerobista liikuntaa joka päivä!
- Sisäelimet kehittyvät voimakkaasti murrosiässä => ennen murrosikää painota maitohapottomia harjoituksia
- Maitohapollisia harjoituksia ei tarvitse pelätä => tulee mm. pelien yhteydessä
- Huolehdi liikkuvuusharjoittelusta erityisesti kasvupyrähdyksen aikana!

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien kehitysvaiheet

Herkkyyskaudet ja harjoittelun painopisteet C2

- Liikenopeus, kimmoisuus, nopeusvoima, lihaskestävyys, aerobinen kestävyys, nostotekniikat, kehonhallinta, maitohapoton nopeuskestävyys
- Muista monipuolistaa harjoitteita liiketekijöiden avulla

Herkkyyskaudet ja harjoittelun painopisteet D1

- Koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, ketteryys, nopeus, välineen hallinta
- Kuntopiirit, kuntopallon heitot, keppijumput (nostotekniikat), keskivartalon stabiliteetti
- Muista monipuolistaa harjoitteita liiketekijöiden avulla

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet C1

- Minäkuva vahvistuu ja varmistuu. Nuori on altis ulkoisille vaikutteille => ryhmä vie mukanaan (hyvässä ja pahassa)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet D2

- Tilan hahmottaminen alkaa
- Murrosiän seurauksena identiteetin haku alkaa => epävarmuus omasta itsestä
- Tunnemaailma aaltoilee => vaikeasti ymmärrettävää käytöstä ja mustavalkoista ajattelua
- Ajattelun taidot kehittyvät merkittävästi
- Johdonmukainen ajattelu ja syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen kehittyvät => omien tekojen vaikutusten ymmärtäminen

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet D1

- Tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista
- Osalla lapsista murrosiän ensi piirteet => tunneskaala laajenee ja tunteet heittelevät merkittävästi => halu olla välillä lapsi, välillä itsenäinen nuori
- Yhteistyön merkitys kasvaa
- Samaa suokupuolta olevien idolien merkitys korostuu (esimerkin voima!)
- Halu tuntea itsensä hyväksytyksi, tarpeelliseksi, osaavaksi ja luotettavaksi
- Vastuunkantokyky vaihtelee, auktoriteettejä vastustetaan (kyseenalaistetaan) => säännöistä muistuttaminen
- Ikätoverien välillä merkittäviä fyysisiä eroja => kömpelyys ja epävarmuus itsestä => huomioi ja mahdollista onnistuminen elämykset
- Sukupuolivietti kasvaa => kilpailee harrastuksen kanssa huomiosta
- Huomioi lapsen tarpeet, kysele ja kuuntele!

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet C2

- Kehitys valmentamisen kannalta: Murrosiän hektisin aika -- voimakas pyrkiminen itsenäistymiseen => tunteiden heittäminen, rajojen kokeilu ja auktoriteettien vastustaminen
- Ikätovereiden tuella ja hyväksynnällä suuri merkitys => jengiytyminen mahdollista
- Fyysiset ja psyykkiset erot yksilöiden välillä suuria => huomioi harjoittelussa ja kilpailuissa (eriyttäminen ja yksilölliset harjoitusohjelmat)
- Minäkuva vahvistuu ja lopulta varmistuu => tunnetilojen säätelyn oppiminen ja keskittyminen harjoitteluun ja otteluihin hyvällä tasolla
- Urheilullisuuden merkityksen ymmärtäminen ja tavoitteellisuus kasvaa => tavoitteen saavuttamiseksi ollaan valmiita tekemään myös töitä!
- Kysy, kuuntele, ymmärrä ja auta urheilijaa löytämään itse itsensä

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Eriyttäminen D1 - C2

Eri kehitysvaiheiden vuoksi eriyttäminen on välttämätöntä, jotta jokainen pystyy kehittymään maksimaalisesti suhteutettuna omaan taitotasoonsa! Eriyttämisessä valmentajan mielikuvitus rajana

- Harjoittelussa
 - Tasoryhmät harjoittelevat keskenään/vastakkain. Esim. rastiharjoittelussa erilaiset vaatimukset
 - Peliosuoksissa tasoryhmiin jako => tasaiset pelit ja sopiva haasteellisuus
 - Yksilöllisiä teemoja pelaajille, esim. yksi laukoo vain oikeaan yläkulmaan jne.
 - Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Turnauksissa/peleissä
 - Tasaisten pelien hakeminen rinnakkaisedustusta hyväksi käyttäen
 - Joukkuejako pelaajien kehitystarpeen/vahvuuksien mukaan. Esim. jos pallollinen peli vahvuus, mutta fyysinen kehitys ei vielä muiden tasolla => pelaaja joukkueeseen, jossa pallollisen pelin kehittäminen mahdollista
 - Yksilöllisiä teemoja pelaajille. Esim. yksi pelaaja harjoittelee keskustaan ajoa kämmenellä, yksi pelaaja koko ajan kiekollisena liikkeellä jne.
 - Vakiintuneet tasojoukkueet. Kierrätys joukkueissa taitotason/kehitysvaiheen mukaan

HERKKYYSKAUDET

LAJITAI DOT

- Luistelu, Liikkeestä laukominen ja syöttäminen
- Kiekon kuljettaminen ja kiekonhallinta
- Pelitilanneroolit: KAIKKI PELITILANNEROOLIT
- Vartalokontakti
 - Kiilaaminen/Ohjaaminen luistelusta (angling)
 - Kamppailutilanteessa vartalon asento (kolmio)
 - Mailapaine (tuikkaaminen/mailan nostaminen)

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET D1

- Motivointi ja ohjaaminen omatoimiseen harjoitteluun (riittävä liikkumisen määrä)
- Ravinto, lepo, lihahuolto
- Yleisestä hygieniasta huolehtiminen
- Ilmoitus poissaoloista sovitulla tavalla
- Kiusaamista ei suvaita
- Kielenkäyttö
- Joukkueen pelisääntöjen opettelu
- Siisteydestä huolehtiminen pukuhuoneissa yms.

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET C2

- Päihteistä informointi
- Omatoimisen harjoittelun tiedostamisen merkitys
- Koulun ja jääkiekon yhdistäminen
- Toisten kunnioitus (tuomarit, vastustajat, pelikaverit, vanhemmat)
- Kielenkäyttö
- Joukkueen pelisääntöjen noudattaminen

HERKKYYSKAUDET

Fyysiset C2

- Liikenopeus
- Kimmoisuus
- Nopeusvoima
- Lihaskestävyys
- Aerobinen kestävyys (PK-lenkit)
- Kehonhallinta
- Maitohapoton nopeuskestävyys
- Nostotekniikat

Fyysiset D1

- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Tasapaino
- Ketteryys
- Nopeus
- Lihaskestävyys
- Keskivartalon hallinta
- Nostotekniikat
- Kuntopallon heittotekniikat
- Kehittäminen kuntopiirien, askeltikkaiden, kuntopallojen, keppijumppien, kisojen yms. avulla
- Monipuolistetaan harjoitteita liiketekijöillä (suunta, tila, taso, aika, voima, suhde)

LIIKETEKIJÄT D1 - C2

- Aika tarkoittaa liikesuoritukseen käytettyä aikaa: hitaasti, nopeasti
- Taso tarkoittaa korkeutta, jolla liike suoritetaan: päin-, selin- ja kyljinmakuu, ryömiminen, konttaus, kyykyssä olo, päkiöillä olo yms.

TAKTISET

- Joukkuetaktiikoiden perusteiden kehittäminen
- Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen, pelaaminen eri rooleissa
Kiertävät pelipaikat
- PAHP/HAHP-perusteet
- PAPP/HAPP-perusteet