

PELAAJAPOLKU E1 - D2

HARJOITUSRYHMÄT

- D2 KAKSI RYHMÄÄ, PUNAINEN/VALKOINEN
- E1 KAKSI RYHMÄÄ
- TASORYHMÄHARJOITTELU
- 2 – 3 x VKO, OHEISHARJOITUS JOKA KERRALLA

JOUKKUEMÄÄRÄ JA JOUKKUEJAKO

- MAHDOLLISIMMAN MONTA JOUKKUETTA (E) 12+2 PELAAJAA/JOUKKUE
- E TASOJOUKKUEET AAA, AA, A
- D TASOJOUKKUEET PUNAINEN/VALKOINEN

VALMENNUS/TAVOITTEET

- KOULUTETTU VV+OHJAAJAT (LTV1, LTV2, HKV, NVK)
- E, EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA
- D KILPAILULLINEN TAVOITE VALTAKUNNAN SARJASSA
 - TAVOITTEENA YKSILÖN KEHITTÄMINEN, YKSILÖN HUOMIOIMINEN

TESTAUS

- E KASVA URHEILIJAKSI -TESTIT, LAJITESTIT
- D JÄÄKIEKKOLIITON TESTIPATTERI/ MUOKATTU

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien kehitysvaiheet

- Murrosikä alkaa!
- Lihassolujen määrä ei juurikaan lisääny 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 n. 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 (LAPSUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien kehitysvaiheet

Herkkyykskaudet ja harjoittelun painopisteet E1

- Motoristen perustaitojen, ketteryyden, nopeuden ja lihaskestävyyden kehittäminen
- Liikkuvuuden ylläpito
- Muista monipuolistaa harjoitteita liiketekijöiden avulla

Herkkyykskaudet ja harjoittelun painopisteet D2

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

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet E1

- Lapsella kehittyy kyky loogiseen ajatteluun
- Hän ymmärtää asioiden suhteellisuuden
- Minäkeskeisyys vähenee ja ryhmästä muodostuu selkeä auktoriteetti
- Menot ja harrastukset lisääntyvät, ystäväpiiri laajenee
- Harjoittelee pärjäämistä itsenäisesti

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 (LAPSUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet

- 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, auktoriteetteja 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!

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Eriyttäminen

Eri kehitysvaiheiden vuoksi eriyttäminen on välttämätöntä, jotta jokainen pystyy kehittymään maksimaalisesti suhteutettuna omaan taitotasoonsa! Eriyttämisessä valmentajan mielikuviutus 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.
- 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..

HERKKYYSKAUDET

LAJITAIIDOT

- Luistelu, liikkeestä laukominen ja syöttäminen
- Kiekon kuljettaminen ja kiekonhallinta
- Pelitilanneroolit: kiekollinen hyökkääjä ja kiekollista puolustava
- Vartalokontakti
 - Kiilaaminen/Ohjaaminen luistelusta (angling)
 - Kamppailutilanteessa vartalon asento (kolmio)
 - Mailapaine (tuikkaaminen/mailan nostaminen)

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- 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.

HERKKYYSKAUDET

Fyysiset

- 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

- Aika tarkoittaa liikesuoritukseen käytettyä aikaa: hitaasti, nopeasti

TAKTISET

- Joukkuetaktiikoiden perusteiden kehittäminen
- Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen, pelaaminen eri rooleissa
Kiertävät pelipaikat