

PELAAJAPOLKU F1 - E2

HARJOITUSRYHMÄT

- KAKSI RYHMÄÄ
- TASORYHMÄHARJOITTELU
- 2 – 3 x VKO, OHEISHARJOITUS JOKA KERRALLA

JOUKKUEMÄÄRÄ JA JOUKKUEJAKO

- MAHDOLLISIMMAN MONTA JOUKKUETTA (F) 8+1, (E) 10+1 PELAAJAA/JOUKKUE
- E TASOJOUKKUEET AAA, AA, A
- F TASAVAHVAT JOUKKUEET SARJAOTTELUISSA

VALMENNUS/TAVOITTEET

- KOULUTETTU VV+OHJAAJAT (LTV1, LTV2)
- EI KILPAILULLISIA TAVOITTEITA

TESTAUS

- F EI TESTAUSTA
- E KASVA URHEILIJAKSI -TESTIT, LAJITESTIT

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien kehitysvaiheet

- Hermosto kehittynyt lähes aikuisen tasolle
- Motoristen perustaitojen runsas harjoittaminen!
- Harjoittelu mahdollisimman monipuolista
- Kaikki perityt lihassolutyypit kehittyvät!
- Luuston vahvistamiseen paljon matalatehoisia hyppelyitä, vääntöjä ja tärähdyksiä
- Vältä kovatehoisia hyppysarjoja ja voimaharjoittelua
- Sisäelinten kehittymisen tasannevaihe

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien
kehitysvaiheet

Herkkyyskaudet ja harjoittelun painopisteet

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

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet

- 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

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet

Kehitys ohjaamisen kannalta

- Tasapainoinen, aktiivinen sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista
- Lapsella realistisempi käsitys vanhempia ja valmentajaa kohtaan => yhteistyöhalu voi vaihtua kiukutteluksi
- Kavereiden mielipiteillä yhä suurempi merkitys
- Ajattelu kehittynyttä (mutta yhä konkreettista = tee niin kuin sanot) ja lapsi etsii turvaa => kohtele lasta kunnioituksella ja vastaa kysymyksiin suoraan ja rehellisesti
- Sääntöjen pohtiminen ja muotoileminen opettaa lapselle tärkeitä taitoja => osallista lapsi sääntöjen laadinnassa => pätevyudentunne
- Itsetunnon kasvun myötä kilpailullisuutta voi lisätä (varmista kuitenkin onnistumisen kokemukset)
- Lapselle tärkeää tulla hyväksytyksi omana itsenään => kunnioita lapsen lajivalintoja
- Leikkiminen edelleen tärkeää

PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

Eriyttäminen

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

- Harjoittelussa:
 - Taitoharjoittelussa yksilöllisiä tehtäviä. Esim. lajitekniikkaradoilla lisävaatimukset/helputukset
 - 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
 - Yksilöllisiä teemoja pelaajille. Esim. yksi pelaaja harjoittelee keskustaan ajoa kämmenellä, yksi pelaaja koko ajan kiekollisena liikkeellä jne.

HERKKYYSKAUDET

LAJITAIIDOT

- Luistelu, laukominen ja syöttäminen
- Kiekon kuljettaminen ja kiekonhallinta
- Pelitilanneroolien alkeet (E)
- Vartalokontakti
 - Kiilaaminen/Ohjaaminen luistelusta (angling)
 - Kamppailutilanteessa vartalon asento (kolmio)
 - Mailapaine (tuikkaaminen/mailan nostaminen)

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Opetellaan toimimaan ryhmässä
- Ison kentän pelit alkavat (E2-junioreissa)
- Valmentajien ja aikuisten kunnioitus
- Kuuntelu, keskittyminen
- Kannustaminen kouluun
- Ravitsemuksen perusteet esim. välipalojen merkitys turnauksissa
- Sääntöjen noudattaminen
- Hygieniasta huolehtiminen

HERKKYYSKAUDET

Fyysiset

- Motoriset perustaidot
- Ketteryys
- Nopeus
- Lihaskestävyys
- Liikkuvuuden ylläpito
- Kehittäminen leikeillä, peleillä sekä temppu- ja tekniikkaradoilla
- Monipuolistetaan harjoitteita liiketekijöillä (suunta, tila, taso, aika, voima, suhde)

LIIKETEKIJÄT

- Tila tarkoittaa aluetta, jossa liikkuminen tapahtuu: suuri tai pieni tila, oma tai jaettu tila

TAKTISET

- Yksilön pelikäsityksen kehittäminen
- Joukkuetaktiikoiden perusteet
- Säännöt ja tutustuminen 5v5 -peliin