

# PELAAJAPOLKU Kiekkokoulu - F2

## HARJOITUSRYHMÄT

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

## JOUKKUEMÄÄRÄ JA JOUKKUEJAKO

- MAHDOLLISIMMAN MONTA JOUKKUETTA => 8+1 PELAAJAA/JOUKKUE
- TASAVAHVAT JOUKKUEET SARJAOTTELUISSA

## VALMENNUS/TAVOITTEET

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

## TESTAUS

- EI TESTAUSTA

# 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)

## Herkkyykskaudet ja harjoittelun painopisteet

- Motoristen perustaitojen, ketteryyden, nopeuden ja lihaskestävyyden kehittäminen
- Liikkuvuuden ylläpito
- Motoristen perustaitojen harjoittaminen:
  - Erilaisilla peleillä, leikeillä sekä temppu- ja tekniikkaradoilla, joita monipuolistetaan liiketekijöiden käytöllä (suunta, tila, taso, aika, voima, suhde)

# PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

## Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet

- Lapsi on perusluonteeltaan positiivinen
- Hän alkaa ymmärtää syy- ja seuraussuhteita
- Sosiaalinen elämä ikäistensä seurassa
- Uuden kehitysvaiheen alussa ajattelu on mustavalkoista ja minäkeskeistä
- Lapsi elää hetkessä
- Valmentaja on lapselle kaiken tietävä auktoriteetti
- Lapsi kiintyy omaan ryhmäänsä => rakastuminen lajiin
- Sääntöjen noudattaminen alkaa sujua

# PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

## Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet

### Kehitys ohjaamisen kannalta

- Oppimiskyky parhaimmillaan
- Onnistumisen kokemusten mahdollistaminen, mahdollisuus kehittyä, riittävästi kiitosta ja myönteistä kannustusta
- Lapsen on hyvä oppia sietämään myös epäonnistumisia ja nähdä ne mahdollisuutena oppia
- Harjoittelu leikkien ja kisailujen kautta
- Lapsi on herkkä kritiikille ja vähättelylle
- Lapsella on halu miellyttää aikuisia
- Idolien merkitys suuri
- Lapsi tarvitsee vielä runsaasti aikaa leikille, levolle ja vapaalle touhulle

# PELAAJAPOLKU (LAPSUUSVAIHE)

## Palautteen anto

- Korjaavaa, positiivista, henkilökohtaista palautetta
- Keskity siihen, millä suoritusta saadaan vielä paremmaksi, älä siihen mikä menee väärin

# 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 => huomioi kaverisuhteet
  - Yksilöllisiä teemoja pelaajille, esim. yksi laukoo vain oikeaan yläkulmaan jne.
- Turnauksissa/peleissä:
  - Tasaisten pelien hakeminen rinnakkaisedustusta hyväksi käyttäen

# HERKKYYSKAUDET

## LAJITAIIDOT

- Lajitekniikoiden "harjoittelu" pelien ja leikkien avulla

## KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Opetellaan toimimaan ryhmässä
- Tervehtiminen
- Sääntöjen opettelu

## FYYSISET

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

## TAKTISET

- EI TAKTISIA ASIOITA!

## LIIKETEKIJÄT

- Suunta tarkoittaa liikeradan suuntaa: eteen, taakse, sivulle, ylös- ja alaspäin, edestakaisin, suoraan, kaartaen ja kiemurrellen