



JUNIORI JOKIPOJAT

Kauden painopisteet

Jokipojat kausi 2020-2021

Juniori Jokipoikien valmentaja

- Pelaajan kehitys edellä.
- Vaatii pelaajilta, välittää pelaajista.
- Innostava -> Nostaa pelaajien itseluottamusta.
- Sosiaalinen -> Pystyy hyvään vuorovaikutukseen.
- Sitoutuu seuran arvoihin.
- Järjestelmällisyys -> Suunnittelu, analysointi, raportointi.
- Ohjaa omalla esimerkillä ja olemuksella.
- Palautteen anto: Positiivinen : Rakentava 5:1
- Ymmärtää pelaajan kokonaisvaltaisen kehityksen.
- Suvaitsevaisuus -> Huomioi erilaiset ihmiset.
- Yhteistyökykyinen -> Olet seuran valmentaja
- Haluat kehittää itseäsi.

MITÄ ODOTAMME

- Opetat arvojemme mukaisesti
- Vahvistat seuraylpeyttä
- Olet ammattimainen ja nöyrä
- Olet innostunut
- Suunnittelet toimintaasi
- Huomioit joukkueen/yksilöt

EI KUULU TOIMINTAAMME

- Ihmisten eri arvoinen kohtelu
- Eristäytymistä seurasta, sen arvoista.
- Oman joukkueen asettamista muiden edelle.

U8 Painopisteet

Peli

Havainto- päätöksenteko- toiminta

- Leikkien ja pelien avulla
- Hyökkäyspeli alkaa heti, kun oma joukkue saa kiekon
- Puolustuspelaaminen alkaa heti, kun vastustaja saa kiekon

Pelitalanneroolien aktivointi = osallistuminen peliin

Kiekollinen pelaaja

- Luistelu kiekon kanssa
- Halu tehdä maali

Kiekoton pelaaja

- Kiekoton pelaaja tarjoa syöttö paikkaa
- Läheltä pelaaminen

Maalinteko

- Maalinteko lähtee laukauksesta
- Ammu aina täysillä -> ylös
- Irtokiekon pelaaminen

Luonne

- Liikunnalliseen elämäntapaan innostaminen
- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen ja keskittyminen
- Sääntöjen omaksuminen
- Positiivinen ilmapiiri

Luistelu

(Liikunta & lajitaidot)

- Paljon tekemistä
- Monipuolinen luistelu ja lajitaidot
- Oheisharjoittelu tukemassa liikunta taitoja
- Yleiset liikunta taidot

U9/U10 Painopisteet

Peli

Havainto- päätöksenteko- toiminta

- Leikkien ja pelien avulla
- Hyökkäyspeli alkaa heti, kun oma joukkue saa kiekon
- Puolustuspelaaminen alkaa heti, kun vastustaja saa kiekon

Pelitalanneroolien aktivointi = osallistuminen peliin

Kiekollinen pelaaja

- Luistelu kiekon kanssa
- Halu tehdä maali

Kiekoton pelaaja

- Kiekoton pelaaja tarjoa syöttö paikkaa
- Oman miehen seuraaminen
- Läheltä pelaaminen

Maalinteko

- Maalinteko lähtee laukauksesta
- Ammu aina täysillä -> ylös
- Irtokiekon pelaaminen

Luonne

- Liikunnalliseen elämäntapaan innostaminen
- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen ja keskittyminen
- Muiden huomioiminen
- ->positiivinen ilmapiiri

Luistelu

(Liikunta & lajitaidot)

- Paljon tekemistä
- Monipuolinen luistelu ja lajitaidot
- Oheisharjoittelu tukemassa liikunta taitoja
- Tasapaino/ketteryys
- Koordinaatio
- Yleiset liikunta taidot
- Liikkuvuus

U11/U12 Painopisteet

Peli

Havainto- päätöksenteko- toiminta

- Leikkien pelien avulla (kiekollinen toiminta)
- Kiekon kanssa liikkeelle -> pää ylös !
- Suunnanmuutoksen perusteet

Pelitulanneroolien aktivointi = osallistuminen peliin

Hyökkäyspeli ->Kiekollinen pelaaja

- Luistelu kiekollisena (kämменellä/ kovavauhtinen)
- Harhautus ->kiekon suojaaminen->pysy liikkeessä

Kiekoton pelaaja

- Aktiivisuus->luistele-> tarjoa syöttö paikkaa-> maalia kohti pelaaminen

Puolustuspelejä

- Reagointi pelin muuttumiseen-> paine kiekolliselle -> oman pelaajaan puolustaminen -> riisto pelaamien

Maalinteko

- Ammu täysillä-> sinne missä on tilaa (katse)
- Ampuminen suoraan syötöstä
- Maalille pysähtyminen (irtokiekon pelaaminen)
- Maalivahdin saaminen poikittaisliikkeeseen

Luonne

- Toimii ryhmässä (kannustaa, auttaa ja huomioi pelikaverit)
- harjoittelee myös omatoimisesti
- On tietoinen kehitys kolmiosta uni-liikunta-ravinto

Luistelu

(Liikunta & lajitaidot)

- Monipuolinen luistelut ja lajitaidot
- Oheisharjoittelu tukemassa liikunta taitojen oppimisessa
- Tasapaino/ketteryys
- Koordinaatio
- Liikkuvuus
- Yleiset liikunta taidot

U13/U14 Painopisteet

Peli

Havainto- päätöksenteko- toiminta

- Nopeustaitavuus
- Kiekon kanssa liikkeelle > pää ylös !

Pelitulanneroolien aktivointi = osallistuminen peliin

- 1 vst 1 taidot
Kiekollinen → Kohti haastaminen > kiekon suojaaminen
Kiekollisen puolustaja → lapapaine > taklaus käsille
- 2 vst 2
- Kiekoton hyök. → Oman puolustajan voittaminen
Kiekottoman puol. → Syöttäneen miehen puolustaminen (Box out)

Maalinteko

- Katso missä tila
- Ammu täysillä !
- Valmius (lapa jäässä)
- Maalille pysähtyminen

Luonne

- Innostuneisuus > pitää näkyä arjessa
- Loppuun asti pelaaminen, YRITTÄMINEN molempiin suuntiin!
- Joukkuepelaaja

Luistelu

(fysiikka & lajitaidot)

- Aktiivisuus
- Jaksaminen → Peruskestävyys + lihaskunto
- Syötä(kovaa) luistelusta →
- Keskivartalo, motoriikka

U15/U16 Painopisteet

Peli

Hyökkäyspelaamisen pelitaidot

- Pelivalmius > pää ylhäällä, kiekko kämmenellä
- Hyökkäysvauhti > liikkeestä liikkeeseen syöttäminen
- Lähin kiekoton täysivauhtinen tuki kiekolliselle
- Puhe

Puolustuspelaamisen pelitaidot

- Luistelupaine tila & aika pois (etuperin)
- Irtokiekkojen voittaminen (voittavalle puolelle, vahva maila)
- 1- 2 alueen kamppailupeli > Box out ja mailakontrolli

Maalinteko

- Ykkösellä ampuminen
- Suorat hyökkäykset > kahden pelaajan maalipaine
- Viivalaukausten tukitoimet > ykkönen kaarelle, takatolppa rebound, kolmonen liike maalia kohti.

Luonne

- Loppuun asti pelaaminen, YRITTÄMINEN
- Innostuneisuus, kyky saada maksimit irti
- Teot ratkaisevat > maalille meneminen, alle menot, blokit
- Joukkuepelaaja ->tee muista parempia

Luistelu

(fysiikka & lajitaidot)

- ” Täysillä”
- Kyky liikkua > pelin jatkumo, PÄÄ YLHÄÄLLÄ
- STOP & GO > Vahvat jalat
- Vauhtikestävyys
- Nopea & vahva maila

U18 Painopisteet

Peli

Hyökkäyspelaamisen pelitaidot

- Pelivalmius > pää ylhäällä, kiekko kämmenellä
- Hyökkäysvauhti > liikkeestä liikkeeseen syöttäminen
- Kiekossa pysyminen
- Tilanteen tunnistaminen

Puolustuspelaamisen pelitaidot

- Luistelupaine tila & aika pois (etuperin)
- Tilanteen tunnistaminen > paine/keskustan puolustaminen
- Irtokiekkojen voittaminen (voittavalle puolelle, vahva maila)
- 1- 2 alueen kamppailupeli > Box out ja mailakontrolli

Maalinteko

- Tukitoimet
- Ykkösellä ampuminen
- Suorat hyökkäykset > kahden pelaajan maalipaine
- Viivalaukausten tukitoimet > ykkönen kaarelle, takatolppa rebound, kolmonen liike maalia kohti.

Luonne

- Joukkuepelaaja
- Luotettava
- Teot ratkaisee
- Heittäytyminen
- Pitkäjänteisyys

Luistelu

(fysiikka & lajitaidot)

- Aktiivisuus → Peliluistelu
- Jaksaminen → Peruskestävyys
- STOP&GO-Vahvat jalat
- Keskipartalo, motoriikka
- Kamppaileminen

U-20 Painopisteet

PELI

Hyökkäyspelaamisen pelitaidot

- Kiekollisena heti liikkeelle- pää ylös
- Peli/ratkaisut suhteessa pelitilanteeseen
- Hyökkäysvauhti > täysivauhtinen, kovat syötöt, peli selustaan
- Tarjonnat suhteessa peliin > repiminen/ lähelle tarjonta

Puolustuspelaamisen pelitaidot

- 1. isku kovana (pitää pysäyttää) > pysy pelin sisällä
- Tilanteen tunnistaminen > paine/keskustan puolustaminen
- Mailalla puolustaminen > lapa vs. lapa, syöttölinjojen peittäminen
- 1- 2 alueen kamppailupeli > Box out ja mailakontrolli

Maalinteko

- Suorat > 2 pelaajan maalipaine, pakit taustaan
- Ykkösellä ampuminen
- 1- 2 alue > valmius, rohkeus, loppuun asti

Luonne

- Sisäinen motivaatio
- Innostuneisuus, kyky saada maksimit irti
- Pitkäjänteisyys
- Teot ratkaisevat > maalille meneminen, alle menot, blokit
- Joukkuepelaaja > tee muista parempia

Luistelu

(fysiikka & lajitaidot)

- Maksimivoima
- Jaksaminen
- Peliluistelu > STOP&GO
- Nopea & vahva maila
- Kamppailut