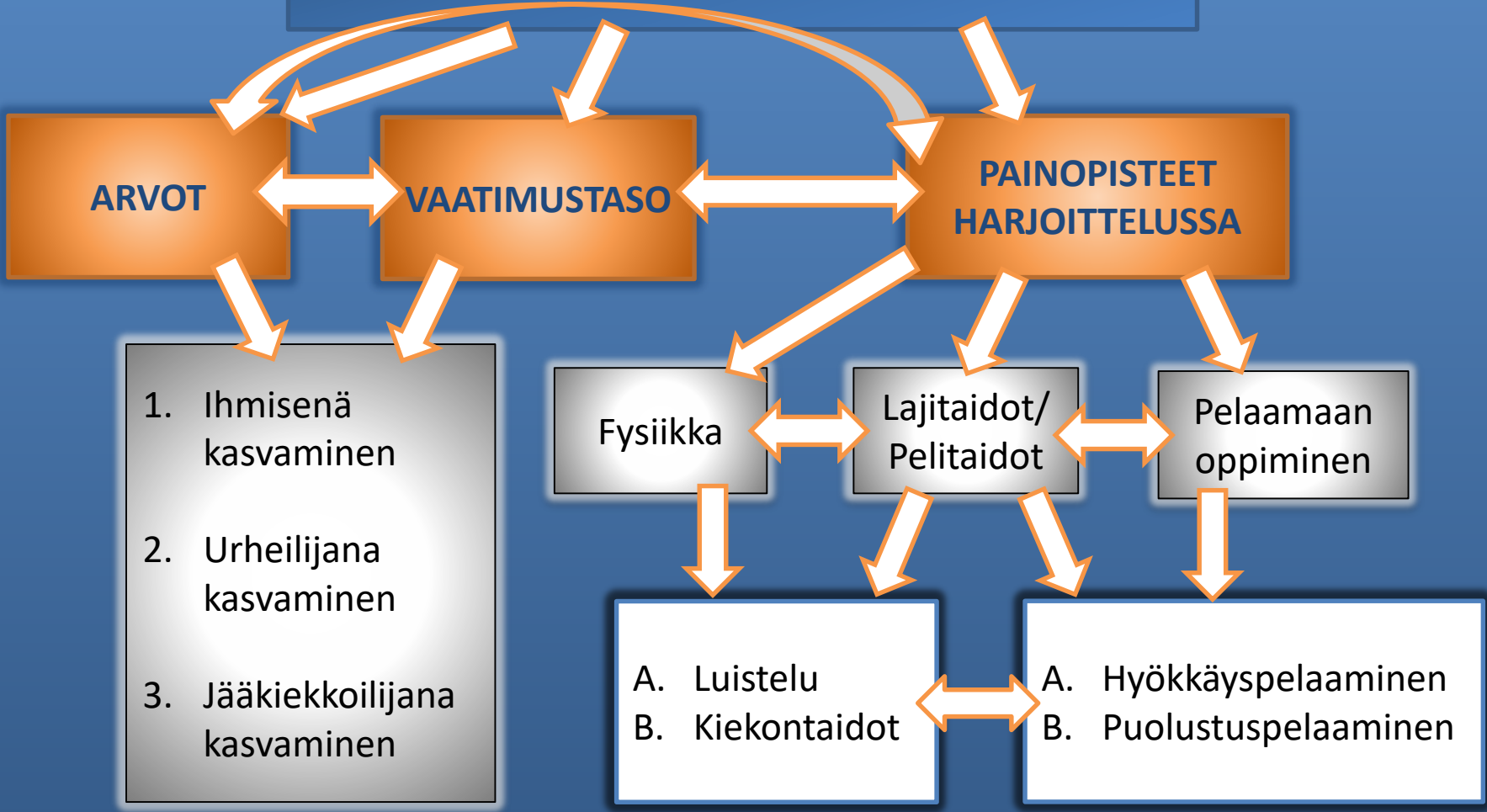




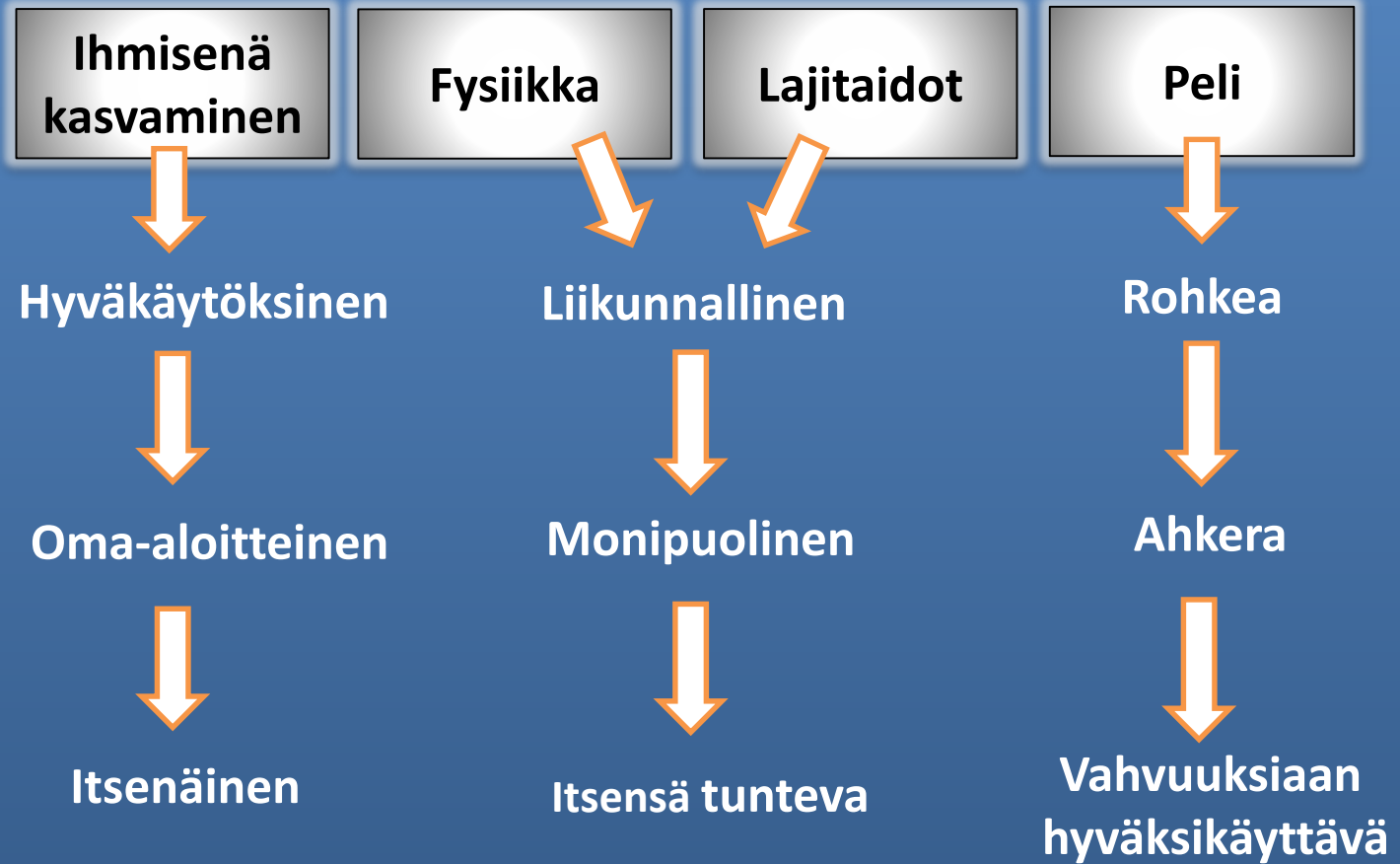
JOUKKUEIDEN JOKAPÄIVÄINEN TOIMINTA

- Innostavaa, vaativaa sekä omatoimisuuteen, vastuullisuuteen ja omistajuuteen kasvattavaa -





Millainen on Kiekko-Vantaa Idän pelaaja?



Leijonaliigan
jälkeen

Lapsuusvaiheen
jälkeen

Nuoruusvaiheen
jälkeen



Teemat toiminnassa

L
A
S
T
E
N
V
A
I
H
E



Kokonaisvaltaisuus sekä harjoitettavuus (Hahmottaminen)

Pelitaitavuus (Eri pelitilanneroolit)

Pelin rakenteellisuus (yksilön näkökulmasta)



Monipuolisuus

Lajitaitavuus

Aktiivisuus



Liikunnallisuus

Leikinomaisuus

Rohkeus



ARVOT

1. Ihmisenä
kasvaminen

2. Urheilijana
kasvaminen

3. Jääkiekkoilijana
kasvaminen

” Tarjotaan ympäristö joka luo jokaiselle pelaajalle turvallisen ja tarpeeksi haastavan maaperän kehittyä ihmisenä, urheilijana sekä jääkiekkoilijana, opettaen samalla tärkeitä joukkuepelin arvoja.”



VAATIMUSTASO

1. Ihmisenä kasvaminen

2. Urheilijana kasvaminen

3. Jääkiekkoilijana kasvaminen

LEIJONALIIGA

G1

SÄÄNTÖJEN NOUDATTAMINEN

- Säännöt joukkuetapahtumissa

F2

TOISTEN KUNNIOITTAMINEN JA HUOMIOIMINEN

- Tervehtiminen, kiittäminen, anteeksipyyttäminen jne.

F1

OMISTA VÄLINEISTÄ HUOLEHTIMINEN

- Pukukoppisiisteys
- Itsenäinen pukeminen

"SOKERITTOMUUS" JOUKKUETAPAHTUMISSA

- Limsat, karkit, mehut jne.

OMISTA VARUSTEISTA HUOLEHTIMINEN

- Oman pelikassin kantaminen sekä pakkaaminen, varusteiden tarkastaminen, luistimista huolehtiminen



VAATIMUSTASO

L
A
S
T
E
N
V
A
I
H
E

1. Ihmisenä kasvaminen

E2

HYGIENIASTA HUOLEHTIMINEN

- Suihkukampeet
- Vaihtovaatteet

E1

VASTUU OMASTA TEKEMISESTÄ

- Kukaan muu ei tee asioita puolestasi
- Ei ole tekosyitä miksi teit tai jätit tekemättä jonkun asian

D2

ITSENÄISYYS

- Omista asioista huolehtiminen esim. poissaoloista itse ilmoittaminen

D1

PÄIHTEETTÖMYYS

- Alkoholi, tupakka, nuuska jne

2. Urheilijana kasvaminen

LIIKUNNALLISUUS

- Oheisharjoittelu
- Asiallinen liikuntavarustus

OMA-ALOITTEISUUS

- Alkulämmittelyn aloittaminen
- Omatoiminen tekeminen

YKSILÖTASON LAATUTEKIJÄT HARJOITTELUSSA (OHEINEN)

- Laatutekijöiden toteutumisen vaatiminen

LIIKUNNALLINEN/URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA

- Välipala mukana harjoitus- ja pelitapahtumissa

3. Jääkiekkoilijana kasvaminen

LOPPUUN ASTI YRITTÄMINEN

- "Never give up"

PARHAANSA TEKEMINEN

- Ei ole kiinni taitotasosta pystytkö tekemään parhaasi

YKSILÖTASON LAATUTEKIJÄT HARJOITTELUSSA (JÄÄHARJOITTELU)

- Laatutekijöiden toteutumisen vaatiminen

YKSILÖTASON LAATUTEKIJÄT PELAAMISESSA

- Laatutekijöiden toteutumisen vaatiminen



VAATIMUSTASO

1. Ihmisenä kasvaminen

2. Urheilijana kasvaminen

3. Jääkiekkoilijana kasvaminen

NUORTENVAIHE

C2

C

B

LAADUKASTA TEKEMISTÄ
• Koulu, koti, vapaa-aika

KOKONAISVALTAISUUS
• Kaikki vaikuttaa kaikkeen
→ valinnat.

JOUKKUEPELI
• Yksilön vapaus ja vastuu



PAINOPISTEET HARJOITTELUSSA

FYSIIKKA

LAJITAITOT

PELITAITOT

PELAAMAAN
OPPIMINEN

Luistelu

Kiekontaidot

Hyökkäys-
pelaaminen

Puolustus-
pelaaminen

G1

- Ketteryys
- Tasapaino
- Koordinaatio
- Aerobinen kestävyys (Kaikki toiminta)

- EP-luistelu (suora)
 - Tasapaino
 - Rytmi
 - Jarrutus/Lähtö
- EP-luistelu (kaarre)

- Kiekon kuljettaminen
- Kiekon hallitseminen vartalon edessä
- Vetolaukaus
- Kiekon riistäminen mailalla

- Kiekollinen aktiivisuus
 - Kiekon kanssa liikkeelle

- Aktiivinen puolustaminen kiekollista vastaan
 - Lähelle + mailalla puolustaminen/riistäminen

F2

- Ketteryys
- Tasapaino
- Koordinaatio
- Aerobinen kestävyys (Kaikki toiminta)

- EP-luistelu (suora)
- EP-luistelu(kaarre)
- TP-luistelu (suora)
- TP→EP -käännös

- Vetolaukaus
- Harhauttaminen mailalla
- Kiekon kuljettaminen kämmenellä
- Vetosyöttö (kämmen/rysty)
- Syötön vastaanotto (kämmen/rysty)

- Kiekollinen aktiivisuus
 - Pois kasasta → kohti maalia

- Aktiivinen puolustaminen
 - Max kahden pelaajan paine kiekolle

F1

- Ketteryys
- Tasapaino
- Koordinaatio
- Aerobinen kestävyys (Kaikki toiminta)

- EP-luistelu (suora)
- EP-luistelu(kaarre)
- TP-luistelu (suora)
- EP-TP-EP -käännökset
- TP-luistelu (kaarre)
- Vauhtikäännös

- Kiekonriistö mailalla
- Vetosyöttö + vastaanotto (rysty/kämmen)
- Harhauttaminen vartalolla
- Kiekon suojaaminen
- Harhauttaminen eri variaatioin

- Aktiivinen hyökkäys
 - Kaikki hyökkää → kohti maalia

- Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään
 - Aktiivisuus sekä tilanteen tunnistaminen (max kahden pelaajan paine kiekolle)

LEIJONALIIGA



PAINOPISTEET HARJOITTELUSSA

FYSIIKKA

LAJITAITOT

PELITAITOT

PELAAMAAN
OPPIMINEN

Luistelu

Kiekontaidot

Hyökkäys-
pelaaminen

Puolustus-
pelaaminen

E2

- Ketteryys
- Tasapaino
- Aerobinen kestävyys (Kaikki toiminta)
- Kehonhallinta
- Koordinaatio

- EP-luistelu (suora)
- EP-luistelu(kaarre)
- TP-luistelu (kaarre)
- Vauhtikäännös
- Laiturinkäännös
- Pakinkäännös

- Kiekon suojaaminen
- Harhauttaminen eri variaation
- Kiekonriisto mailalla
- Laukominen luistelusta/ liikkeestä
- Syöttäminen luistelusta/ liikkeestä

- Hyökkäyspeli alkaa heti kaikilla pelaajilla riistosta
 - Pyri aina ylöspäin jos mahdollista → tilan voittaminen
 - Kiekossa pysyminen

- Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään
 - Aktiivisuus (kaikki puolustaa) → lähin antamaan kiekolle painetta → muut kiekon alle luistelu → tilanteen tunnistaminen (tuplaus)

E1

- Ketteryys
- Tasapaino/ Kehonhallinta
- Koordinaatio
- Aerobinen kestävyys (Kaikki toiminta)
- Nopeus (reaktio)
- Liikkuvuus

- EP-luistelu (suora)
- EP-luistelu(kaarre)
- Laiturin käännös
- Pakin käännös
- U-käännös
- Kaarreluistelusta puristaminen

- Harhauttaminen luistelusta / liikkeestä
- Laukominen / syöttäminen / syötön vastaanotto luistelusta
- Laukominen syötöstä

- Ylivoimatilanteen luominen puolustavaa pelaajaa vastaan
 - 2 vs 1 ylivoimatilanteen luominen

- 1 vs 1 puolustaminen kiekollista / kiekotonta vastaan
 - Puolusta lähellä

L
A
S
T
E
N
V
A
I
H
E



PAINOPISTEET HARJOITTELUSSA

FYSIIKKA

LAJITAI DOT

PELITAI DOT

PELAAMAAN
OPPI MINEN

Luistelu

Kiekontaidot

Hyökkäys-
pelaaminen

Puolustus-
pelaaminen

D2

- Tasapaino
- Kehonhallinta
- Koordinaatio
- Ketteryys/Nopeus (reaktio/ suunnanmuutos)
- Aerobinen kestävyys (Kaikki toiminta)
- Liikkuvuus/lihashuolto
- Lihaskestävyys

- EP-luistelu (suora)
- EP-luistelu(kaarre)
- U-käännös
- Kaarreluistelusta puristaminen
- Pienentilan käännökset
- Käännöksistä puristaminen

- Laukominen / syöttäminen / syötön vastaanotto
- Laukominen syötöstä
- Kiekosta irrottaminen vartalolla
- "Taklauksen vastaanotto-minen"

- Suorahyökkäys-pelaaminen
 - Kaikki kaistat käytössä → haasta, auta, tarjoa (kiekollisella useampi syöttösuunta)

- 1 vs 1 puolustaminen kiekollista / kiekotonta vastaan
 - Puolusta lähellä kiekotonta → sijoittuminen ja mailankäyttö

D1

- Lihaskestävyys
- Nopeus/ketteryys (reaktio, suunnanmuutos, askeltiheys)
- Liikkuvuus/lihashuolto
- Aerobinen kestävyys (erillinen harjoittelu)
- Nopeusvoima/ kimmoisuus

- EP-luistelu (suora)
- EP-luistelu(kaarre)
- Pienentilan käännökset
- Käännöksistä puristaminen
- Pelipaikkakohtainen luistelutaitavuus

- Laukominen syötöstä
- Laukominen harhautuksesta
- Kiekosta irrottaminen vartalolla
- Kiekon ohjaaminen ilmasta
- "Taklauksen vastaanottaminen"

- Hyökkäysalueen hyökkäyspeli
 - 1. ja 2. alueen tehokkuus
 - Maalinteon tukitoimet

- Puolustavalla puolella pysyminen
- Syöttäneen pelaajan puolustaminen
 - Matala kolmio ja box out

L
A
S
T
E
N
V
A
I
H
E