



JÄÄKIEKON TAITOPOLKU

MAALIVAHTI

Luonne/ Henkiset kehitysalueet

Lajitaidot

Liikunnalliset taidot

MV-VALMENNUS

Vuorovaikutukselliset tehtävät

Harjoitusten sisällöt

KOTI

Tehtävät ja tuki

SEURA

Olosuhteet ja tuki

LEIKKIMAAILMA

LIKUNTAMAAILMA

URHEILUMAAILMA

LIKUNNASTA INNOSTUMINEN

PELAAMISESTA INNOSTUMINEN

URHEILEMISESTA INNOSTUMINEN

KIEKKOKOULU (3-6 v.)

U8 JUNIORIT (7 v.)

U9-U10 JUNIORIT (8-9 v.)

U11-U12 JUNIORIT (10-11 v.)

U13-U14 JUNIORIT (12-13 v.)

"Minä ja kiekko"

- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen
- Ryhmässä toimiminen

- Eteenpäin luistelu
- Taaksepäin luistelu
- Jarrutukset

"Minä ja kiekko"

- Arkkilukunta

- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen
- Ryhmässä toimiminen

- Liikuntemekaniikat pystyssä
- Peliasento
- Pysähtyminen
- Sijoittuminen
- Perustorjunnat pystyssä

"Minä ja kiekko"

- Haaperushyppely
- Saksausperushyppely
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luistelulokka paikallaan
- Kuperkeikka eteen ja taakse
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynti

- Loppuun asti pelaaminen
- Pelisääntöjen opettelu
- Ryhmässä toimiminen
- Omista tavaroista huolehtiminen
- Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä

- Liikuntemekaniikat pystyssä
- Peliasento
- Pysähtyminen
- Sijoittuminen
- Perustorjunnat pystyssä
- Mallapelien alkeet

"Minä ja kiekko"

- Haaperushyppely liikkeessä
- Saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luistelulokka eteen- ja taaksepäin
- Eteen ja taakse jaloilleen
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynti
- Lapakääntö
- Lantion liikkuvuus
- Karhuhyppöarhitys
- Päälliseisonta

- Loppuun asti pelaaminen
- Joukkuekaverin huomiointi
- (ryhmässä toimiminen)
- Urheilullisten elämäntapojen opettelu
- Omatoimisuus
- Keskittyminen
- Vastoinkäymisten sietäminen
- Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä

- Liikuntemekaniikat pystyssä ja jäässä
- Peliasento
- Pysähtyminen
- Sijoittuminen
- Perustorjunnat pystyssä ja jäässä
- Mallipelaaminen
- Puolustuspelein ohjaus

"Minä, sinä ja kiekko"

- Välineen hallinta juosten 8-radalla
- tennispalloa vartalon ympäri pyörittäen
- jalkapalloa jaloilla kuljetaan
- Yhden jalan hyppy ylös ja eteen pysäytysellä
- Käsiinseisonta tukea vasten
- Kärryhyppö
- Luistelulokka eteenpäin
- Tennispallolla kopittelu / jongloeraus
- Nopeus- ja reaktioharjoitteet

- Ymmärrys harjoitusprosessin vaikutuksista
- Urheilullisten elämäntapojen omaksuminen
- Penki antamattomuus
- Voltontaito
- Keskittyminen
- Omatoimisuus
- Vastoinkäymisten sietäminen
- Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä

- Liikuntemekaniikat pystyssä ja jäässä
- Pysähtyminen
- Sijoittuminen
- Perustorjunnat pystyssä ja jäässä
- Mallipelaaminen
- Puolustuspelein ohjaus
- Pelinlukeminen ja tilanteen tunnistaminen

"Minä, sinä, hän ja kiekko"

- Välineen hallinta juosten 8-radalla
- jalkapalloa jaloilla kuljetaan ja koripalloa vartalon ympäri pyörittäen
- jalkapalloa jaloilla kuljetaan ja koripalloa käsillä pommottaen
- Yhden jalan hyppy eteen, taakse, sivuttain ja pysäytysellä
- Kettenyrä
- Puoliviltti eteen ja taakse
- Tennispallolla kopittelu / jongloeraus
- Nopeus- ja reaktioharjoitteet

- Innostaminen
- Kannustaminen
- Turvallisen ilmapiirin luominen
- Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen
- Liikuntaan innostaminen

- Leikit, kisailut, pelit
- Paljon toistoja ja laukauksia
- Leikinomainen tunnelma
- Pitää tulla hiki
- Sivuttain liikkuminen, teleskooppi, T-potku
- Pysähtyminen aurala ja yhdellä jalalla
- Vastaantulo, sijoittuminen kiekon ja maalin väliin keskelle maalia, sijoittuminen tolपालle kun kiekko maalin takana.
- Perusasennon opettelu josta torjuntaliikkeet lähtevät

Lajitekniikka ja leikit 40 %
Pelaaminen 60 %

- Innostaminen
- Kannustaminen
- Turvallisen ilmapiirin luominen
- Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen
- Pelaamaan innostaminen
- Kyykytyöntunteeen vahvistaminen
- Harjoittelukulttuurin totuttaminen
- Organisointi ja yhteistyökyykykyys

- Leikit, kisailut, pelit
- Paljon toistoja ja laukauksia
- Leikinomainen tunnelma
- Pitää tulla hiki
- Sivuttain liikkuminen, teleskooppi, T-potku
- Pysähtyminen aurala ja yhdellä jalalla
- Vastaantulo, sijoittuminen kiekon ja maalin väliin keskelle maalia, sijoittuminen tolपालle kun kiekko maalin takana.
- Perusasennon vahvistaminen josta torjuntaliikkeet lähtevät
- Katse kiekossa ja pelinhavainnointi
- Kiekon siirtäminen pois maalialueelta (lyhyt maila)

Lajitekniikka ja leikit 40 %
Pelaaminen 60 %

- Innostaminen
- Kannustaminen
- Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen
- Tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu
- Kyykytyöntunteeen vahvistaminen
- Harjoittelukulttuurin vahvistaminen
- Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Organisointi- ja yhteistyökyykykyys
- Omatoimisuuteen ohjaaminen

- Piennelit, leikit, kisailut
- Paljon toistoja ja laukauksia
- Sivuttain liikkuminen, teleskooppi, T-potku, V:ssä liikkuminen
- Pysähtyminen liukuvalla ja ponnistavalla jalalla
- Vastaantulo ja vastaantulonajoitus, sijoittuminen pelitilanteen mukaan
- Katse kiekossa ja pelinhavainnointi
- Mallipelaaminen "pitkällä" ja "lyhyellä" mailalla, syöttökäsitseminen

Lajitekniikka 40 %
Pelaaminen 50 %
Pelitilanneharjoitteet 10 %

- Innostaminen
- Kannustaminen
- Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen
- Tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu
- Kyykytyöntunteeen vahvistaminen
- Harjoittelukulttuurin kehittäminen
- Urheilulliseen elämäntapaan vahvistaminen
- Organisointi ja yhteistyökyykykyys
- Omatoimisuuteen ohjaaminen

- Piennelit, leikit, kisailut
- Paljon toistoja ja laukauksia
- Sivuttain liikkuminen, teleskooppi, T-potku, V:ssä liikkuminen
- Pysähtyminen liukuvalla ja ponnistavalla jalalla
- Vastaantulo ja vastaantulonajoitus, sijoittuminen pelitilanteen mukaan
- Katse kiekossa ja pelinhavainnointi
- Mallipelaaminen "pitkällä" ja "lyhyellä" mailalla, syöttökäsitseminen
- Tunnista mahdolliset syötösuunnat ja vastustajanmailan käitsys

Lajitekniikka 30 %
Pelaaminen 50 %
Pelitilanneharjoitteet 20 %

- Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni
- Monipuolinen liikunta
- "Koulu ennen kiekkoilua"

"Kuljeta, kannusta, kustanna"

- Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni
- Monipuolinen liikunta
- "Koulu ennen kiekkoilua"

"Kuljeta, kannusta, kustanna"

- Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni
- Monipuolinen liikunta
- "Koulu ennen kiekkoilua"

"Kuljeta, kannusta, kustanna"

- Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni
- Monipuolinen liikunta
- "Koulu ennen kiekkoilua"

"Kuljeta, kannusta, kustanna"

- Liikunnalliseen elämäntapaan tukeminen
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni
- Monipuolinen liikunta
- Perheen toiminnan kehittyminen uuren urheilijan tukemiseksi
- "Koulu ennen kiekko"

"Kuljeta, kannusta, kustanna"

- Leijona Kiekkokoulu- ja luistelukoulu
- Kiekkokoulun ja G-junioreiden pelijää
- Tempujumppa
- Taitoja
- MV-jää
- Vanhempainillat
- MV-valmentajakoulutukset
- Kaikki halukkaat saavat kokeilla maalivahtina toimimista

- Leijona Kiekkokoulu- ja luistelukoulu
- Pelijää
- Kiekkokoulun ja G-junioreiden pelijää
- Tempujumppa
- Taitoja
- MV-jää
- Vanhempainillat
- MV-valmentajakoulutukset
- Kaikki halukkaat saavat kokeilla maalivahtina toimimista

- Pelijää
- Taitoja
- MV-jää
- Vanhempainillat
- MV-valmentajakoulutukset
- Kaikki halukkaat saavat kokeilla maalivahtina toimimista

- Pelijää
- Taitoja
- MV-jää
- Vanhempainillat
- MV-valmentajakoulutukset
- Kiertävät maalivahti ja kenttäpelaja vuorot

- Pelijää
- Taitoja
- MV-jää
- Vanhempainillat
- MV-valmentajakoulutukset
- Vakituneet pelipaikat



Giving up is not an option.

Lähteet: www.leijonapolkku.fi, www.valmennus.fi, www.ihce.fi, Juniorivalmentajan käsikirja (SIL)