



LEIKKIMAAAILMA

LIIKUNTAMAAILMA

URHEILUMAAILMA

LIIKUNNASTA INNOSTUMINEN

PELAAMISESTA INNOSTUMINEN

URHEILEMISESTA INNOSTUMINEN

LKK
(3-6 v.)U8
(7 v.)U9-U10
(8-9 v.)U11-U12
(10-11 v.)U13-U14
(12-13 v.)

YKSILÖ

Lunne/ Henkiset kehitysalueet

Lajitaidot

Liikunnalliset taidot

VALMENNUS

Vuorovaikutukselliset tehtävät

Harjoitusten sisällöt

KOTI

Tehtävät ja tuki

SEURA

Olosuhteet ja tuki

- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen
- Ryhmässä toimiminen

- Eteenpäinluistelu
- Jarrutukset
- Vauhtikäänös
- Kiekon kuljettaminen

"Minä ja kiekko"

- Arkiilukunta

- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen
- Ryhmässä toimiminen

- Eteenpäinluistelu
- Taaksepäinluistelu
- Jarrutukset
- Vauhtikäänös
- Kaarreluistelu eteenpäin
- Kiekon kuljettaminen

"Minä ja kiekko"

- Haaraperushyppely
- Saksausperushyppely
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luisteluloikka paikallaan
- Kuperkeikka eteen ja taakse
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynnit

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

- Eteenpäinluistelu
- Taaksepäinluistelu
- Kaarreluistelu eteen ja taakse
- Käänökset
- Peliasento
- Syöttäminen ja vastaanottaminen
- Laukominen
- Kiekon käsittely liikkeessä

"Minä ja kiekko"

- Haaraperushyppely liikkeessä
- Saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luisteluloikka eteen- ja taaksepäin
- Kuperkeikka eteen ja taakse jaloilleen
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynnit
- Lapakääntö
- Lantion liikkuvuus
- Karhupyyrähdys
- Pääläisensenta

- Loppuun asti pelaaminen
- Joukkuekaverin huomioiminen
- Ryhmässä toimiminen
- Urheilullisten elämäntapojen opettelu
- Omatoimisuus
- Keskittyminen
- Vastoin käymisten sietäminen
- Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä

- Monipuoliset tekniset luistelutaidot
- Peliasento
- Rytmimuutos
- Syöttäminen ja vastaanottaminen liikkeestä
- Laukaus liikkeessä
- Pelinomainen kiekonkäsittely
- Katse ylhäällä pelaaminen

"Minä, sinä ja kiekko"

- Välineen hallinta juosten 8-radalla
- → tennispalloa vartalon ympäri pyörittäen
- → jalkapalloa jaloilla kuljettaen ja koripalloa vartalon ympäri pyörittäen
- Yhden jalan hyppy ylös ja eteen pysähdyksellä
- Käsinseisonta tukea vasten
- Kärryppörä
- Luisteluloikat eteenpäin

- Ymmärrys harjoitusprosessin vaikutuksista
- Urheilullisten elämäntapojen omaksuminen
- Periksiantamattomuus
- Voitonahjo
- Keskittyminen
- Omatoimisuus
- Vastoin käymisten sietäminen
- Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä

- Monipuolinen peli luistelu
- Rytmimuutos
- Syöttäminen ja vastaanotto pelitemossa
- Laukaus suoraan syötöstä
- Katse ylhäällä pelaaminen

"Minä, sinä, hän ja kiekko"

- Välineen hallinta juosten 8-radalla
- → jalkapalloa jaloilla kuljettaen ja koripalloa vartalon ympäri pyörittäen
- → jalkapalloa jaloilla kuljettaen ja koripalloa käsillä pomottaen
- Yhden jalan hyppy eteen, taakse, sivuttain ja pysähdyksellä
- Ketteryysrata
- Puolivoitto eteen ja taakse

- Innostaminen
- Kannustaminen
- Turvallisen ilmapiirin luominen
- Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen
- Liikuntainnostuksen ylläpitäminen
- Pelisääntöjen ja ryhmässä toimimisen opettaminen

- Leikit, kisailut, pelit
- Paljon toimintaa
- Leikinomainen tunnelma
- Rastitoiminta
- 6-8 lasta /valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö
- Pitää tulla hiki

**Lajitekniikka ja leikit 40 %
Pelaaminen 60 %**

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

- Leikit, kisailut, pelit
- Paljon toimintaa
- Leikinomainen tunnelma
- Rastitoiminta
- 8-10 lasta /valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö
- Pitää tulla hiki
- Pelaamisen 5 kultaista sääntöä

**Lajitekniikka ja leikit 40 %
Pelaaminen 60 %**

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

- Leikit, kisailut
- Paljon toimintaa
- Leikinomainen tunnelma
- Rastitoiminta
- 10-12 lasta /valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö
- Pitää tulla hiki
- Pelaamisen 5 kultaista sääntöä

**Lajitekniikka 40 %
Pelaaminen 60 %**

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

- Leikit, kisailut
- Paljon toimintaa
- Rastitoiminta
- 10-12 lasta /valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö
- Pitää tulla hiki
- 2-3 pelaajan yhteistoiminta
- Joukkuepelaaminen
- Yksilön peli ja lajitaitojen opettaminen
- Pelaamisen 10 kultaista sääntöä

**Lajitekniikka 40 %
Pelaaminen 50 %
Pelitilanneharjoitteet 10 %**

- Innostaminen
- Kannustaminen
- Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen
- Tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu
- Kyvykkyydentunteen vahvistaminen
- Harjoittelukulttuurin kehittämisen
- Urheilulliseen elämäntapaan vahvistaminen
- Organisointi ja yhteistyökyky
- Omatoimisuuteen ohjaaminen

- Leikit, kisailut
- Paljon toimintaa
- Rastitoiminta
- Tehokas jääajan käyttö
- Pitää tulla hiki
- 2-3 pelaajan yhteistoiminta
- Joukkuepelaaminen
- Yksilön peli ja lajitaitojen opettaminen

**Lajitekniikka 30 %
Pelaaminen 50 %
Pelitilanneharjoitteet 20 %**

- Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni
- Monipuolinen liikunta

- 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 nuoren urheilijan tukemiseksi
- "Koulu ennen kiekkoilua"

"Kuljeta, kannusta, kustanna"

- Leijona Kiekkokoulu- ja luistelukoulu
- Kiekkokoulun ja G-juniorien pelijää
- Tempujumppa
- Ohjatut päiväkotijäät

- Leijona Kiekkokoulu- ja luistelukoulu
- Pelijää
- Kiekkokoulun ja G-juniorien pelijää
- Tempujumppa
- Taitoja
- MV-jää
- Vanhempainillat
- Valmentajakerhot

- Pelijää
- Taitoja
- MV-jää
- Vanhempainillat
- Valmentajakerhot

- Pelijää
- Taitoja
- MV-jää
- Taitovalmentaja
- Vanhempainillat
- Valmentajakerhot

- Pelijää
- Taitoja
- MV-jää
- Taitovalmentaja
- Vanhempainillat
- Valmentajakerhot