



JUNIORIN PELAAJAPOLKU

Lapsikiekon innostamisvaihe

5-9 -v • Leijonakiekkokoulu, Turkuliiga, Leijonaliiga

Lapsikiekon valmistava vaihe

9-15 -vuotiaat • E2 - C2 -juniorit

Huipulle tähtäävä vaihe

15-19 -vuotiaat • C1-juniorit - A-Nuoret

TOIMINNAN PAINOPISTEET "TOIMINNALLISET ARVOT"

INNOSTUMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Intohimon synnyttäminen pelaamiseen

Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen

Terve itsetunto



PELAAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Pelin opettaminen, pelirohkeuden kehittäminen

Pelaajaksi kasvaminen



LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen

Pelinopeuden kehittäminen

Voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostuminen



YKSILÖN KEHITTÄMINEN – LAJITEKNIKOIDEN JA PELITAITOJEN OPETTAMINEN

Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta

"Kiilaaminen"

Pelaamisen kultaiset säännöt

"Katse ylhäällä" -pelaaminen, pelin havainnointi

Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisessa

Leikit ja kisailut

Pelitaitojen monipuolinen kehittäminen; maalinteko, taklaaminen ja taklauksen vastaanottaminen

Pelitalanneroolien opettaminen; hyökkääminen – puolustaminen

Suunnanmuutospelaamisen periaatteet

2–3 -pelaajan yhteistoimintaharjoitteista viisikkoharjoitteisiin

Siirtyminen koko kentän pelaamiseen

Erilaiset pallopelit

Pelitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen

Viiveetön suunnanmuutospelaaminen

Pelitaitojen suoritusvarmuus ja -nopeus

Maalinteko häirittyinä

Pelitalanteen tunnistaminen; hyökkääminen ja puolustaminen av, tv ja yv -tilanteissa

PÄÄTAVOITTEET

PÄÄTAVOITTEET

JOUKKUEENA PELAAMISEN KEHITTÄMINEN

Pelissäntöjen omaksuminen

Ryhmässä toimiminen

Kaverin kanssa pelaaminen

Kiertävät pelipaikat

Valmius monipuoliseen pelitalannepelaamiseen, pelaaminen eri rooleissa

Kiertävät pelipaikat

Viisikkopelaaminen; pelitalanneroolit/prioriteetit

Erikoistilannepelaaminen

Maalivahdin ja viisikon yhteistyö

Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan

HENKISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

Liikunnalliseen elämäntapaan motivoiminen

Terveen itsetunnon kehittyminen

– jokaista huomioidaan kannuttavasti ja oikeudenmukaisesti

Parhaansa yrittäminen

Kuunteleminen

Yhteistyövalmiuksien kehittäminen
<- Keskittymiskyky

Esimerkillisyyteen ohjaaminen

Vastoinkäymisten sietäminen

Omatoimisuuteen ohjaaminen

Elämännhallintataitojen opettaminen

Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi; "johtajuuteen kasvattaminen"

Elämännhallintataitojen kehittäminen

Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus (harjoittelusta nauttiminen)

Paineensietokyky

FYYSISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet;

ketteryyden, koordinaation, tasapainon ja nopeuden

Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen

Kimmo-ominaisuudet (jalat)

Lihastasapaino ja ryhdikkyys

Ravinnon ja levon merkitys

Lihaskestävyyden kehittäminen

Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen



JUNIORIN MAALIVAHTIPOLKU

Lapsikiekkon innostamisvaihe

5-9 -v • Leijonakiekkokoulu, Turkuliiga, Leijonaliiga

Lapsikiekkon valmistava vaihe

9-15 -vuotiaat • E2 - C2 -juniorit

Huipulle tähtäävä vaihe

15-19 -vuotiaat • C1-juniorit - A-Nuoret

TOIMINNAN PAINOPISTEET "TOIMINNALLISET ARVOT"

INNOSTUMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Intohimon synnyttäminen pelaamiseen
Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen
Terve itsetunto

PELAAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Pelin opettaminen, pelirohkeuden kehittäminen
Pelaajaksi kasvaminen

LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Pelaajan motivoituminen urheilulliseen elämäntapaan
Pelinopeuden kehittäminen
Voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostuminen



ALOITTAMINEN MAALIVAHTINA

Innostuu olemaan tepsiläinen maalivahti

MAALIVAHDIN KEHITTÄMINEN – PELITAITOJEN OPPIMINEN

Haluan maalivahdiksi ja sijoittuminen

Peliasennossa pystyssä liikkuminen ja sijoittuminen
Pelin havainnointi ja kiekon seuraaminen
Rintamasuunta aina kiekkoon

Luistelu / liikkuminen / perustorjunnat

Peliasento
Luistelu / pystyssä liikkuminen
Sijoittuminen
Perustorjunnat

KEHITYMINEN MAALIVAHTINA

Harrastaminen ja oppiminen

MAALIVAHDIN JA PELITAITOJEN KEHITTÄMINEN

Pelaaminen maalintekotilanteissa 1

Pelitaitojen edelleen kehittäminen
Pelinluku / pelikäsitys
Valmius pelata eri maalintekotilanteissa

Kiekonhallinta

Luistelun, sijoittumisen ja perustorjuntien edelleen kehittäminen
Pystyssä- ja jässäliikkuminen
Mailankäsittely

PELAAMINEN MAALIVAHTINA

Laadukas harjoittelu ja voittava pelaaminen

YKSILÖN JA PELITAITOJEN KEHITTÄMINEN

Pelaaminen maalintekotilanteissa 2

Omapeli-identiteetti
Pelitaitojen jalostaminen (nopeus taitavuuden kehittäminen)
Pelitilanteiden tunnistaminen (pelinluku)
Maalintekotilanteiden pelaamisen suoritusvarmuus ja nopeus
Tehokas/laadukas harjoittelu

Jatkopelaaminen

Lajitekniikoiden käyttö eri pelitilanteissa
Torjunta/liiketekniikoiden hallinta
Lähtitilanteiden pelaaminen jäissä
Mailankäsittelyn kehittäminen

JOUKKUEENA PELAAMISEN KEHITTÄMINEN

Yhdessä pelaaminen

Pelissäntöjen omaksuminen
Ryhmässä toimiminen
Kaverien kanssa pelaaminen

Yhteistyö puolustuspelissä

Valmius puolustuspelin pelaamiseen yhteistyössä kenttäpelaajien kanssa

Yhteistyö puolustus-/hyökkäyspelissä

Yhteistyön toteuttaminen kaikissa jääharjoituksissa ja peleissä
Erikoistilannepelaaminen

HENKISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

Pelaaminen ja harjoittelu on kivaa

Innostuminen
Kannustaminen
Parhaansa yrittäminen aina
Kuunteleminen ja keskittyminen

Tämä on harrastukseni ja opin pelaamaan

Esimerkillisyyteen ja omatoimisuuteen ohjaaminen
Vastoinkäymisten voittaminen
Itsetuntemuksen kasvaminen
Elämännhallintataitojen opettaminen (koti,koulu,harrastus)

Haluan kehittyä huippumaalivahdiksi

Henkiset ominaisuudet (johtajuuteen kasvaminen)
Elämännhallintataitojen kehittäminen (koti,koulu,harrastus)
Itsenäinentoiminta ja tavoitteellisuus sekä sitkeys
Paineensietokyky (tunnetilojen tunnistaminen)
Kilpailullisuuteen / vastuullisuuteen kasvaminen

FYYSISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

Monipuolisuus ja taitavuus

Ketteryys
Koordinaatio
Tasapaino
Nopeus

Urheilijaksi kasvaminen

Lihastasapaino, jäntevyys ja ryhdikkyys
Ravinnon ja levon merkitys
Lonkanalueen vahvistavat/huoltavat harjoitteet
Lihaskestävyyden kehittäminen
Kimmo-ominaisuudet (jalat)

Maalivahti ja urheilija

Ravinnon ja levon merkitys
Harjoittelun jaksoitus/rytmitys
Voima, kestävyys, nopeus
Lonkanalueen huoltavat ja vahvistavat harjoitteet
Kokonaisvaltainen palautumisen edistäminen

PÄÄTAVOITTEET

PÄÄTAVOITTEET