

G1



Toiminta

Yleiset:

- Kaikki pelaa
- Pelipaikat vaihtuvat
- Sininen kiekko
- Leijonaliiga ohjeet liitteenä
- Pelit vähintään mahdollisimman monella pelikentällä – käytä mielikuvitusta
 - Rohkeasti mahdollisimman monta pelialuetta käyttöön
 - Pienempi tila takaa enemmän tapahtumia
- 4v4/3v3/2v2 (suositeltava peliryhmän koko 8+1/6+1/4+1)
 - Pienempi määrä pelaajia mahdollistaa kaikkien pelaajien osallistuminen peliin
- Taklauksien rajoittaminen

Kausi:

- Elo/syyskuu - Huhtikuu
- Tarjoamme 2 jääharjoitusta viikossa
 - Paikallaolo ei vaikuta pelaajan pelimääriin eikä pelattavaan peliryhmään
- Leijonaliiga

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö" – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota**
- **Aloitus & loppu – kerää pelaajat rinkiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun rinki, jossa sanot muutaman sanan, jonka jälkeen "loppuhuuto"**
- Innostaminen – Innostu itse, lapset seuraavat esimerkkiä
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Pelit ovat tapahtumia, joissa pidetään hauskaa – kaikki pelaavat ja yhtä paljon

Sisältö:

- Lajitekniikat/leikit 40% ja **Pelit 60%**
- Leikit, kisailut, pelit
- Paljon toimintaa – välttä jonottamista
- Leikinomainen tunnelma
- Rastitoiminta
- 6-8 lasta/valmentaja

- Tehokas jääajan käyttö – selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki – ja olla hauskaa

Vanhemmat:

- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – monta harrastusta
- Omatoiminen liikunta – pihapelit ym.
- Terveellinen ravinto – Jääkapin sisältö
- Riittävä uni – 10h/yö
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta – ”oliko tänään hauskaa?” ”mitä sinä tänään opit?” ”Teitkö parhaasi?”

Ihminen

Käytöstavat - hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii joukkueen jäseniä (pelaajat, valmennus, huolto yms.)
- Auttaa ja kannustaa joukkuekavereita
- Tietää joukkueen pelisäännöt

Ajankäyttö

- Tietää milloin on harjoitukset/pelit - Jos ei tiedä, kysyy/selvittää
- Tekee läksyt ennen harjoituksia/pelejä ja hoitaa kouluasiat parhaansa mukaan

Henkilökohtaisen suunnitelman perusteet

- Valmentaja innostaa pelaajaa oppimaan
- Valmentajan johdolla kysymyksiä mitä pelaaja kokee hauskaksi

Vahvuudet ja kehityskohteet – terve itsekuva

- Valmentaja innostaa pelaajaa tekemään parhaansa kaikissa tilanteissa

Urheilija & jääkiekkoilija

Lajitekniikoiden harjoittelu ja pelit keskiössä

- Etuperin luistelu
- Takaperin luistelu
- Jarrutukset – etuperin luistelusta
- Kiekonkäsittely paikoillaan
 - Ote mailasta – kädet irti toisistaan, irti vartalosta

Puolustamisen ja hyökkäämisen alkeet (6 kultaista sääntöä)

Puolustus

- **Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään**
- **Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa**
- Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin
- Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin
- Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (maila mailan alla)
- Heti kun saat kiekon, ajattele hyökkäystä -> pelaaminen ylöspäin!

Tummennetut kauden prioriteettina!

Hyökkäys

- **Hyökkäyspeli alkaa heti kun kiekko saadaan**
- **Kiekko on aina pelaajaa nopeampi**
- Kiekollinen ahtaasta tilasta väljään tilaan
- Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa
- Maalit syntyvät maalintekoympyrästä
- Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään

Tummennetut kauden prioriteettina!

Vapaat pelipaikat

- Jokainen pelaaja pelaa tasaisesti hyökkääjänä sekä puolustajana (+ Mv kokeilu halutessaan)

Urheilijan polulle astuminen

Liikuntaa 20h/vko, josta mahdollisimman paljon ohjaamatonta toimintaa.

- Yritän aina täysillä!
- Kuuntelee kun joku toinen puhuu
- Oppii toimimaan osana ryhmää
- Opettelee pukemaan varusteet itse
- Ei sokeria ennen urheilua – Vanhempien ja valmennuksen opastus

Kehon hallinnan opettelu – Leikkien kautta

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

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

F2



Toiminta

Yleiset:

- Kaikki pelaa
- Pelipaikat vaihtuvat
- Leijonaliiga ohjeet liitteenä
- Pelit mahdollisimman monella pelikentällä – käytä mielikuvitusta
 - Rohkeasti mahdollisimman monta pelialuetta käyttöön
 - Pienempi tila takaa enemmän tapahtumia
- 4v4/3v3/2v2 (suositeltava peliryhmän koko 8+1/6+1/4+1)
 - Pienempi määrä pelaajia mahdollistaa kaikkien pelaajien osallistuminen peliin
- Taklauksien rajoittaminen

Kausi:

- Elo - Huhtikuu
- Tarjoamme 2 jääharjoitusta ja 1 oheinen viikossa
 - Paikallaolo ei vaikuta pelaajan pelimääriin eikä pelattavaan peliryhmään
- Leijonaliiga

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö" – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota**
- **Aloitukset & loppu – kerää pelaajat ringiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun ringi, jossa sanot muutaman sanan, jonka jälkeen "loppuhuuto"**
- Innostaminen – Innostu itse, lapset seuraavat esimerkkiäsi
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Pelit ovat tapahtumia, joissa pidetään hauskaa – kaikki pelaavat ja yhtä paljon
- Osallista pelaajat keskusteluun "Mitä haluatte tehdä hyvin tänään?"
- Harjoittelukulttuurin perehdyttäminen – "Näin meillä harjoitellaan"

Sisältö:

- Lajitekniikat/leikit 40%, **Pelit ja pelinomaiset harjoitteet 60%**
- Paljon toimintaa – välttä jonottamista

- Leikinomainen tunnelma
- Rastitoiminta
- 6-8 lasta/valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö – selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki – ja olla hauskaa

Vanhemmat:

- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – monta harrastusta
- Omatoiminen liikunta – pihapelit ym.
- Terveellinen ravinto – Jääkaapin sisältö
- Riittävä uni – 10h/yö
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta - Paljon kysymyksiä ”oliko tänään hauskaa?” ”mitä sinä tänään opit?” ”Teitkö parhaasi?”

Ihminen

Käytöstavat - hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii joukkueen jäseniä (pelaajat, valmennus, huolto yms.)
- Auttaa ja kannustaa joukkuekavereita
- Tietää joukkueen pelisäännöt
- Pitää oman paikkansa siistinä – siivoaa jälkensä

Ajankäyttö

- Tietää milloin on harjoitukset/pelit - Jos ei tiedä, kysyy/selvittää
- Tekee läksyt ennen harjoituksia/pelejä ja hoitaa kouluasiat parhaansa mukaan

Henkilökohtaisen suunnitelman perusteet

- Valmentaja innostaa pelaajaa oppimaan
- Valmentajan johdolla kysymyksiä mitä pelaaja kokee hauskaksi

Vahvuudet ja kehityskohteet – terve itsekuva

- Valmentaja innostaa pelaajaa tekemään parhaansa kaikissa tilanteissa
- On oma itsensä

Urheilija & jääkiekkoilija

Puolustamisen ja hyökkäämisen perusteet

Puolustus

- Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään
- Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa
- Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin
- **Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin**
- Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (maila mailan alla)
- **Heti kun saat kiekon, ajattele hyökkäystä -> pelaaminen ylöspäin!**

Tummennetut prioriteettina!

Hyökkäys

- Hyökkäyspeli alkaa heti kun kiekko saadaan
- Kiekko on aina pelaajaa nopeampi
- Kiekollinen ahtaasta tilasta väljään tilaan
- **Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa**
- Maalit syntyvät maalintekoympyrästä
- **Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään**

Tummennetut prioriteettina!

Vapaat pelipaikat

- Jokainen pelaaja pelaa tasaisesti hyökkääjänä ja puolustajana (+ Mv halutessaan)

Lajitekniikoiden harjoittelu ja pelit keskiössä

- Etuperin luistelu
- Takaperin luistelu
- Jarrutukset – etuperin ja takaperin
- Kaarreluistelu etuperin
- Kiekon käsittely paikoillaan & liikkeessä – kädet irti vartalosta, kyynärpäät irti vartalosta
- [Syöttäminen ja vastaanottaminen](#)

Urheilijan polulle astuminen

Liikuntaa 20h/vko, josta mahdollisimman paljon omatoimista, ohjaamatonta tekemistä.

- Yritän aina täysillä!
- Kuuntelee kun joku toinen puhuu
- Oppii toimimaan osana ryhmää
- Opettelee pukemaan varusteet itse ja huolehtii niistä – yrittää aina sitoa luistimet itse
- Ei sokeria ennen urheilua – Vanhempien ja valmennuksen opastus

Koko kehon liikkuvuuden ja hallinnan opettelu – Leikkien kautta

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

- Haaraperushyppely liikkeessä
- Saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luisteluloikka paikallaan
- Kuperkeikka eteen ja taakse jaloilleen
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynnit
- Lapakääntö - kädet kiinni selän takana
- Lantion liikkuvuus
- Päälläseisonta

Keskivartalon harjoittelun alkeet – leikkien kautta

- Lankutus asento
- Punnerrusasento

F1



Toiminta

Yleiset:

- Kaikki pelaa
- Pelipaikat vaihtuvat
- Leijonaliiga ohjeet liitteenä
- Pelit mahdollisimman monella pelikentällä – käytä mielikuvitusta
 - Rohkeasti mahdollisimman monta pelialuetta käyttöön
 - Pienempi tila takaa enemmän tapahtumia
- 4v4/3v3/2v2 (suositeltava peliryhmän koko 8+1/6+1/4+1)
 - Pienempi määrä pelaajia mahdollistaa kaikkien pelaajien osallistuminen peliin
- Taklauksien rajoittaminen

Kausi:

- Elo - Huhtikuu
- Tarjoamme 2 jääharjoitusta & 2 oheisharjoitusta viikossa
 - Paikallaolo ei vaikuta pelaajan pelimääriin tai pelattavaan peliryhmään
- Leijonaliiga

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö" – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota**
- **Aloitus & loppu – kerää pelaajat rinkiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun rinki, jossa sanot muutaman sanan, jonka jälkeen "loppuhuuto"**
- Innostaminen – Paljon konkreettista, ennen kaikkea positiivista palautetta "Liikutit hienosti jalkoja, jotta pääsit ensimmäisenä irtokiekkoon", "Sait hyvin voimaa laukaukseen, kun sinulla oli kädet irti vartalosta"
- Pelaamaan innostaminen – pelit hauskoja tapahtumia
- Osallista pelaajat keskusteluun - "Mitä haluatte tehdä hyvin tänään?" "Miten teidän mielestä meni?" "Mitä teimme hyvin?" "Onko jotain mitä haluaisitte tehdä paremmin seuraavassa harjoituksessa/pelissä?"
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Harjoittelukulttuuriin totuttaminen

Sisältö:

- Lajitekniikat/leikit 40%, **Pelit ja pelinomaiset harjoitteet 60%**
- Paljon toimintaa – välttä jonottamista

- Leikinomainen tunnelma, ei liian vakavaa
- Rastitoiminta
- 6-8 lasta/valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö – selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki

Vanhemmat:

- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – monta harrastusta
- Omatoiminen liikunta – Pihapelit ym.
- Terveellinen ravinto – Jääkaapin sisältö
- Riittävä uni – 10h/yö
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta - Paljon kysymyksiä ”oliko tänään hauskaa?” ”mitä sinä tänään opit?” ”Teitkö parhaasi?”

Ihminen

Käytöstavat – Hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii joukkueen jäseniä (pelaajat, valmennus, huolto yms.)
- Auttaa ja kannustaa joukkuekavereita
- Tietää joukkueen pelisäännöt
- Pitää oman paikkansa siistinä – siivoaa jälkensä

Ajankäyttö

- Tietää milloin on harjoitukset/pelit - Jos ei tiedä, kysyy/selvittää
- Tekee läksyt ennen harjoituksia/pelejä ja hoitaa kouluasiat parhaansa mukaan

Henkilökohtaisen suunnitelman alkeistavat

- Löytää ajan, milloin lukea kokeisiin (vanhempien ja valmennuksen apu)
- Unelmani jääkiekossa - Ymmärrys siihen, että unelmat voivat toteutua, kun tekee aina parhaansa ja haluaa oppia

Positiivinen

- Tekee aina parhaansa ja jatkaa yrittämistä vastoinkäymisistä huolimatta

Nauttii harjoittelusta

- Hallilla on hauskaa – sekä oheisharjoittelussa että jäällä

Urheilija & jääkiekkoilija

Peli-idean perusta yksilönä, paritoiminnan alkeet

- Kiekko pyritään pitämään omalla joukkueella
- Jatkuva paineistus

Puolustamisen ja hyökkäämisen perusteet

Puolustus

- Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään
- Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa
- **Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin**
- Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin
- **Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (maila mailan alla)**
- Heti kun saat kiekon, ajattele hyökkäystä -> pelaaminen ylöspäin!

Tummennetut prioriteettina!

Hyökkäys

- Hyökkäyspeli alkaa heti kun kiekko saadaan
- Kiekko on aina pelaajaa nopeampi
- **Kiekollinen ahtaasta tilasta väljään tilaan**
- Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa
- **Maalit syntyvät maalintekoympyrästä**
- Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään

Tummennetut prioriteettina!

Vapaat pelipaikat

- Jokainen pelaaja pelaa tasaisesti hyökkääjänä ja puolustajana (+ Mv halutessaan)

Lajitekniikoiden harjoittelu ja pelit keskiössä

- Etuperin luistelu
- Takaperin luistelu
- Jarrutukset – etuperin ja takaperin
- Kaarreluistelu etuperin
- Lantionavaus
- Kiekon käsittely paikoillaan & liikkeessä
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Kädet irti vartalosta
- Syöttäminen ja vastaanottaminen – Syöttäminen liikkeessä
- Laukominen

- Kiekon sivuttaisliike
- Painonsiirto
- Kyynärpäät irti vartalosta

Urheilijan polulle astuminen

Liikuntaa 20h/vko, josta mahdollisimman paljon omatoimista tekemistä.

- Yritän aina täysillä!
- Kuuntelee kun joku toinen puhuu
- Oppii toimimaan osana ryhmää
- Opettelee pukemaan varusteet itse ja huolehtii niistä – yrittää aina sitoa luistimet itse
- Ei sokeria ennen urheilua – Vanhempien ja valmennuksen opastus

Koko kehon liikkuvuuden ja hallinnan opettelu – Leikkien kautta

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

- Haaraperushyppely liikkeessä
- Saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luisteluloikka paikallaan
- Kuperkeikka eteen ja taakse jaloilleen
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynnit
- Lapakääntö - kädet kiinni selän takana
- Lantion liikkuvuus
- Päälläseisonta

Keskivartalon harjoittelun alkeet – leikkien kautta

- Lankutus asento
- Punnerrusasento

E2



Toiminta

Kausi:

- Toukokuu – huhtikuu
 - Jääkausi elokuu - huhtikuu
- Tarjoamme 3 jääharjoitusta & 2 oheisharjoitusta viikossa
 - Paikallaolo ei vaikuta pelimääriin eikä pelattavaan peliryhmään
- Sarjapelit: Alueellinen sarja

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö"** – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota
- **Aloitus & loppu** – kerää pelaajat rinkiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun rinki jossa sanot muutaman sanan jonka jälkeen **"loppuhuuto"**
- Innostaminen – Paljon konkreettista, positiivista palautetta "Liikutit hienosti jalkoja, jotta pääsit ensimmäisenä irtokiekkoon" "Sait hyvin voimaa laukaukseen, kun sinulla oli kädet irti vartalosta"
- Älä anna pelaajalle suoraa vastausta – vastaus tulee pelaajalta
- Pelaamaan innostaminen – pelit & harjoitukset hauskoja tapahtumia – osallista pelaajat "Mitä haluatte tehdä hyvin tänään?" "Miten teidän mielestä meni?" "Mitä teimme hyvin?" "Onko jotain mitä haluaisitte tehdä paremmin seuraavassa harjoituksessa/pelissä?"
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Harjoittelukulttuuriin kasvaminen
- Harjoitus- & peliryhmät avoimet (ei estä tasoryhmien käyttämistä, mutta vaihtelua pitää olla paljon)

Sisältö:

- **Lajitekniikat 40%**, Pelit ja pelinomaiset harjoitteet 60%
- Kisailut
- Pienpelit (1v1, 2v2, 3v3 jne.) Huomioi pelialueen koko jotta peli todella on pienpeliä.
- Paljon toimintaa – vältä jonottamista
- Hauskaa mutta kovaa tehdään – intensiivistä tekemistä
- Rastitoiminta

- 5-7 pelaaja/valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö – Selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki – ja olla hauskaa

Vanhemmat:

- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – Monta harrastusta
- Omatoiminen liikunta – pihapelit ym.
- **Pelaajan kehitys keskiössä – sarjataulukko ei ohjaa toimintaa**
- Terveellinen ravinto – jääkaapin sisältö
- Riittävä uni - 10h/yö
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta - Paljon kysymyksiä ”Hauskaa?” ”opitko jotain?”

Ihminen

Käytöstavat – Hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii – ”small talk”
- Auttaa ja kannustaa joukkuekavereita
- Tietää joukkueen pelisäännöt
- Pitää oman ruutunsa siistinä – siivoaa omat jälkensä

Opettelee ottamaan vastuun jääkiekkotoiminnasta

- Hoitaa kamansa itse (kantamiset, kuivumiset, luistinten kiristäminen ym.)
- Koulu, urheilu, vapaa aika, koti

Sisäisen motivaation tukeminen valmennuksen johdolla

- Hauskat harjoitus- & pelitapahtumat
- Valmentaja kuuntelee pelaajaa
- Valmentaja osallistaa pelaajaa pienillä asioilla
 - Henk. kohtainen pelisuunnitelma 3 vaihtoehdosta ”tänään annan 100%, pelaan aina loppuun asti, yritän voittaa joka kaksinkamppailun”
 - Harjoitusten rakenne soveltuu pelaajien taitotason mukaan
 - Konkreettinen palaute – tämän teit hyvin, tämän voisit tehdä tällä tavalla, sinun tehtäväsi tässä tilanteessa

Henkilökohtainen suunnitelma

- Ensimmäinen askel kohti täydellistä henk.koht. suunnitelmaa
- Ihminen – Miten toimin ja miten haluan toimia muita kohtaan

Vahvuudet ja kehityskohteet – Terve itsekuva

- Valmentaja tiedostaa asioita joita pelaaja osaa erityisen hyvin
- Valmentaja tiedostaa pelaajan kehityskohteet

Urheilija

Ravitsemuksen alkeet

- Mistä saan hyvää polttoainetta (hedelmät, vihannekset, täysjyväviljat, pähkinät ym.)

Hyvä liikkuvuus nilkoissa, lantiossa ja olkapäissä

- Liikeradat puhtaat, ei tarvitse kompensoida
- Kyykky, sumokyykky, yhden jalan kyykyt, pistoolikyykky, jalan heitot, jalan pyörittämiset
- Lapaluun liikuttamiseksi täydelliset ympyrät käsien pyörittämisessä

Keskivartalon harjoittelun opettelu

- Lankutus, sivulankutus, punnerrusasento

Ajankäytön alkeet

- Koulu, harrastus, läksyt, syöminen, vapaa-aika, lepo
- Perhe & ystävät

Koko kehon liikkuvuusharjoittelu

- **Leikkien kautta** paljon kyykkyjä, hyppyjä, kääpiökävelyä ym.

Vartalonhallinnan harjoittelu

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

- Haaraperushyppely liikkeessä
- Saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luisteluloikka paikallaan
- Kuperkeikka eteen ja taakse jaloilleen
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynnit
- Lapakääntö - kädet kiinni selän takana
- Lantion liikkuvuus
- Päälläseisonta
- Kärrynpyörä

Jääkiekkoilija

Seuran peli-idea

- Kiekko pidetään omalla joukkueella
- Jatkuva paineistus
- Intensiivinen – luistelee kovaa
- Kommunikointi – puhuu jäällä

Pelitulanneroolit

- Hyökkääminen kiekollisena & kiekottomana – Tavoite maalinteko
 - Käännetään peliä nopeasti kohti vastustajan maalia
 - Uskalla pitää kiekkoa paineistettuna
 - Luodaan kolmioita – kaksi syöttösuuntaa koko ajan – Liikuta jalkoja
 - Syötöt nopeuttavat peliä – käytä laajaa repertuaaria
 - Hakeudu maalintekopaikkaan
 - Voita tilaa – Irti vastustajasta – Monipuolinen luistelu – Vapaa syöttöpaikka
 - Työkalut maalintekoon – käytä työkaluja aina kun mahdollista
 - Voita vastustaja – lapa pelattavissa
 - Puolustusvalmius jos menetetään kiekko
- Puolustaminen kiekollista & kiekotonta vastaan – Tavoite maalin estäminen
 - Yksi käsi mailassa, lapa jäässä, liikuta jalkoja
 - Hyökkäysvalmius – Heti kun voitetaan kiekko
 - Lähin aina paine kiekolliseen - lapa kiekkoon
 - Keskustan puolustaminen – vastustajan ja maalin välissä
 - Toiseksi lähin pelaaja
 - Auttamaan kaksinkamppailutilanteessa
 - Jos vastustajalla on kiekko - Lue syöttösuunta & peitä syöttölinja
 - Jos lähin pelaaja voittaa kiekon - Tarjoa syöttöpaikka
 - Kolmanneksi lähin pelaaja
 - Lue lähin & toiseksi lähin
- Ole valmis muuttuvaan pelitulannerooliin heti kiekon liikkuesssa

Peli-idean perusta yksilönä, paritoiminnan perusteet

Kiertävät pelipaikat

- Kaikki pelaavat hyökkääjänä ja puolustajana
- Ei ylivoima – tai alivoima viisikko/nelikko

Lajitekniikoiden perusteet

- Kiekonkäsittely
 - Peliasento – hyvä tasapaino
 - Muuta otetta mailasta – Opi pitämään kädet lähellä toisiaan ja kaukana toisistaan
 - Yläkäsi tekee työtä, alakäsi tukee ja liikkuu
 - Kyynärpäät irti vartalosta
- Laukominen
 - Peliasento – hyvä tasapaino
 - Painonsiirto
 - Kiekon sivuttaisliike
 - Yläkäsi vetää, alakäsi työntää
 - Kyynärpäät irti vartalosta
- Syöttäminen
 - Peliasento – hyvä tasapaino
 - Katsekontakti
 - Syöttäminen liikkeessä
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Kämmen-, rysty- & lättysyöttö
- Luistelu
 - Peliasento – hyvä tasapaino
 - Etuperin suora, kaarre, suora kiihdytys, kaarreluistelukiihdytys
 - Takaperin sivupotkulla, takaperin sivu- & kaarreluistelupotkulla, takaperinkiihdytys
 - Lantion avaus
 - Stop & go - Käännökset
- Kaksinkamppailu
 - Peliasento – hyvä tasapaino
 - Kiekon suojaus – vartalo kiekon ja vastustajan väliin
 - Työnnä laidasta luodaksesi tilaa
 - Työnnä vastustajan lantiota horjuttaaksesi tasapainoa

E1

Toiminta



Kausi:

- Touko – Huhtikuu
- Jääkausi Elokuu - Huhtikuu
- Tarjoamme 3 jääharjoitusta & 2 oheisharjoitusta viikossa
 - Paikallaolo ei vaikuta pelimääriin eikä pelattavaan peliryhmään
- Alueellinen sarja

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö" – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota**
- **Aloitus & loppu – kerää pelaajat rinkiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun rinki jossa sanot muutaman sanan jonka jälkeen "loppuhuuto"**
- Innostaminen – Paljon konkreettista palautetta "Liikutit hienosti jalkoja, jotta pääsit ensimmäisenä irtokiekkoon" "Sait hyvin voimaa laukaukseen, kun sinulla oli kädet irti vartalosta"
- Älä anna pelaajalle suoraa vastausta - vastaus tulee pelaajalta
- Pelaamaan innostaminen – pelit & harjoitukset hauskoja tapahtumia – osallista pelaajat "Mitä haluatte tehdä hyvin tänään?" "Miten teidän mielestä meni?" "Mitä teimme hyvin?" "Onko jotain mitä haluaisitte tehdä paremmin seuraavassa harjoituksessa/pelissä?"
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Harjoittelukulttuuriin kasvaminen
- Harjoitus- & peliryhmät avoimet

Sisältö:

- **Lajitekniikat 50 %, pelit ja pelinomaiset harjoitteet 50%**
- Pelejä & kisailua
- Pienpelit (1v1, 2v2, 3v3 jne)
- Paljon toimintaa – välttä jonottamista
- Hauskaa mutta kovaa tehdään – intensiivistä tekemistä
- Rastitoiminta
- 5-7 pelaajaa/valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö – selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki – ja olla hauskaa

Vanhemmat:

- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – Monta harrastusta
- Omatoiminen liikunta – pihapelit ym.
- **Pelaajan kehitys keskiössä – sarjataulukko ei ohjaa toimintaa**
- Terveellinen ravinto – jääkapin sisältö
- Riittävä uni – 10h/yö
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta - Paljon kysymyksiä ”Hauskaa?” ”opitko jotain?”

Ihminen

Käytöstavat – Hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii – ”small talk”
- Auttaa ja kannustaa joukkuekavereita
- Tietää joukkueen pelisäännöt
- Pitää oman ruutunsa siistinä – siivoaa omat jälkensä

Ottaa vastuun jääkiekkotoiminnasta

- Hoitaa kamansa itse (kantamiset, kuivumiset ym.)
- Koulu, urheilu, vapaa aika, koti

Sisäisen motivaation tukeminen valmennuksen johdolla

- Hauskat harjoitus- & pelitapahtumat
- Valmentaja kuuntelee pelaajaa – paljon kysymyksiä
- Valmentaja osallistaa pelaajaa pienillä asioilla
 - Henk. koht pelisuunnitelma 3 vaihtoehdosta ”tänään annan 100%, pelaan aina loppuun asti, yritän voittaa joka kaksinkamppailun”
 - Harjoitusten rakenne soveltuu pelaajan taitotason mukaan
 - Konkreettinen palaute – tämän teit hyvin, tämän voisit tehdä tällä tavalla, sinun tehtäväsi tässä tilanteessa

Henkilökohtainen suunnitelma

- Toinen askel kohti täydellistä henk.koht. suunnitelmaa
 - Ihminen – Miten haluan toimia ja miten haluan toimia muita kohtaan
 - Lajitaidot – Mitä teen hyvin, mitä haluan tehdä paremmin (KESKITY LAJITAITOIHIN)

Vahvuudet ja kehityskohteet – Terve itsekuva

- Valmentaja tiedostaa asioita joita pelaaja osaa erityisen hyvin
- Valmentaja tiedostaa pelaajan kehityskohteet ja kertoo niistä pelaajalle

Urheilija

Ravitsemuksen alkeet

- Mistä saan hyvää polttoainetta (hedelmät, vihannekset, täysjyväviljat, pähkinät ym.)
- Välipala ennen harjoituksia/peliä & palautusateria heti harjoitusten/pelien jälkeen

Hyvä liikkuvuus nilkoissa, lantiossa ja olkapäissä

- Liikeradat puhtaat, ei tarvitse kompensoida
- Kyykky, sumokyykky, yhden jalan kyykyt, pistoolikyykky, jalan heitot, jalan pyörittämiset – vaikeuta liikkeitä eri ärsykkeillä
- Lapaluun liikuttamiseksi täydelliset ympyrät käsien pyörittämisessä
 - Käyttäkää kuminauhoja & mailoja/keppejä

Keskivartalon harjoittelun opettelu

- Lankutus, sivulankutus, punnerrusasento – vaikeuta taitotason ja pelaajan jaksamisen mukaan – älä kiirehdi, laita aikaa laatuun

Ajankäytön alkeet

- Koulu, harrastus, läksyt, syönti, vapaa aika, lepo
- Perhe & ystävät

Koko kehon liikkuvuusharjoittelu

- **Pelien** kautta paljon kyykkyjä, hyppyjä, kääpiökävelyä ym.

Vartalonhallinnan harjoittelu

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

- Haaraperushyppely liikkeessä
- Saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Luisteluloikka paikallaan
- Kuperkeikka eteen ja taakse jaloilleen
- Tasajalkahyppy eteen ja taakse
- Kyykyssä käynnit
- Lapakääntö - kädet kiinni selän takana
- Lantion liikkuvuus
- Päälläseisonta
- Kärrynpyörä
- Tikkaat - alkeet

Jääkiekkoilija

Seuran peli-idea

- Kiekko pidetään omalla joukkueella
- Jatkuva paineistus
- Intensiivinen – luistelee kovaa
- Kommunikointi – puhuu jäällä

Pelitulanneroolit

- Hyökkääminen kiekollisena & kiekottomana – Tavoite maalinteko
 - Käännetään peliä nopeasti kohti vastustajan maalia
 - Uskalla pitää kiekkoa paineistettuna
 - Luodaan kolmioita – kaksi syöttösuuntaa koko ajan – Liikuta jalkoja
 - Syötöt nopeuttavat peliä – käytä laajaa repertuaaria
 - Hakeudu maalintekopaikkaan
 - Voita tilaa – Irti vastustajasta – Monipuolinen luistelu – Vapaa syöttöpaikka
 - Työkalut maalintekoon – käytä työkaluja aina kun mahdollista
 - Voita vastustaja – lapa pelattavissa
 - Puolustusvalmius jos menetetään kiekko
- Puolustaminen kiekollista & kiekotonta vastaan – Tavoite maalin estäminen
 - Yksi käsi mailassa, lapa jäässä, liikuta jalkoja
 - Hyökkäysvalmius – Heti kun voitetaan kiekko
 - Lähin aina paine kiekolliseen - lapa kiekkoon
 - Matala kolmio – oman miehen ja maalin välissä
 - Toiseksi lähin pelaaja
 - Auttamaan kaksinkamppailutilanteessa
 - Jos vastustajalla on kiekko - Lue syöttösuunta & peitä syöttölinja
 - Jos lähin pelaaja voittaa kiekon - Tarjoa syöttöpaikka
 - Kolmanneksi lähin pelaaja
 - Lue lähin & toiseksi lähin
- Ole valmis muuttuvaan pelitulannerooliin heti kiekon liikkuesssa

Peli-idean perusta yksilönä, paritoiminnan perusteet

Kiertävät pelipaikat

- Kaikki pelaavat hyökkääjänä ja puolustajana
- Ei ylivoima – tai alivoima viisikko/nelikko

Lajitekniikoiden perusteet

- Kiekon käsittely
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Muuta otetta mailasta – Opi pitämään kädet lähellä toisiaan ja kaukana toisistaan
 - Yläkäsi tekee työtä, alakäsi tukee ja liikkuu
 - Kyynärpäät irti vartalosta
- Laukominen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Painonsiirto
 - Kiekon sivuttaisliike
 - Yläkäsi vetää, alakäsi työntää
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Suoraan syötöstä – varpaat kohti maalia
- Syöttäminen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Katsekontakti
 - Syöttäminen liikkeessä
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Kämmen-, rysty- & lättösyöttö
- Luistelu
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Etuperin suora, kaarre, suora kiihdytys, kaarreluistelukiihdytys
 - Takaperin sivupotkulla, takaperin sivu- & kaarreluistelupotkulla, takaperinkiihdytys
 - Lantion avaus
 - Stop & go - Käännökset
- Kaksinkamppailu
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Kiekon suojaus – vartalo kiekon ja vastustajan väliin
 - Työnnä laidasta luodaksesi tilaa
 - Työnnä vastustajan lantiota horjuttaaksesi tasapainoa

D2

Toiminta



Kausi:

- Touko – Huhtikuu
- Jääkausi Elokuu - Huhtikuu
- Tarjoamme 3 jääharjoitusta & 3 oheisharjoitusta viikossa
 - Paikallaolo ei vaikuta pelimäärään eikä pelattavaan peliryhmään
- Alueellinen sarja

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö"** – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota
- **Aloitus & loppu** – kerää pelaajat rinkiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun rinki jossa sanot muutaman sanan jonka jälkeen **"loppuhuuto"**
- Innostaminen – Paljon konkreettista palautetta **"Liikutit hienosti jalkoja, jotta pääsit ensimmäisenä irtokiekkoon"** **"Sait hyvin voimaa laukaukseen, kun sinulla oli kädet irti vartalosta"**
- Ohjaa pelaajaa oikeaan vastaukseen – Älä anna pelaajalle suoraa vastausta - vastaus tulee pelaajalta
- **Kova vaatimustaso –" Tässä tilanteessa tehtäväsi on..." "Teitkö parhaasi?"**
- Pelaamaan innostaminen – pelit & harjoitukset hauskoja tapahtumia – osallista pelaajat **"Mitä haluatte tehdä hyvin tänään?" "Miten teidän mielestä meni?" "Mitä teimme hyvin?" "Onko jotain mitä haluaisitte tehdä paremmin seuraavassa harjoituksessa/pelissä?"**
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Harjoittelukulttuuriin kuuluminen
- Harjoitus- & peliryhmät avoimet (tasoryhmät ok, vaihtelua mahdollisimman paljon)

Sisältö:

- **Lajitekniikat 40%**, pelitilanneharjoittelu 10%, **Pelit ja pelinomaiset harjoitteet 50%**
- Pelejä & kisailua
- Pienpelit (1v1, 2v2, 3v3 jne)
- Paljon toimintaa – Vältä jonottamista
- Hauskaa mutta kovaa tehdään – intensiivistä tekemistä
- Rastitoiminta
- 5-7 pelaajaa/valmentaja

- Tehokas jääajan käyttö – Selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki – ja olla hauskaa

Vanhemmat:

- Toimi valmentajan apuna ja tukena lapsen käyttäytymisen ymmärtämisessä
- Löydä asiat mitkä joukkue tekee hyvin
- Löydä hyvät asiat oman lapsen tekemisessä
- Vaadi lapselta täyttä läsnäoloa, kun hän on harjoituksissa
- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – Monta harrastusta
- Omatoiminen liikunta – pihapelit ym.
- **Pelaajan kehitys keskiössä – Sarjataulukko tai sarja ei ohjaa toimintaa**
- Terveellinen ravinto – jääkaapin sisältö
- Riittävä uni – tavoite 10 tuntia vuorokaudessa - teidän talon säännöt
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta - Paljon kysymyksiä ”Hauskaa?” ”opitko jotain?”

Ihminen

Käytöstavat – Hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii – ”small talk” – Ottaa joukkuekaverit huomioon
- Auttaa ja kannustaa joukkuekavereita
- Tietää seuran arvot ja joukkueen pelisäännöt
- Pitää oman ruutunsa siistinä
 - Vaatii sen itseltään ja muilta

Opettelee miten ottaa vastuun itsestään

- Hoitaa kamansa itse (kantamiset, kuivumiset ym.)
- Koulu
 - Läksyt, kokeet, kaverit
- Urheilu
 - Balanssi lajien välillä
- Miten viettää vapaa aikansa – kavereitten kanssa, yksin, videopelit ym.
- Hoitaa kotona tarvittavat asiat – huone siistinä, tiskikoneen tyhjennys ym.
- Ravinto
- Lepo

Opettelee sisäisen motivaation sisällön valmennuksen johdolla

- Hauskat harjoitus & pelitapahtumat – ajattelee itse mikä tekee harjoittelun hauskaksi
- Valmentaja kuuntelee pelaajaa – pelaaja kertoo omat mielipiteensä
- Valmentaja osallistaa pelaajaa pienillä asioilla
 - Henk. koht pelisuunnitelma - 1 henkilökohtainen tavoite joka peliin
 - Harjoitusten rakenne soveltuu pelaajan taitotason mukaan
 - Konkreettinen palaute – tämän teit hyvin, tämän voisit tehdä tällä tavalla, sinun tehtäväsi tässä tilanteessa – Mitä minä voin tehdä paremmin

Henkilökohtainen suunnitelma

- Kolmas askel kohti täydellistä henk.koht. suunnitelmaa
 - Ihminen – Miten haluan toimia ja miten haluan toimia muita kohtaan
 - Lajitaidot – Mitä teen hyvin, mitä haluan tehdä paremmin (KESKITY LAJITAITOIHIN)
 - Fysiikka – Jaksanko, olenko hyvässä kunnossa, onko keskivartalo vakaa, onko liikkuvuus vaadittavalla tasolla

Vahvuudet ja kehityskohteet – Terve itsekuva

- Valmentaja tiedostaa asioita joita pelaaja osaa erityisen hyvin
- Valmentaja tiedostaa pelaajan kehityskohteet ja kertoo niistä pelaajalle
- Pelaaja antaa palautetta itselleen joka pelin jälkeen

Urheilija

Ravitsemuksen perusteet

- Mistä saan hyvää polttoainetta (hedelmät, vihannekset, täysjyväviljat, pähkinät ym.)
- Välipala ennen harjoituksia/peliä & palautusateria heti harjoitusten/pelien jälkeen
- Hiilihydraatit, proteiinit, rasvat , vitamiinit, mineraalit

Hyvä liikkuvuus nilkoissa, lantiossa ja olkapäissä

- Liikeradat puhtaat, ei tarvitse kompensoida
- Kyykky, sumokyykky, yhden jalan kyykyt, pistoolikyykky, jalan heitot, jalan pyörittämiset – vaikeuta liikkeitä eri ärsykeillä
- Lapaluun liikuttamiseksi täydelliset ympyrät käsien pyörittämisessä
 - Käyttäkää kuminauhoja & mailoja/keppejä
- Liikkuvuusharjoittelu – Aina liikkeestä
 - Lonkan koukistaja, etu- & takareidet, nivuset, pakarat

Keskivartalon harjoittelun osaaminen

- Monipuolinen lankutus, sivulankutus, punnerrusasento – Lisää ärsykettä pelaajan taitotason ja jaksamisen mukaan
- Alavatsan merkitys – opeta pelaajaa aktivoimaan alavatsoja selkävammojen ehkäisemiseksi
- Älä kiirehdi – keskity laatuun

Ajankäytön perusteet

- Suunnittele arkipäivä ja pelipäivä kerran kuussa

Nostotekniikat alkeet

- Etukyykky, rinnalleveto, valakyykky & maastaveto kepillä. Myös 1 jalalla.

Vartalonhallinta

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

- Haaraperushyppely, saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Loikkaharjoituksia, tasajalkahyppy & luisteluloikka paikallaan, eteen ja taakse
- Kuperkeikka eteen ja taakse jaloilleen
- Kyykyssä käynnit
- Lapakääntö - kädet kiinni selän takana
- Lantion liikkuvuus
- Päälläseisonta & kärrynpyörä
- Tikkaat monipuolisesti

Jääkiekkoilija

Seuran peli-idea

- Kiekko pidetään omalla joukkueella
- Intensiivinen – luistelee kovaa
- Kommunikointi – puhuu jäällä
- Jatkuva paineistus

Pelitulanneroolit

Hyökkääminen kiekollisena & kiekottomana – Tavoite maalinteko

- Käännetään peliä nopeasti kohti vastustajan maalia
- Uskalla pitää kiekkoa paineistettuna
- Luodaan kolmioita – kaksi syöttösuuntaa koko ajan – Liikuta jalkoja
 - Syötöt nopeuttavat peliä – käytä laajaa repertuaaria
 - Hakeudu maalintekopaikkaan
- Voita tilaa – Irri vastustajasta – Monipuolinen luistelu – Vapaa syöttöpaikka
- Työkalut maalintekoon – käytä työkaluja aina kun mahdollista
- Voita vastustaja – lapa pelattavissa
- Puolustusvalmius jos menetetään kiekko
- Puolustaminen kiekollista & kiekotonta vastaan – Tavoite maalin estäminen
 - Yksi käsi mailassa, lapa jäässä, liikuta jalkoja
 - Hyökkäysvalmius – Heti kun voitetaan kiekko
 - Lähin aina paine kiekolliseen - lapa kiekkoon
 - Keskustan puolustaminen – vastustajan ja maalin välissä
 - Toiseksi lähin pelaaja
 - Auttamaan kaksinkamppailutilanteessa
 - Jos vastustajalla on kiekko - Lue syöttösuunta & peitä syöttölinja
 - Jos lähin pelaaja voittaa kiekon - Tarjoa syöttöpaikka
 - Kolmanneksi lähin pelaaja
 - Lue lähin & toiseksi lähin
 - Ole valmis muuttuvaan pelitulannerooliin heti kiekon liikkuesssa

Peli-idean perusta yksilönä, paritoimintana & kolmikun alkeet

Vakituiseimmat pelipaikat

- Pelipaikat vakiintuu – kierrätä järjestelmällisesti
- Ei ylivoima – tai alivoima viisikko/nelikko

Lajitekniikoiden perusteet & yksityiskohdat

- Kiekonkäsittely
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Muuta otetta mailasta – Opi pitämään kädet lähellä toisiaan ja kaukana toisistaan
 - Yläkäsi tekee työtä, alakäsi tukee ja liikkuu
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Liikuta kiekko sivusuuntaan ääriasentoihin
- Laukominen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Painonsiirto
 - Kiekon sivuttaisliike
 - Yläkäsi vetää, alakäsi työntää
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Suoraan syötöstä – Varpaat kohti maalia
 - Laukaus luistelusta
 - Laukaus esteen läpi
- Syöttäminen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Katsekontakti
 - Syöttäminen liikkeessä
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Kämmen-, rysty- & lättösyöttö
 - Luistimella & vartalolla haltuunotto & syöttö
- Luistelu
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Etuperin suora, kaarre, suora kiihdytys, kaarreluistelukiihdytys
 - Takaperin sivupotkulla, takaperin sivu- & kaarreluistelupotkulla, takaperinkiihdytys
 - Lantion avaus
 - Lantion avaaminen väärin päin
 - Stop & go – ulkoterän käyttö suunnanmuutoksissa
 - Pakin lantionavaus & käännökset
 - Hyökkääjän lantionavaus & käännökset
 - Kaikki myös kiekolla
- Kaksinkamppailu
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Kiekon suojaus – vartalo kiekon ja vastustajan väliin
 - Työnnä laidasta luodaksesi tilaa
 - Työnnä vastustajan lantiota horjuttaaksesi tasapainoa
 - Maila yhdessä kädessä, vasta riistotilanteessa kahdessa

D1

Toiminta



Kausi:

- Touko – Huhtikuu
- Jääkausi Elokuu - Huhtikuu
- Tarjoamme 3-4 jääharjoitusta & 3 oheisharjoitusta viikossa
 - Paikallaolo ei vaikuta pelimääriin eikä pelattavaan peliryhmään
- Alueellinen sarja

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö"** – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota
- **Aloitus & loppu** – kerää pelaajat rinkiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun rinki jossa sanot muutaman sanan jonka jälkeen **"loppuhuuto"**
- Innostaminen – Paljon konkreettista palautetta **"Liikutit hienosti jalkoja, jotta pääsit ensimmäisenä irtokiekkoon"** **"Sait hyvin voimaa laukaukseen, kun sinulla oli kädet irti vartalosta"**
- Ohjaa pelaajaa oikeaan vastaukseen – Älä anna pelaajalle suoraa vastausta - vastaus tulee pelaajalta
- **Kova vaatimustaso** – **"Tässä tilanteessa tehtäväsi on..."** **"Teitkö parhaasi?"** Varmista että pelaajat seuraavat pelisääntöjä
- Pelaamaan innostaminen – pelit & harjoitukset hauskoja tapahtumia – osallista pelaajat **"Mitä haluatte tehdä hyvin tänään?"** **"Miten teidän mielestä meni?"** **"Mitä teimme hyvin?"** **"Onko jotain mitä haluaisitte tehdä paremmin seuraavassa harjoituksessa/pelissä?"**
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Pienpelien kautta pelin opettaminen. Korkeintaan kerran kuussa 5-5 harjoituksia isolla kentällä. **Viisikon peli ei ole tässä vaiheessa tärkeä. Keskity yksilöihin.**
- Harjoittelukulttuuriin kuuluminen
- Harjoitus- & peliryhmät avoimet

Sisältö:

- **Lajitekniikat 40%**, pelitilanneharjoittelu 10%, **Pelit ja pelinomaiset 50%**
- Pelejä & kisailua
- Pienpelit (1v1, 2v2, 3v3 jne)

- Paljon toimintaa – Vältä jonottamista
- Hauskaa mutta kovaa tehdään – intensiivistä tekemistä
- Rastitoiminta – Kerran viikossa koko jään harjoitukset
- 5-7 pelaajaa/valmentaja
- Tehokas jääajan käyttö – Selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki – ja olla hauskaa

Vanhemmat:

- Toimi valmentajan apuna ja tukena lapsen käyttäytymisen ymmärtämisessä
- Löydä asiat mitkä joukkue tekee hyvin
- Löydä hyvät asiat oman lapsen tekemisessä
- Vaadi lapselta täyttä läsnäoloa harjoituksissa
- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – Harrastukset mahdollisesti vähenevät, tue pelaajaa tekemään omia valintoja
- Omatoiminen liikunta – Vaadi lapselta ulkoilua
- Pelaajan kehitys keskiössä – Sarjataulukko tai sarja ei ohjaa toimintaa
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni – tavoite 10 tuntia vuorokaudessa - teidän talon säännöt
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta - Paljon kysymyksiä ”Hauskaa?” ”opitko jotain?”

Ihminen

Käytöstavat – Hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii – ”small talk” – Ottaa joukkuekaverit huomioon
- Auttaa ja kannustaa joukkuekavereita
- Tietää joukkueen pelisäännöt
- Pitää oman ruutunsa siistinä - Vaatii sen itseltään ja muilta

Tiedostaa miten ottaa vastuun itsestään

- Hoitaa kamansa itse (kantamiset, kuivumiset ym.)
- Koulu - Läksyt, kokeet, kaverit
- Urheilu - Balanssi lajien välillä
- Miten viettää vapaa aikansa – kavereitten kanssa, yksin, videopelit ym.
- Hoitaa kotona tarvittavat asiat – huone siistinä, tiskikoneen tyhjennys ym.
- Ravinto & Lepo

Tiedostaa sisäisen motivaation sisällön valmennuksen johdolla

- Hauskat harjoitus & pelitapahtumat – Ajattelee itse mikä tekee harjoittelun hauskaksi
- Valmentaja kuuntelee pelaajaa – pelaaja kertoo omat mielipiteensä
- Valmentaja osallistaa pelaajaa pienillä asioilla
 - Henk. koht pelisuunnitelma – 1 - 2 henkilökohtaista tavoitetta joka peliin
 - Harjoitusten rakenne soveltuu pelaajan taitotason mukaan
 - Konkreettinen palaute – tämän teit hyvin, tämän voisit tehdä tällä tavalla, sinun tehtäväsi tässä tilanteessa – Mitä minä voin tehdä paremmin

Henkilökohtainen suunnitelma

- Neljäs askel kohti täydellistä henk.koht. suunnitelmaa
 - Ihminen – Miten haluan toimia ja miten haluan toimia muita kohtaan
 - Lajitaidot – Mitä teen hyvin, mitä haluan tehdä paremmin (KESKITY LAJITAITOIHIN)
 - Fysiikka – Jaksanko, olenko hyvässä kunnossa, onko keskivartalo vakaa, onko liikkuvuus vaadittavalla tasolla
 - Arki – mitä syön, kuinka paljon nukun & miten vietän vapaa aikani

Vahvuudet ja kehityskohteet – Terve itsekuva

- Valmentaja tiedostaa asioita joita pelaaja osaa erityisen hyvin
- Pelaaja ymmärtää vahvuutensa ja kehityskohteensa
- Valmentaja tiedostaa pelaajan kehityskohteet ja kertoo niistä pelaajalle
- Pelaaja antaa palautetta itselleen
- Valmentaja antaa palautetta joka pelin jälkeen, johon pelaaja osallistuu omilla mielipiteillään

Urheilija

Ravitsemuksen perusteet

- Mistä saan hyvää polttoainetta (hedelmät, vihannekset, täysjyväviljat, pähkinät ym.)
- Välipala ennen harjoituksia/peliä & palautusateria heti harjoitusten/pelien jälkeen
- Hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, vitamiinit, mineraalit

Hyvä liikkuvuus nilkoissa, lantiossa ja olkapäissä

- Liikeradat puhtaat, ei tarvitse kompensoida
- Kyykky, sumokyykky, yhden jalan kyykyt, pistoolikyykky, jalan heitot, jalan pyörittämiset – vaikeuta liikkeitä eri ärsykeillä
- Lapaluun liikuttamiseksi täydelliset ympyrät käsien pyörittämisessä
 - Käyttäkää kuminauhoja & mailoja/keppejä
- Liikkuvuusharjoittelu – Aina liikkeestä
 - Lonkan koukistaja, etu- & takareidet, nivuset, pakarat, lähentäjät, loitontajat

Keskivartalon harjoittelun osaaminen

- Monipuolinen lankutus, sivulankutus, punnerrusasento – Lisää ärsykettä pelaajan taitotason ja jaksamisen mukaan
- Alavatsan merkitys – opeta pelaajaa aktivoimaan alavatsoja selkävammojen ehkäisemiseksi

Ajankäytön perusteet

- Suunnittele arkipäivä ja pelipäivä kaksi kertaa kuussa

Nostotekniikat alkeet

- Etukyykky, rinnalle veto, valakyykky & maastaveto kepillä. Myös 1 jalalla.

Vartalonhallinta

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

- Haaraperushyppely & saksausperushyppely liikkeessä
- Tasapainoilu välineen päällä
- Loikkaharjoituksia, tasajalkahyppy & luisteluloikka paikallaan, eteen ja taakse
- Kuperkeikka eteen ja taakse jaloilleen
- Kyykyssä käynnit
- Lapakääntö - kädet kiinni selän takana
- Lantion liikkuvuus
- Päälläseisonta
- Kärrynpyörä
- Tikkaat monipuolisesti

Jääkiekkoilija

Seuran peli-idea

- Kiekko pidetään omalla joukkueella
- Jatkuva paineistus
- Otetaan aloite pelissä
- Intensiivinen – luistelee kovaa
- Kommunikointi – puhuu jäällä

Pelitulanneroolit

- Hyökkääminen kiekollisena & kiekottomana – Tavoite maalinteko
 - Käännetään peliä nopeasti kohti vastustajan maalia
 - Uskalla pitää kiekkoa paineistettuna
 - Luodaan kolmioita – kaksi syöttösuuntaa koko ajan – Liikuta jalkoja
 - Syötöt nopeuttavat peliä – käytä laajaa repertuaaria
 - Hakeudu maalintekopaikkaan
 - Voita tilaa – Irri vastustajasta – Monipuolinen luistelu – Vapaa syöttöpaikka
 - Työkalut maalintekoon – käytä työkaluja aina kun mahdollista
 - Voita vastustaja – lapa pelattavissa
 - Puolustusvalmius jos menetetään kiekko
- Puolustaminen kiekollista & kiekotonta vastaan – Tavoite maalin estäminen
 - Yksi käsi mailassa, lapa jäässä, liikuta jalkoja
 - Hyökkäysvalmius – Heti kun voitetaan kiekko
 - Lähin aina paine kiekolliseen - lapa kiekkoon
 - Keskustan puolustaminen – vastustajan ja maalin välissä
 - Toiseksi lähin pelaaja
 - Auttamaan kaksinkamppailutilanteessa
 - Jos vastustajalla on kiekko - Lue syöttösuunta & peitä syöttölinja
 - Jos lähin pelaaja voittaa kiekon - Tarjoa syöttöpaikka
 - Kolmanneksi lähin pelaaja
 - Lue lähin & toiseksi lähin
- Ole valmis muuttuvaan pelitulannerooliin heti kiekon liikkuesssa

Peli-idean perusta yksilönä, paritoimintana & kolmikkona

Vakituiseimmat pelipaikat

- Pelipaikat vakiintuu – kysy jos joku haluaa vaihtaa pakista hyökkääjäksi tai toisinpäin
- Ei ylivoima – tai alivoima viisikko/nelikko

Lajitekniikoiden perusteet & yksityiskohdat

- Kiekonkäsittely
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Muuta otetta mailasta – Opi pitämään kädet lähellä toisiaan ja kaukana toisistaan
 - Yläkäsi tekee työtä, alakäsi tukee ja liikkuu
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Liikuta kiekko sivusuuntaan ääriasentoihin
- Laukominen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Painonsiirto
 - Kiekon sivuttaisliike
 - Yläkäsi vetää, alakäsi työntää
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Suoraan syötöstä – Varpaat kohti maalia & nojaa mailaan
 - Laukaus luistelusta
 - Laukaus esteen läpi
 - Painetta laukojaalle joko sivusta, edestä tai takaa
- Syöttäminen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Katsekontakti
 - Syöttäminen liikkeessä
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Kämmen-, rysty- & lättysyöttö
 - Luistimella & vartalolla haltuunotto & syöttö
- Luistelu
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Etuperin suora, kaarre, suora kiihdytys, kaarreluistelukiihdytys
 - Takaperin sivupotkulla, takaperin sivu- & kaarreluistelupotkulla, takaperinkiihdytys
 - Lantion avaus
 - Lantion avaaminen väärin päin
 - Stop & go – ulkoterän käyttö suunnanmuutoksissa
 - Pakin lantionavaus & käännökset
 - Hyökkääjän lantionavaus & käännökset
 - Luisteluharhautukset
 - Kaikki myös kiekolla
- Kaksinkamppailu
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Kiekon suojaus – vartalo kiekon ja vastustajan väliin
 - Työnnä laidasta luodaksesi tilaa
 - Työnnä vastustajan lantiota horjuttaaksesi tasapainoa
 - Yksi käsi mailassa, vasta riisto tilanteessa kahdessa

C2

Toiminta



Kausi:

- Toukokuu – Kesäkuu
- Jääkausi Elokuu - Huhtikuu
- Tarjoamme 4 jääharjoitusta & 4 oheisharjoitusta viikossa
 - Kilpajoukkueeseen tavoitteleville paikallaolo pakollinen
- Valtakunnallinen sarja

Valmentajat:

- **"20 sekunnin sääntö"** – tutustu pelaajiin – anna heille huomiota
- **Ennen joulua tasapuolista – joulun jälkeen enemmän kilpailua pelipaikoista. Koko kauden aikana täytyy olla pätevä syy poissaoloihin, muuten ei pelaa.**
- **Aloitus & loppu – kerää pelaajat rinkiin – kerro päivän harjoituksen/pelin sisältö – loppuun rinki, jossa sanot muutaman sanan jonka jälkeen "loppuhuuto"**
- Innostaminen – Paljon konkreettista palautetta "Liikutit hienosti jalkoja, jotta pääsit ensimmäisenä irtokiekkoon" "Sait hyvin voimaa laukaukseen, kun sinulla oli kädet irti vartalosta"
- Ohjaa pelaajaa oikeaan vastaukseen – Älä anna pelaajalle suoraa vastausta - vastaus tulee pelaajalta
- **Kova vaatimustaso –** "Tässä tilanteessa tehtäväsi on..." "Teitkö parhaasi?" Varmista että pelaajat seuraavat pelisääntöjä
- Pelaamaan innostaminen – pelit & harjoitukset hauskoja tapahtumia – osallista pelaajat "Mitä haluatte tehdä hyvin tänään?" "Miten teidän mielestä meni?" "Mitä teimme hyvin?" "Onko jotain mitä haluaisitte tehdä paremmin seuraavassa harjoituksessa/pelissä?"
- Kannustaminen – Kannusta tekemään parhaansa ja yrittämään uudestaan
 - Korosta yrittämisen tärkeys
- Turvallisen ilmapiirin luominen pelisäännöillä
 - Selkeät pelisäännöt, joita noudatetaan
- Pienpelien kautta pelin opettaminen. Korkeintaan kerran viikossa 5-5 harjoite isolla kentällä. Keskity yksilöihin, paritoimintaan & kolmikkojen yhteistoimintaan
- Harjoittelukulttuuriin kuulumisen
- Harjoitus- & peliryhmät vakituisemmat – liikkumisvaraa on

Sisältö:

- Lajitekniikat 35%, pelitilanneharjoittelu 20%, Pelit 45%
- Pelejä & kisailua
- Pienpelit (1v1, 2v2, 3v3 jne)
- Paljon toimintaa – Vältä jonottamista
- Hauskaa mutta kovaa tehdään – intensiivistä tekemistä
- Rastitoiminta, hyökkääjät & pakit erikseen vähintään kerran viikossa, koko kentän harjoitukset kerran viikossa
- Tehokas jääajan käyttö – Selkeät pelisäännöt jäällä
- Pitää tulla hiki – ja olla hauskaa
- Korkeintaan kerran viikossa 5-5 harjoitusta. Ei yv-kuviota harjoittelua. Yv/Av pienpelien kautta.

Vanhemmat:

- Toimi valmentajan apuna ja tukena lapsen käyttäytymisen ymmärtämisessä
- Vaikea aika lapselle – tarvitsee tukea ja selkeitä sääntöjä kotipuolelta
- Löydä asiat mitkä joukkue tekee hyvin
- Löydä hyvät asiat oman lapsen tekemisessä
- Vaadi lapselta täyttä läsnäoloa harjoituksissa
- Monipuoliseen liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen – Harrastukset vähenevät, tue pelaajaa tekemään omia valintoja
- Omatoiminen liikunta – Vaadi lapselta ulkoilua
- Pelaajan kehitys keskiössä – Sarjataulukko tai sarja ei ohjaa toimintaa
- Terveellinen ravinto
- Riittävä uni – tavoite 10 tuntia vuorokaudessa - teidän talon säännöt
- ”Koulu ennen kiekkoa”
- Muista kuunnella lasta, innosta - Paljon kysymyksiä ”Hauskaa?” ”opitko jotain?”

Ihminen

Käytöstavat – Hyvä joukkuekaveri

- Tervehtii – ”small talk” – Ottaa joukkuekaverit huomioon
- Tietää seuran arvot ja joukkueen pelisäännöt
- Pitää oman ruutunsa siistinä
 - Vaatii sen itseltään ja muilta
- Haluaa että joukkuehenki on hyvä
- On esimerkki nuoremmille
- Ottaa nuoremmat pelaajat vahvasti mukaan joukkueen toimintaan

Ottaa kokonaisvaltaisesti vastuun itsestään

- Hoitaa varusteet itse (kantamiset, kuivumiset ym.)
- Koulu
 - Läksyt, kokeet, kaverit
- Urheilu
 - Balanssi lajien välillä – valintoja?
- Miten viettää vapaa aikansa – kavereitten kanssa, yksin, videopelit ym.
- Hoitaa kotona tarvittavat asiat – huone siistinä, tiskikoneen tyhjennys ym.
- Ravinto
- Lepo
- Ei tarvitse erikseen mainita asioista, vaikka teini-iässä onkin

Ymmärtää sisäisen motivaation sisällön valmennuksen johdolla

- Hauskat harjoitus & pelitapahtumat – Ajattelee itse mikä tekee harjoittelun hauskaksi
- Valmentaja kuuntelee pelaajaa – pelaaja kertoo omat mielipiteensä
- Valmentaja osallistaa pelaajaa pienillä asioilla
 - Henk. koht pelisuunnitelma – 2-3 henkilökohtaista tavoitetta joka peliin
 - Kirjoittaa joka pelistä palautteen itselleen pelisuunnitelman pohjalta
 - Harjoitusten rakenne soveltuu pelaajan taitotason mukaan
 - Konkreettinen palaute – tämän teit hyvin, tämän voisit tehdä tällä tavalla, sinun tehtäväsi tässä tilanteessa – Mitä minä voin tehdä paremmin
- Pelaa koska on hauskaa ja nautinnollista

Henkilökohtainen suunnitelma

- Viides ja viimeinen askel kohti täydellistä henk.koht. suunnitelmaa
 - Ihminen – Miten haluan toimia ja miten haluan toimia muita kohtaan

- Lajitaidot – Mitä teen hyvin, mitä haluan tehdä paremmin (KESKITY LAJITAITOIHIN)
- Fysiikka – Jaksanko, olenko hyvässä kunnossa, onko keskivartalo vakaa, onko liikkuvuus vaadittavalla tasolla
- Arki – mitä syön, kuinka paljon nukun & miten vietän vapaa aikani
- Pelitilanneroolit – miten pelaan kussakin roolissa

Vahvuudet ja kehityskohteet – Terve itsekuva

- Valmentaja tiedostaa asioita joita pelaaja osaa erityisen hyvin
- Pelaaja ymmärtää vahvuutensa ja kehityskohteensa
- Valmentaja tiedostaa pelaajan kehityskohteet ja kertoo niistä pelaajalle
- Pelaaja antaa palautetta itselleen
- Antaa palautetta joka pelin jälkeen, johon pelaaja osallistuu omilla mielipiteillään
- Valmentaja auttaa pelaajaa kehittämään palautteen antoa itselleen

Urheilija

Ravitsemuksen perusteet

- Mistä saan hyvää polttoainetta (hedelmät, vihannekset, täysjyväviljat, pähkinät ym.)
- Välipala ennen harjoituksia/peliä & palautusateria heti harjoitusten/pelien jälkeen
- Hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, vitamiinit, mineraalit
- Suunnittelee aterian kerran kuussa

Hyvä liikkuvuus nilkoissa, lantiossa ja olkapäissä

- Liikeradat puhtaat, ei tarvitse kompensoida
- Kyykky, sumokyykky, yhden jalan kyykky, pistoolikyykky, jalan heitot, jalan pyörittämiset – vaikeuta liikkeitä eri ärsykkeillä
- Lapaluun liikuttamiseksi täydelliset ympyrät käsien pyörittämisessä
 - Käyttäkää kuminauhoja & mailoja/keppejä
- Liikkuvuusharjoittelu – Aina liikkeestä
 - Lonkan koukistaja, etu- & takareidet, nivuset, pakarat, lähentäjät, loitontajat

Vahva keskivartalo

- Monipuolinen lankutus, sivulankutus, punnerrusasento – Lisää ärsykettä pelaajan taitotason ja jaksamisen mukaan
- Alavatsan merkitys – opeta pelaajaa aktivoimaan alavatsoja selkävammojen ehkäisemiseksi
- Tekee haastavia harjoitteita

Ajankäytön perusteet

- Suunnittele viikko ja pelipäivä kerran kuussa

Nostotekniikat

- Etukyykky, rinnalle veto, valakyykky & maastaveto tangolla kauden alussa – painoja kauden edetessä. Myös yhdellä jalalla.

Vartalonhallinta

<http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>

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

- Lapakääntö - kädet kiinni selän takana
- Lantion liikkuvuus
- Päälläseisonta
- Kärrynpyörä
- Tikkaat monipuolisesti
- Loikkaharjoituksia
- Kahvakuulaharjoittelu

Jääkiekkoilija

Seuran peli-idea

- Kiekko pidetään omalla joukkueella
- Jatkuva paineistus
- Otetaan aloite pelissä
- Intensiivinen – luistelee kovaa
- Kommunikointi – puhuu jäällä

Pelitulanneroolit

- Hyökkääminen kiekollisena & kiekottomana – Tavoite maalinteko
 - Käännetään peliä nopeasti kohti vastustajan maalia
 - Uskalla pitää kiekkoa paineistettuna
 - Luodaan kolmioita – kaksi syöttösuuntaa koko ajan – Liikuta jalkoja
 - Syötöt nopeuttavat peliä – käytä laajaa repertuaaria
 - Hakeudu maalintekopaikkaan
 - Voita tilaa – Irri vastustajasta – Monipuolinen luistelu – Vapaa syöttöpaikka
 - Työkalut maalintekoon – käytä työkaluja aina kun mahdollista
 - Voita vastustaja – lapa pelattavissa
 - Puolustusvalmius jos menetetään kiekko
- Puolustaminen kiekollista & kiekotonta vastaan – Tavoite maalin estäminen
 - Yksi käsi mailassa, lapa jäässä, liikuta jalkoja
 - Hyökkäysvalmius – Heti kun voitetaan kiekko
 - Lähin aina paine kiekolliseen - lapa kiekkoon
 - Keskustan puolustaminen – vastustajan ja maalin välissä
 - Toiseksi lähin pelaaja
 - Auttamaan kaksinkamppailutilanteessa
 - Jos vastustajalla on kiekko - Lue syöttösuunta & peitä syöttölinja
 - Jos lähin pelaaja voittaa kiekon - Tarjoa syöttöpaikka
 - Kolmanneksi lähin pelaaja
 - Lue lähin & toiseksi lähin
 - Ole valmis muuttuvaan pelitulannerooliin heti kiekon liikkuesssa
- Seuran peli-idean jalkauttaminen yksilölle
 - Viisikkopeli

Vakituiset pelipaikat

- Pelipaikat vakituiset – kysy kuitenkin jos joku haluaa vaihtaa pakista hyökkääjäksi tai toisinpäin
- Alkukaudesta kiertävät ylivoimat/alivoimat
- Ylivoima & alivoima

Erikoistuminen

- Pelaaja erikoistuu omaan rooliin joukkueessa (hyökkääjä/pakki)

Lajitekniikoiden perusteet & yksityiskohdat

- Kiekonkäsittely
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Muuta otetta mailasta – Opi pitämään kädet lähellä toisiaan ja kaukana toisistaan
 - Yläkäsi tekee työtä, alakäsi tukee ja liikkuu
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Liikuta kiekko sivusuuntaan ääriasetoihin
 - Osa monipuolisesti harhautuksia
- Laukominen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Painonsiirto
 - Kiekon sivuttaisliike
 - Yläkäsi vetää, alakäsi työntää
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Suoraan syötöstä – Varpaat kohti maalia & nojaa mailaan
 - Laukaus luistelusta
 - Laukaus esteen läpi
 - Painetta laukojalle joko sivusta, edestä tai takaa
- Syöttäminen
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Katsekontakti
 - Syöttäminen liikkeessä
 - Kyynärpäät irti vartalosta
 - Kämmen-, rysty- & lättysyöttö
 - Luistimella & vartalolla haltuunotto & syöttö
- Luistelu
 - Peliasento – Hyvä tasapaino
 - Etuperin suora, kaarre, suora kiihdytys, kaarreluistelukiihdytys
 - Takaperin sivupotkulla, takaperin sivu- & kaarreluistelupotkulla, takaperinkiihdytys
 - Lantion avaus
 - Lantion avaaminen väärin päin
 - Stop & go – ulkoterän käyttö suunnanmuutoksissa
 - Pakin lantionavaus & käännökset
 - Hyökkääjän lantionavaus & käännökset
 - Luisteluharhautukset
 - Kaikki myös kiekolla
- Kaksinkamppailu
 - Peliasento

- Kiekon suojaus – vartalo kiekon ja vastustajan väliin
- Työnnä laidasta luodaksesi tilaa
- Työnnä vastustajan lantiota horjuttaaksesi tasapainoa
- Yksi käsi mailassa, vasta riisto tilanteessa kahdessa