

JUNIORI



PELI NIMELTÄ JÄÄKIEKKO



MITÄ PELI ON?

- Peli on leikki
- Pelissä on vastustaja
- Pelissä on tavoitteita
- Peli voi olla sekä henkinen että fyysinen
- Peli on tunnistamista

- Mitä taitoja peli vaatii?
 - Hahmottamista
 - Lajitaitoja
 - Henkisiä taitoja: keskittyminen, itseluottamuksen rakentaminen

- Hyvä pelaaja on yleensä hyvä kaikissa peleissä. Miksi?



KANSAINVÄLISEN JÄÄKIEKON VAATIMUKSIA



PELI

- Teknisten taitojen hyödyntäminen pelissä
 - Pystyykö harhauttamaan, syöttämään, laukomaan laadukkaasti
- Pelitilanneroolit
 - Pystyykö pelaamaan kaikissa pelitilanneroleissa
 - Tekeekö muista pelaajista parempia

LUONNE

- Pystyykö laittamaan itsensä peliin, antautuuko pelille
- Toimiiko pelissä voittaakseen: pelaa tilanteet loppuun, ajaa pieniin väleihin
 - USKALTAAKO PELATA
- Johtajuutta: kannustaa muita, on positiivinen
- Onko omatoiminen
- Omaako itseluottamusta

LUISTELU

- Pystyy voittamaan itselle aikaa luistelulla
 - Pystyykö puristamaan itsensä hyökkäykseen mukaan ja antamaan takapaineen
- Vertauskuva pelaajalle: Oletko kiihdytysauto, traktori vai ralliauto?

PELITAIIDOT HYÖKKÄYSPELAAMISESSA

KIEKOLLISENA

- **Osaa harhauttaa**
 - Vartalo-, veto- ja syöttöharhautus ns. no look
 - Syötön tavoite voittaa vastustajan pelaaja
- **Ymmärtää vaatimukset maalinteolla**
 - Osaa laukoa monipuolisesti: tietää milloin laukoa ja mihin
 - Tietää tukitoimet: riparit, maski, maalille meno
 - Keskilinja yli 90%
- **Pyrkii liikkumaan keskustaan**
 - Tekee itselleen tilaa tai liikkuu väljään tilaan
 - Hyökkäysalueella kohti maalia
- **Jatkaa pelaamista siirryttyään kiekollisesta kiekottomaksi**
 - Puristaa itsensä taas pelattavaksi

• KIEKOTTOMANA

- **Tarjoaa tyhjään tilaan tai väleihin**
 - Pitää itsensä liikkeessä
- **Auttaa äänellä**
 - Apu kiekolliselle
- **Ennakointi**
 - Tietää mitä tekee seuraavaksi
 - Ennen kiekon saantia katse peliin
- **Pitää peliasentoa yllä**
 - Valmiustila



HYÖKKÄYSPELIN 5 ”KULTAISTA” OHJETTA

1. **Hyökkäyspeli alkaa heti, kun kiekko saadaan**
 - Kaikki hyökkää
2. **Kiekko on aina pelaajaa nopeampi**
 - Kaikkien pitää osallistua peliin
3. **Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa**
 - Mitä enemmän paikkaa hakevia pelaajia sitä todennäköisemmin löytyy vapaa pelaaja
 - Mistä ja miten kannattaa hakea paikka?
4. **Maalinteko alkaa laukauksesta**
 - TUKITOIMET!
5. **Kiekollinen ahtaasta tilasta väljään tilaan**
 - Heti kun saadaan kiekko tee tilaa tai liiku tyhjään tilaan



PELITAITOT PUOLUSTUSPELAAMINEN

Mitä eri pelitaitoja on puolustuspelaamisessa?

- **Sijoittuminen**
 - Puolusta keskustaa ajamalla isosta tilasta pieneen tilaan
 - Pyri puolustamaan etuperin
 - Sijoitu vastustajan ja maalin väliin
- **Mailapaine**
 - Kaukana kiekko kämmenellä->maila mailaa vasten pelaaminen
 - Lähellä->nosta mailaa
 - Valitse oikea hetki->laukaus- tai syöttöhetkellä
- **Tuki kiekollisen puolustajalle ”Tuplaus”**
 - Kiekollinen selkä kentälle tai kaksinkamppailutilanne



PUOLUSTUSPELIN 5 ”KULTAISTA” OHJETTA

1. Puolustaminen alkaa heti, kun kiekko menetetään
 - Kaikki puolustaa
2. Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa
 - Kova paine kiekolliseen
3. Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin
 - Ole itse keskustan puolella → hyökkävällä ei muita vaihtoehtoja
4. Näe pidettävä vastustaja ja kiekko
 - Puolustuskulma
5. Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (pelaaja maila pois)
 - Vasta kun on saamassa kiekon



PELIN KULMAKIVET

NYKYAJAN PELI ON PELIPAIKATON

- Peli on jatkumo, kaikki hyökkää ja puolustaa
- 1, 2, 3-ajattelu
 - 1-ISKE TÄYSILLÄ(Kiekollisen puolustaja)
 - 2-AUTA LÄHELLE
 - 3-LUE TILANNE

HYÖKKÄÄMINEN

- Hyökkää tiiviisti ja leveästi
- Voita 1vs1-tilanteet
 - Haasta rohkeasti
- Muodosta 2vs1-tilanteita kokoajan ympäri kenttää
 - Syötön jälkeen muodosta uusi 2vs1-tilanne
- Halua tehdä maali
- Kiekottomien 1, 2, 3, 4-ajattelu
 - 1-TÄYSILLÄ MAALILLE
 - 2-KOVAA MAALILLE
 - 3-TAKAMIES
 - 4-TUE

PUOLUSTAMINEN

- Pelaajien samansuuntainen liike
- Tiiviys
 - Puolustaa keskustaa
 - Luistele pelin alle
 - Lähtökohtaisesti etuperin



PELIIN VALMISTAUTUMINEN JA PALAUTE PELISTÄ

FYYSINEN VALMISTAUTUMINEN

- Toiminnallinen lihaksiston ja hermoston lämmittely
 - Aistit hereille: näkö, tunto, kuulo
 - Rytmisiä harjoitteita: silmä-käsi-jalka koordinaatiota
 - Kaksinkamppailua: reagointia ja adrenaliinia
 - Nopeusärsyke viimeisenä

HENKINEN VALMISTAUTUMINEN

- Oman positiivisen suoritustilan löytäminen
 - Apukeino valmentajalle, mielikuvaharjoitus: pyydä pelaajia löytämään viime peleistä viisi omaa hyvää suoritusta(laukaus, riisto, syöttö, maali yms.)
- Hallilla keskittyminen tähän hetkeen. Keskity siihen mitä teet!
- Voimallauseet: Olen hyvä pelaaja, luistelen täysillä, menen maalille, lauan kovia laukauksia, olen hyvä riistämään kiekkoja
 - OLET MITÄ AJATTELET!
- Joukkueen valmistaminen, PELIPALAVERI
 - Hyvät asiat esille
 - Kulmakivet peliin: hyökkääminen, puolustaminen. Vain muutama asia!
- Tehtävä kauden aikana: Anna jokaiselle pelaajalle positiivinen tunne omasta pelistä kaikkien edessä
 - Jokainen on hyvä jossain
 - Saa myös muilta pelaajilta arvostusta

PALAUTE PELISTÄ

- Nosta esiin onnistuneet asiat ja keskity niihin
- Nosta esiin onnistuneet pelaajat, paras pelaaja ei välttämättä tehnyt yhtään maalia
- Älä sano mikä meni huonosti vaan mitä parannetaan ensi pelissä!
 - Tietääkö pelaajat nämä?
 - Sitoutuvatko, jos saavat itse päättää?



PELIN HARJOITTELU

- Pelin harjoittaminen läsnä jokaisissa harjoituksissa mahdollisimman monessa harjoitteessa
 - Pelaajalla harjoitteen sisällä vaihtoehtoja ja hahmottamista
- Ns. kaaosharjoittelu
 - Suljetut harjoitteet vain tekniikan oppimiseen
 - Ei suljettua liikettä→paljon havaintoja→reagointia
 - Luistelu, kiekonhallinta, syöttely, maalinteko
 - Leikit erinomaisia
- Erilaisia pelejä rasteina
 - 4vs2-kiekonhallintapeli
 - 3vs2-tuplauspeli
 - 3vs2-maalintekopeli suoraan syötöstä
 - Jne.
- Pelissä vähintään yksi peliväline kuutta pelaajaa kohden(3vs3)
 - Kaikkien osallistuminen peliin
 - Samalla kentällä voi olla monta peliä
- Teemoita peli yhdellä ydinasialla ja keskity vain siihen
 - Kiekoton hyökkääminen tai kiekollinen hyökkääminen
 - Kiekottomien puolustaminen tai kiekollisen puolustaminen



VALMENTAJAN PELI

- **Muista AINA positiivisuus**
 - Yhtä negatiivista palautetta kohden tarvitaan 15 positiivista
 - Keskity onnistumisiin ÄLÄ epäonnistumisiin
 - Pelaajan pitää uskoa onnistumiseen eikä pelätä epäonnistumista
- **Ohjaa kysymyksien kautta**
 - Miten maali tehdään? Millainen on hyvä syöttö? Millainen on hyvä pelaaja? Miten puolustaa hyvin? Miten voi auttaa kiekollista? jne.
- **Ole ytimekäs**
 - Anna selkeät ohjeet
 - Anna vain muutama ohje
 - Keskity yhteen asiaan kerrallaan
 - Pelaaja ei pysty keskittymään moneen asiaan samaan aikaan
- **Valmennus ohjaa pelissä pelaajia aitiossa ei kentällä**
 - Selostaa peliä aitiossa oleville pelaajille ja antaa neuvoja
 - Pelaaja oppii pelaamaan itse peliä ja tekemään valintoja
 - Mitä vähemmän valmentaja ohjaa sitä enemmän peli on pelaajien
 - Pelin oppimiseen tarvitaan virheitä
 - Apuhuudot kentälle:
 - Mitä vähemmän sen parempi
 - ”Pää ylös”



VAATIMUSTASO

Millainen on hyvä vaatimustaso?

- Ei ole este positiivisuudelle
- **Uskalla vaatia hyvää suorittamista**
 - Jos harjoittelun laatu huonoa niin uskalla viheltää poikki
 - Kysy pojilta laatutekijöitä: täysillä yrittäminen!
- **Maalinteossa pitää vaatia maalintekoa**
 - Hyvä laukaus
 - Laukauksen jälkeen liike jatkuu maalia kohti
 - Tuuleta tai pysähdy maalille tai seuraa irtokiekko
- **Syöttämisessä pitää vaatia hyviä syöttöjä**
 - Laadukas syöttö
 - Kysy: Millaisia ovat hyvät syötöt?
- **Mitä korkeampi taso sitä parempaa luistelua vaaditaan**
 - Kysy: Mitä hyötyä on hyvästä luistelutaidosta?



YHTEENVETO

- Tue ohjattuja oivalluksia!
- Jääkiekko on luistelupeli, se voittaa joka luistelee enemmän!
- Painota pelissä 2vs1-tilanteiden muodostamista sekä hyökkäys että puolustuspelaamisessa!
- Jääkiekko on itseluottamuslaji, kohota sitä!
- Kaikki hyökkää, kaikki puolustaa!
- Jääkiekko on maalintekopeli, vaadi sitä harjoittelussa!
- Positiivinen ilmapiiri tekee oppimisen helpoksi ja vaatimustaso auttaa oppimista!
- Jääkiekko on joukkuepeli!
- Harjoituta peliomaisia harjoitteita!



ELÄ HETKESSÄ NAUTI HETKESTÄ!



JUNIORI

