

KEHITYS SUUNNITELMA

TASO 2
(P9 – P10)

Tason 2 kehityssuunnitelma on pääsääntöisesti P9 – P10 ikävaiheelle kohdennettu suunnitelma ja käytännön ohjeistus tavoitteiden saavuttamiseksi. Kehityssuunnitelmassa käytettävä termistö on avattu laaja-alaisesti seuran valmennuslinjassa. Onkin tärkeää tutustua ensin valmennuslinjaan, jotta voi ymmärtää kehityssuunnitelman tavoitteet.

Uuden toimintakauden suunnittelussa on tärkeää huomioida joukkueen taso ja poimia sen myötä joukkueelle oikeat kehitystavoitteet joukkueen tason mukaisesti omasta tai viereisistä ikävaiheista.

KEHITYSSUUNNITELMAN OSA-ALUEET:

1. Ikävaihe ja toiminnan tavoitteet
2. Valmentajien toiminta ja opetustapa
3. Harjoittelun suunnittelu ja organisointi
4. Oppimistavoitteet
 - Tekniset valmiudet
 - Pelaamisen perusperiaatteet
 - Pelin vaiheet
 - Maalivahtipelaaminen
 - Fyysinen harjoittelu

IKÄVAIHE JA TOIMINNAN TAVOITTEET

IKÄVAIHEEN YLEINEN KUVAUS

Ikävaihe on kaupunginosatoimintaa, jossa tavoitteena on mahdollistaa kaikille salibandyä kiinnostuneille harrastusmahdollisuus lähellä kotia.

Kaupunginosajoukkueissa on kaiken tasoisia pelaajia ja toiminnan sisällä heille pyritään luomaan kehittymisedellytykset oman tasoisilla harjoitteilla ja peleillä.

Pelaajien on mahdollista osallistua toisen kaupunginosajoukkueen harjoituksiin, mikäli toisen harrastuksen harjoitusaikoja menee päällekkäin. Tästä tulee olla aina kuitenkin yhteydessä ikäluokkavastaavaan.

Ikävaiheen tärkein tehtävä on innostaa lapsia harjoittelemaan ja liikkumaan aktiivisesti sekä kiinnittymään lajiin. Etenkin pelaajien omatoimista harjoittelua ja pelaamista tulee tukea valmennuksen toimesta.

Joukkueen toiminnassa laji ja liikunnallisten taitojen kehittäminen ovat keskiössä. Pelaajien monipuolisuutta on tärkeä tukea vaihtelemalla pelipaikkoja sopivassa määrin. Kiinnittyneitä maalivahteja ei tässä ikävaiheessa vielä erityisesti ole. Innostuneimpia maalivahteja on hyvä tukea ja antaa enemmän mahdollisuuksia toimia maalivahtina. Vahvemmin maalivahdiksi kiinnittymässä oleville on tarjolla maalivahtivalmennusta P10 ikävaiheesta alkaen.

Fyysinen harjoittelu tapahtuu jokaisessa harjoituksessa monipuolisella alkulämmittelyllä ja/tai lajiharjoituksen ulkopuolisella oheisharjoituksella.

Ikäluokan tavoite: Kiinnittyminen salibandyyn ja innostaminen omatoimiseen harjoitteluun.

Joukkueen muodostaminen: Joukkue avoin kaikille ja kaiken tasoisille

Pelaajamäärä: 14 - 26 pelaajaa / joukkue

Harjoitusmäärä: Kaksi harjoitusta viikossa, kestoltaan (75 – 90min / harjoitus)

Pelimäärä: Pelataan pienryhmissä, yhdessä peliryhmässä enintään pelaajaa / joukkue. Jokaiselle pelaajalle 40 – 50 ottelua / kausi.

Harjoitus ja peliryhmien muodostaminen: Joustavat tasoryhmät

Yhteistyö: Kaupunginosajoukkueiden välillä

Valmennus: Harjoittelun suunnittelusta ja organisoinnista vastaa päätoiminen ikäkausivastaava. Jokaisessa joukkueessa lisäksi oma valmennustiimi (yksi valmentaja / 8-10 pelaajaa)

VALMENTAJIEN TOIMINTA JA OPETUSTAPA

Valmentajien toiminnalla ja pedagogisilla taidoilla on suuri merkitys joukkueen ilmapiirin ja lasten motivointiin. Joukkueen ilmapiiristä tulee välittyä **innostuneisuus** ja **energisyys**, mutta myös **kurinalaisuus**.

BEHAVIORISTINEN OPETUSTAPA

Pelaajien oppimistason ollessa alkuvaiheessa, hyödynnetään valmennustilanteessa vahvasti behavioristista oppimiskäsitystä. Oppimiskäsityksessä valmentaja antaa suoria toimintamalleja ja pelaaja pyrkii suorittamaan toiminnan mahdollisimman korkealla tasolla. Harjoituksen aikana suorituskertojen ja palautteen määrä pyritään saamaan korkealle tasolle.

Opetustavan tunnusmerkkejä:

- Oppija passiivinen
- Opetus ulkoa säädeltävää käyttäytymisen muuttumista
- Opettajan tehtävä siirtää malleja suoraan oppilaille, oppilas “vastaanottaja”
- Palkitaan toivottuja tuloksia, yritetään vähentää ei-toivottuja
- Palaute tärkeää
- Arviointi määrällistä

HARJOITTEEN OHJEISTAMINEN JA KÄYNNISTÄMINEN

- Pelaajia opetetaan tulemaan **nopeasti kuuntelemaan** ohjeet / palaute ja toiminta pyritään käynnistämään uudestaan mahdollisimman nopeasti.
- Uusien ohjeiden antaminen tulee tehdä **lyhyesti, selkeästi** ja **pelaajien ymmärtämällä termistöllä**.

HARJOITTEEN AIKAINEN PALAUTE

- Harjoituksen aikana valmentajan tulee olla henkisesti läsnä ja **sijoittua mahdollisimman lähellä** harjoitetta suorittavia pelaajia.
- Valmentaja voi antaa **kannustavaa palautetta** suorituksen aikana, jotta pelaaja suorittaa harjoitteen vaadittavalla **suoritustunteella** ja **intensiteetillä**.
- Harjoituksen katkaisemista pyritään välttämään, jotta varmistetaan riittävä toistomäärä ja aktiivisuus aika harjoituksen aikana.
- Palaute suorituksen onnistumisesta annetaan suorituksen jälkeen valmistautuessa uuteen suorituskertaan.
- Korjaava palaute annetaan kannustavasti ja mahdollisimman konkreettisilla termeillä.
- Pelaajilla on tärkeää antaa harjoitteen aikana myös vahvistavaa palautetta onnistumisesta tai kehitymisestä.

VALMENTAJIEN ROOLIT HARJOITUKSESSA

Harjoituksissa pelaajat jaetaan pienryhmiin, pelaajamäärän ja olosuhteiden asettamissa rajoissa. Jotta joukkueen valmennusresurssi saadaan tehokkaaseen hyötykäyttöön, on tärkeää sopia jokaisen valmentajan roolit etukäteen. Roolit ja tarpeet voivat vaihdella riippuen pelaajamäärästä, olosuhteesta tai valmentajien määrästä.

HARJOITUKSEN JOHTAMINEN

Yhdellä valmentajalla on tärkeää olla harjoituskerran kokonaisvastuu. Valmentaja voi vastata ryhmän hallinnasta, harjoitteiden ohjeistamisesta sekä ajankäytöstä.

AVUSTAVAT VALMENTAJAT

Muilla valmentajilla on tärkeä rooli valmistella seuraavat harjoitukset (maalit, välineet, liivit jne...) jotta harjoituksesta toiseen siirtyminen ei vie turhaa aikaa. Yhden valmentajan johtaessa harjoitusta, voi muut valmentajat keskittyä huolettomammin valmennustilanteeseen ja opettamiseen harjoitteen aikana.

TOIMINTAKULTTUURI HARJOITUKSISSA

Ilmoittautuminen / poissaolot

- Vanhemmat ilmoittavat Jopox harjoituskalenterin kautta IN / OUT

Varusteet ja asusteet

- Harjoituksiin pukeudutaan yhtenäisesti (harjoituspaita ja shortsit)
- Pelaajat huolehtivat ja kantavat omat varusteensa ja sen, että juomapullo on täytettynä ennen harjoituksen alkua
- Valmentajille seura-asustus joukkueen tapahtumissa

Harjoituksien käynnistäminen ja päättäminen

- Pelaajat kokoontuvat yhteisesti sovittuun ja rauhalliseen tilaan, jossa valmentaja kertovat päivän tavoitteet.
- Harjoitus päättyy valmentajan kannustavaan palautteeseen ja loppuhuutoon.
- Jokaisella harjoituskerralla tehdään alkulämmittely ja loppuliikkuvuus (osallistetaan pelaajat rutiinien vetämiseen)

Vanhemmat

- Vanhemmat ovat tervetulleita katsomaan harjoituksia. Mikäli olet paikalla, ole kuitenkin läsnä. Työasiat tai muut tehdään katsomon ulkopuolella.

Puhelimet ja älylaitteet

- Harjoitusten aikana ei käytössä

TOIMINTAKULTTUURI OTTELUISSA

Otteluun valmistautuminen ja ottelutapahtuman päättäminen

- Pelaajat ja joukkueen toimihenkilöt tulevat hyvin valmistautuneina ja ajoissa paikalle
- Jokaista ottelua ennen tehdään alkulämmittely ja kerrataan pelin teemat
- Joukkueen valmistautuessa otteluun, välittömässä läheisyydessä ovat vain joukkueen toimihenkilöt
- Ottelun jälkeen valmentaja antavat aina palautteen ottelusta
- Viimeisen ottelun jälkeen yhteinen loppuliikkuvuus ja loppupalaute päivästä.

Toiminta vaihtopenkillä

- Joukkueen toimihenkilöillä on yhtenäinen seura-asustus
- Ottelun ajaksi tulisi luoda rauhallinen, keskittynyt ja rento tunnelma
- Kentälle ei anneta korjaavaa tai negatiivista palautetta, vaan palaute tulee antaa pelaajan tullessa vaihtoon.
- Vanhemmat eivät anna ohjaavaa, korjaavaa tai negatiivista palautetta katsomosta

Toiminta kentällä

- Pelaajilla on yhtenäinen peliasu ja toimihenkilöillä seura-asustus
- Seuran sisäisten joukkueiden kohdatessa, joukkueilla yhteinen alkuhuuto keskiympyrässä
- Valmentajat tervehtivät vastapuolen valmennuksen peliä ennen ja jälkeen
- Maaleja tuuletetaan ja juhlitaan aina joukkueena, joko kentällä tai oman vaihtopenkin läheisyydessä.

HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA ORGANISOINTI

KAUSI- JA JAKSOSUUNNITELMA

Joukkueen koko kauden oppimistavoitteet valitaan seuran kehityssuunnitelmasta. Kauden tavoitteet pilkotaan painopisteiksi ennalta suunnitellulle ajanjaksolle (=harjoitusjakso). Harjoitusjakson aikana **painopisteet ovat opettamisen keskiössä**, mutta muiden jo opeteltujen asioiden osaamista tulee ylläpitää.

Jakson painopisteissä tulee huomioida kokonaisvaltaisesti lajin, fyysisten ja henkisten ominaisuuksien sekä ryhmädynamiikan tavoitteet. Kausi- ja jaksosuunnitelmaa varten seuralla on valmis lomake.

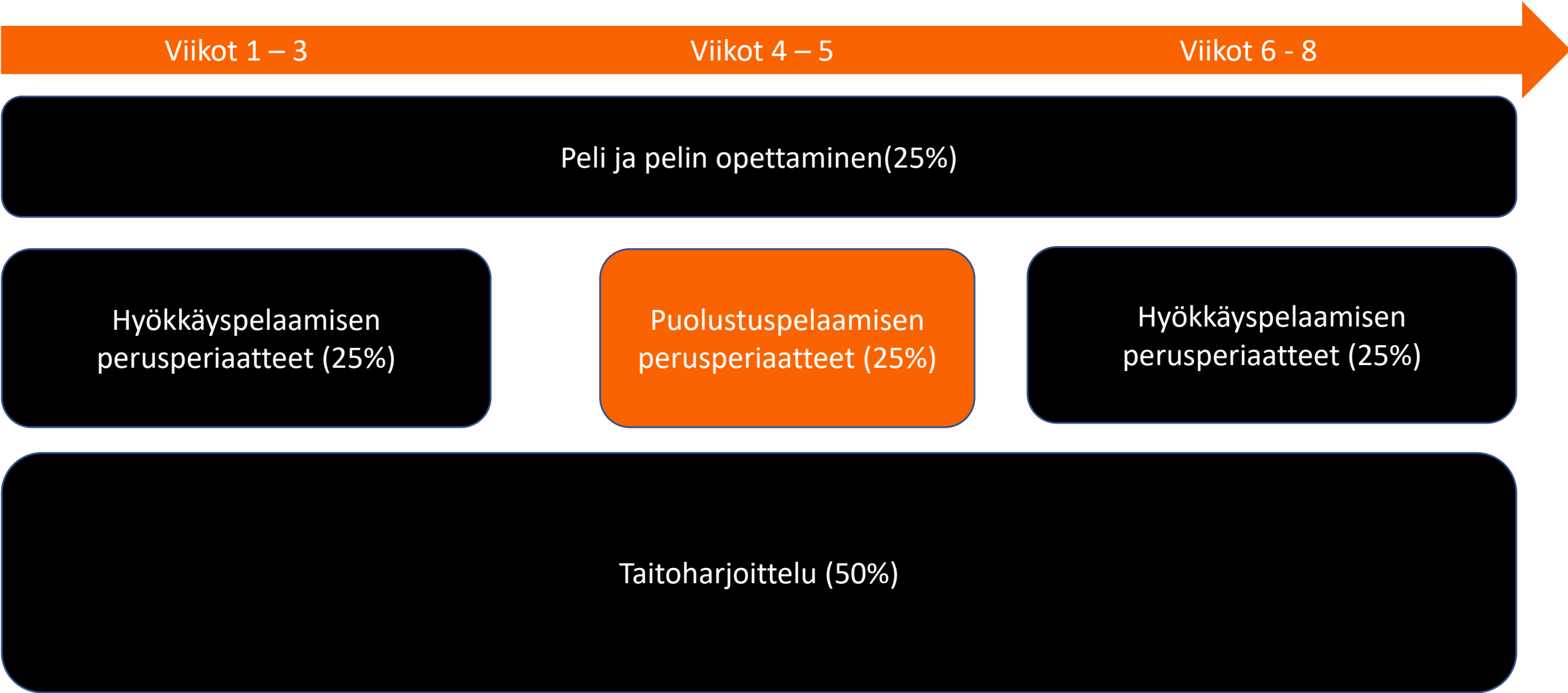
HARJOITUSJAKSOT JA PITUUDET

Ikävaiheessa suositellaan **viiden harjoitusjakson** kokonaisuutta, jotka ajoittuvat kauteen seuraavasti: elo-syyskuu, loka-joulukuu, tammi-helmikuu, maaliskuu-huhtikuu ja touko-kesäkuu.

LAJIHARJOITTELUN VASTAPARIT

Seura suosii pelitaitojen ja pelaamisen opettamisen osalta vastapari ajattelua. Ajattelutapa tarkoittaa, että harjoittelussa **pääpaino on hyökkäyspelitaitojen ja -pelaamisen opettamisessa**, mutta **jakson sisällä oma jakso** (noin kaksi viikkoa) **puolustuspelitaitojen ja -pelaamisen opettamisessa**. Tämän tavoitteena on pitää läpi kauden hyökkäyspelitaitojen oppiminen keskiössä, mutta nostaa harjoitusvastetta opettamalla puolustuspelitaitoja säännöllisesti.

HARJOITUSJAKSON RAKENNE



HARJOITUKSEN ORGANISOINTI

Jokainen harjoituskerta pohjautuu harjoitusjakson tavoitteisiin ja valituilla harjoitteilla pyritään opettamaan tavoiteltuja asioita. Ikävaiheen harjoituksissa tulisi näkyä mahdollisimman **paljon toistoja, vähän jonottamista / odottamista** ja **sopivan tasoisia** sekä **yksinkertaisia harjoitteita**.

OLOSUHTEIDEN HUOMIOINTI

Harjoitusolosuhteet on tärkeä huomioida koko viikon rytmiä suunniteltaessa. Pääsääntöisesti koulujen liikuntasaleissa harjoittelun painopiste on hyvä olla teknisissä ja teknis-taktisissa asioissa. Salibandykentällä pelin ja pelaamisen opettamisessa. Näin harjoitustiloista saadaan mahdollisimman suuri hyöty irti.

JOUSTAVAT TASORYHMÄT

Harjoittelussa käytetään joustavia tasoharjoitusryhmiä, kun pelaajien välille alkaa muodostumaan tasoeroja (yleisesti P9 tai P10 ikävaihe). Tasoryhmän tavoitteena on saada jokaiselle pelaajalle sopiva harjoitteen haastavuus sekä tila-aika vaatimus, jotta pelaaja saa riittävän määrän onnistumisen elämyksiä sekä haasteita.

Tasoryhmissä harjoitellaan samoja oppimistavoitteita, mutta ryhmän tasoon sopivalla harjoitteella (voi olla sama harjoite, jota helpotettu / vaikeutettu). Ryhmiä on tärkeä muokata ajoittain ja kaikkien ryhmien tulee tuntea kuuluvansa samaan joukkueeseen tasapuolisesti.

HARJOITUKSEN ORGANISOINTI

1. Alkulämmittely / ominaisuusharjoitus (15 - 30min)
2. Alkuleikki / peli pallojen kanssa (0-10min)
 - Leikinvarjolla tapahtuva taitoharjoitus
3. Lajitaito -ja pelaamisen peruseriaatteiden harjoittelu (30-35min)
 - Pelaajat jaetaan pienryhmiin
 - Pienryhmät kiertävät eri harjoitusrasteja tai jokainen ryhmä tekee samaa harjoitusta samanaikaisesti
4. Pelin opettaminen / peliosuus (15-20min)
 - Peliharjoitteita
 - Pienaluepeliä ja/tai isoa pelinä
 - Pelaamisen peruseriaatteiden kautta opettaminen
5. Loppuliikkuvuus ja loppupalaute (5 - 10min)

Jokaiseen harjoituskertaan sisällytetään lajiharjoituksen ulkopuolinen alkulämmittely tai ominaisuusharjoitus.

ESIMERKKIHARJOITUS

1. Alkulämmittely (15min)
 - Monipuolinen motoriiikka ja nopeusharjoitus
2. Alkuleikki / peli
 - Pallojen kanssa leikki tai peli
3. Lajitaito -ja pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu (30-35min)
 - Pelaajat jaetaan kolmeen ryhmään, kaikki ryhmät kiertävät kolmella eri rastilla (8-10min / rasti)
 - Rasti 1: laukaisu ja maalintekoharjoitteet (lajitaito)
 - Rasti 2: syöttöharjoitteet (lajitaito)
 - Rasti 3: 1v1 + 2v1 harjoitus (pelaamisen perusperiaatteiden harjoittelu)
4. Peliosuus (15-20min)
 - 4v4 peli pienennetyllä pelialueella
 - Pelaamisen perusperiaatteiden opettaminen
 - Vaihdot pillistä 45-60s
 - Pallo jatkuvasti pelissä → maalien jälkeen maalivahti avaa uuden pallon
5. Loppuliikkuvuus ja loppupalaute (5 - 10min)
 - Dynaaminen liikkuvuus pelaajien johtamana

TEKNINEN HARJOITTELU

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU

1. Jokainen lajiharjoitus sisältää teknistä harjoittelua.
2. Harjoituksissa mahdollisimman vähän jonottamista ja paljon kosketuksia pallon kanssa.
 - Harjoitteita joissa minä ja pallo tai minä, kaveri ja pallo.
3. Harjoitteissa valmennetaan teknistä suorittamista ja riittävän kovaa intensiteettiä
4. Vaaditaan myös pelinomaisissa harjoitteissa tai peleissä teknistä laatua
5. Tekniikka ei opita vain joukkueharjoituksissa, joten antakaa kotiläksyjä tai kannustakaa omatoimiseen harjoitteluun!

TASO	PALLONHALLINTA	SYÖTTÄMINEN – SYÖTÖN VASTAANOTTO	LAUKAISU-MAALINTEKO
Taso 1 (P7-P8)	1) Kuljettaminen kämmenellä ja rystyllä eri suuntaisessa liikkeessä (sivulle-taakse-eteen) 2) Pallon nostaminen lavanpäälle ja kuolettaminen maahan • Peliasento ja mailaote • Ranteiden liikeradat	1) Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä paikaltaan ja eri suuntaisesta liikkeestä (haltuunotolla) • Peliasento ja mailaote • Lavan joustaminen haltuunotossa • Syötön suuntaus	1) Rannelaukaus tekniikka paikaltaan ja liikkeestä • Peliasento ja oikea liikerata 2) Maalivahtia vastaan 1vs.0 tilanteen ratkaiseminen • Pallon hallitseminen liikkeessä • Monipuoliset ratkaisut (laukaisu ja harhautus)
Taso 2 (P9-P10)	1) Kuljettaminen kämmenellä ja rystyllä eri suuntaisessa liikkeessä (sivulle-taakse-eteen) 2) Pyörähtäminen kämmen ja rystypuolelta 3) 1v1 harhauttaminen • Peliasento ja mailaote • Ranteiden liikeradat • Katseen nostaminen • Lavan kärjen käyttäminen	1) Kämmen syöttäminen lyhyellä etäisyydellä liikkeestä (yhdellä kosketuksella ja haltuunotolla) 2) Rystysyöttö lyhyellä etäisyydellä (paikaltaan ja liikkeestä) 3) Pehmeä haltuunotto (joustaminen) • Peliasento • Pehmeä kosketus palloon • Syötön suuntaus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Rannelaukaus erilaisista liikkeistä ja suunnista (in- ja out sweeper) • Peliasento ja pehmeä kosketus palloon • Pallon hallitseminen kämmenellä kaikissa liikesuunnissa 2) Svensson tekniikka paikaltaan ja liikkeestä • Peliasento ja oikea liikerata 3) Maalivahtia vastaan 1vs.0 tilanteen ratkaiseminen • Oikean vaihtoehdon havainnointi (harhautus - laukaus) • Ratkaisun salaaminen 4) 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen • Oikean vaihtoehdon havainnointi (syöttö – laukaus) • Pallottoman liikkuminen pois syöttövarjosta
Taso 3 (P11-P12)	1) Kuljettaminen, suunnanmuuttaminen ja pyörähtäminen kämmen ja rystypuolella kaikissa liikesuunnissa. 2) 1v1 harhauttaminen • Pelivalmius • Pehmeä kosketus palloon • Katse kohteessa • Suunnan ja rytmin vaihtelu	1) Kämmen syöttäminen pitkällä etäisyydellä paikaltaan ja eri suuntaisesta liikkeestä (haltuunotolla) 2) Syöttäminen kämmenellä ja rystyllä lyhyellä etäisyydellä liikkeestä - liikkeeseen (yhdellä kosketuksella ja haltuunotolla) • Pelivalmius • Pehmeä kosketus palloon • Katse kohteessa • Syötön suuntaus ja etäisyyden mukainen kovuus	1) Monipuolinen in- ja out sweeperin ja svenssonin käyttö liikkeestä. • Suunnan ja rytminmuutoskyky • Kämmenen ja kärjen käyttö (pehmeä kosketus) • Katseen kohdistaminen kohteeseen 2) Suoraan syötöstä laukomisen tekniikka (lämäri ja nopea näpy) • Pelivalmius ja oikea liikerata 3) 2vs.1 tilanteen ratkaiseminen • Oikeat valinnat ja maalinteon tehokkuus

PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Peleissä ja pelinomaisissa harjoitteissa harjoitellaan hyökkäys –ja puolustuspelirooleja
 - Miten toimin pallollisena tai pallottomana hyökkääjänä?
 - Miten toimin pallollista tai pallotonta puolustavana pelaajana?
- Opetellaan kahden pelaajan yhteistyötä pelirooleissa
 - Miten hyökkäämme kahdestaan?
 - Miten puolustamme kahdestaan?
- Opetetaan pelaajalle ratkaisumalleja, kun ”työkalupakissa” on tarvittavat mallit, opetetaan tunnistamaan itse parhaat toimintamallit ja soveltamaan niitä.
- Opettamisessa keskitytään tilan ja tilanteen tunnistamiseen, havainnoinnin, päätöksenteon sekä laadukkaan teknisen suorittamisen avulla.
- Harjoitusjakson pääpaino aina hyökkäyspelitaitojen opettamisessa, mutta jakson sisällä lyhyt painotus myös puolustuspelitaitojen vastaparille.

HYÖKKÄYSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

TASO	TILAN OPTIMOINTI	TUKIPELAAMINEN	TILAN KÄYTTÄMINEN	TILAN TEKEMINEN	MAALINTEON UHKA
Taso 1 (P7-P8)	1) Pallottomat pelaajat osallistuvat hyökkäyspelaamiseen Kaikkien pelaajien peliasento ja aktiivisuus	1) Liiku pois syöttövarjosta - Pelivalmius - Aktiivinen osallistuminen hyökkäyspeliin	1) Tyhjän tilan hyödyntäminen kuljettamalla - Tyhjän tilan tunnistaminen - Syötön vastaanoton jälkeen nopea liikkeelle lähtö - Peliasento ja tekninen suorittaminen 2) Haastaminen maalintekoon pääsemiseksi - Syötön vastaanoton jälkeen nopea liikkeelle lähtö - Peliasento ja tekninen suorittaminen		1) Lauo ja haasta liikkeestä 2) Liiku maalintekoalueelle
Taso 2 (P9-P10)	1) Varmista hyökkäyspelaamisen leveys - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut leveyteen - Pelivalmius 2) Varmista hyökkäyspelaamisen keskusta - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut keskusta - Pelivalmius	1) Hae syöttölinja tyhjään tilaan - Tyhjän tilan havainnointi - Pelivalmius 2) Säilytä tilanteen vaatima etäisyys pallolliseen pelaajaan - Pallollisen pelaajan ja liikkeen havainnointi	1) Monipuolisten ratkaisujen tekeminen (kuljettaminen, haastaminen, syöttäminen) - Vaihtoehtojen tiedostaminen 2) Kuljettaminen edullisempaan tilaan - Tyhjän tilan tunnistaminen - Syötön vastaanotto haluttuun liikesuuntaan		1) Haasta tai syötä maalintekoalueelle 3) Sijoitu maalintekoalueelle (palloton hyökkääjä)
Taso 3 (P11-P12)	1) Varmista hyökkäyspelaamisen syvyys – leveys ja keskusta - Vähintään yksi pelaaja on sijoittunut syvyyteen, leveyteen ja keskusta - Positiivinen peliasento ja hyvä pelivalmius 2) Hyödynnä tyhjät tilat vastustajan muodon sisällä - Tunnistetaan ja hyödynnetään tyhjä tila muodon sisällä - Positiivinen peliasento ja hyvä pelivalmius	1) Liiku tyhjään tilaan 2) Sijoitu optimaalisesti suhteessa pallolliseen ja lähimpiin tukipelaajiin Havainnoi muiden tukipelaajien liikkuminen ja liikesuunta 2) Ennakoi pallollisen pelaajan valinta	1) Valintojen priorisointi (kuljettaminen, haastaminen, syöttäminen) - Vaihtoehtojen tunnistaminen - Välitön ratkaisuvalmius ja nopea toiminta 2) Lähimpien tukipelaajien pelitilan säilyttäminen - Tukipelaajien ja tyhjän tilan havainnointi samanaikaisesti 3) Kuljettaminen tai syöttäminen edullisempaan tilaan	1) Liikuta pallollisena vastustajaa luodaksesi tyhjää tilaa pallottomille	1) Ylläpidä valinnat (syöttö-laukaus) 2) Sijoitu tyhjään tilaan maalintekoalueelle (palloton hyökkääjä) *kehonkieli ja uhka

PUOLUSTUSPELAAMISEN PERUSPERIAATTEET

TASO	TILAN PIENENTÄMINEN	TUKEMINEN	PAINEISTAMINEN	MAALINTEON ESTÄMINEN
Taso 1 (P7-P8)			1) Osallistuminen ja halu ottaa pallo pois.	
Taso 2 (P9-P10)	- Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin - Puolustusroolin nopea muuttaminen (pallollista tai pallotonta puolustava)		- Sijoitutaan vastustajan ja oman maalin väliin - Etäisyys paineistaessa - Mailapaineen antaminen (maila pitkänä)	
Taso 3 (P11-P12)	- Sijoittuminen suhteessa palloon ja viisikkoon (huolehditaan viisikon välisistä etäisyyksistä pitkittäis- ja leveyssuuntaisesti) - Ennakoidaan ja paineistetaan välittömästi pallolliseksi tuleva pelaaja - Lähimpien tukipelaajien yhteistyö pallollista puolustavan kanssa. - Tilanteenvaihtoon reagointi	- Tunnistetaan oma rooli - Huolehditaan rakenteesta	- Mailapaineen antaminen (maila pitkänä) - Kehonkieli – ISONA. (vrt. ”ujosti”) - Reagointi tilanteenvaihtoihin ”Takakarvauksen” asenne. - Liu-uttaminen.	- Sijoitu pallon ja maalin väliin. - Mailan käyttäminen paineistamisessa.

MAALIVAHTIPELAAMINEN

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Ikävaiheessa kaikille kiinnostuneille annetaan mahdollisuus kokeilla maalivahtina pelaamista harjoitustilanteissa ja innokkaimmille pelitilanteissa.
- Maalivahtina innostumiselle on olennaista, että joukkueen varusteet ovat riittävät ja hyvässä kunnossa
 - Housut, paita, kypärä, hanskat, polvisuojat ja tarvittaessa alasuoja.
- Jokaiselle maalivahtina kokeilevalle annetaan lyhyt opastus torjunta-asennosta.
- Säännöllisemmin maalivahtina olevia on tärkeää harjoituksien yhteydessä tutustuttaa oppimistavoitteiden mukaisiin tekniikka- ja liikemalleihin.
- P10 ikävaiheesta lähtien, säännöllisesti maalivahtina pelaavat, voivat osallistua seuran järjestämiin maalivahtiharjoituksiin.

TASO / IKÄLUOKKA	PELIPAIKKAKOHTAISUUS	TEKNIikka JA LIKEMALLIT	PELITILANTEET
Taso 1 P7-P8	Kokeillaan maalivahdin pelipaikkaa	Torjunta-asentoon tutustuminen	
Taso 2 P9-P10	- Tutustutaan maalivahtina pelaamiseen - Innokkaimmille tarjotaan mahdollisuuksia olla maalivahtina enemmissä määrin - Ei täysin kiinnittymistä maalivahdiksi	- Peliasentoihin tutustuminen: valmiusasento, torjunta-asento - Liikkumistekniikoihin tutustuminen: polviaskel, työntö, kuopaisu	
Taso 3 P11-P12	- Harjoittelun osittaista eriyttämistä viikoittain - Säännöllisiä maalivahtiharjoituksia - Kiinnitytään maalivahdiksi	- Peliasentoihin tutustuminen: valmiusasento, torjunta-asento - Käsitukeen tutustuminen - Liikkumistekniikoiden oppiminen - Symmetrisyys - Tasapaino	Laatutekijät tutuiksi: valmiusasento, syvyyspeli, rintamasuunta, polvien linja



OPETUSVIDEOT

- Valmius- ja torjunta-asento
- Liikemallit: pallo maalin takana
- Liikemallit: poikittaisjuoksu
- Liikemallit: syöttö kulmasta etupuolelle
- Liikemallit: syöttö kulmasta keskustaan
- Liikemallit: syöttö kulmasta ylipuolelle

[Katso tästä: Oilers YouTube](#)

FYYSINEN HARJOITTELU

OPETTAMINEN JA HARJOITTELU
OPPIMISTAVOITTEET

HARJOITTELU JA TAVOITTEET

- Ikävaiheessa joukkueilla on jokaisen harjoituksen yhteydessä monipuolinen 15-30 minuutin alkulämmittely ja 5-10 minuutin loppuliikkuvuus.
- Monipuolisella alkulämmittelyllä harjoitellaan liikunnallisia ja motorisia taitoja sekä kehonhallintaa.
- Loppuliikkuvuudella opetellaan harjoittelemisen perusteita ja kehonhallintaa.

OPPIMISTAVOITTEET

TASO / IKÄLUOKKA	ALKULÄMMITTELY	VOIMA	NOPEUS	KESTÄVYYS
Taso 1 P7-P8	1) Leikit, hipat ja kisailut harjoituksen alkuun			
Taso 2 P9-P10	1) Monipuolinen alkulämmittely, joka korvaa "fysiikkaharjoittelun" 15 - 25min			
Taso 3 P11-P12	1) Monipuolinen alkulämmittely, joka valmistaa fysiikkaharjoitukseen (15min) tai korvaa "fysiikkaharjoittelun" (30min).	1) Voimaliikkuvuusharjoittelu • Viikoittain keskivartaloa, lantiota, pakaraa ja selkää vahvistavia liikkeitä • Erilaisia kyykky harjoitteita joilla opetetaan nostotekniikoita (valakyykky) 2) Hyppy ja loikkaharjoituksia • Paljon viikon aikana hyppelyitä ja kevyitä pomppuja. • Tasajalka, vuorohyppy, sekä erilaiset loikat pysäytyksillä (painopisteen hallinta) • Tekniikan ja valmiuksien salliessa jatkuvalla liikkeellä	1) Jokaisessa viikon harjoituksessa nopeusosio mukana koko kauden. • Spurtit maksimaalisella teholla monipuolisesti eri suuntaan ja eri ärsykkeisiin reagoiden.	



ALKULÄMMITTELY MALLIT

- Malli A: Lyhyt, ilman iskutusta
- Malli B: Keskipitkä, voima ja liikkuvuus
- Malli C: Pitkä, plyometria ja nopeus

[Katso tästä: Oilers YouTube](#)

MATERIAALI

Valmennusmateriaali

- Kausi- ja jaksosuunnitelma
- Avainharjoitteet: XPS Network
- Alkulämmittelypatteristo: XPS Network
- Ominaisuusharjoitteet: XPS Network

Koulutusmateriaali

- Valmennuskeskus Vierumäki: [Taitavuus ja taidon oppimisen vaiheet](#)
- Sami Kalaja: [Taidon oppiminen ja harjoittelu](#)
- Sami Kalaja: [Tutkittua tietoa oppimisesta](#)
- Sami Kalaja: [Nuorten monipuolinen harjoittelu. Pohjat kuntoon!](#)
- Terve Urheilija: [Lämmittely ja jäähdyttely](#)