

JÄÄPALLOKOULU



Ohjaajan opas

Suomen Jääpalloliitto

Jääpallokoulu

- ohjaajan opas

Sisältö:

- **jääpallotoiminnan perustaminen**
- **lajin tekniikka**
- **jääliikunta, malli 1-6 luokille**
- **jääliikunta, malli 1-9 luokille**
- **mallitunnit**

**Suomen Jääpalloliitto
Koulutusvaliokunta**

1. JÄÄPALLOTOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

1. Jääpallokoulun tai nuorten joukkueen perustaminen

Nuorten ryhmän perustaminen tapahtuu usein oman lapsen pelaamisen kautta tai lajirakkaudesta. Useimmiten ryhmä perustetaan osaksi toimivaa seuraa mutta joskus myös perustetaan uusi seura. Seuran perustamiseen saa lisätietoa ja mallisäännöt osoitteesta www.prh.fi (Patentti- ja rekisterihallitus).

Useimmiten joukkue perustetaan kilpaurheilua varten mutta nykyisin erilaiset harrasteryhmät ovat saaneet jalansijaa myös seurojen sisällä. Harrasteryhmän perustaminen ei vaadi rekisteröitymistä mutta vapaan sidosryhmän on vaikea saada harjoitusvuoroja tai osallistua liittojen järjestämään kilpailutoimintaan.

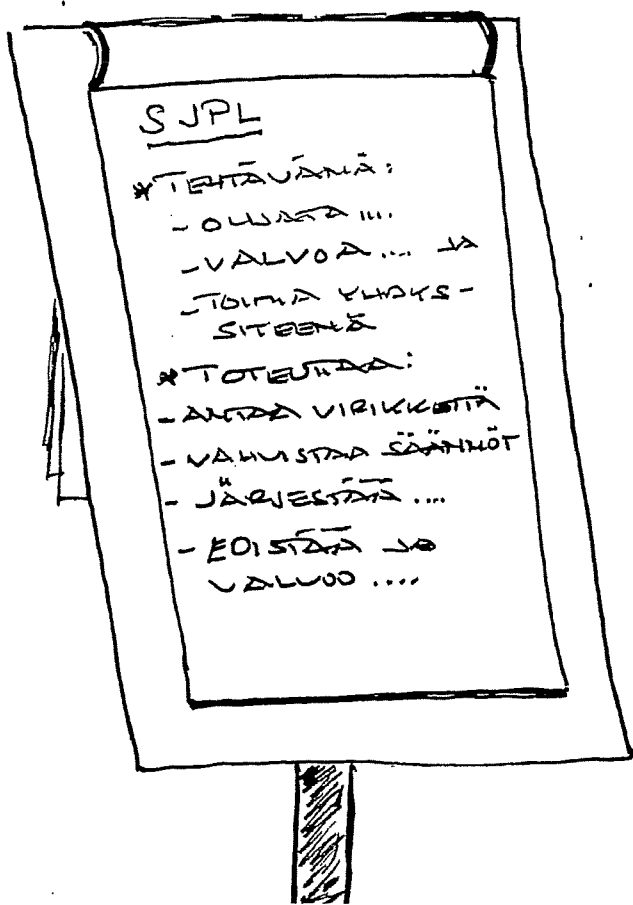
2. Markkinointi sidosryhmiin

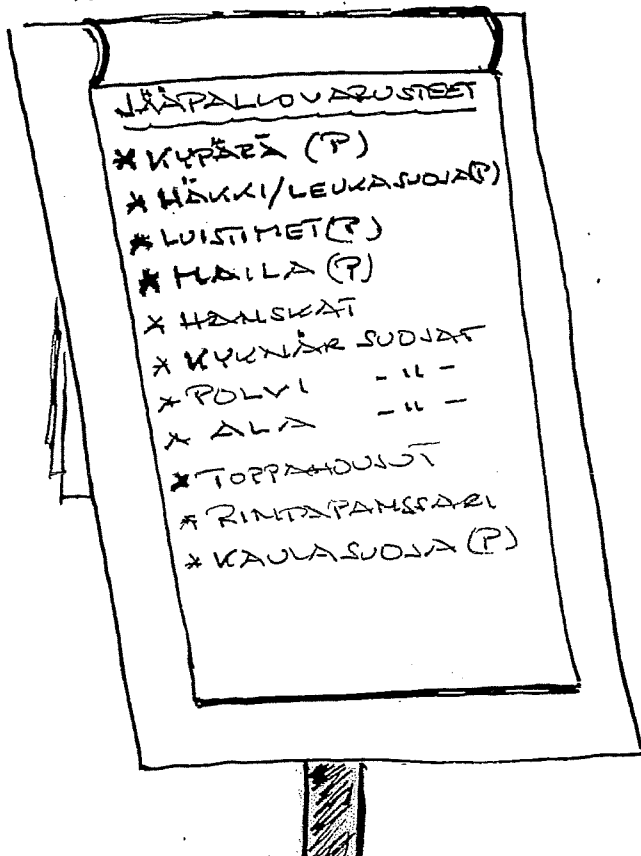
Toiminnan käynnistämisen kannalta on tärkeää, että vetäjillä on selkeät toimintamallit ja myös kirjallinen materiaali. Alussa kannattaa myös tukeutua vanhoihin konkareihin ja kutsua starttitilaisuuteen seuran johtohenkilöitä sekä valmentajia.

Kohderyhmää varten kannattaa aina tehdä kirjallinen kutsu, jota voi levittää sähköpostin, postin tai postilaatikkojakelun kautta. Liitteessä mallikutsu.

3. Infotilaisuuden järjestäminen

Infotilaisuudessa on hyvä käydä läpi seuran tavoitteet, kasvatukselliset ja kilpailulliset sekä esitellä karkea toimintasuunnitelma ja talousarvio. Vanhempien roolista on myös syytä keskustella ja sopia alustavasti kauden palaverista ja pelisäännöistä. Pelisäännöt on syytä sopia sekä aikuisten että nuorten kanssa. Nuori Suomi ry. on laatinut mallit pelisäännöille.





4. Varusteista ja kustannuksista

Jääpallossa ainoat pakolliset varusteet ovat maila, luistimet ja nuorten sarjoissa koko kasvot peittävällä häkillä varustettu liiton hyväksymä kypärä. Aikuisilla on kypärä ja leukasuoja pakollinen. Varusteiden tulee olla liiton hyväksymät, *miksi?*

Toiminnan aiheuttamat kustannukset ovat helposti laskettavissa. Sarjamaksut, lisenssit, erotuomaripalkkiot päätetään keväällä liittokokouksessa ja vapaaehtoinen vakuutusmaksukin on tiedossa jo kunkin vuoden toukokuussa. Matkat, varuste- ym. kulut ovat myös saatavissa ja tältä pohjalta voi laskea pelaaja lisenssin hinnan ja laatia kunkin vuoden talousarvion. Talousarvio on syytä esitellä pelaajien vanhemmille.

ESIMERKKI TALOUSARVIOLASKELMATA VANHEMPAINKOKOUKSELLE

Varsinaisen toiminnan tuotot

Kausimaksut	1500 □	(100 □/pelaaja)
Lisenssimaksut	765 □	(51 □/pelaaja)
Mainostilamyynti	200 □	
Muu myyntitoiminta	535 □	
Varsinaisen toiminnan tuotot yhteensä	3000 □	

Varsinaisen toiminnan kulut

SM osallistumismaksu	170 □	
Piirin osallistumismaksu	200 □	
Lisenssimaksut	600 □	(40 □/pelaaja)
Vakuutusmaksut	165 □	(11 □/pelaaja)
Jäsenmaksut	150 □	(10 □/pelaaja)
Erotuomaripalkkiot	300 □	
Matkakulut	550 □	
Turnausmaksut	170 □	
Salivuokrat	100 □	
Pankikulut	15 □	
Ohjaajakulut	200 □	
Palkintokulut	100 □	
Varsinaisen toiminnan kulut yhteensä	2720 □	

Varsinaisen toiminnan ylijäämä 280 □

KUTSUMALLI

SEURAN LOGO

JÄÄPALLOSEURA SIVALLUKSEN JÄÄPALLOKOULULAISTEN VANHEMMILLE

TULE MUKAAN KUULEMAAN
MITÄ SIVALLUS TARJOAA
ALOITTELEVILLE
JÄÄPALLONHARRASTAJILLE

Saavatko kaikki pelata yhtä paljon? onko toiminta lapsesi mielestä hauskaa ja innostavaa? miten sinä voit vaikuttaa ja kannustaa lapsesi harrastukseen ? voimmeko me kaikki yhdessä sopia omista pelisäännöistämme lastemme parhaaksi?

KESKUSTELUTILAISUUS JÄRJESTETÄÄN

xxxxxtaina xx.xx.2003 klo 18.00 – 20.00 xxxxx nuorisotalolla

kahvitarjoilu

tervetuloa!

etu ja sukunimi
seuran nimi
puheenjohtaja

etu ja sukunimi
seuran nimi
JJ/vetäjä

KESKUSTELUTILAISUUDEN RUNKO

Keskustelu- ja koulutustilaisuudessa on hyvä olla joku runko, jonka mukaan tilannetta ohjataan. Tässä yksi ehdotus tilaisuuden vetämiseen, ohessa 7T:n malli, jota voit käyttää osittain tai kokonaan omasi ohessa tai tilalla.

Tervehtiminen

- sano hyvää huomenta/hyvää päivää/hyvää iltaa/tervetuloa.
- kättelemällä ja hymyilemällä luot myönteistä ilmapiiriä

Tutustuminen

- pyri järjestämään tilanne siten, että kaikki läsnäolijat näkevät toisensa
- kerro itsestäsi ja pyydä muita tekemään samoin

Tavoite

- kertoa seuran toiminnasta ja arvopohjasta
- nuorisotoiminnan laajuudesta,
- vetäjistä, koulutuksesta
- tavoitteista ja toimintatavoista
- totea, että tilaisuuden tavoitteesta - on yhdessä laatia kauden toimintamalli?
- kysy mitä ajatuksia vanhemmilla oli tilaisuuteen tullessa?
- mitä tilaisuudesta jäi kotiin vietäväksi ?
- kokoa ajatukset kaikkien nähtäväksi

Toimintatavat

- kyseessä ei ole koulutustilaisuus vaan yhteinen säännöistä sopiminen
- sopikaa milloin tilaisuus päättyy ja kuka johtaa keskustelua ja kuka kirjaa asiat ylös
- on hyödyllistä käyttää kieltä *olin ajatellut ... sopiiko teille ?*
- kysy sopiiko pj:n keskeyttää, jos keskustelu rönsyilee?

Toiminta

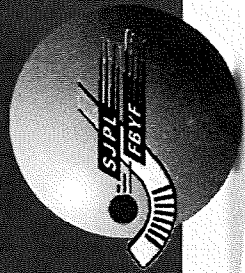
- keskustelua, pohdiskelua ja tulosten kirjaamista

Tulosten toteaminen

- voit kysyä esimerkiksi: *"ovatko nämä nyt meidän päättämät asiat ja näihin kaikki haluaa sitoutua?"*
- *"tuleeko jollakin vielä mieleen jotain asiaa, jonka haluaa lisätä tai poistaa?"*
- Palaa kohtaan 3 ja kysy toteutuivatko tilaisuudelle asetetut tavoitteet?

Taputukset

- jaa kiitosta ja kannusta, se tuntuu hyvältä myös aikuisista.
- ohjaa läsnäolijat kiitosta myös toisilleen kysymällä esimerkiksi:
" Mikä oli parasta keskustelussa"
" Mihin olet erityisen tyytyväinen"
" Keneltä sait parhaat oivallukset"



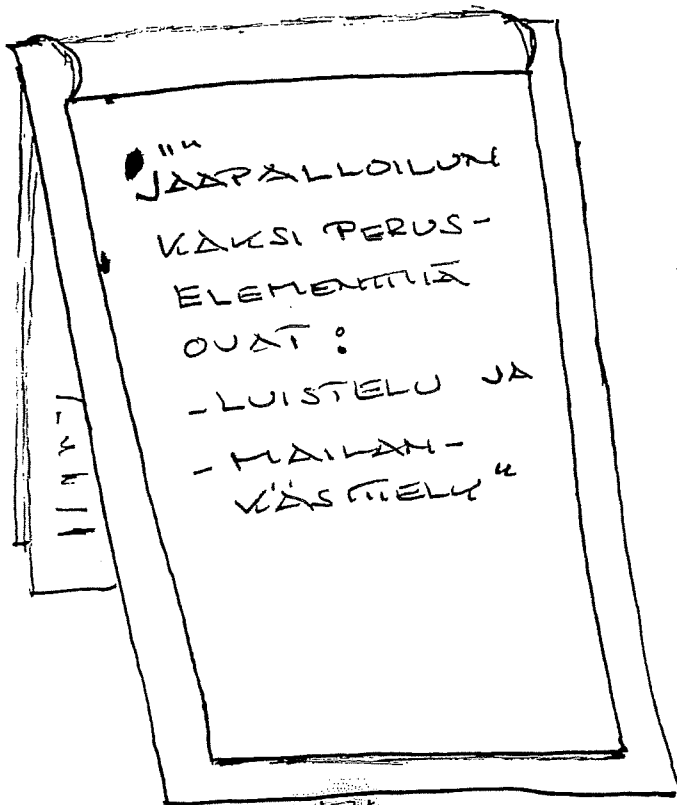
KUNNIAKIRJA

on osallistunut jääpallokouluun

valmentaja



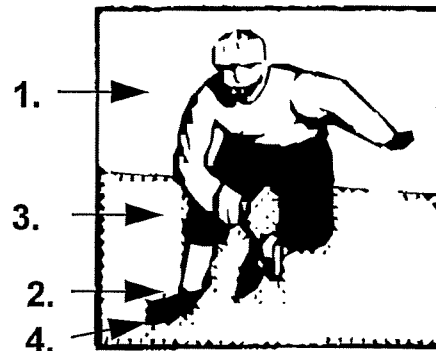
1. LAJIN TEKNIikka



1.1 Eteenpäinluistelu

Alkuasento:

1. Seistään maila yhdessä kädessä
2. Luistimet hartioiden leveydellä
3. Pää pystyssä - katse ylhäällä
4. Reiden ja säären välinen kulma n. 85°
5. Matala luisteluasento, hartiat rentoina ja paino päkiöillä



Kuva 1. Lähtöasento

Lähtö:

1. Luistimet asetellaan siten, että etummainen luistin on ilmassa, 35-45 asteen kulmassa luistelusuuntaan
2. Luistimet ovat erillään, n. 25-35 cm
3. Seiso eteenpäinkallistuneena paino taaimmaisella jalalla, katse eteenpäin
4. Maila yhdessä kädessä
5. Vartaloa kallistetaan lähtösuuntaan, potku koko luistimen reällä taaimmaisella jalalla
6. Potku kallistuksen puoleiselle jalalle
7. Polvet koukistuvat (n. 85°:een) ja painopiste laskee
8. Potku suoritetaan koko luistimen terällä takaviistoon, jonka jälkeen jalka suoristuu
9. Vastakkaisen puolen jalka tulee eteen ja potkaisee takaviistoon ja saman puolen käsi menee toisen puolen jalan päälle ja jne

Luisteleminen:

1. Luistelu on rytmistä, vuorottaista painonsiirtoa puolelta toiselle ja potkuja
2. Nivelten (nilkka, polvi, lonkka) lähes täydellistä ojentumista on käytettävä tehokkaasti hyväksi
3. Potkujen on "vietävä" liikettä eteenpäin eli luistelun pitää olla terävää ja rytmistä. Oman vartalon käyttö on tärkeää eteenpäinmenossa --> ylävartalo kiertyy puolelta toiselle luistelun potkujen tahdissa.



Kuva 2. Eteenpäinluistelun potkusykli sivulta.



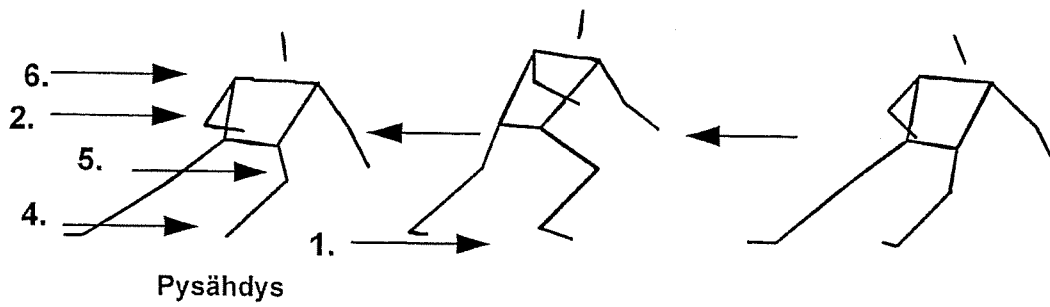
Kuva 3. Eteenpäinluistelun potkusykli ylhäältä.

Rytminvaihto

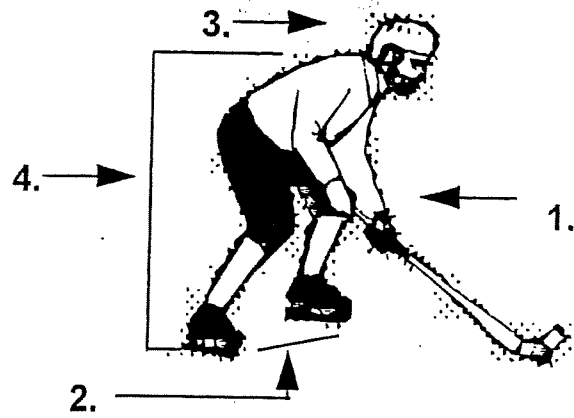
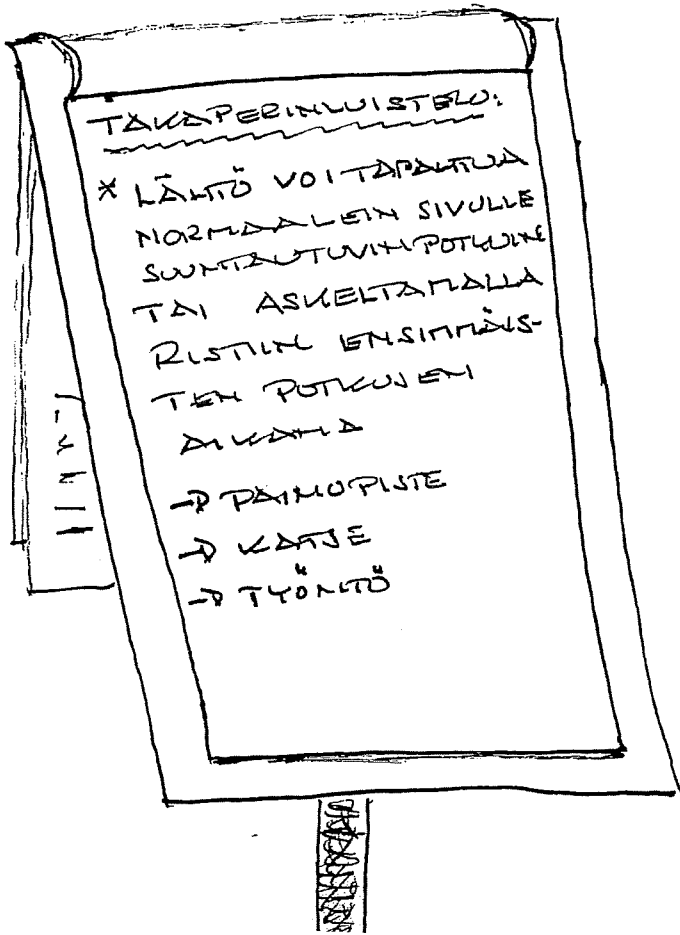
Rytminvaihto muistuttaa lähtöä, nopea tempo ja potkujen määrän lisääminen sekä potkun pituuden lyhentyminen

1.2 Pysähtyminen (yhdeällä ja kahdella jalalla)

1. Liu'utaan kahdella jalalla eteenpäin ja sisempi jalka johtaa jarrutusliikettä (sisempi jalka kulkee ns. edellä)
2. Lasketaan painopistettä alas (polvien koukistus)
3. Käännetään luistimet poikittain menosuunnan nähden
4. Paino molemmilla luistimilla (tai sisemmällä luistimella)
5. Pysähdyksessä polvien koukistaminen n. 80° - 90°:een
6. Hartioiden suunta pysähdyksessä 90° kulmassa menosuuntaan nähden



Kuva 4. Pysähtyminen kahdella jalalla sivulta.



Kuva 5 Takaperinluistelu

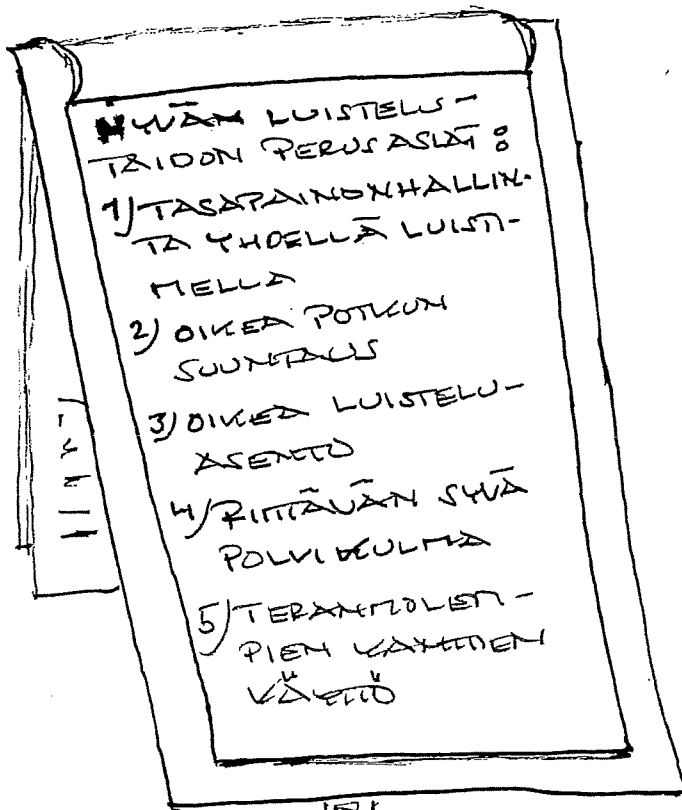
1.3 Taaksepäinluistelu:

Alkuasento

1. Seistään maila yhdessä kädessä
2. Luistimet hartioiden leveydellä
3. Pää pystyssä - katse ylhäällä
4. Matala luisteluasento, polvikulma n. 110° , hartiat rentoina ja paino päkiöillä

Lähtö:

1. Vartaloa kallistetaan lähtösuuntaan
2. Potku kallistuksen puoleiselle jalalle
3. Polvet koukistuvat (n. 90° :een) ja painopiste laskee
4. Potku suoritetaan koko luistimen terällä menosuuntaan nähden etuviistoon, jonka jälkeen jalka suoristuu



Luisteleminen:

1. Luistelu on rytmistä, vuorottaista painonsiirtoa puolelta toiselle ja potkuja
2. Nivelten (nilkka, polvi, lonkka) lähes täydellistä ojentumista on käytettävä tehokkaasti hyväksi ja varsinkin lantion tehokas käyttö on huomattava
3. Potkujen on "vietävä" liikettä eteenpäin eli luistelun pitää olla terävää ja rytmistä. Oman vartalon käyttö on tärkeää eteenpäinmenossa --> ylävartalo kiertyy puolelta toiselle luistelun potkujen tahdissa sopivasti, ei kuitenkaan liian paljon

Muista eteen- ja takaperinluistelussa:

- * täydellinen potku, jalka ojentuu lähes suoraksi
- * jalka tuodaan potkun jälkeen takaisin läheltä toisen jalan polvea ja jään pintaa
- * koko kehon hyväksikäyttö - erityisesti lantio
- * rentous tärkeää

1.4 Kääntyminen eteen- ja takaperinluistelusta:

Kääntyminen takaperinluistelusta eteenpäinluisteluun

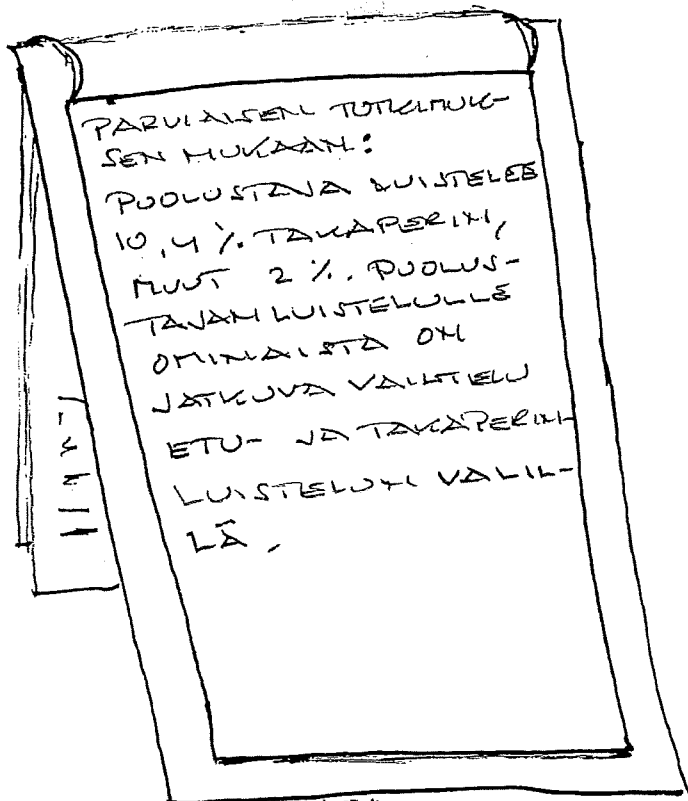
1. Kääntyminen alkaa ylävartalosta ja päästä
 2. Käänös avataan viemällä käännöksen puoleinen jalka polvi edellä menosuuntaan (kaksikymmentä vaille kaksi)
 3. Suoritetaan toisella jalalla täydellinen potku
 4. Käännöksen aikana lasketaan painopistettä alas (koukistetaan polvia)
 5. Jalat eivät saa mennä ristiin missään vaiheessa
- Jos halutaan kääntyä eteenpäinluistelusta taaksepäinluisteluun, noudatetaan täysin samoja periaatteita.

1.5 Kaarreluistelu eteen- ja takaperinluistelussa:

Kaarreluistelu eteenpäin

1. Pidä maila kädessä sillä puolella minne kallistut
2. Kallista vartaloa sille puolelle minne kaarrat
3. Laske painopistettä alaspäin (polvien koukistus)
4. Jalat tekevät ns. ristiaskelluksen

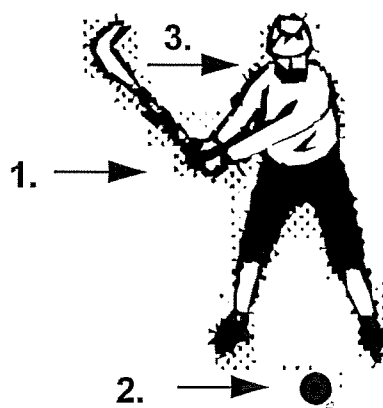
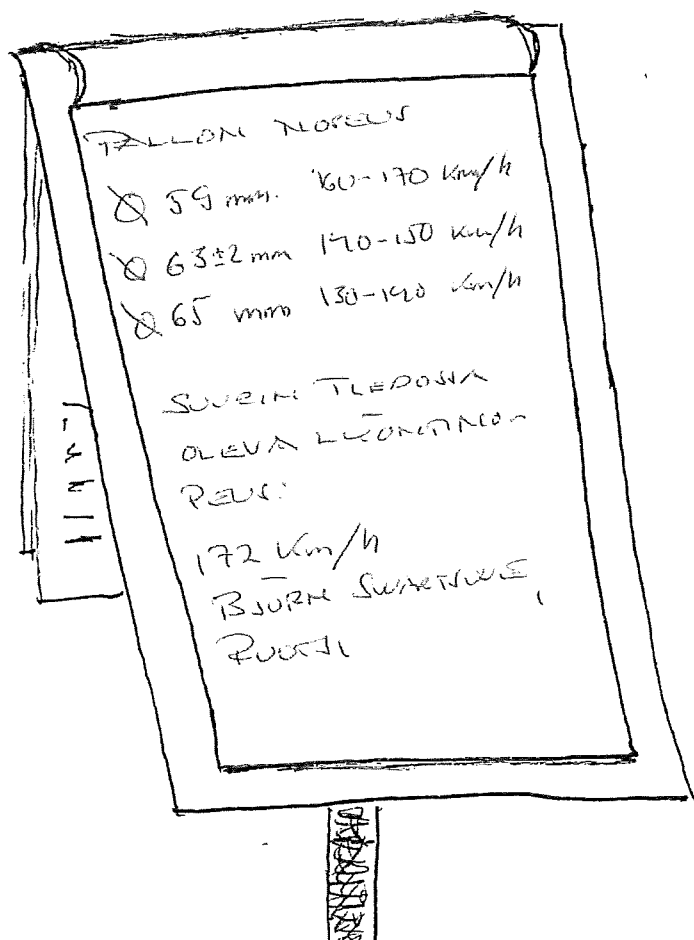
Kaarreluistelu taaksepäin tapahtuu samoin kuin eteenpäinluistelussakin, mutta luisteluasento on hieman istuvampi.



Muista kaarreluistelussa:

- * mitä jyrkempi kaarre halutaan luistella, sitä enemmän on vartaloa kallistettava kaarteen sisälle päin --> luisteluasento madaltuu
- * potkaiseva ulompi jalka liukuu aina toisen jalan taakse ja kaarteen puoleinen sisempi jalka menee ristiin ulomman jalan eteen (ristiasellus)

1.6 Laukaiseminen:

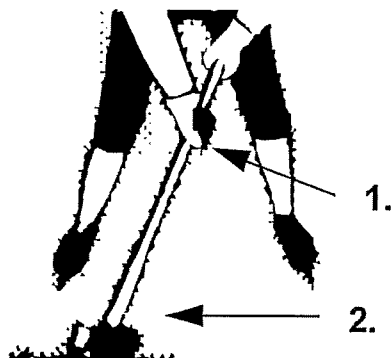


Kuva 6. Jääpallon lyönti

1. Pidä mailaa vahvemmassa kädelläsi varren yläpäästä kiinni, laita toinen käsi alapuolelle
2. Aseta pallo jalkojen väliin hieman yli keskilinjan, sille puolelle minne aiot lyödä. Pallon etäisyys lyöntisuunnan luistimesta n. 30 cm.
3. Lyöntiliike lähtee olkanivelistä liikkeelle edeten ranneniveliin (lyönnin saatto). Maila käy lyönnin korkeimmassa vaiheessa yli hartialinjan. Katse pallossa koko ajan.
4. Mailan on osuttava mahdollisimman paljon itse palloon eikä jäähän.
5. Kallistamalla mailaa, saat pallon nousemaan ilmaan

Muista lyönnissä:

- * lyönnin harjoittelu molemmin puolien heti alusta lähtien
- * lyönnin rentous



Kuva 7. Lakaisulyönti

Lakaiseminen (suupaus)

1. Ote mailasta muuten samanlainen kuin lyönnissä, muuta alempi käsi on n. 30-40 cm alempana kuin ylempi käsi
2. Maila jäässä koko ajan
3. Mailaa kallistamalla saadaan pallo nousemaan ilmaan

Lyönnin ja syötön opettamisessa huomioitavaa:

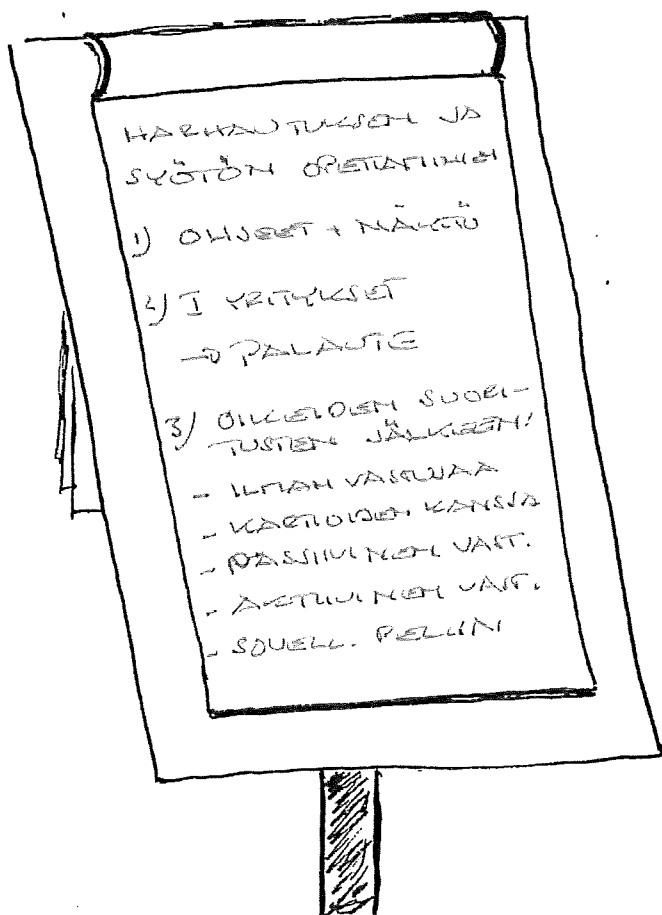
- * ensin paikaltaan
- * sitten liikkeestä
- * lyönnit molemmin puolin
- * harjoituta lyönti- sekä lakaisutekniikkaa tasapuolisesti
- * Lyhyet- ja pitkäsyötöt

1.7 Kuljettaminen ja harhauttaminen:



Kuva 8. Kuljetus

1. Jääpallossa kuljettaminen tapahtuu joko yhdellä tai kahdella kädellä
2. Kuljetuksen tavoitteena on saada pallo pysymään mukana erilaisissa tilanteissa



3. Tärkeätä on, että kun pelaaja kuljettaa palloa, hän samalla pystyy seuraamaan myös peliä --> katse ylhäällä

Harhauttaminen

1. On olemassa katse-, maila, pää- ja vartaloharhautus
2. Käytetyin harhautus on mailaharhautus
3. Tavoitteena on, että pelaaja pystyisi suorittamaan harhautuksen ilman, että vauhti laskisi tai että menettäisimme pallon

Jääliikunta



Jääliikunnan lajisivujen materiaali on tuotettu yhteistyössä **Suomen jääkiekkoliiton, Suomen jääpalloliiton, Suomen luisteluliiton, Suomen ringetteliiton ja Suomen taitoluisteluliiton kanssa.**

Jääliikunnassa korostetaan toiminnallisuutta ja kaikkien oppilaiden osallistumista.

Jäällä voi hieman soveltaen leikkiä monia samoja leikkejä kuin pihalla ja salissakin. Jääleikkejä valitessa on tärkeää muistaa turvallisuus. Vauhdin ja taitojen on jäällä oltava sopusoinnussa.

Jääpeleissä pienin, tasaväkisin joukkuein pelatut sarjat ja pudotuspelit yhdellä tai useammalla pelivälillä auttavat tähän päämäärään pyrittäessä.

Lisätietoja jääliikunnasta:

- Suomen Jääkiekkoliiton **Hockey Carnaval - opettajamateriaali** (pdf, 367 kt)

Jääpallo

Jääpalloilu koulupelinä

Jääpalloa on helppo harrastaa. Välineet ovat edullisia ja tarvitaan vain luistimet, kypärä (mielellään kasvot peittävällä häkillä varustettu), maila ja pallo. Sääntöjä voi soveltaa tarpeen mukaan. Pelin voi käynnistää pienelläkin ryhmällä, mutta peliin voi samanaikaisesti osallistua jopa yli 20 pelaajaa. Pelialueeksi käy mikä tahansa jäädytetty alue.

Sääntösovelluksia

Pelataan pehmeämmällä tennispallolla, kielletään pelaaminen yli polven tai lantion tason, pelataan ilman kulma- tai vapaalyöntejä. Pelaajamääriä vaihtelemalla voi säädellä pelaamisen tehoa. 3 vs 3 peli on paljon tehokkaampaa kuin 10 vs 10 peli. Osallistujien kannalta peli on mielekkäämpää jos osallistujat ovat samaa tasoa. Kilpapelaaajien pelaamista voi myös säädellä mm. rajoittamalla kosketusmäärää palloon tai syöttösäännöillä (esimerkiksi pelaajan on syötettävä heti kun hän on ohittanut yhden vastustajan).

Varusteet ja turvallisuus

Varusteet ja niiden huolto

Luistimet

- Hyvät luistimet ovat juuri sopivan kokoiset, eivät liian isot – sisälle mahtuu ohuehko villasukka.
- Luistinten pitää tukea jalkaa nilkan kohdalta.
- Terien pitää olla terävät ja suorat.

Luistimien hoidosta ja käytöstä

- Luistimien kiristäminen alkaa varpaiden kohdalta. Nauhat jätetään siellä löysemmälle kuin nilkan kohdalla.
- Nauhat sidotaan siten, että luistin tukee nilkkaa. Älä sido nauhoja kengän ympärille, sillä se voi puuduttaa jalkoja. Leikkaa nauhoista ylimääräinen osa pois ja tee päihin solmut. (Vinkki: Oppilaille voi antaa kotitehtäväksi luistimien nauhojen sitomisen.)
- Pidä luistinsuojia aina, kun kuljet muualla kuin jäällä.
- Älä koskaan mene luistinsuojilla jäälle.
- Kuivaa terät käytön jälkeen.
- Älä säilytä luistimia teräsuojissa.

Kypärä

- Jäällä on suositeltavaa käyttää häkillistä kypärää ja kaulasuojaa sekä muita varusteita. Kannattaa kuitenkin varmistaa, että kaikilla on samantasoiset varusteet.

Turvallisuus

Niin oppilaiden kuin opettajankin tulisi turvallisuuden vuoksi käyttää kypärää aina jäällä liikkueessaan. Aloittelijaryhmät on syytä pitää mahdollisimman pieninä. Luistelualue kannattaa rajata esimerkiksi kartioilla, ja oppilaille kerrotaan, että rajat ovat ehdoton merkki, jonka ulkopuolelle ei saa mennä. Luistelun opettamisen alkuvaiheessa oppilasta voi tukea pitämällä kiinni oppilaan kämmenen ja kyynärvarren kohdalta.

Rikkinäiset mailat tulee korjata tai poistaa käytöstä. Peleissä voi käyttää jääkiekkoa tai -palloa pehmeämpiä pelivälineitä, kuten tennispalloa. Peliä voidaan rajoittaa myös säännöillä – pelataan polvitason alapuolella, lyöntilaukaukset ovat kiellettyjä. Oppilaat voidaan jakaa samantasoisten ryhmiin tai edistyneemmille voidaan antaa pelirajoituksia: oppilas saa esimerkiksi pelata kahden kosketuksen peliä tai hänen pitää syöttää, kun on ohittanut yhden vastapuolen pelaajan.

Alkuopetuksessa opetellaan oikea kaatumistapa ja ylös nouseminen. Harjoittelun aikana oppilaita kannattaa tukea.

Paikkakunnan urheiluseuroilta saa usein varuste- ja opetusapua – älkää epäröikö kääntyä urheiluseurojen puoleen. Myös lajiliitto voi olla avuksi.

Luokat 1–3

Luistelun tavoitteena on, että oppilas

- osaa liukua luistimilla
- osaa luistella eteenpäin
- osaa jarruttaa.

Leikkien ja kisojen tavoitteena on, että oppilas

- osaa käsitellä pelivälineitä leikeissä
- osaa toimia itsenäisesti
- osaa toimia ohjeiden mukaan.

Pelien tavoitteena on, että oppilas

- osaa käsitellä pelivälinettä harjoituksissa
- osaa toimia peleissä
- osaa toimia yhteistyössä.

Harjoitukset on suunniteltu siten, että jokaisen osa-alueen ensimmäiset harjoitukset sopivat paremmin luistelun vasta-alkajille ja myöhemmät edistyneemmille.

Luistelu

Ankkakävely ja liuku

Ryhmän jako: Oppilaat ovat rivissä tai 2–4 oppilaan ryhmissä.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuväline: Ei mitään

Alue: Vapaa luistelualue

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa, käynnistää ja päättää harjoituksen.

Leikin kulku: **Ankkakävely ja liuku.** Otetaan muutama kävelyaskel ja liu'utaan vähän matkaa niin, että varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Liukuja voi tehdä eri tasoissa, esim. ylätasossa puuliuku ja alatasossa pikkuautoliuku.

Leikin loppu: Opettaja ilmoittaa, milloin leikki päättyy.

Lihapulla. Potkaistaan muutamia kertoja eteenpäin, liu'utaan eteenpäin ja laskeudutaan istuvaan asentoon.

Variaatiot: **Piparkakut.** Aluksi seisotaan kantapäät yhdessä. Liu'utaan polvista joustaan haara-asentoon ja palataan sieltä varpaat sisäänpäin käännettynä takaisin alkuasentoon.

Makkarat. Aloitusasennossa luistimet ovat L-kirjaimen muodossa: kantapäät yhdessä. Liikerata on sama kuin piparkakuissa, mutta jalat tekevät liikkeen vuorotellen. Liikettä tekevä jalka ojentuu, ja tukijalka joustaa polvesta. Luistin liukuu etuviistoon varpaat edellä ja palaa tukijalan viereen, jolloin tukijalkana ollut jalka aloittaa liikkeen.

Potkulauta. Potkulautaliikettä voidaan tehdä alkeissirklausharjoituksena. Luistellaan ympyrää. Sisempi jalka liukuu ja joustaa polvesta. Ulompi jalka potkaisee vauhtia koko terällä takaviistoon ja palaa liukuvan jalan viereen. Potkulautaharjoituksessa voidaan liikkua myös suoraan eteen- tai taaksepäin.

Poimi omena. Ensin seisotaan paikallaan, nostetaan kädet ylös ja poimitaan omena puusta ja sen jälkeen maasta. Seuraavaksi sama tehdään luistellen ja liukuen kahdella tai yhdellä jalalla.

Kaatuminen. Ensin ollaan paikallaan kyykkyasennossa ja laskeudutaan siitä pepulle ja painetaan leuka rintaan. Sitten liikkeessä tehdään pikkuautoliuku, laskeudutaan pepulle ja suojataan päätä painamalla leuka rintaan. Kaatumisen jälkeen nousee ylös: Käännyttään vatsalleen, nousee konttausasentoon ja laitetaan kädet ja toinen luistin jäähän. Kohottaudutaan kyykkyasentoon ja nousee ylös.

Liikennevalot

Ryhmän jako: Oppilaat ovat rivissä.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuvälineet: Värilliset paperit

Alue: Merkitty alue

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa, käynnistää ja päättää leikin.

Leikin kulku: **Liikennevalot.** Opettaja näyttää värillisellä paperilla punaista tai vihreää, ja oppilaat luistelevat sen mukaan vapaasti sovittuun kiertosuuntaan tai pysäyttävät vauhdin.

Leikin loppu: Opettaja päättää leikin.

Variaatiot: **Esineiden haku ja vienti kolmen ryhmässä.** Ryhmän ensimmäinen vie esineen sovittuun paikkaan, pysäyttää vauhdin, luistelee oman ryhmänsä

seuraavan oppilaan luo ja pysäyttää vauhdin. Käsikosketuksen jälkeen seuraava oppilas lähtee liikkeelle.

Ympyrän kierto. Kartioista tehdään ympyrä, ja jokaisen kartion kohdalla pysähdytään eri tavalla (puoliaura, kokoaura, sivuttaisjarrutus).

Luisteluharjoitus

Ryhmän jako:	Oppilaat ovat 2–4 hengen ryhmissä.
Tehtäväroolit:	Kaikilla on samat tehtävät.
Apuvälineet:	Kartiot, mailat
Alue:	Merkitty alue
Opettajan tehtävä:	Opettaja ohjeistaa ja käynnistää harjoituksen, antaa ohjeita ja päättää harjoituksen. Luisteluharjoituksia. Luistellaan eteenpäin. Ensimmäisen kartion kohdalla liu'utaan, toisen kartion kohdalla käännetään luistelemaan takaperin ja kolmannen kartion kohdalla pysähdytään terävästi ja kiihdytetään jälleen liikkeelle. Pitkillä suorilla luistellaan vuorotellen etuperin ja takaperin.
Harjoituksen kulku:	
Lopetus:	Harjoitus loppuu opettajan merkistä. Tasapainoharjoituksia. Astutaan, liu'utaan tai hypätään mailojen tai viivojen yli; liu'utaan yhdellä jalalla.
Variaatiot:	Kahdeksikkoluistelua. Luistellaan kahdeksikkoa eteenpäin ja pitkä sivu tullaan takaperin. Tekniikkarata. Eri harjoituksia yhdistetään isoksi tekniikkaradaksi (suora luistelu, sirklaus, kaarreluistelu, pysähtyminen, takaperin luistelu).

Leikit ja kisat

Seuraa johtajaa

Ryhmän jako: Yksi ohjaa, muut toimivat ohjeiden mukaan.

Tehtäväroolit: Tehtäväroolit: Ohjaaja ja seuraajat

Apuvälineet: Suuntaviitta, värilliset paperit

Alue: Merkitty luistelualue

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja vaihtaa ohjaajaa.

Leikin kulku: **Seuraa johtajaa.** Aluksi valitaan johtaja, jota muut matkivat. Kaikki voivat olla jonossa, tai sitten johtaja on ryhmän edessä ja ryhmä tekee kaiken peilikuvana. Jos ryhmässä on isoja tasoeroja, kannattaa muodostaa monta ryhmää.

Leikin loppu: Leikki loppuu opettajan merkistä.

Variaatiot: **Liikennepoliisi.** Luistellaan vapaasti. Liikennepoliisi näyttää kaaroksen suunnan tai pysähtymismerkin. Tämän voi tehdä myös pelivälineiden kanssa.

Muodosta rinki

Ryhmän jako: Aluksi jokainen toimii yksin, ja myöhemmin ollaan ryhmissä.

Tehtäväroolit: Kaikilla on sama tehtävä.

Apuvälineet: Pilli tai jokin muu merkinantoväline.

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja antaa sovitut merkit.

Leikin kulku: **Muodosta rinki.** Oppilaat luistelevat vapaasti rajatulla alueella. Merkin saatuaan he pyrkivät muodostamaan mahdollisimman nopeasti kolmen oppilaan ringin.

Leikin loppu: Opettaja ilmoittaa, milloin leikki päättyy.

Perheet. Oppilaat luistelevat vapaasti. Kun ohjaaja sanoo esimerkiksi "Äiti, isä ja kaksi lasta", ne, jotka nopeimmin muodostavat halutunlaisen perheen, voittavat.

Variaatiot: **Aja junalla.** Yksi tai useampi oppilas on veturi ja loput ovat vaunuja. Ensin luistellaan vapaasti. Veturi kerää irtonaiset vaunut, ja vaunut pysyvät yhdessä pitämällä toisiaan kädestä kiinni.

Sukkulaviesti

Ryhmän jako: Oppilaat ovat neljän hengen ryhmissä.

Tehtäväroolit: Kaikilla on sama tehtävä.

Apuvälineet: Ei mitään, variaatioissa mailat ja pelivälineet

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja käynnistää leikin sekä kirjaa tulokset.

Leikin kulku: **Sukkulaviesti.** Luisteluosat kuljetaan sovitulla tavoilla (eteenpäin luistellen, takaperin luistellen, tehden käännöksiä matkan aikana). Seuraava viestinviejä saa lähteä liikkeelle käsikosketuksesta.

Leikin loppu: Leikki loppuu, kun viimeinen viestinviejä on tullut paikalleen.

Sukkulaviesti pelivälineiden kanssa. Seuraava viestinviejä lähtee liikkeelle saatuaan syötön sovitulta alueelta.

Variaatiot: **Liukukisa.** Etenemistavan voi valita vapaasti, esim. kyykkyliuku kahdella jalalla tai kukkoliuku yhdellä jalalla seisten. Katsotaan, mikä ryhmä

pääsee pisimmälle yhdellä potkulla. Ryhmän suoritukset lasketaan yhteen. Isolla alueella seuraava voi jatkaa siitä, mihin edellinen pysähtyi. **Pysähdysviesti.** Ryhmien ensimmäiset luistelevat kartiolle ja pysähtyvät, luistelevat takaisin ja pysähtyvät jonon seuraavan luo. Seuraava lähtee liikkeelle käsikosketuksesta. Saman voi tehdä myös pelivälineiden kanssa

Pallokisa

Ryhmän jako: Oppilaat jaetaan kahteen tai neljään ryhmään (kahdella alueella).

Tehtäväroolit: Pallolliset ja pallottomat pelaajat

Apuvälineet: Pallo, kartiot alueen merkitsemistä varten

Alue: 30 m x 30 m

Opettajan tehtävä: Opettaja kertoo pelin säännöt ja tarkkailee leikin kulkua.

Leikin kulku: **Pallokisa.** Oppilaat jaetaan kahteen ryhmään, joista toiselle annetaan pallo. Tämä ryhmä yrittää pitää palloa hallussaan syötlemällä sitä ryhmän sisällä. Toinen ryhmä pyrkii saamaan pallon itselleen katkaisemalla syötön. Kun se onnistuu, tehtävät vaihtuvat. Kolmesta peräkkäisestä omalle joukkueelle menneestä syötöstä saa yhden pisteen.

Leikin loppu: Opettaja päättää leikin määräajassa.

Variaatiot: **Pidä väline.** Jokaisella oppilaalla on peliväline, jota hän kuljettaa vapaasti isolla alueella. Aluetta rajataan pienemmäksi, jolloin oppilaiden on seurattava muiden liikkumista ja hallittava pelivälinettä tarkemmin. Leikkiä voidaan vaikeuttaa lisäämällä siihen yksi tai useampi ryöstäjä, jonka tehtävänä on siepata pelivälineitä itselleen. Pelivälineetön pelaaja on aina ryöstäjä.

Pelit

Perussyötöt

Ryhmän jako: Luokka jaetaan pareihin.

Tehtävät: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuvälineet: Jokaiselle maila ja yksi peliväline paria kohden

Alue: Vapaa alue tai merkitty alue luistelusuuntineen

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa, käynnistää harjoituksen ja antaa ohjeita.

Lopetus: Harjoitus päättyy opettajan merkistä.

Harjoituksen kulku: **Pari syöttelee pelivälinettä toisilleen.** Välimatka pitenee harjoituksen myötä; aluksi se on yksi-kaksi metriä. Kun toinen on syöttänyt, mutta peliväline ei ole vielä ehtinyt toiselle, tehdään sovittu liike: käydään esimerkiksi istumassa, kyykyssä, päinmakuulla jne. Harjoitus tehdään ensin paikallaan ja myöhemmin liikkeessä sovitulla radalla.

Vapaa syöttely. Luistellaan vapaalla alueella kolmen oppilaan ryhmissä. Ryhmällä on pallo, jota syötellään toiselta toiselle.

Syöttely ja maali. Oppilaat liikkuvat pelialueella, jossa on kaksi maalia. Pitkät sivut luistellaan syötellen ja lopuksi ammutaan laukaus maaliin.

Variaatiot: Pitkät sivut voi pelata myös niin, että yksi on hyökkääjä ja toiset puolustajia (tai kaksi on hyökkääjiä ja yksi puolustaa). Se, jolla on pallo, on aina hyökkääjä.

Pelivälineen hallintaa voidaan parantaa rakentamalla kentälle kartioista erilaisia pisteitä: pujottelu, pelivälineen suojaaminen, syöttö laitaa tai lankkuun, kaarreluistelu, vapaa nopea luistelu, maalilaukaus.

Joukkueviesti

Ryhmän jako: Oppilaat jaetaan 3–5 hengen ryhmiin.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Apuvälineet: Mailat ja pelivälineet

Alue: 30 m x 30 m

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja käynnistää harjoituksen sekä sopii pisteiden laskemisesta.

Lopetus: Harjoitus päättyy opettajan merkistä.

Harjoituksen kulku: **Joukkueviesti.** Oppilas luistelee jonosta pelivälineiden luo, ottaa yhden ja vie sen sovittuun paikkaan. Sen jälkeen hän luistelee oman jononsa luo, ja seuraava oppilas lähtee tekemään saman käsikosketuksesta.

Tarkkuusammunta jonoista: Peliväline pyritään laukaisemaan maalialueelle. Maalialueita voi olla useita. Maalialueet pisteytetään vaikeusasteen mukaan.

Häntäpallo

Ryhmän jako: Kaksi 4–6 oppilaan joukkuetta.

Tehtäväroolit: Oppilaat ovat tilanteen mukaan joko hyökkääjiä tai puolustajia.

Apuvälineet: Narunpätkät ja pallo

Alue: Merkitty alue

Opettajan tehtävä: Opettaja kertoo säännöt, sopii pisteiden laskemisesta sekä käynnistää ja päättää leikin.

Leikin kulku: **Häntäpallo.** Kummankin joukkueen kaikilla pelaajilla on häntä

housuissaan. Palloa kuljetetaan käsissä kantamalla ja heittelemällä, ja se yritetään saada kuljetettua maaliin. Pallon saa omalle joukkueelleen ottamalla vastustajan hännän pois silloin, kun vastustajalla on pallo hallussaan. Häntä voidaan antaa takaisin, jolloin kaikki pysyvät mukana pelissä. Vaihtoehtona on, että menettäessään hännän joutuu pelistä pois.

Jääfrisbee. Oppilaat on jaettu kahdeksi tai neljäksi joukkueeksi. Maaleiksi käyvät oikeat maalit tai kartiomaalit. Maalien kokoa voidaan säädellä pelaajien taitotason mukaan. Maalin eteen merkitään heittoraja. Frisbee kädessä ei saa luistella. Jääfrisbeetä pelataan käsipallon tapaan syötellen ja edeten vastustajan maalille.

Pienpelit

Ryhmän jako: Luokka jaetaan useaan 2–4 pelaajan joukkueeseen. Joukkueet jaetaan sattumanvaraisesti tai tason mukaan.

Tehtäväroolit: Kaikilla on samat tehtävät.

Pelialue: 30–40 m x 20–25 m

Opettajan tehtävä: Opettaja ohjeistaa ja käynnistää pelin sekä valvoo sääntöjen noudattamista.

Ottelun kulku: Aluksi ja aina maalin syntymisen jälkeen ottelu aloitetaan kentän keskeltä. Hyväksytyt maalit lasketaan, ja eniten maaleja tehnyt voittaa.

Lopetus: Peli loppuu opettajan merkistä tai sovitusta piste- tai maalimäärästä.

Ottelua pelataan ilman maaleja. Yhden pisteen saa kolmesta peräkkäisestä syötöstä. Muutetaan pelaajamääriä. Pelataan niin, että joukkueissa on esimerkiksi viisi tai kymmenen pelaajaa.

Variaatiot: **Muutetaan sääntöjä.** Normaalien sääntöjen lisäksi keksitään uusia: maali hyväksytään, kun kaikki hyökkäävän joukkueen pelaajat ovat tulleet yli puolen kentän; ainoastaan syötöstä tehdyt maalit hyväksytään; joukkueen on syötettävä kolme syöttöä ennen maalin tekoa.

Luokat 4-6



Kun aletaan pelata tai harjoitella pelaamista, oletetaan, että oppilaat osaavat luistella kohtalaisesti. Jos liikkuminen jäällä on vielä hankalaa, pelaaminen voi olla huono kokemus. Nyrkkisääntönä pidettäköön siis, että ensin saatetaan luistelutaidot (ks. 1-3 luokkien opetusmateriaali) kuntoon, vasta sen jälkeen ruvetaan pelaamaan.


Seuraavien harjoitusten on tarkoitus antaa eväitä jääpeleihin. Harjoituksissa painottuu pelivälineen hallinta, toisin sanoen kuljettaminen, syöttäminen, harhauttaminen tai laukominen. Pelin sujuva kulku edellyttää lajissa kuin lajissa tyydyttävää syöttötaitoa ja syötön vastaanottamisen taitoa. Syöttö- ja laukaisuharjoituksissa on syytä opettaa oikea mailaote ja mailan käsittely huolellisesti. Pelivälineenä on pelattavan lajin mukaan joko jääpallo, ringetterengas tai jääkiekko. Tunnit päättyvät aina aiheeseen liittyvään viitepeliin.


Malliharjoitukset on suunniteltu 20-25 hengen ryhmälle. Harjoitukset on kuitenkin laadittu niin, että niitä on helppo soveltaa suuremmille tai pienemmille ryhmille.


Kuvissa esiintyvät kartioita yhdistävät viivat on tehty helpottamaan sisällön hahmottamista. Niitä ei tarvitse piirtää kenttään, mikä olisikin jäällä miltei mahdotonta.

Merkkien selitykset:

  = pelaaja


 = palloilinen pelaaja

 = syöttökuljetus

 = kulkusuunta

 = laukaus

 = kartio

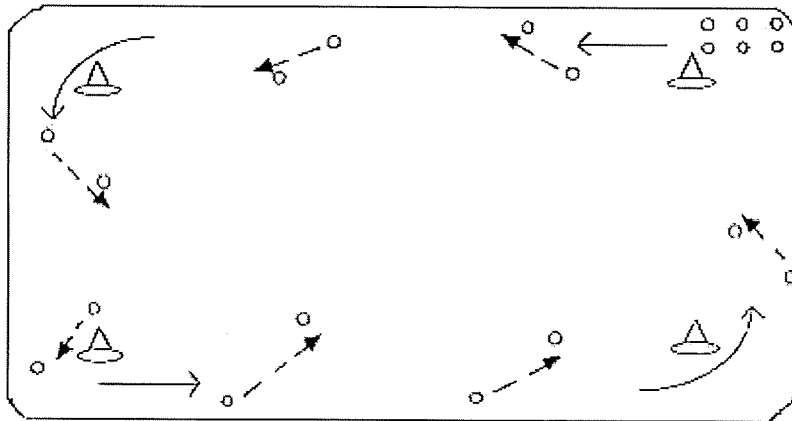
 = kartio tai muu maalitopaksi kelpaava

 = harhautus

 = kuljetus

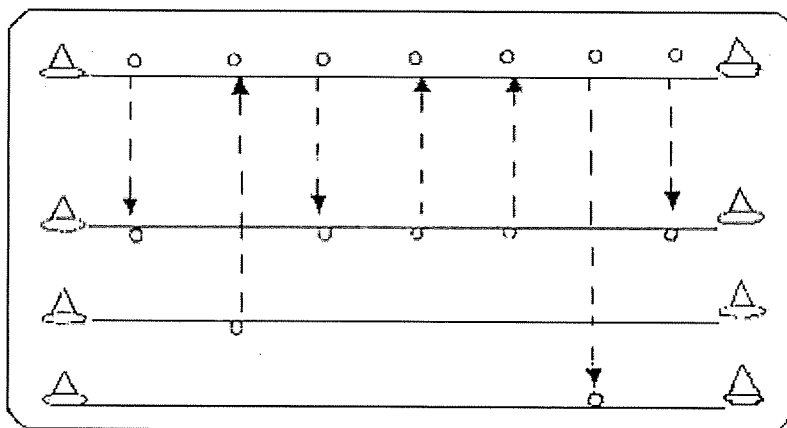
Leikit ja kisat

Syöttely liikkeessä



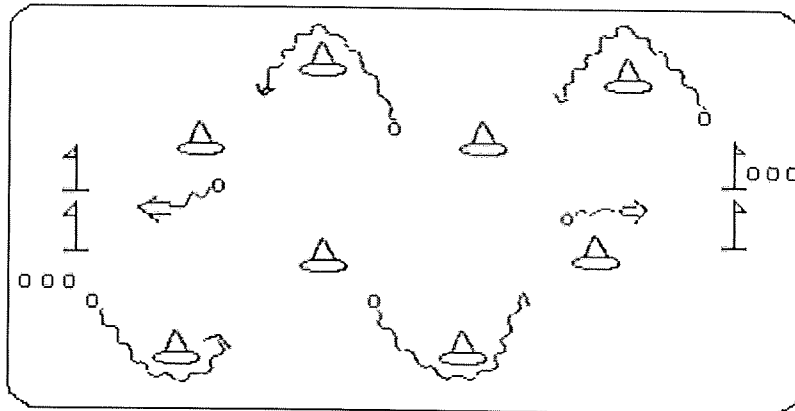
Kierretään ympäri kenttää pareittain syötellen. Syötöt ohjataan reilusti eteenpäin!

Vetosyöttöharjoitus



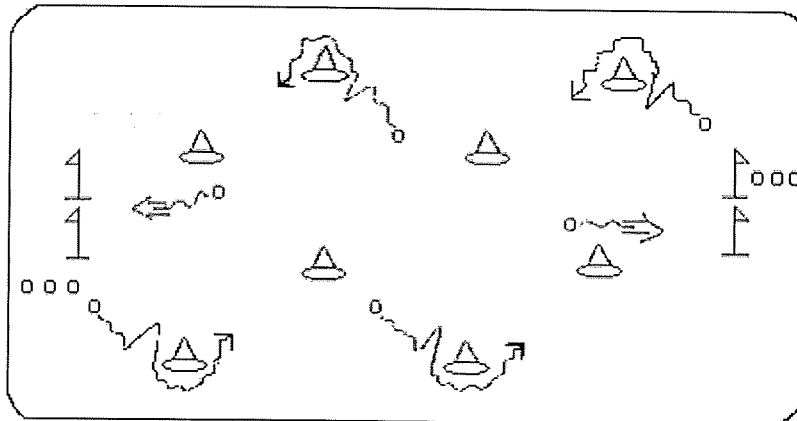
Syötellään pareittain vetosyöttöjä. 15 onnistuneen syötön jälkeen pääsee seuraavalle kartiolinjalle. Onnistuneiksi syötöiksi lasketaan ne, jotka toinen saa kiinni mailalla tai luistimella. Kun syöttö menee ohi tai jää lyhyeksi, aloitetaan laskenta nollasta. Parin syötöt lasketaan yhteen. Syötöt aloitetaan lyhimmällä kartiovälillä. Tuntuman oton jälkeen voidaan myös kisata, mikä pari pääsee pisimmälle sovitussa ajassa tai nopeimmin kauimmaiselle linjalle.

Kuljetusrata



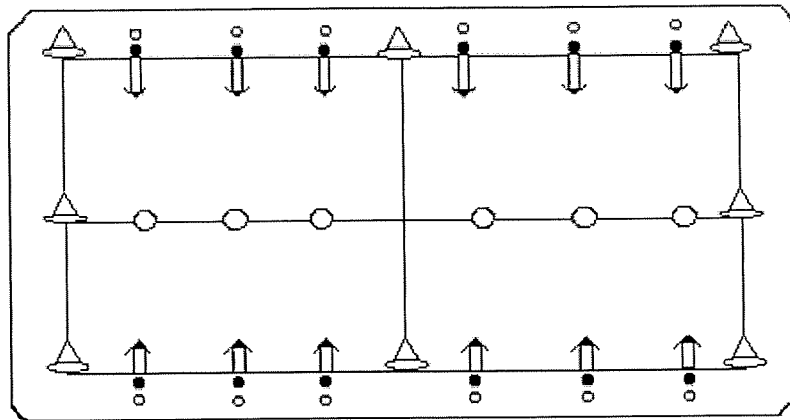
Rataa edetään päästä päähän pujottelemalla kartioiden välistä, ja pelivälinettä kuljetetaan koko ajan mukana. Kartiot toimivat vastustajina: jokaisen kartion kohdalla pelivälinettä on suojattava viemällä maila ja peliväline hetkeksi vartalon sivulle kartiosta poispäin. Lopuksi tehdään maalilaukaus. Suorituksen jälkeen asetutaan toiseen suuntaan kulkevan radan jonoon ja peliväline annetaan jonossa ensimmäiselle sitä tarvitsevalle.

Kuljetus- ja harhautusrata



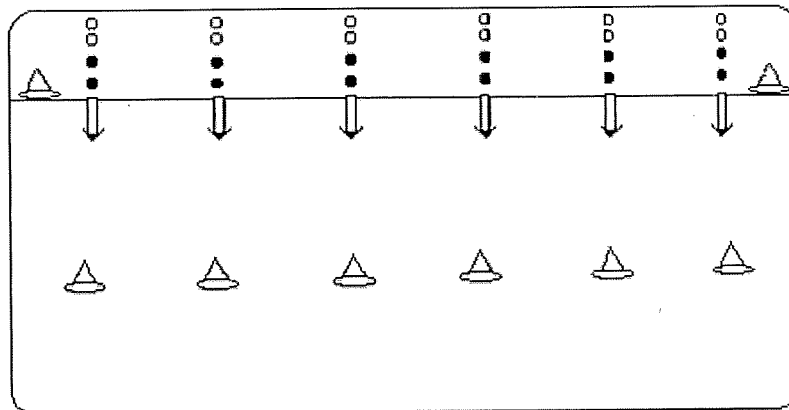
Harjoituksessa edetään samoin kuin edellä, mutta nyt kartioiden edessä tehdään harhautus. Harhautuksena voidaan käyttää vartaloharhautusta (selkeä painonsiirto) tai mailaharhautusta (liikutetaan pelivälinettä puolelta toiselle, edestakaisin).

Pommitus



Kenttä jaetaan pitkittäin kahtia. Kaksi joukkuetta asettuu riviin kentän pitkille sivuille. Jos pelivälineitä ei riitä kaikille, "pommittajat" voivat vuorotella. Kentän keskilinjalle asetetaan kevyitä palloja (esimerkiksi lentopalloja). Pyrkimyksenä on tarkoilla laukauksilla osua palloihin ja saada kaikki pallot vastustajan alueelle. Pommittaja saa vain oman pommituslinjan takaa. Omalta puolelta saa hakea vapaita "ammuksia".

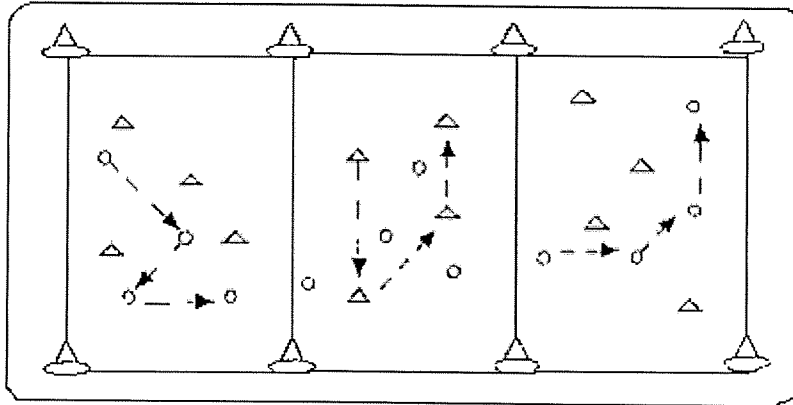
Tarkkuusammunta



Tarkkuusammunnassa harjoitellaan paikaltaan laukaisemista, ja maalitauluna on kartio. Jokainen saa kerrallaan yhden yrityksen. Laukaistuaan pelaaja hakee itse pelivälineen, luovuttaa sen jonossa seuraavalle sitä tarvitsevalle ja palaa jonoonsa. Osumasta saa yhden pisteen. Kartion kärkeen osuneesta laukaisusta saa viisi pistettä. Tuntuman oton jälkeen voidaan kilpailla.

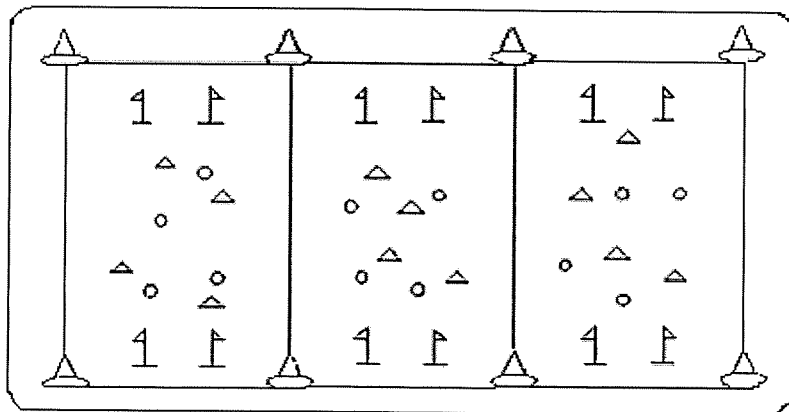
Pelit

Syöttöpelit



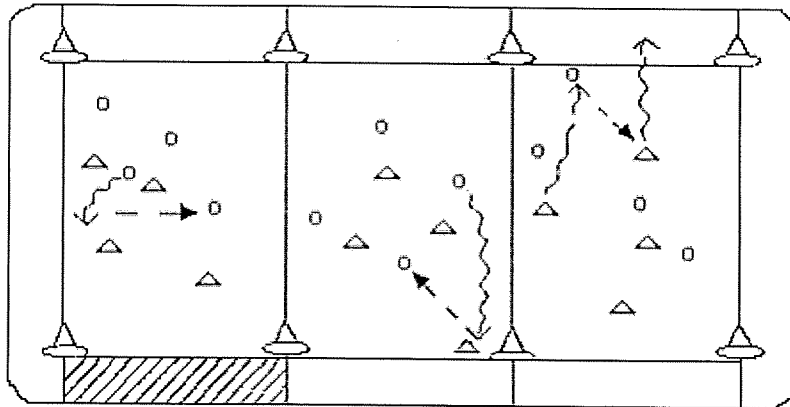
Pelataan pienaluepeliä 3–5 pelaajan joukkuein. Alueet merkitään ja rajataan kartioilla. Alueen sisällä liikkuminen on vapaata. Pelin tarkoituksena on saada viisi perättäistä, onnistunutta syöttöä ilman, että vastustajat koskevat välillä pelivälineeseen. Pelivälinettä saa kuljettaa syöttöjen välillä. Viiden onnistuneen syötön eli ”maalin” jälkeen aloittaa vastustaja.

Peliosa



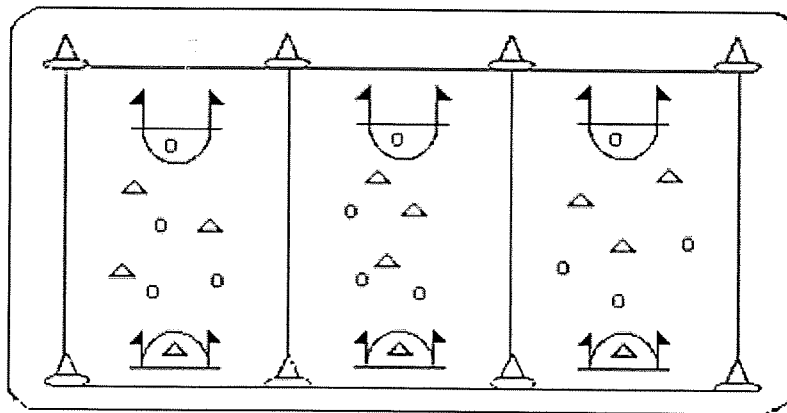
Pelataan pienaluepeliä 3–5 pelaajan joukkuein. Ennen alkua sovitaan erikseen, ketkä ovat puolustajia ja ketkä hyökkääjiä. Joukkueen on syötettävä vähintään kaksi syöttöä ennen maalin tekoa, muuten maalia ei hyväksytä. Syöttöjen laskenta alkaa alusta, aina kun peliväline saadaan pois vastustajalta.

Salamapallon pelaaminen



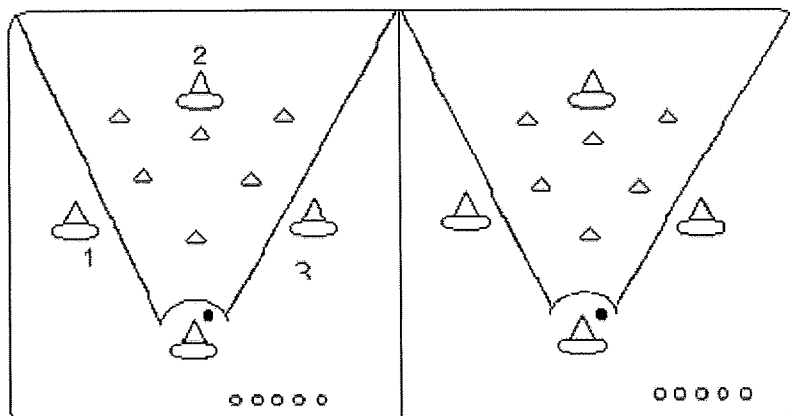
Pelataan pienaluepeiliä salamapallon säännöillä. Eteneminen pallon kanssa tapahtuu kuljettamalla. Pelissä saa syöttää ainoastaan taaksepäin ja sivuille. Maali tehdään kuljettamalla peliväline maalialueelle. Syöttää saa milloin tahansa, mutta pakollista se on, jos vastapuolen pelaaja koskettaa kädellä kuljettajaa selkään. Tällöin kuljettajan on pysähdyttävä ja syötettävä (taaksepäin tai sivulle) kahden sekunnin aikana. Muussa tapauksessa peliväline tuomitaan vastustajalle. Maalin jälkeen aloitetaan omalta maalilinjalta.

Peliosa, sovellettu pienpeili



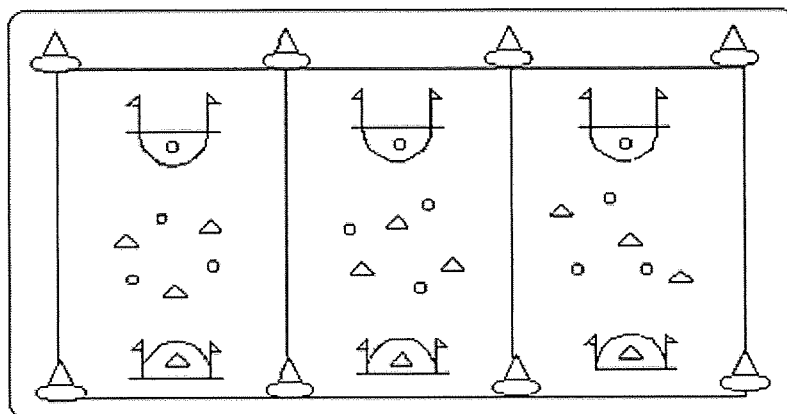
Pelataan pienaluepeiliä, mutta yksi pelaaja vuorollaan on maalivahtina. Maalivahdin alueella ei turvallisuussyistä saa pelata kukaan muu kuin maalivahti. Näin ollen myöskään maalia ei saa tehdä maalivahdin alueelta.

Hoppupallo



Kenttä jaetaan kahtia. Näin saadaan kaksi hoppelalokenttää, joissa kummassakin on ykkös-, kakkos-, kolmos- ja kotipesä. Ulkopelijoukkueella ei ole lainkaan syöttäjää. Sisäpelijoukkueesta yksi pelaaja vuorollaan laukaisee pelivälineen ykkös- ja kolmospesän välistä kentälle ja lähtee välittömästi kiertämään kenttää myötäpäivään. Joukkue saa pisteen jokaisesta pelaajan ohittamasta kartiosta. Etenijää ei saa estää. Kiertäminen loppuu, kun ulkopelijoukkue saa pelivälineen osumaan kotipesän kartioon (kaukaakin saa yrittää, mutta "lämärit" ovat kiellettyjä). Useamman kierroksen kiertäminen on siis mahdollista. Kaikkien laukaistua kerran sisäpelaajat siirtyvät pelaamaan ulos. Hoppelallo-ottelussa voidaan pelata esimerkiksi kolme vuoroparia.

Sovellettua pienpeiliä



Pelataan pienaluepeiliä, mutta maalin saa tehdä vain laukaisemalla suoraan syötöstä, palloa kuljettamatta. Palloa saa kuljettaa muutenkin kuin vain maalia tehdessä.

Työryhmä: Olavi Varma
Juhani Kokko

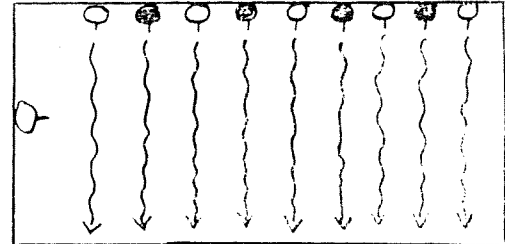
Luokkatasojen oppisisältöjä laadittaessa on otettu huomioon POPS:n asettamat tavoitteet.

LUOKKA-ASTE I-II

1. LUISTELUN PERUSASIAAT

1.1 LUISTELU ETEENPÄIN

Ryhmä rivissä kentän laidalla. Ensin joka toinen (tai joka kolmas) ylittää harjoitusalueen ja odottaa toisella puolen, kunnes koko ryhmä on vuorollaan saapunut toiselle laidalle.

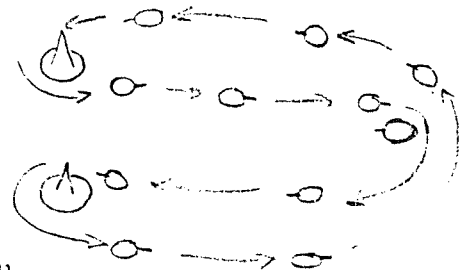


1.2 KÄÄNNÖKSET

Kolme kierrettävää estettä, joista yksi voi olla esim. opettaja, joka samalla neuvoo ja ohjaa.

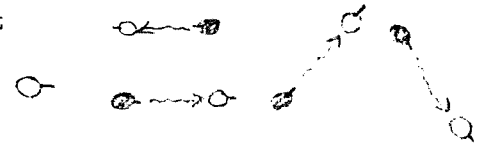
Samoilla radoilla voi myös harjoitella pysähdyksiä annetun merkin ja annettujen ohjeiden mukaan.

Huom! Muistuta alusta alkaen, että luistelu ei ole "kävelyä tai juoksua luistimet jaloissa" vaan liukumista keinuen puolelta toiselle.

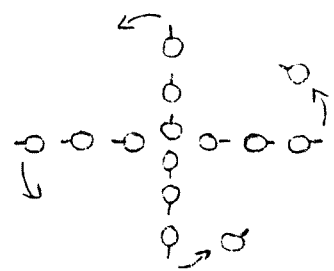


2. LUISTELULEIKIT

2.1 Valitaan itse parit ja "kakkoset" asettuvat "ykkösten" taakse. Seurataan paria sovitulla alueella ja vaihdetaan veto-vuoroja. Sama voidaan suorittaa myös 3-4-jonoissa johtajaa vaihdellen.



2.2 Sijoitetaan oppilaat säteenmuotoisesti 3-4-jonoihin. Äärimmäiset oppilaat kiertävät ympyrän kehän (ilman kilpailua) ja palaavat keskipisteenpuolisiin jonon päihin, jolloin taas uloimmat lähtevät kierrokselleen.



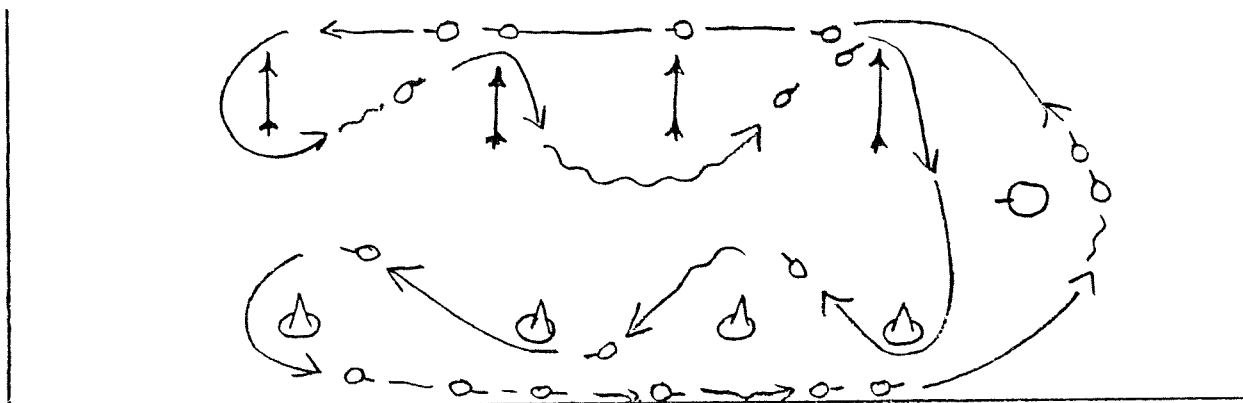
3. PALLON KULJETUS

Kaikki edelliset harjoitukset sopivat myös pallonkuljetusharjoituksiksi. Lisäksi suositellaan aloitteleville seuraavia opetustapoja:

TAI



- 3.1 Pallo ja pelaaja paikallaan. Pallon siirtelyä edestakaisin "leipomalla" lyhyemmin tai pidemmin vedoin. Jokaiselle harjoittelijalle oma pallo, joka myös voi olla käyttöön sopiva kumi- tai muovipallo. (Erikoisesti lumessa ja epätasaisella jäällä on hieman jääpalloa suurempi puolikimmoisa pallo erittäin sopiva peliväline.)
- 3.2 Sama liikkuen aluksi hitaasti määrättyllä alueella. Myöhemmin vauhtia lisätään taidon lisääntyessä.
- 3.3 Poimuileva kuljetusrata, jossa ryhmän koon määrää alueen suuruus ja radan mutkat. Esim. neljällä reunalaudalla ja neljällä esteellä saa poikittaiselle kenttäkaistalle radan, joka "vetää" isonkin luokan.



4. LAKAISUSYÖTTÖ

Leveällä otteella, maila jäässä, "työnnetään" tai "vipataan" pallo vastaanottajalle.

4.1 HARJOITUS

Parityöskentelyä. Aluksi paikallaan ja lähekkäin (1 - 2 m). Matkaa ja voimaa lisätään. Lopuksi voidaan liikkua hiljaisiin syötöihin parin kanssa edeten.

LUOKKA-ASTE III-IV

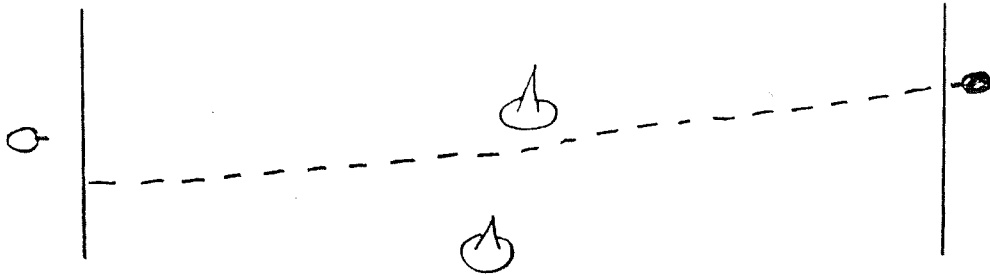
Edellisten perustaitojen kertausta ja tehtävien vaikeuttamista. Lisäksi opetetaan:

1. LYÖNTITAVAT

Ote mailasta on nyt molemmin käsin mailanpäästä. Aluksi suoritetaan vain pienellä heilautuksella tehtyjä "näpäytyksiä" jäätä myöten vastaanottajalle. Kun maila osuu palloon, on otteen oltava puristava ja tiukka.

Lyöntiharjoituksia:

- 1.1 Pariharjoittelu, jossa aluksi suorituspaikat on tarkoin määritelty.
- 1.2 Tarkkuuslyöntiharjoittelu annettuun maaliin. Tulokset lasketaan parin kanssa vertaillen tai yhteistuloksella muiden parien kanssa vertaillen.



2. PALLON VASTAANOTTO

Pallon kosketushetkellä on mailan oltava vain kevyellä otteella kädessä. Luistimella pysäytettäessä on luistimen oltava jään pinnassa. Pomppivan tai kohopallon voi sääntöjen mukaan pysäyttää vain vartalolla (tai jalkavarsilla luistimen ollessa jäässä).

Harjoitusmuotoja:

Kaikki lyöntiharjoitukset ovat samalla vastaanottajalle "kuoletus"-harjoituksia.

2.1 MAILALLA

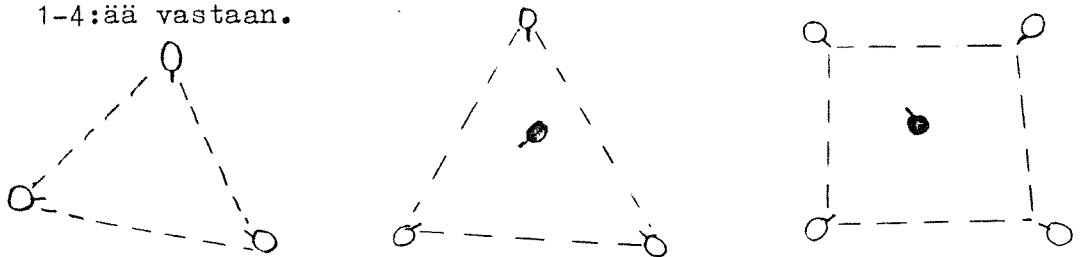
Lyöntiharjoitus parityöskentelynä, jossa erikoisesti kiinnitetään huomiota pallon pehmeään vastaanottoon, jolloin pallo ei saa kimmota puolta metriä pitemmälle mailasta.

2.2 LUISTIMILLA

Yksinharjoittelu reunalaidoitusta vasten.

2.3 VARTALOLLA (harjoitellaan vasta pallonnostoharjoittelussa)

Kolmiossa syöttely tai ryhmätyöskentely 1-3:a vastaan tai 1-4:ää vastaan.



Keskimiestä vaihdellaan, joko määrääjän tai 1-3 syötön katkaisun jälkeen. Keskimiehen tehtävä on samalla kuntoharjoitteluksi sopiva.

Luistinpysäytyksen opettaminen on tärkeä lisä monipuolisen pallonhallinnan omaksumiseksi alusta alkaen. Sitä käytetään kohti tulevilla palloilla ja erikoisesti epätasaisella jäällä mailapysäytyksen varmistamiseksi.

LUOKKA-ASTE V-VI

Pelimuotoisia harjoituksia.

Taitoharjoitteluun lisäksi: - pallon nostot
- pallon riisto

PELIHARJOITUKSIA:

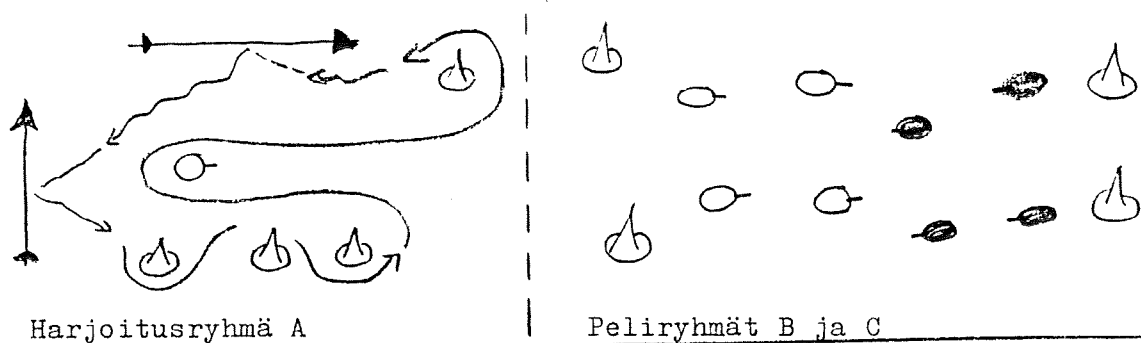
PIENPELIT

3-3 vastaan, jolloin pelataan normaalipeliä, mutta maalit ovat pienet (ilman maalivahtia) ja koko pelialue on pienehkö.

Samoin 4-4 vastaan tai 5-5 vastaan.

Pienpelien yhteyteen sopii erinomaisesti

KIERTÄVÄ RYHMÄHARJOITTELU, jossa yksi ryhmä on, joko valvotussa tai itsenäisesti toimivassa harjoitustehtävässä ja kaksi ryhmää pelaa. Toinen pelaavista ryhmistä siirtyy harjoitustehtävään aina vuorollaan.



PALLON NOSTO suoritetaan joko

Lakaisemalla, jolloin leveällä otteella ja viistolla mailan lavalla sivalletaan pallon alareunaan lakaisulyönti terävästi.

Lyömällä, jolloin juuri lyöntihetkellä mailan varren ja nyrkien annetaan pudota aivan lähelle jään pintaa ja pallo on hieman lyöjän etupuolella.

Kärkinostolla, jolloin mailan kärki asetetaan pallon alle ja leveällä otteella "vivutaan" pallo halutulle lentoradalle.

PALLON RIISTO on sallittua vain palloon osuvalla mailalla.

Vastustajan mailaan lyönti tai mailan nosto on alusta alkaen tarkasti ja tinkimättä estettävä.

LUOKKA-ASTEET VII-VIII-IX

1. PERUSTEKNIIKAN HARJOITTELUA JATKETAAN (ryhmätöinä tai tekn.radoilla)

Yksilöllistä ohjausta harjoitusryhmien puitteissa tason mukaan. Tekniikkaharjoittelun voi myös suorittaa antamalla vain yhden tehtävän oppitunnin aluksi verryttelyn yhteydessä suoritettavaksi.

2. YLEISIN TYÖMUOTO PIENRYHMÄPELIT

Myöskin peliryhmät voidaan jakaa taidon mukaisesti ja antaa erilaisia ryhmäkokoja tai tehtäviä taidon mukaan. Esimerkiksi:

- Kuta alempi taso sitä pienemmät peliryhmät
- Vaihdeltaan "hyökkääjiä" ja "puolustajia" aluerajoituksilla. Osan pelaajista on liikuttava tällöin määrätyllä alueella. (esim. puolirajaa ei saa ylittää tai on pysyttävä kentän omalla "laitapuoliskolla")
- Rajoitetaan sallittujen kosketusten määrää (esim. 3:ksi).

3. KAUKALOPALLON JA VARSINAISEN JÄÄPALLON SÄÄNTÖEROT SELVITETÄÄN.

Kaukalopallossa

- ei ole paitsiosääntöä
- ei saa suorittaa varsinaista lyöntiä
- ei saa nostaa mailaa yli lantion
- ei sallita lainkaan vartalotaklausta

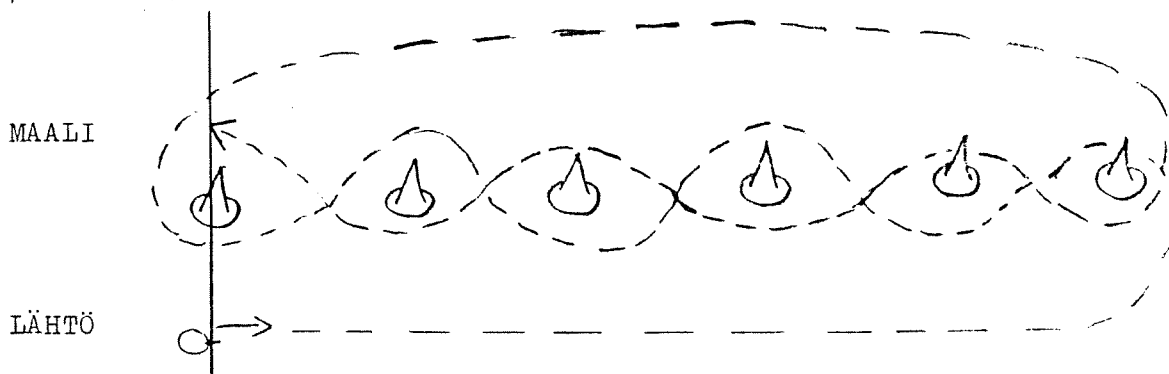
Jääpallossa

- sallitaan normaali lyönti
- ei saa nostaa mailaa yli hartiatason
- pelaaja on paitsiossa, ellei hänen ja maalin välillä ole vähintään kahta pelaajaa (maalivahti+toinen pelaaja), kun palloa pelataan hänelle (=jalkapallo)

4. TEKNIKKAKILPAILUJA JA/TAI TESTIRATOJA

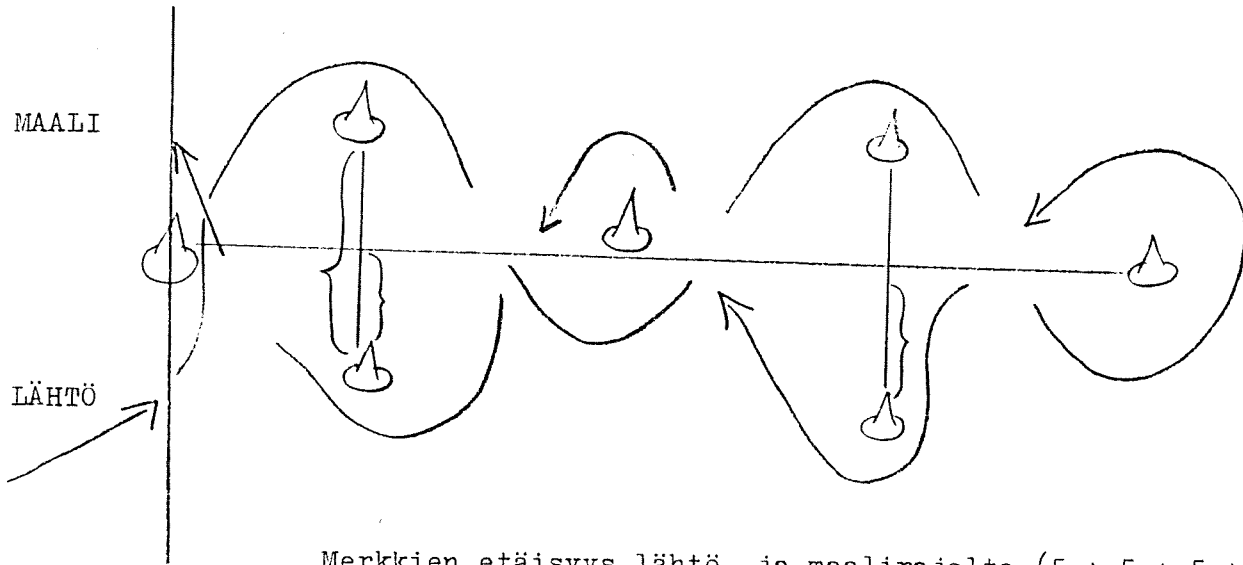
Tekniikkaradat soveltuvat harjoitteluun ja taitojen vertailuun sekä luistellen että myös kuljetusharjoituksina.

Kaksi yleisesti käytettyä mallirataa, joista on jo olemassa myös vertailevaa aineistoa.



Merkkien välit 4 m. Koko rata kierretään kahdesti. Menosuunnat suoraan ja paluu pujotellen. Aika laskeetaan, kun sekä pallo että luistelija ovat ylittäneet maaliviivan.

Molemmat radat 20 m yhteispituudeltaan



Merkkien etäisyys lähtö- ja maalirajalta (5 + 5 + 5 + 5 m)
ja rinnakkaisten merkkien etäisyys toisistaan 2 m.

MALLITUNNIT

Mallitunneissa on annettu opetusaiheita edeten helposta vaikeaan. Kunkin mallitunnin aiheita voi kokeilla useamman luistelukerran aikana. Etenemisnopeus määräytyy lasten oppimisnopeuden mukaan. Annettujen aiheiden lisäksi tulee luistelutuokioon sisällyttää paljon luisteluleikkejä tai pelejä. Mallitunnit 1–5 sopivat hyvin alkeisharjoitteluun ikäryhmälle 4–7 v. Mallitunnit 5–10 sopivat hyvin sellaisille, jotka jo osaavat jonkin verran luistella, esim. ikäryhmille 7 vuodesta eteenpäin.

1. Mallitunti

Aiheet:	-välineiden kunnan tarkastus -luistinten jalkaanlaitto -totuttelu luistimilla seisomiseen
Kesto	-1-2 oppituntia

Nauhojen kiristäminen ja luistimien jalkaanlaitto voidaan tehdä "kuivaharjoitteluna" päiväkodilla tai koululla jo ennen kentälle menoa. Tuolloin voidaan myös kokeilla luistimilla seisomista ja kävelyä sekä oikeita ja vääriä nilkkojen asentoja. Luistimissa on tietenkin teräsuojat paikallaan.

1. Tarkistetaan lasten välineiden kunto ja sopivuus, lähetetään tarvittaessa kotiin terveisiä korjauksia varten.

2. Nauhojen kiristäminen ja luistimien jalkaanlaitto

- Nilkan kohdalta tiukalle.
- Varpaille vapaata liikkumatilaa.
- Varren yläosa hieman löysälle jotta veri kiertää ja nilkka voi taipua eteen.
- Älä kierrä pitkiä nauhoja nilkan tai jalkaterän ympäri. Leikkaa nauhoista ylimääräinen osa pois ja tee päihin solmut.
- Nilkan kohdalle voi tehdä kaksoisnyörytyksen tai vetosolmun, jotta löysyys ei nouse kärjestä nilkkaa.

3. Kokeilu

- Seisotaan luistimilla teräsuojat paikallaan ja opetellaan oikea nilkan asento. Nilkat suorana ja jalkaterät suoraan eteenpäin.

- Tasapainotellaan yhdellä luistimella yrittäen säilyttää oikea nilkan asento, ei linksahduksia sisään tai ulospäin.
- Kävellään luistimilla lyhyitä matkoja yrittäen säilyttää oikea nilkan asento.
- Harjoitellaan jalkojen joustoa ja oikeaa luisteluasentoa, laitetaan kyynärpäät polviin.
- Harjoitellaan kupsahtamista kyykyn kautta pyllylleen, leuka rinnassa.
- Harjoitellaan helpointa ylös nousutapaa, käydään vatsalleen, käydään konttausasentoon, toinen jalka vartalon alle, tuetaan käsillä maahan ja kohotaudutaan varovasti seisomaan.
- Opetellaan luistinten poisotto.

4. Luistinten huolto

- Kerrotaan kuinka luistimet on huollettava aina luistelun jälkeen: terien kuivaus, märkiä teräsuojia ei jätetä teriin kiinni.

2. mallitunti

Aiheet	<ul style="list-style-type: none">- jäähän totuttelu- oikea kaatuminen ja ylösnousutapa- jarrutus
Kesto	<ul style="list-style-type: none">- 1-2 oppituntia

1. Kokeillaan vielä oikeaa nilkan asentoa ja luisteluasentoa ennen jäälle menoa.
2. Vapaata luistelua, tuetaan ja rohkaistaan heikoimpia.
3. Harjoitellaan piirissä oikeaa kaatumistapaa ja helpointa nousutapaa, esim open merkistä kaikki pyllähtävät ja uudesta merkistä noustaän ylös, sama hiljaisesta liukuvauhdista.
4. Harjoitellaan jalkojen joustoa ja luisteluasentoa rivissä.
5. Harjoitellaan Aku-Ankka kävelyä (jalkaterät ulospäin) ja siitä liukuun kahdella jalalla, jalkaterät suoraan eteenpäin.
 - Opettaja tukee niitä jotka eivät saa yhtään vauhtia omatoimisesti, ota käsistä kiinni ja vedä varovasti liukuvauhtiin.
6. Matkimisleikkiä, eri asentojen kokeilua.
7. Harjoitellaan puoliaura jarrutusta.

3. mallitunti

Aiheet	- luisteluasento
	- luistelupotku
Kesto	- 1-2 oppituntia

1. Oikea luisteluasento löytyy kun jaloista joustetaan reilusti ja ylävartalo on hieman etukumarassa, painopiste on jalkaterän keskellä, "pylly" alhaalla.

- Paikallaan luisteluasennon kokeilua ja sivulta sivulle askelia luisteluasennossa.

2. Luistelupotku suuntautuu sivulle ja tapahtuu terän keskiosalla, ei kärkipotkuja taitoluistimillakaan.

- Parin työntöä, toinen nojaa kyynärpäät polviin ja toinen työntää takapuolesta.

- Tunneliliukuja.

4. mallitunti

Aiheet	- tasapaino
	- liuku yhdellä jalalla
Kesto	- 1-2 oppituntia

1. Kerrataan luisteluasento ja luistelupotku

Paikallaan tasapainoharjoittelua, jousto polvista, nilkat suorassa, toinen jalka irti jäädä.

2. Potkurivauhti, luistelupotkuja toisella jalalla, toinen jalka liikuu.

3. Yhden jalan liukuja mahdollisimman suoraan eteenpäin. Voi kokeilla eri asentoja:

- polvi ylhäällä edessä

- jalka suorana edessä

- jalka suorana takana (vaakaliuku)

- yhdellä jalalla puolikykyssä.

4. Liukuja yhdellä jalalla porttien läpi, kavenna portteja asteittain 2m-0,5m

5. mallitunti

Aiheet	- painonsiirto - vauhti luistimet jäässä - takaperinluistelu
Kesto	- 1-2 oppituntia

1. Painonsiirron harjoittelua paikallaan

- kapeahko haara-asento
- jousto polvista
- painonsiirto puolelta toiselle alakautta "pumpaten".

2. Tötsäjonon yli luistelu

- luistimet jäässä kiinni koko ajan
- "pumppaa" jalkoja auki tötsän kohdalla ja yhteen välillä.

3. Tötsäjonon pujottelu

- luistimet jäässä koko ajan
- "pumppaa" tötsän kohdalla ulommalla jalalla suoraan sivulle, väliliu'un aikana luistimet vierekkäin.

4. Vauhdinottoa luistimet jäässä kiinni koko ajan, jousto polvista.

5. Samaa kokeillaan takaperin

- kapeahko haara-asento "pylly" alas
- polvet yhteen, kantapäät ulospäin ja puristus sivulle, liike taaksepäin alkaa syntyä
- tärkeää hyvä jousto polvista ja rytmikäs painonsiirto.

6. mallitunti

Aiheet	- kaarreluistelu etu- ja takaperin
Kesto	- 2-3 oppituntia

1. Kertausta edellisistä tunneista
2. Jääkiekon aloitusympyröissä harjoittelua

Potkurivauhti siten että sisempi jalka pysyy viivalla ja ulompi potkii vauhtia

- potkut koko terällä suoraan sivulle.
- sama "pumpaten" eli ulompi jalka palautetaan jäätä myöten toisen viereen
- hyvä jousto polvista.

Neljä tötsää kehällä

- tötsän kohdalla sisempi luistin käännetään ulkokantille, ulommalla jalalla potku jonka jälkeen jalka tuodaan lähellä jäätä sisemmän edestä
- tehdään sisemmällä jalalla ristipotku hieman takaviistoon.

3. Ristipotkuharjoittelu voidaan aloittaa myös paikaltaan

- kävellään pientä ympyrää ristiaskelin ja kun vauhti alkaa lisääntyä laajennetaan ympyrää.

Huom.

- Aluksi tuki on tarpeen, tukea voi ottaa kaukalon laidoista. Voi askeltaa myös pareittain, jolloin pari tukee käsistä.
- Muista harjoittaa yhtä paljon molempiin suuntiin.
- Harjoitukset takaperin kannattaa aloittaa pienestä ympyrästä ja vasta sitten kun "sirklaus" etuperin onnistuu hyvin.

7. mallitunti

Aiheet	- taitojen testaus
Kesto	- 1 oppitunti

4-7 -vuotiaat

Luistelijat voivat lunastaa tasoansa vastaavan luokkamerkin (tarra). Merkkejä voi tilata SLU:n myyntipalvelusta puh. (90) 158 2266 tai Luisteluliitosta (90) 158 2479. Merkin hinta on 1,50 mk/kpl.

Harrastajamerkki

1. Yhdellä jalalla seisominen, molemmat jalat suoritettava.
2. Oikea kaatuminen ja ylösnouseminen.
3. Omasta vauhdista liuku kahdella jalalla n. 3-5 m.

Taiturimerkki

1. Kyykkyliuku kahdella jalalla suoraan eteenpäin n 5-7 m.
2. Puoliaurajarrutus
3. Potkurivauhti suoraan eteenpäin. 10 m kaatumatta, molemmat jalat suoritettava.
4. Saa luistimet itse jalkaan ja osaa kiristää nauhat.

Mestarimerkki

1. Kyykkyliuku kahdella jalalla, kaarto liu'un aikana molempiin suuntiin esim. tötsiä kiertämällä.
Matka n. 6–7 m.
2. Liuku yhdellä jalalla porteista, liukumatka n. 2–4 m.
3. Tasaponnistushyppy paikallaan kaatumatta.
4. Pujotteluluistelu n. 20 m. kaatumatta.
5. Potkurivauhti ympyrän kehällä molempiin suuntiin.

Yli 7-vuotiaat

- | | |
|---|------------------|
| 1. Luistelu tasaisella rytmillä suoraan eteenpäin n. 30 m | 1p. |
| 2. Jarrutus tarkasti viivalle, puoliaura, aura, tai hockeyjarrutus | 1p. |
| 3. Liuku yhdellä jalalla porttien (1m lev.) läpi. Porttien etäisyys toisistaan 2–5 m. | 1p./jalka |
| 4. Vauhdin otto luistimet jäässä kiinni koko ajan 30 m | 1p. |
| 5. Takaperinluistelu n. 10 m | 1p. |
| 6. Kaarreluistelu ristipotkuin etuperin aloitusympyrän kehää yksi kierros kumpaankin suuntaan | 1p./suunta |
| 7. Kaarreluistelu "pumpaten" takaperin aloitusympyrän kehää kaksi kierrosta kumpaankin suuntaan | 1p./suunta |
| | max. 10 p |

Taitotestissä on seitsemän suoritusta. Jos oppilas suorittaa kaikki tehtävät oikealla tekniikalla saa hän 10 pistettä.

8. mallitunti

Aihe

Järjestä luokan välinen Short Track pudotuskilpailu. Radan Mittausohjeet löydät viimeiseltä sivulta. Luistelumatka on 1–3 kierrosta.

- sijoita oppilaat alkueräkaavioon luistelutaidon mukaan, 1.= paras jne. 3-6 luistelijaa kuhunkin erään
- kustakin alkuerästä pääsee kaksi parasta välieriin (katso kaavio) ja välieristä kaksi parasta luistelevat finaalin sijat 1-4
- aikoja ei tarvitse ottaa

Alkueräkaavio

Välieräkaavio (alkuerien sij. mukaan)

1.erä	2.erä	3.erä	4.erä	1.erä	2.erä.
1.	2.	3.	4.	1./1	1./2
5.	6.	7.	8.	1./3	1./4
9.	10.	11.	12.	2./2	2./1
13.	14.	15.	16.	2./4	2./3
17.	18.	19.	20.		

Finaali: Arvo lähtöpaikka viivalle niin, että välierien voittajien kesken 1. ja 2. paikka sisältä ja välierien kakkosten kesken 3. ja 4. paikka.

9. mallitunti

Aiheet	– nopeustesti
Kesto	– 1 oppitunti

- 1–3 kierrosta Short Track radalla yksin tai pareittain.
- Voit ottaa ajan.

10. mallitunti

Aiheet
Kesto

– Short Track viesti
– 1-2 oppituntia

- Viestin vaihto tapahtuu vauhdissa "pukaten" lähtijää takapuolesta.
- Harjoittele aluksi hiljaisesta liukuvauhdista, lähtevä luistelija voi tukea käsillä polviin.
- Vaihdon saa suorittaa missä vain ja milloin vain, lukuunottamatta kahta viimeistä kierrosta, tuolloin vaihto ei ole sallittu. Paras vaihtopaikka onsuoran alkupää.
- Viestin aikana joukkueiden on oltava radan sisäpuolella. Osuudelle lähtevä luistelija kiihdyttää sisältä vauhdin ja tulee radalle suoran alkupäässä. Vauhti kannattaa sovittaa jo kaarteeseen aikana tuojan vauhtia vastaavaksi. Vaihdon tulisi tapahtua sujuvasti mahdollisimman kovassa vauhdissa. Kosketus riittää mutta "pukkaus" on eduksi.
- Luisteluosuus on yleensä kaksi kierrosta kerrallaan.
- Jos viestinviejä kaatuu voi kuka vaan joukkueen jäsenistä käydä koskettamassa kaatunutta ja jatkaa siten viestiä, tämä on nopeampi tapa kuin odotella, että kaatunut kömpii ylös ja kiihdyttää sitten uuden vauhdin.
- On tärkeää, että oppilaat sopivat luistelujärjestyksen hyvin etukäteen.
- Opettaja voi tehdä joukkueet etukäteen esimerkiksi luistelutulosten mukaan käyttäen alkueräkaaviota, 1. erä = 1. joukkue.
- Voit harjoitella eripituisia viestejä.

Näin merkitset Short Track radan

- tee 14,40m pitkä narunpätkä. (=1/2 suoran mitasta)
- tee solmu 8 m:n kohdalle (=kaarteeseen säde.)
- mene kentän keskipisteeseen ja mittaa kentän suuntaisesti yksi narunmitta, siitä pisteestä mittaat kaarteeseen (säde 8 m), merkitse kaarre esim. lumipalloilla, kartioilla, kengillä, 7 merkkiä riittää.
- tee samat toimet toiseen pätyyn päin.
- lähtö ja maalipaikka ovat suoran keskellä.
- radan pituudeksi tulee näin 111 metriä.
- tarkat radan mitat löytyvät Luistelun Iloa kampanjalehtisestä.

Harjoituksia ja kotitehtäviä

1. Luistinten terävyyden tarkistaminen. Luistinten kuivaaminen ja säilytys.
2. Nauhojen kiristäminen.
3. Aku Ankka -vauhti ja liuku kahdella jalalla n. 5 metriä.
4. Liuku kyynärpäät polvissa suoraan eteenpäin n. 5 metriä. Huom! luistimet ja nilkat suorassa.
5. Potkurivauhdilla 20 m molemmilla jaloilla.
6. Liuku kahdella jalalla kädet nilkoissa 5 m.
7. Kaariliuku kahdella jalalla molempiin suuntiin 5 m.
8. Vauhdin ottoa luistimet jäässä 5 m.
9. Puoliaurajarrutus tarkasti viivalle.
10. Liuku yhdellä jalalla 2 m.
11. Liuku yhdellä jalalla porttien läpi.
12. Liuku yhdellä jalalla 4 m.
13. Potkurivauhti piirin kehällä molempiin suuntiin, ulompi jalka potkii vauhtia.
14. Aurajarrutus tarkasti viivalle.
15. Tasaponnistushyppy paikallaan.
16. Takaperinluistelua luistimet jäässä kiinni.
17. Tasaponnistushyppy liukuvauhdista.
18. Vauhdin ottoa luistimet jäässä kiinni piirin kehällä, ulompi jalka "pumppaa" vauhtia.
19. Ristiaskelita molempiin suuntiin ilman liukua.
20. Kolme ristiaskelta vauhdissa molempiin suuntiin.
21. Liuku yhdellä jalalla porttien läpi 3 m.
22. Takaperinluistelua 10 m.
23. Kaarreluistelua ristiaskelin ympyrän kehällä molempiin suuntiin.
24. Yhden jalan vaakaliukua 5 m.
25. Takaperin luistelua ympyrän kehällä molempiin suuntiin.
26. Tasaponnistushyppy liukuvauhdista, kääntyen selkä menosuuntaan ja uudella hypyllä käännös takaisin etuperin.

Kotitehtäviä on hyvä harjoitella ainakin kerran ennen seuraavaa luistelukoulutuntia.