

# STARTTIKURSSI

## HARJOITTEITA

### SISÄLTÖ:

1. Jääpallon lajitaitojen, -tekniikan ja pelikäsityksen opettaminen
2. Varusteet ja niiden huolto
3. Luistelukoulu
  - mallitunteja
  - leikkejä, kilpailuja pelejä
4. Jääpallokoulu
  - jääpalloharjoitteita kenttäpelaajille ja maalivahdeille
5. Harjoitusohjelmia nuorille
  - E-nuoret
  - D-nuoret
6. Säännöistä
  - pelikentät
  - tiivistelmä säännöistä
7. Lihashuolto
  - kuvasto

# JÄÄPALLON LAJITAITOJEN JA PELIKÄSITYKSEN OPETTAMINEN

Lajitekniikoiden opettamisjärjestys

Luettelosta näet, mitkä lajitaidot on hyvä ensimmäistä kertaa käydä läpi missäkin iässä. Itse taidon oppimiseen ja - varsinkin sen hallitsemiseen - kuuluu sitten eri yksilöillä hyvinkin erilainen aika, joka riippuu jokaisen omista henkilökohtaisista edellytyksistä ja kyvyistä omaksua uusia asioita.

## 1. LUISTELU- JA JÄÄPALLOKOULUT

### Pelaajat

- Osaa liukua luistimilla
- Osaa luistella eteenpäin
- Osaa jarruttaa ja kaatua
- Osaa käsitellä mailaa harjoituksissa
- Osaa toimia ohjeiden mukaan

## 2. TOINEN HARJOITUSVUOSI

### Kenttäpelaajat

- Lähtö -> eteenpäinluistelu -> pysähtyminen
- Käännös
- Pallon hallinta "leipominen" vartalon edessä
- Rannelaukaus, lakaisulyönti
- Syöttäminen ja syötön vastaanotto

### Maalivahdit

Ei kannata nimetä, jokainen voi halutessaan kokeilla

- perusasento
- liikkuminen eteen- ja taaksepäin
- sijoittuminen maalialueella

## 3. KOLMAS HARJOITUSVUOSI

### Kenttäpelaajat

- Lähtö -> taaksepäinluistelu -> pysähtyminen
- Kaarreluistelu eteenpäin (oikealle ja vasemmalle)
- Kääntyminen eteenpäinluistelusta taaksepäinluisteluun ja päinvastoin
- Mailalla harhauttaminen
- Kuljetus ja pallon suojaaminen
- Syöttäminen ja syötön vastaanotto myös rystypuolelta
- Lyönti

## **Maalivahdit**

Ks. 2. harjoitusvuosi

### **4. NELJÄS HARJOITUSVUOSI**

- Kaarreluistelu taaksepäin (oikealle ja vasemmalle)
- Sirklaus
- Rytmimuutos
- Eri syöttötekniikat
- Eri Lyöntitekniikat
- Ilmapeli, pallon haltuunotto vartalolla

## **Maalivahdit**

Valitse maalivahtipeliä kokeilleista kaksi/kolme innokkainta maalivahtiehdokkaiksi. Nimeä näistä jokaiseen jääharjoitukseen ja otteluun vuorollaan kaksi. Näin löydät vähitellen tehtävästä eniten nauttivat ja siinä parhaiten pärjäävät lapset.

Opetettavat asiat: eri torjuntatekniikat

## **Teräkäyttö- ja pallonkäsittelyharjoitteita**

Teräkäyttöharjoitteita

- Terän osiin (sisä-, ulkosyrjä, kärjet, kannat) tutustuminen paikalla seisten
- Eteenpäin ja taaksepäin kävely
- Hyyt paikalla (yhdellä / kahdella jalalla)
- ”Ankkakävely” (jalkaterät ulospäin) eteen- ja taaksepäin / myös pienellä liu´ulla
- ”Tikapuukävely” (kylki edellä), jalka toisen viereen / jalka jalan ylitse ristiin
- ”Makkarat” paikallaan eteen- ja taaksepäin
- ”T-potku”
- Luistimet jäässä luistelu
- Pareittain: toinen liukuu, toinen työntää takaa lantiolta normaalisti luistellen
- ”Ristimakkarat” eteen / taakse
- ”Slalom-luistelu” eteen / taakse
- ”Slalom” hyyillä eteen / taakse
- ”Lyhtypylväs” –liuku
- Kyykkyliuku eteen- ja taaksepäin
- ”Kanaliuku” (toisen jalan polvi koukussa edessä) eteen- ja taaksepäin
- ”Kukkoliuku” (toinen jalka koukussa takana) eteen- ja taaksepäin
- Kahdella jalalla hyyt liikkeessä eteen- ja taaksepäin
- Sisäterät eteen / taakse
- Ulkoterät eteen / taakse
- Jyrkkä sisäterä eteen / taakse
- Kaarreluistelu eteenpäin (sisäjalan potkun korostaminen)

- Kaarreluistelu taaksepäin (sisäjalalla potkun hakeminen kaukaa)
- Kaarreluistelu eteenpäin (sisemmän jalan potkua aloitusympyrässä, ulomman jalan liuku)
- Luistelu kannoilla
- ”Lantio auki” –luistelu
- Kaariliuku
- Potkulauta
- Yhden jalan luistelu eteenpäin
- Yhden jalan luistelu taaksepäin
- Lantio auki eteen – taakse – eteen – taakse jne

#### Pallonkäsittelyharjoitteita

- Pallon leipominen edessä paikallaan (ääriasentoihin, kahdella / yhdellä kädellä)
- Pallon leipominen sivulla (kahdella / yhdellä kädellä)
- Pallonen leipominen ristiin takaa eteen (kahdella / yhdellä kädellä)
- Kahdeksikko (lähellä jalkoja / kaukana jaloista, ääriratoja)

#### Pallonkäsittelyn liittäminen seuraaviin teränkäyttöharjoitteisiin

- ”T-potku”
- Luistimet jäässä luistelu
- Pareittain: toinen liikuu, toinen työntää takaa lantiolta normaalisti luistellen
- ”Ristimakkarat” eteen / taakse
- ”Slalom-luistelu” eteen / taakse
- ”Slalom” hypyillä eteen / taakse
- ”Lyhtypylväs” –liuku
- Kyykkyliuku eteen- ja taaksepäin
- ”Kanaliuku” (toisen jalan polvi koukussa edessä) eteen- ja taaksepäin
- ”Kukkoliuku” (toinen jalka koukussa takana) eteen- ja taaksepäin
- Sisäterät eteen / taakse
- Ulkoterät eteen / taakse
- Jyrkkä sisäterä eteen / taakse
- Kaarreluistelu eteenpäin (sisäjalan potkun korostaminen)
- Kaarreluistelu taaksepäin (sisäjalalla potkun hakeminen kaukaa)
- Kaarreluistelu eteenpäin (sisemmän jalan potkua aloitusympyrässä, ulomman jalan liuku)
- ”Lantio auki” –luistelu
- Kaariliuku
- Yhden jalan luistelu eteenpäin
- Yhden jalan luistelu taaksepäin
- Lantio auki eteen – taakse – eteen – taakse jne.

#### HARJOITTELUN SYSTEMATIikka

Jääharjoitteet ryhmitellään neljään eri ryhmään (lajitekniikkaharjoitteet, pelit, pelitilanneharjoitteet, maalivahtiharjoitteet) riippuen siitä, mitä asioita milläkin harjoiteryhmällä parhaiten kehität. Ryhmät, niiden kuvaukset, tavoitteet ja selvitykset ovat seuraavat:

## Lajitekniikkaharjoitteet:

A) harjoitteet, joissa kaikki tai mahdollisimman moni pelaaja tekee samanaikaisesti. Eri lajitekniikoiden opettamisen ja niiden harjaannuttamisen lisäksi leikit, kisat, viestit ja taitoradat

B) harjoitteet, joilla kehität lajitekniikoita, pelin lukemista, hyökkäyspelin eri tehtäviä (Pallollinen <-> Palloton), pelinomaista rytminmuutoskykyä ja luistelunopeutta ja maalintekoa.

- suuret toistomäärät pelaajaa kohti
- liikkumisen ajoittamisen oppiminen
- ajattelun kehittäminen
- maalintekotaidon kehittyminen

## C) Pelit

Pelaamista 1 vastaan 1 aina rajoittamattomiin pelaajamääriin asti. Erilaisten pelialueiden, pelaamiseen liittyvien tehtävien, sääntöjen ja rajoitusten sekä eri välineiden avulla vaikuttaa pelaajien motoriikkaan, lajitekniikkaan ja pelikäsitykseen.

Kun teemoitat pelejä (= tehtävät, rajoitteet, säännöt) halutun asian aikaansaamiseksi ja / tai korjaamiseksi, sinun on hyvä muistaa vuorovaikutuksen merkitys ohjaajan ja pelaajien kesken. Pelinomaiset tilanteet antavat mahdollisuuden taitojen vertailuun suhteessa vastustajaan. Samalla voit hyvin ottaa pelaajat mukaan pelien keksimiseen eli tekemään säännöt yhdessä.

Pelit jaetaan kolmeen ryhmään seuraavasti:

## D) Leikkipelit

Liikkumista, pelivälineitä, tilaa ja aikaa muuntelemalla voit keksiä mitä erilaisimpia pelejä. Sääntöjen ja rajoitusten tarkastaminen tai niiden kehittäminen, mutta myös kokemusten vaihtaminen on tärkeä osa tekemistä. Pelaajamäärät voivat olla 1 vastaan 1:stä vaikka 10 vastaan 10:een.

Leikkipelien tavoitteena on

- saada aikaan hauskoja kokemuksia
- tuottaa erilaisia motorisia ärsykeitä pelaajille
- kehittää yhteistyötä
- alhaiset taitovaatimukset ja taitoerojen tasaaminen

## E) Pelit sovelletuilla säännöillä

Tällaiset pelit perustuvat normaalin pelin perussääntöihin. Rajoittavat säännöt liittyvät liikkumiseen, tapaan tehdä ratkaisu tai pelaajien toimintojen eriyttämiseen kentällä. Pelaajamäärä on 1 vastaan 1:stä 10 vastaan 10:een. Kentällä voi olla myös epätasamäärät pelaajia, esim. 5 vastaan 4. Näiden pelien tavoitteena on

- kehittää lajitekniikkaa
- edistää pelikäsityksen kehittymistä
- kehittää pelaajien yhteistyötä
- synnyttää henkilökohtaista oivaltamista (ratkaisumallit)

## F) Pelitilanneroolipelit

Yksittäisen pelaajan pelitaidon kehittämiseen tehtyjä pienpelejä. Sääntö- ja pelitilan muunnoksilla pyritään kohentamaan pelaamista oikean pelin parantamiseksi. Ilman muunnoksia tapahtuvalla normaalilla pelillä hiotaan osaamista huippuunsa. Pelaajamäärät ovat 1 vastaan 1:stä 3 vastaan 3:een. Niiden tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti yksilön pelitaitoja eri pelitilanneroleissa.

### G) Pelitilanneharjoitteet

Harjoitteita, joissa toistetaan pelissä esiintyviä pelitilanteita 1 vastaan 1:stä 10 vastaan 10:een joissa on mukana muuttuva määrä pelaajia jotka ovat joko jaksollisia (= päättyvät tietyn tilanteen tai ajan jälkeen) tai jatkuvia (= ovat kestoaltaan pidempiä ja päättyvät luonnolliseen katkoon) joissa pelaajan pelisuunta (hyökkäys- ja puolustusmaali) pysyy harjoitteessa samana koko ajan, joissa harjoitteessa on vain yksi pallo, jotka perustuvat pelaajien pelinlukutaitoon ja ratkaisuntekoon eri tilanteissa, mitkä määräävät harjoitteen jatkopelaamisen

Pelitilanneharjoitteiden tavoitteena on yleisesti yksilön lajitekniisten taitojen, pelikäsityksen ja pelaajien välisen yhteistyön kehittäminen sekä

- a) 3 vastaan 3 ja pienemmällä pelaajamäärällä pelattaessa
  - pelaajien pelitilanneroleissa toimiminen ja pelitilanneroolista toiseen siirtymisen nopeuttaminen
  - parantaa osia joukkueen viisikkopelaamisessa sekä yli- ja alivoimassa
  - maalinteon tehostaminen ja
- b) 5 vastaan 5:stä 10 vastaan 10 -peleissä
  - pelitilanneroolista toiseen siirtymisen nopeuttaminen
  - pelinomaisen hyökkäys - ja puolustuspeleiden kehittäminen
  - hyökkäyspelistä puolustuspeleihin (ja päinvastoin) siirtymisen nopeuttaminen
  - erikoistilannepelaamisen (kulma- ja vapalyönti, yli- ja alivoimapelejä) parantaminen
  - harjoiteltujen asioiden toteuttamisen vaatiminen oikeassa pelissä

Huom! Pelitilanneharjoitteet eivät kuulu alle 10-vuotiaiden ohjelmaan! F-juniorien opastamiseen oppimaan henkilökohtaisia tekniikoita ja nauttimaan pelistä riittävät mainiosti lajitekniikkaharjoitteet sekä leikki- ja sovelletuin säännöin pelattavat pelit.

### Maalivahtiharjoitteet

Kaikkiin edellä mainittuihin harjoiteryhmiin liittyy harjoitusta myös maalivahdeille. Niissä maalivahti käyttää oppimiaan tekniikoita. Uuden asian opettamista varten sinun tulee järjestää maalivahdeille omat harjoitteet joukkueen harjoituksissa. Tällöin harjoitusajasta varataan n. 20 minuuttia aikaa ja kentästä 1/3 maalivahteja varten. Parhaiten nämä edellytykset täyttyvät kuitenkin ns. omilla maalivahdeille varatuilla jäillä. Tällaiset harjoitukset ovat usein seuran maalivahtien yhteisiä tilaisuuksia.

Maalivahtiharjoitteet koostuvat seuraavista asioista

Peliasento (perusasento)

Liikkuminen ja sijoittuminen

- Perustorjunnat
- Pelinavaus
- Pelitilanneharjoittelu (maalintekotilanteet ja pelinavaus)

**Huom! Sinun kannattaa alle 10-vuotiaiden kyseessä ollessa keskittyä peliasennon, liikkumisen ja sijoittumisen opettamiseen.**

## **PELIKÄSITYS**

Pelikäsitys koostuu pelin ymmärtämisestä, pelin lukemisesta ja ratkaisujen tekemisestä. Lapsi tarvitsee jonkun verran teoreettista tietoa pelin periaatteista, teknisiä valmiuksia seuratakseen tapahtumia kentällä sekä pallollisena että pallottomana pelaajana sekä ratkaisuntekovalmiutta ja –rohkeutta kyetäkseen järkipäiseen yhteistoimintaan kentällä olevien pelikaveriensa kanssa. Parhaaksi pelin oppimiskeinoksi luvussa todettiin pelaaminen.

Seuraavassa saat vinkit pelin kehittämiseen yksinkertaisimmasta opettamisesta monimutkaisempaan edeten. Kunkin peliversion kohdalla on oppimisen auttamiseksi lueteltu siihen liittyvät pelitilanneroolit ja niihin sisältyvät pelaajakohtaiset tehtävät. Lasten tehtävistä selviytymistä seuraamalla voit auttaa heitä oppimaan pelaamisen periaatteet niin yksilön kuin pelaajien välisen yhteistyönkin kannalta.

### **1 vastaan 1**

Tehtävät:

#### **Hyökkäyspelissä pallollinen pelaaja**

- Tilan tekeminen
- Pelin rakentaminen
- Syöttäminen, uuden paikan hakeminen

#### **Puolustuspelissä pallollista puolustava**

- Ahtaaseen tilaan ohjaaminen kaartamalla lähestyen
- Syöttösuunnan sulkeminen
- Pallon riisto

### **2 vastaan 2**

Tehtävät:

#### **Pallollinen hyökkääjä**

- Katso 1 vastaan 1 –peli:  
pallollinen pelaaja

#### **Palloton hyökkääjä**

- Tilan voittaminen (syvyys)
- Tilan tekeminen (leveys)
- Maalinteko (terävästi maalille)
- Puolustusvalmius

#### **Pallollista hyökkääjää puolustava**

#### **Pallotonta hyökkääjää puolustava**

- Katso 1 vastaan 1 –peli:  
palloton pelaaja

- Vastustajan vartiointi
- Syöttölinjan katkaisu
- Valmius kaksinkamppailuun
- Alueen puolustaminen
- Maalinteon estäminen

2 vastaan 2 -pelissä on löydettävä oma mies ja pelattava tätä kunnes pallo saadaan omalle joukkueelle. Peliversio on siis hyvä tapa opettaa oman miehen vartioimista. Miesvartiointipeli pakottaa myös pallollisen joukkueen alituisen vapaan paikan hakemiseen ja jatkuvaan liikkeeseen.

### **3 vastaan 3**

#### **Tehtävät:**

Katso 2 vastaan 2 –peli: pallollinen ja pallottomat pelaajat

#### **3 vastaan 3 –peli:**

- ”Oikean” pelin perusasetelma
- Hyvä pelitilanneroolien opettamismuoto jo lapsille
- Roolit vaihtuvat koko ajan
- Sopii hyvin poikittaiskentän harjoitteluun
- Ohjaajan on helppo auttaa aloittelevia pelaajia

Tämän jälkeen siirrytään isompiin kokonaisuuksiin 5 vs. 5, 6 vs. 6 sopivat vielä poikittaiselle kentälle, mutta sn jälkeen on siirryttävä isolle kentälle.