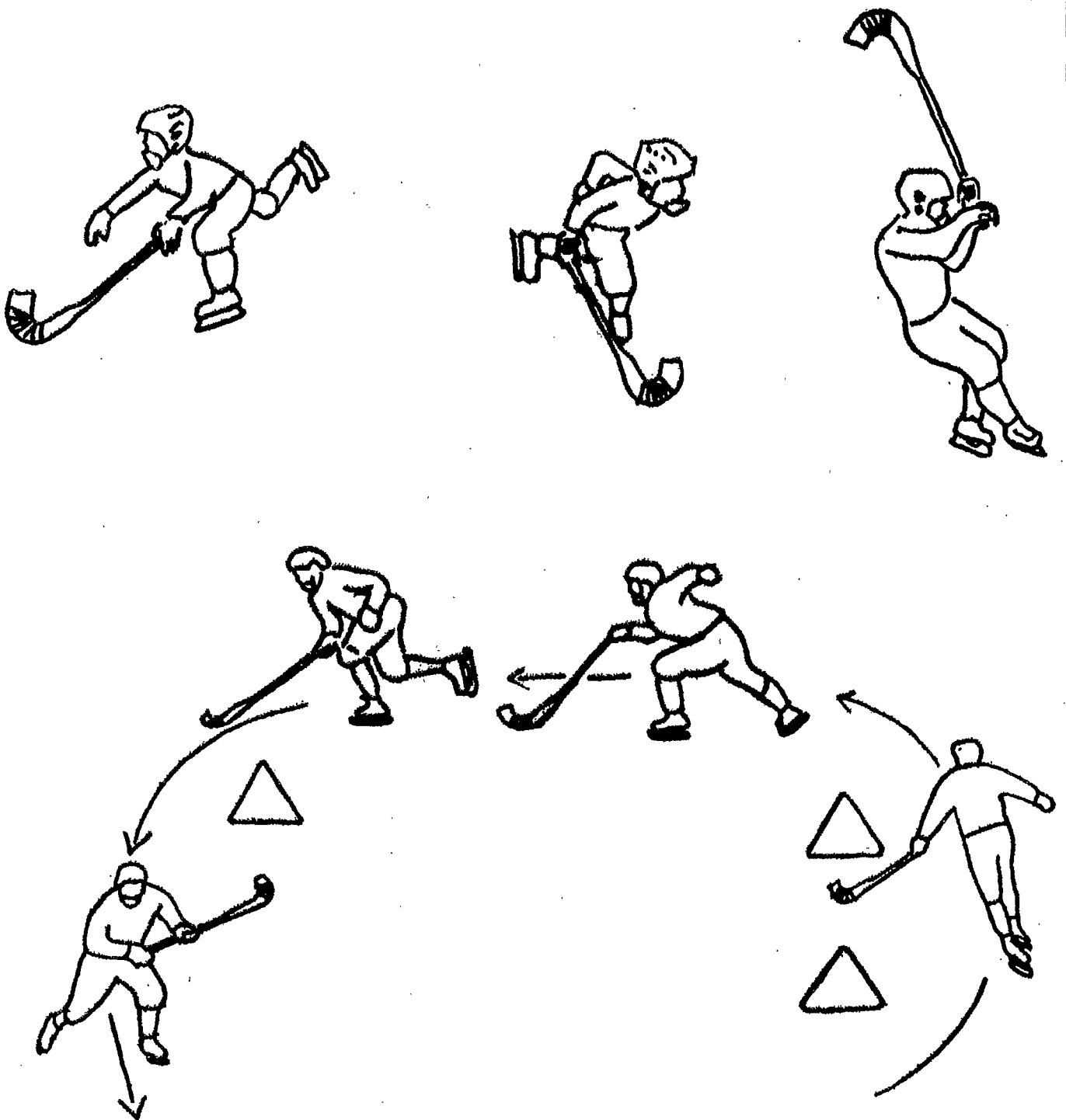


# OPETTAJAN OPAS

## JÄÄ- JA KAUKALOPALLOON

### 7-9 LUOKILLE



## **OPETTAJAN OPAS JÄÄ- JA KAUKALOPALLOON PERUSKOULUN 7 - 9 LUOKILLE**

Tämä opas on tarkoitettu peruskoulun yläasteen liikunnanopettajille mutta osia voi käyttää sekä ala-asteella että lukiossa.

Oppaan tarkoituksena on toimia luonnollisena jatkona ala-asteen luistelun ja lajin perustekniikan opetuksen jälkeen. Oppaan valmistuksessa on pyritty huomioimaan kouluhallituksen jääpelien tavoitteet sekä lajien vaatimat varusteet, ryhmittelyt ja harjoitusalueet. Tekniikan opettamisen lisäksi harjoitteissa on huomioitu joukkuepelien vaatimat ryhmätoiminnot.

Opas sisältää teoreettista tietoa lajeille asetetuista oppisisällöistä, jää- ja kaukalopallosta sekä 12 harjoitusta.

Toivomme tämän oppaan auttavan liikunnanopettajia heidän työsäään oppilaiden kanssa.

Suomen Jääpalloliitto

Pekka Liikanen  
Koulutuspäällikkö  
(90) 158 25 26

SUOMEN JÄÄPALLOLITTO r.y.  
Radiokatu 20  
00240 HELSINKI  
(90) 1581

## **LIIKUNNAN OPETUKSEN TAVOITTEISTA**

Lähteenä käytetty: Liikunnan opetuksen opas  
Peruskoulu/tytöt

### **Talvilajien opetuksen keskeiset tavoitteet**

- kiinnostuksen herättäminen talvisessa luonnossa
- kestävyyskehittäminen
- taitavuuden kehittäminen

### **Eriteltynä jääpelien osalta 7 - 9 luokille**

- syöttö ja syötön vastaanotto
- maalilyönti ja maalinteko
- kuljetus - suoraan, pujotellen, syöttöön yhdistäen
- peliajatus ja taktiikka (liikkuminen, puolustajien ja hyökkääjien paikat, vapaan paikan etsiminen)
- pelaaminen sovelletuin säännöin
- pienpelejä

### **Tässä oppaassa em. jaoteltu seuraavasti:**

#### **7. lk**

- lakaisulyönti ja syötön vastaanotto
- kuljetus
- liikkuminen ja vapaan paikan etsiminen
- pienpelejä

#### **8. lk**

- maalilyönti ja maalinteko
- pelitaktiikka: puolustajan ja hyökkääjän työskentely
- syöttö vapaalle pelaajalle
- pienpelejä

#### **9. lk**

- pelin rakentaminen
- harhautuksia
- kaukalopallo

## SISÄLTÖ

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Liikunnan opetuksen tavoitteet.....             | 2  |
| 7 luokka, oppisisältö.....                      | 4  |
| 8 luokka, oppisisältö.....                      | 6  |
| 9 luokka, oppisisältö.....                      | 9  |
| 7 luokka, ensimmäinen oppitunti.....            | 10 |
| 7 luokka, toinen oppitunti.....                 | 12 |
| 7 luokka, kolmas oppitunti.....                 | 13 |
| 7 luokka, neljäs oppitunti.....                 | 14 |
| 8 luokka, ensimmäinen oppitunti.....            | 15 |
| 8 luokka, toinen oppitunti.....                 | 16 |
| 8 luokka, kolmas oppitunti.....                 | 17 |
| 8 luokka, neljäs oppitunti.....                 | 18 |
| 9 luokka, ensimmäinen oppitunti.....            | 19 |
| 9 luokka, toinen oppitunti.....                 | 20 |
| 9 luokka, kolmas oppitunti.....                 | 21 |
| 9 luokka, neljäs oppitunti.....                 | 22 |
| Lyhyesti jääpallosta.....                       | 23 |
| Lyhyesti kaukalopallosta.....                   | 27 |
| SJPL:n kilpailutoiminta.....                    | 28 |
| Nuorten tekniikkakilpailujen kilpailulajit..... | 29 |
| Nuorten tekniikkakilpailujen pistetaulukko..... | 30 |

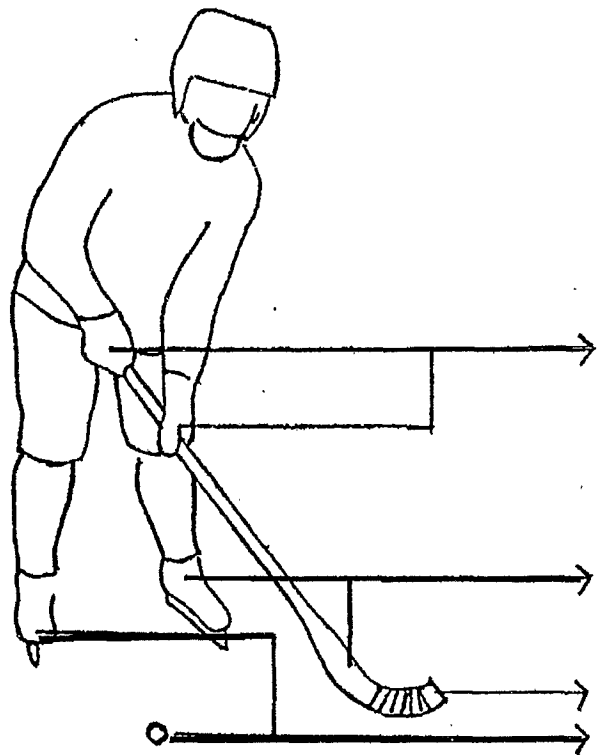
## 7. LUOKKA

### Oppisisältö

- lakaisusyöttö ja syötön vastaanotto
- kuljetus
- liikkuminen ja vapaan paikan hakeminen
- pienpelit

### Lakaisusyöttö

1. Pidä mailaa vahvemmallalla kädelläsi varren yläosasta kiinni, laita alempi käsi n. 30-40 cm ylemmän käden alapuolelle.
2. Pallo syöttäjän etupuolella, lähellä syöttösuuntaa olevaa luistinta.
3. Maila jäässä koko ajan. Syöttö tapahtuu siten, että ensin maila viedään takimmaisesta luistimesta taakse (myös vartalon painopiste siirtyy takimmaiselle jalalle) sitten se viedään kiihtyvällä vauhdilla palloa kohti. Syöttö on sitä voimakkaampi mitä kauempaa pallostä lakaisuliike aloitetaan ja mitä suurempi on mailan kiihtyvyys.
5. Mailaa kallistamalla saadaan pallo nousemaan ilmaan.



**MUISTA:** AINA KUN SYÖTÄT: – KATSO MINNE SYÖTÄT

– SEN JÄLKEEN KATSE PALLOON -> SYÖTTÖ

– SYÖTÖN JÄLKEEN VAPAAN PAIKAN HAKEMINEN

### Syötön vastaanotto

Jäätä pitkin tulevan pallon haltuunotto joko mailalla tai luistimella. Tärkeätä on myös, että osumahetkellä mailaa vedetään (joustetaan) hieman taaksepäin, jolloin pallo ei pomppaa mailasta. Luistimella pysäytettäessä luistimenterän on oltava jäässä kiinni.

Ilmassa tulevien ja pomppivien pallojen haltuunotossa kannattaa laittaa vartalo pallon taakse.

SYÖTÖN OPETTAMISESSA HUOMIOITAVA: – ENSIN PAIKALTAAN  
– LIIKKEESTÄ  
– PIDEMMÄT SYÖTÖT  
– VASTUSTAJAN KANSSA

## Kuljetus

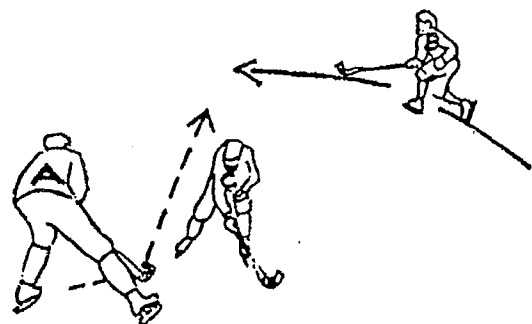
- kuljettaminen tapahtuu joko yhdellä tai kahdella kädellä
- kuljetuksen tavoitteena on saada pallo pysymään mukana erilaisissa pelitilanteissa (ruuhkat, rytminmuutokset)
- tärkeää on, että pelaaja samalla kun hän kuljettaa pystyy seuraamaan myös peliä -> katse ylhäällä



## Liikkuminen ja vapaan paikan hakeminen

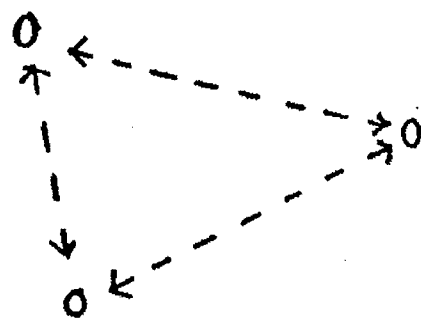
Joukkuepeli on mahdollista, jos pelaajat ymmärtävät ja osaavat vapaan paikan hakemisen.

A ei pysty syöttämään B:lle, koska C peittää syöttölinjan. B:n täytyy luistella vapaaseen syöttöpaikkaan.



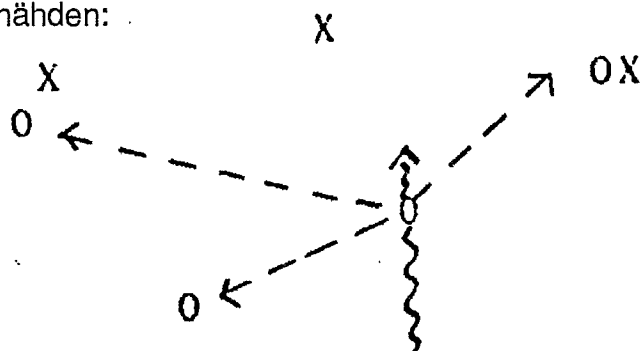
## Pelaaminen ylöspäin

Pelaajat muodostavat kolmion, jotta voitaisiin pelata eteen- ja taaksepäin sekä poikittain.



Pelaajien sijoittuminen ottelutilanteessa pallolliseen nähden:

- sivulle
- yläpuolelle
- alapuolelle
- A:lla on nyt useita mahdollisuuksia syöttää kanssapelaajille.
- Varo poikittaissyöttöjä, elleivät ne ole täysin varmoja.



## Pienpelit

Pienpelit ovat pallopelien A ja O. Pienpeleissä tulee paljon teknisiä suorituksia ja lisäksi pelaajan on taktisesti ratkaistava erilaisia tilanteita. Pienpellen pelaaminen on mahdollista jos oppilaat hallitsevat seuraavat asiat:

- tekniikka – syöttö ja syötön vastaanotto
  - pallon kuljetus
- taktiikka – pallottoman pelaajan liikkuminen ja sijoittuminen
  - pallollisen oikea-aikaiset syötöt

Pienpelit kannattaa aloittaa helpoista (3 v 3, 4 v 4) peleistä. Myöhemmin voidaan vaikeusastetta nostaa muuttamalla pelaajien lukumäärää (5 v 3, 6 v 6 jne).

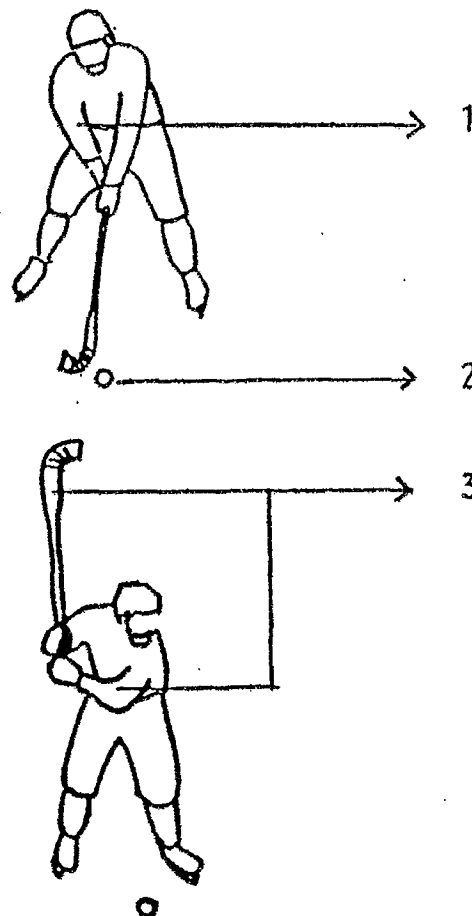
## 8. LUOKKA

### Oppisisältö

- lyönti ja maalinteko
- pelitaktiikka: puolustajan ja hyökkääjän työskentely
- syöttö vapaalle pelaajalle
- pienpelit

### Lyönti

1. Pidä mailaa vahvemmallalla kädelläsi varren yläosasta kiinni, laita toinen käsi toisen alapuolelle.
2. Laita pallo jalkojen väliin hieman yli keskiliinjan sille puolelle minne aiot lyödä. Pallon etäisyys luistimen kärjestä n. 30 cm.
3. Lyöntiliike lähtee hartialinjan korkeudelta (usein ylikin) kädet ovat koukussa. Vartalon painopistettä siirretään takimmaiselle jalalle. Kädet suoristuvat juuri ennen osumahetkeä. Lyönti suoritetaan mahdollisimman rennosti.
4. Maila koskettaa palloon siten, ettei se samalla koske jäähän.
5. Kallistamalla mailaa siten, että se menee pidemmälle pallon alle, saadaan pallo nousemaan ilmaan.



**MUISTA:** – LYÖNNIN RENTOUS

– LYÖNNIN HARJOITTELU MOLEMMIN PUOLIN HETI ALUSTA LÄHTIEN

## **Maalinteko**

Maalinteon harjoittelu etenee seuraavasti:

1. Paikaltaan
2. Liikkeestä
3. Syötöstä
4. Useamman pelaajan yhdistelmät
5. Vastustajan kanssa

## **Pelitaktiikka**

Pelitaktiikassa käsitellään puolustajan, keskikenttäpelaajan ja hyökkääjän työskentelyä. Koko joukkueen kannalta:

- Pallo omalla joukkueella: – hyökkäyspeli
  - kokojoukkue ylöspäin
  - maalintekopaikkojen ja maalien tekeminen
- Pallo vastustajalla: – puolustuspele
  - kokojoukkue alaspäin
  - maalintekopaikkojen ja maalien estäminen

## **Eri pelipaikkojen tehtävät hyökkäys- ja puolustustilanteessa**

### **Maalivahti**

MV on alin puolustuspelaaja, jonka tehtävänä on torjua hyökkääjien ampumat laukaukset. Lisäksi hän voi toimia pelinjohtajana, jolloin hän huudoillaan ohjaa ja kannustaa muuta joukkuetta. Hyökkäystilanteessa MV on pelin käynnistäjä, jolloin hän usein pitkillä avauksillaan toimii myös ensimmäisenä pelinrakentajana.

### **Puolustaja**

Ensisijainen tehtävä puolustajilla on katkaisutilanteen luominen ja pallon riisto vastustajan pelaajilta omalle joukkueelle. Puolustustilanteessa alakerran pelaajat pyrkivät ohjaamaan vastustajan keskeltä laitaan. Tällöin vastustajan syöttömahdollisuudet vähenevät ja he joutuvat luistelemaan pitemmän matkan päästäkseen maalintekopaikkaan. Tasa- tai alivoimatilanteessa (1 v 1, 2 v 3 jne.) tulee puolustajien hidastaa vastustajien hyökkäystä sekä ohjata hyökkääjiä pienempään laukaisukulmaan. Hyökkäystilanteessa puolustajan tehtävänä on yksinkertaisilla ja riskittömillä syötoillä pitää pallo oman joukkueen hallussa. Hyökkäyksen edetessä pitää puolustajien nousta tukemaan hyökkäystä.

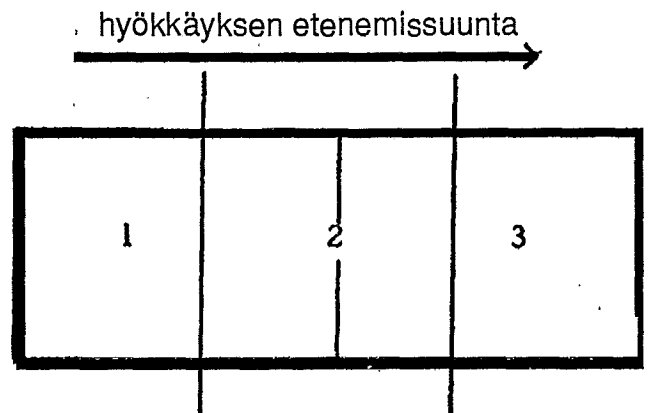
### **Hyökkääjät ja keskikenttäpelaajat**

Puolustustilanteessa hyökkääjien ja keskikenttäpelaajien tärkeimpänä tehtävänä on keskialueen turvaaminen siten, että keskialue täytetään niin ettei sinne pystytä syöttämään. Tämän jälkeen aloitetaan vastustajan ohjaaminen keskeltä laitaan. Hyökkäyksen lähtötilanteessa tulee hyökkääjien ja keskikenttäpelaajien hakea vapaata paikkaa siten, että puolustajat pystyvät pelaamaan pallon heille. Hyökkäys pyritään pitämään keskellä, jolloin on useita syöttömahdollisuuksia ja vastustajan on vaikea luoda katkaisutilannetta. Keskikenttäpelaajien tehtävänä on pelata pallo keskialueen yli hyökkääjille.

## Syöttöpelin kentän eri osa-alueilla

Hyökkäyspelissä syöttöpelin suhteen on kentän eri alueiden suhteen seuraavia ohjeita:

- Alue 1. Varmat riskittömät syötöt – pidetään pallo varmasti omalla joukkueella
- Alue 2. Kokeilevat vaihtelevat syötöt – ei paljasteta hyökkäyssuuntaa
- Alue 3. Riskisyötöt – pyritään pääsemään maalintekopaikkaan



Pallottomien pelaajien tehtävänä on liikkua siten, että pallonkuljettajalla on useita syöttömahdollisuuksia.

## Syöttö vapaalle pelaajalle

Miksi ?

Syöttöpelin on tärkeää, koska:

- pallo kulkee nopeammin kuin pelaaja pystyy luistelemaan
- pelaajien itsetunto ja varmuus kasvaa mitä useammin he saavat pallon haltuunsa
- paitsiot vältetään helpommin, kun syötetään ajoissa
- syötettäessä vastustajan on vaikeampi vartioida pelaajia

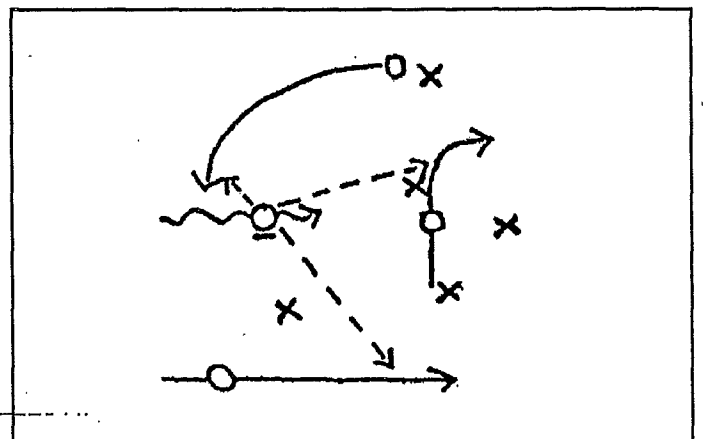
Jotta syöttöpelin olisi mahdollista, tulee pallottomien pelaajien sijoittua pallolliseen pelaajaan nähden siten, että hänellä on useita syöttömahdollisuuksia. Pallollisen pelaajan tehtävänä on valita paras syöttömahdollisuus.

Pallottomien liikkuminen:

1. Liikkuminen kentän leveyssuunnassa
2. Liikkuminen kentän pituussuunnassa

Jolloin on mahdollista:

- pystysyötöt
- poikittaissyötöt
- jättöpallot



## Pienpelit

Pienpeleissä kannattaa vähitellen siirtyä isompiin ryhmiin, jolloin voidaan nimetä myös eri pelipaikkojen pelaajia em. tehtävänkuvausten mukkaan. Kannattaa muistaa, että jokainen oppilas käy läpi eri pelipaikat.

## 9. LUOKKA

### Oppisisältö

- Pelinrakentaminen
- Harhauttaminen
- Kaukalopalloa

### Pelinrakentaminen

Vaikka kaikki joukkueen pelaajat osallistuvat pelinrakenteluun niin päätehtävänä se on kuitenkin keskikenttäpelaajilla. Hyvän pelinrakentajan tunnusmerkkeinä on hyvä mailankäsittelytaito, monipuolinen syöttöpelitaito ja luonnollisesti hyvä pelinlukemiskyky.

Pelinavaamisvaiheessa:

- Puolustajat sijoittuvat lähelle omaa maalia
- Keskikenttäpelaajat sijoittuvat siten, että yksi hakee palloa alhaalta puolustajien tasolta ja muut sijoittuvat keskialueelle
- Hyökkääjät liikkuvat vastustajan puolustajien korkeudella

Hyökkäys perustuu:

1. Hyökkäyksen leveyteen
2. Hyökkäyksen syvyyteen
3. Vaihtelevuuteen ja yllätyksellisyyteen
4. Nopeaan aloittamiseen ja päättämiseen
5. Pallon pitämiseen omalla joukkueella
6. Ylivoimatilanteiden luomiseen

Muista syöttöpeti kentän eri osa-alueilla (s. 5)

### Harhauttaminen

Harhautuksia on monenlaisia: katse-, maila-, pää- ja vartaloharhautus. Käytetyin ja ehkä vaativinkin on yhdistetty maila- ja vartaloharhautus. Tavoitteena on, että pelaaja pystyy suorittamaan harhautuksen siten ettei vauhti laske eikä hän menetä pallon hallintaa. Opetusvaiheessa on syytä edetä osista kokonaisuuteen menetelmää käyttäen.

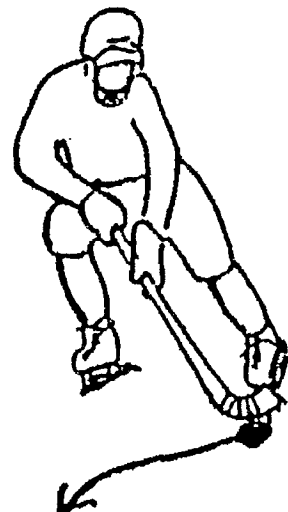
Mailaharhautus:

Vastustaja harhautetaan siten, että vedetään mailalla pallo yli toisen luistimen. Jos puolustaja ei reagoi, kierretään puolustaja ko. puolelta. Jos puolustaja tulee mukaan samalle puolelle, niin nopeasti siirretään pallo mailalla toiselle puolelle ja luistellaan puolustajan ohi.

Vartaloharhautus

Vastustaja harhautetaan siten, että siirretään esim. vartalon painopiste oikealle puolelle ja toimitaan kuten äsken riippuen puolustajan toiminnasta. Viimeisenä vaiheena yhdistetään em.harhautukset.

Lyhyesti kaukalopallosta sivulla 27.



# OPPITUNNIT LUOKITTAIN

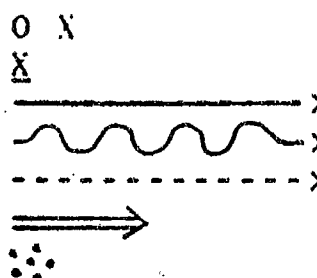
## 7. LUOKKA

### ENSIMMÄINEN OPPITUNTI

Tavoitteet: – lakaisusyöttö  
– syötön vastaanotto

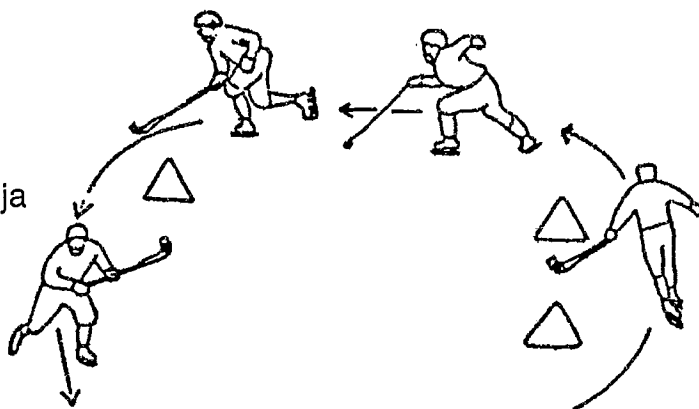
Valineet: – maila/oppilas  
– pallo/kaksi oppilasta  
– kartioita

Merkkien selitykset: – pelaaja  
– pallollinen pelaaja  
– pelaajan etenemissuunta  
– kuljetusta  
– pallon suunta  
– laukaus  
– palloja



Alkuverryttely (10 minuuttia!)

Luistelun kertaaminen 4 pelaajan ryhmissä "seuraa johtajaa". Jokainen, vuorollaan vetää ryhmää ja muiden on matkittava johtajaa. Kentälle voi asettaa kartioita, joita voi pujotella tai kiertää. Huom! luistellessa maila pidetään jäässä.



Opetusosa – lakaisusyöttö ja sen vastaanotto (10 minuuttia)

Opettaja selvittää ja näyttää lakaisusyötön ja sen vastaanoton (ks. sivu 2). Aluksi "kylmälakaisuja" asennon ja liikeradan löytämiseksi. Tämän jälkeen pareittain vastakkain, etäisyys 5 – 10 metriä, syöttöjä ja haltuunottoja vuorotellen.

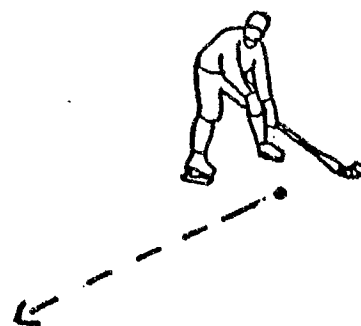
Yleisimmät virheet:

Syöttö:

- ote mailasta – alempi käsi liian ylhäällä/alhaalla
- asento – liian pysty, ei joustu polvista
  - selkä suorana
  - vartalon painopisteen siirto puuttuu

Vastaanotto:

- katse pois pallosta
- mailalla ei jousteta osumahetkellä
- luistinvarmistus puuttuu



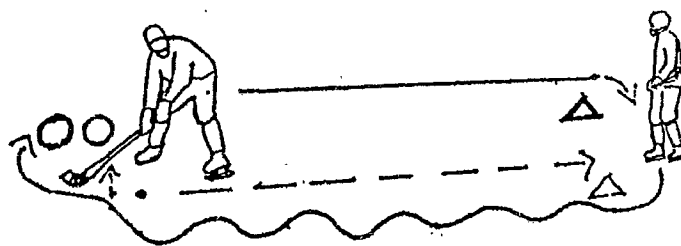
## Harjoitusosa (10 minuuttia)

Oppilaat jaetaan neljän ryhmiin ja ryhmät tekevät kaksi vastakkaista jonoa. Jonon A ensimmäinen syöttää B-jonon ensimmäiselle ja luisteleo jonon B päähän. Saatuaan pallon B jonon ensimmäinen syöttää vastaavasti A-jonon ensimmäiselle jne.



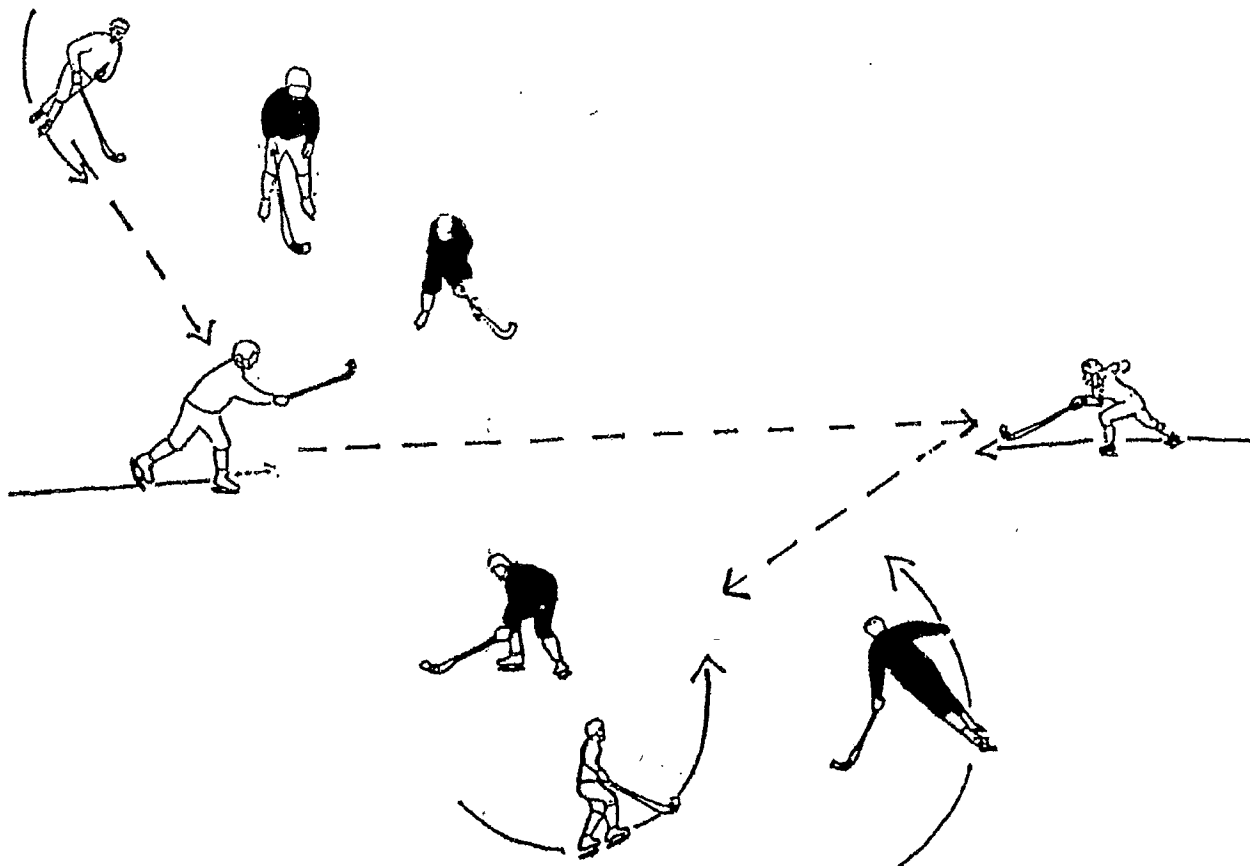
## Syöttöviesti

Oppilaat edelleen neljän ryhmässä. Jonon ensimmäinen syöttää kartioiden läpi. Kartioiden takana seissyt oppilas ottaa pallon haltuunsa, kuijettaa pallon jonon ensimmäiselle ja siirtyy kartioiden taakse vastaanottajaksi. Voidaan suorittaa myös ryhmien välisenä kilpailuna, kartioiden ohi mennyt syöttö palautetaan ja yritetään uudelleen.



## Peliosa (10 minuuttia)

Pellä 4 v 4, ei maaleja. Joukkue, joka saa enemmän perättäisiä syöttöjä omalle joukkeelle on voittaja.



## TOINEN OPPITUNTI

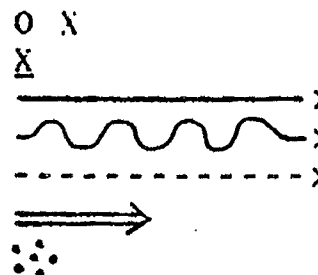
Tavoite: pallon kuljettaminen

Valineet: – maila/oppilas

- pallo/oppilas, tennispallot käy myös lisäpalloina
- kartioita

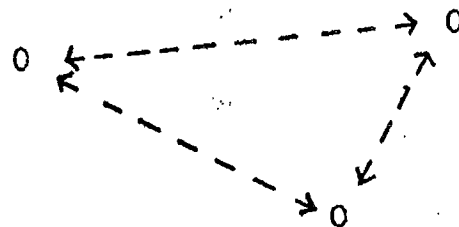
Merkkien selitykset: – pelaaja

- pallollinen pelaaja
- pelaajan etenemissuunta !
- kuljetusta
- pallon suunta
- laukaus
- palloja



### Alkuverryttely (10 minuuttia)

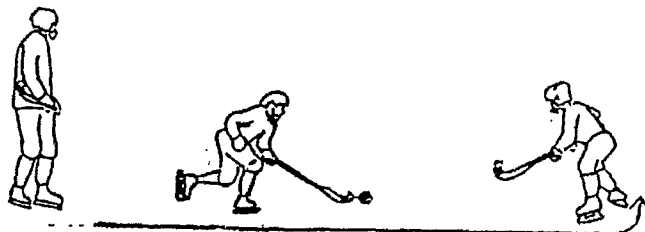
Oppilaat jaetaan kolmen ryhmiin. Syöttöjä kolmiossa, ei määrättyä syöttösuuntaa.



### Opetusosa – pallon kuljettaminen (10 minuuttia)

Selvitetään oppilaalle kuljetuksen ydinkohdat (ks sivu 5). Oppilaat jaetaan kolmen ryhmiin siten, että kaksi on toisella puolella ja yksi vastakkaisella puolella. Pallollinen kuljettaa pallon vastakkaisella puolella olevalle oppilaalle ja jää tämän taakse. Uusi pallollinen kuljettaa vastakkaisen luo jne.

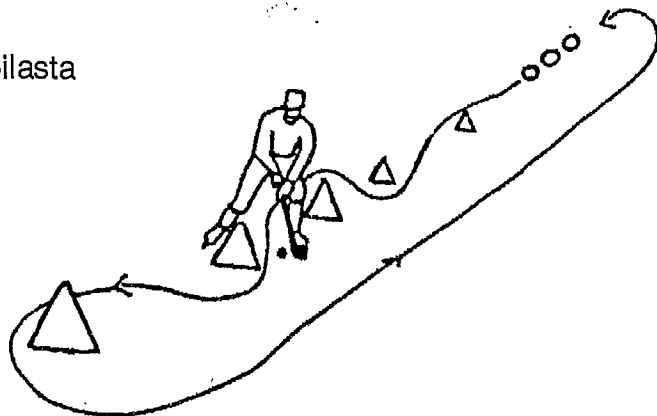
- Yleisempiä virheitä:
- katse koko ajan pallossa
  - liian pysty luisteluasento
  - pallo ja maila liian lähellä oppilasta



### Harjoitusosa (10 minuuttia)

Viestirata

Oppilaat jaetaan kolmen ryhmiin ja ryhmien ensimmäiset palloa kuljettaen pujottelevat kartiot, ja takaisin tullessa suora kuljetus. Pallo vietään jonon ensimmäiselle jne.

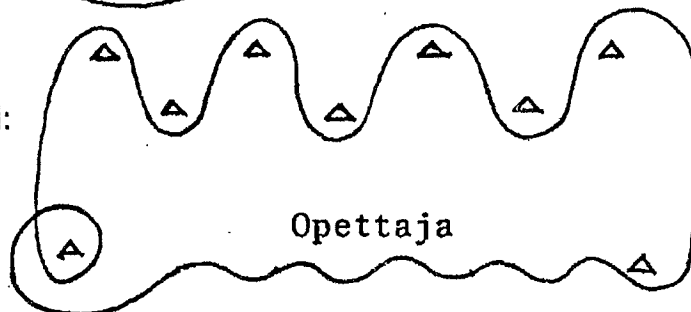


Kuljetusrata

Oppilaat kuljettavat palloa jonossa, rataa kiertäen.

Opettajan kohdalla oppilaat ilmoittavat esimerkiksi:

- kummissa kädessä opettajalla on maila
- onko mailanlapa ylös- vai alaspäin



### Peliosa (10 minuuttia)

Peliä 3 v 3 kahteen maaliin. Aluksi normaalia peliä. Jos kuljetusta liikaa, rajoitetaan kosketusmäärää.

## KOLMAS OPPITUNTI

Tavoite: – vapaan paikan hakeminen

Välineet: – malla/oppilas

– pallo/oppilas

– kartioita

Merkkien selitykset: – pelaaja

– pallollinen pelaaja

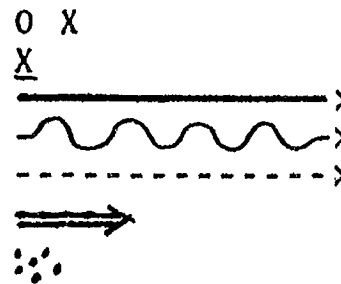
– pelaajan etenemissuunta

– kuljetusta

– pallon suunta

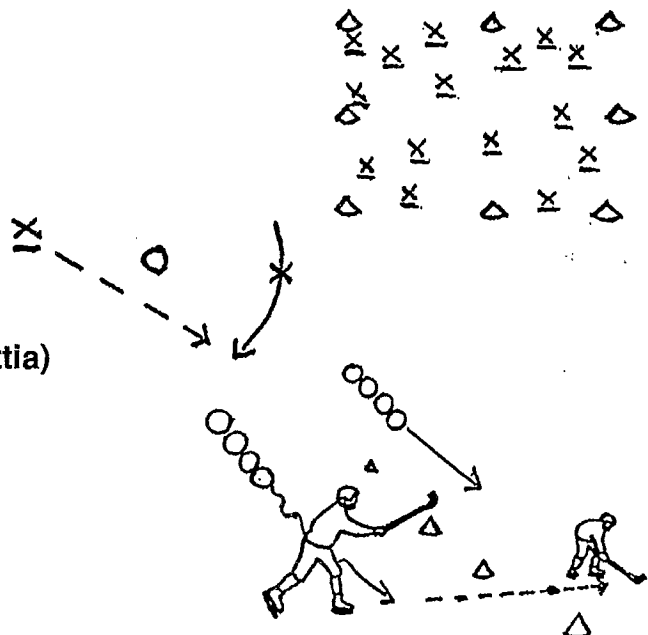
– laukaus

– palloja



### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Rajataan kartioilla suurehko alue, kaikki alueen sisäpuolelle ja kaikilla pallo. Pallon kuljetusta alueen sisäpuolella – vapaa liikkumissuunta



### Opetusosa - vapaanpaikan hakeminen (10 minuuttia)

Selvitetään oppilaille vapaan paikan hakemisen pääkohdat (ks. sivu 5). Jaetaan oppilaat kolmen ryhmään ja pelataan 2 v 1. Kiinnitetään huomiota pallottoman pelaajan liikkumiseen.

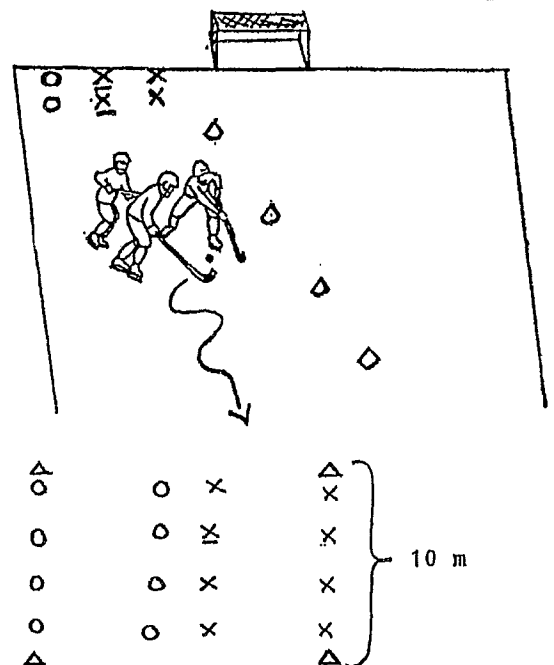
### Harjoitusosa (10 minuuttia)

Pareittain alueen kiertoa, syötellen kartioiden välistä.

Kolmen ryhmässä edetään kentän pituussuunnassa syöttöjä eteen, taakse ja sivulle. Päädyssä lakaisu maaliin

### Peliosa (10 minuuttia)

Leveän maalin peli (15 m), jossa puoli joukkuetta (4/5 oppilasta) muodostaa hyökkäysketjun toisen puolen puolustaessa maalia. Maalin voi merkitä kahdella kartiolla. Kun maali syntyy vaihtuu molemmissa joukkueissa hyökkääjät ja puolustajat.



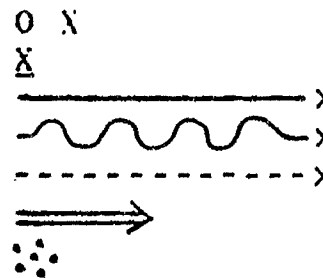
## NELJÄS OPPITUNTI

Tavoite: – aikaisemmin opittujen asioiden kertaus

- maila/oppilas
- pallo/oppilas
- kartioita

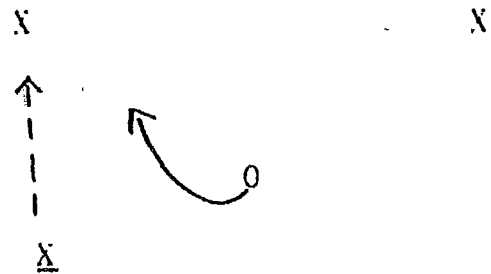
Merkkien selitykset: – pelaaja

- pallollinen pelaaja
- pelaajan etenemissuunta
- kuljetusta
- pallon suunta
- laukaus
- palloja



### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Neljän ryhmässä syöttelyä, yksi oppilaista on puolustaja. Puolustaja yrittää saada pallon itselleen, katkaistuaan syötön tai riistettyään pallon itselleen siirtyä hän syöttäjäksi ja pallon menettänyt puolustajaksi. Harjoittelussa kannattaa käyttää kenttään piirrettyjä ympyröitä rajoina.



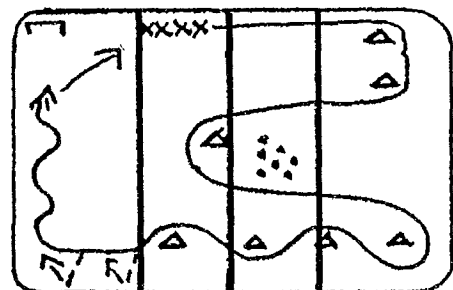
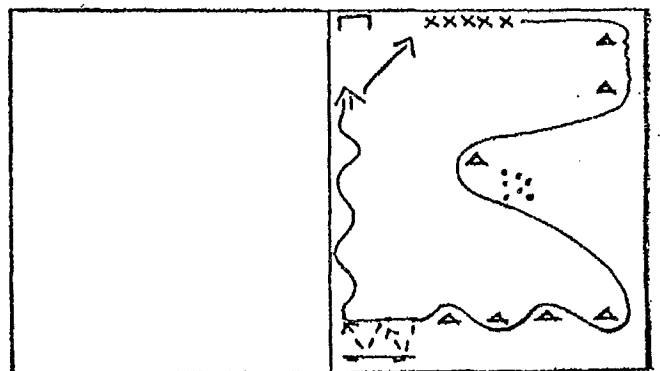
### Harjoitusosa (15 minuuttia)

Tekniikkarata kaukalossa tai isolla kentällä.

Suoritus:

1. Lähtö ja suora luistelu eteenpäin
2. Kartioiden väli takaperin
3. Kääntyminen eteenpäinluisteluun ja kaarreluistelu
4. Pallo mukaan ja kuljettaen päätyyn
5. Pujottelua kartioiden läpi
6. Syöttöjä laidan/sivulaidan kautta itselle ja laukaus maaliin, jonka jälkeen paluu jonon päähän

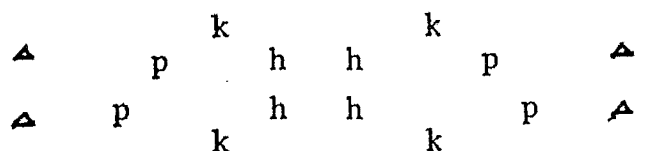
Isolla kentällä kaksi suorituspaikkaa. Pallo voi olla mukana myös jo lähtötilanteessa.



### Peliosa (15 minuuttia)

Peliä 6 v 6 (7 v 7) kahteen maaliin. Joukkueet ryhmitetään seuraavasti:

2 puolustajaa, 2 keskikenttäpelaajaa ja 2 hyökkääjää.



## 8. LUOKKA

### ENSIMMÄINEN OPPITUNTI

Tavoite: Lyönti

Välineet: – maila/oppilas

– pallo/pari

– kartioita

Merkkien selitykset: – pelaaja

– pallollinen pelaaja

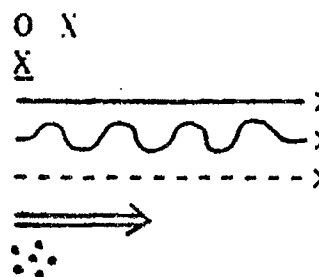
– pelaajan etenemisuunta

– kuljetusta

– pallon suunta

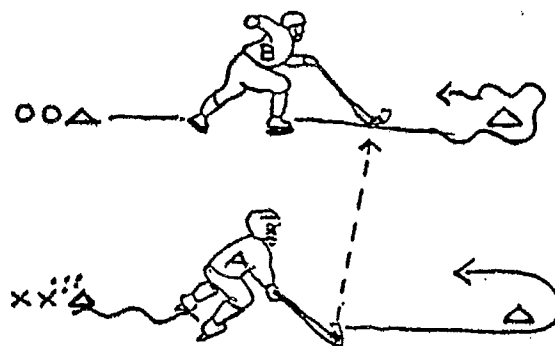
– laukaus

– palloja



#### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Luokka jaetaan 4 tai 6 oppilaan ryhmiin. Jonojen ensimmäiset samanaikaisesti liikkeelle, A-jonossa pallot. A syöttää pallon poikittain B:lle kartioiden kierto - nyt B vuorostaan syöttää takaisin A:lle – luistellen jonojen päähän. Seuraavat liikkeelle.



#### Opetusosa – lyönti (10 minuuttia)

Oppilaille selvitetään lyönti ja näytetään mallisuoritus. Aluksi oppilaat suorittavat 5 kylmälyöntiä molemmin puolin. Tämän jälkeen oppilaat pareittain vastakkain, etäisyys n. 15 metriä. Lyöntejä vuorotellen.

Yleisempiä virheitä:

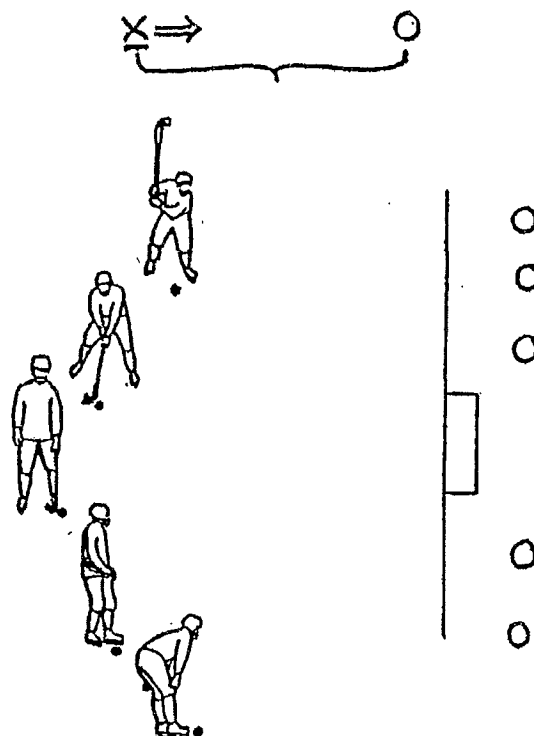
- lyönti kädet koukussa
- lyönti tapahtuu pelkästään käsillä
- maila osuu liian aikaisin jäähän

#### Harjoitusosa (10 minuuttia)

Lyöntejä paikaltaan kahteen maaliin. Luokka jaetaan kahteen ryhmään, jotka vielä jaetaan kahteen osaan siten, että toinen puoli lyö maaliin ja toinen puoli palauttaa palloja.

#### Peliosa (10 minuuttia)

Peliä 3 v 3, maalia, ei hyväksytä elleivät kaikki pelaajat ole nousseet puolenkentän yli.

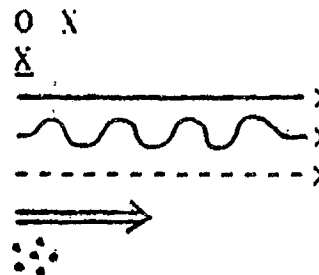


## TOINEN OPPITUNTI

Tavoite: maalin tekeminen

Välineet: - maila/pelaaja  
- pallo/pelaaja  
- kartioita

Merkkien selitykset: - pelaaja  
- pallollinen pelaaja  
- pelaajan etenemissuunta  
- kuljetusta  
- pallon suunta  
- laukaus  
- palloja



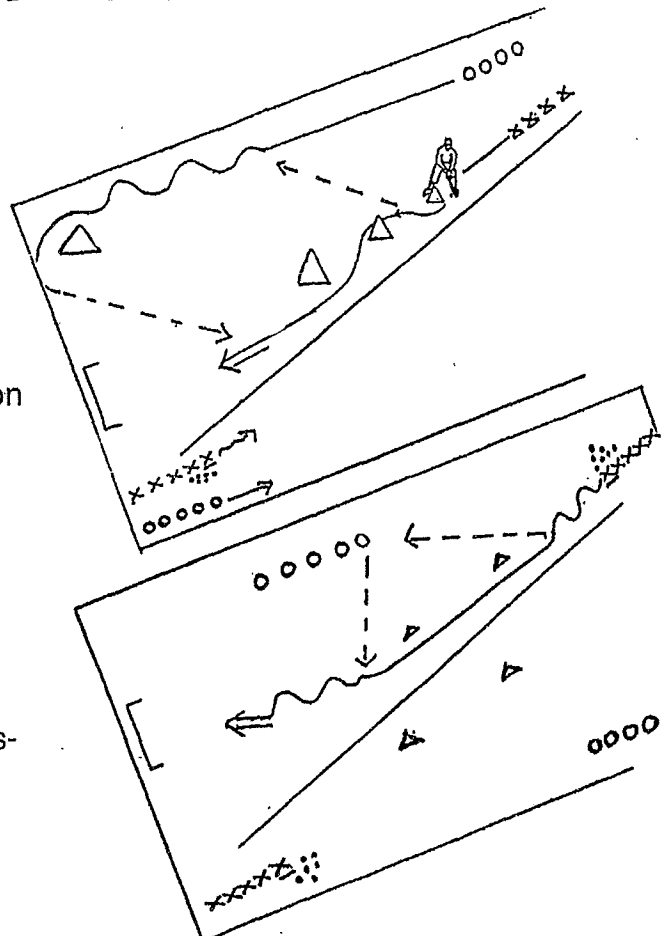
### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Luokka jaetaan neljän oppilaan ryhmiin ja niissä muodostetaan kaksi kahden oppilaan vastakkaista jonoa. A-jonon ensimmäinen lyö pallon B-jonon ensimmäiselle ja luistelee sitten B-jonon päähän. B-jonon ensimmäinen lyö pallon A-jonoon jne.



### Opetusosa - maalin tekeminen (10 minuuttia)

Selvitetään oppilaalle hyökkäyksen etenemistä. Luokka jaetaan neljään osaan ja kenttä kahteen osaan kuvan mukaisesti. Molemmista jonoista pelaaja liikkeelle samanaikaisesti. Pallollinen pelaaja luistelee kartioita kohti - kiertää ensimmäisen kartion ja syöttää pallon laitaa ja jatkaa luistelua kartioita pujotellen. Laidassa luisteleva jatkaa matkaa pätyyn, kiertää kartion, syöttää takaviistoon kanssapelaajalle joka laukaisee maaliin.



### Harjoitusosa (10 minuuttia)

Luokka jaetaan neljään ryhmään ja kenttä kahteen osaan. Molemmille kentän puoliskoille sijoitetaan kaksi vastakkaista jonoa. Oppilas lähtee päädyistä ja syöttää vastakkaisen jonon ensimmäiselle - luistelee nopeasti kartioiden välin - ja saa pallon uudelleen - kuljettaa ja laukaisee maaliin.

### Peliosa (10 minuuttia)

Peliä 4 v 4 (5 v 5), maali hyväksytään ainoastaan suoraan syötöstä. (ei maalivahteja)

## KOLMAS OPPITUNTI

Tavoite: puolustajien ja hyökkääjien työskentely

Välineet: - maila/oppilas

- pallo/oppilas

- kartioita

Merkkien selitykset: - pelaaja

- pallollinen pelaaja

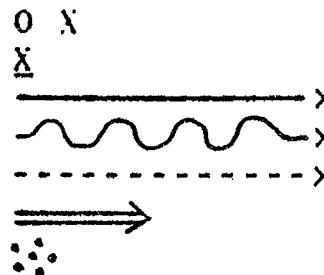
- pelaajan etenemissuunta

- kuljetusta

- pallon suunta

- laukaus

- palloja



### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Luokka jaetaan 4 tai 6 pelaajan ryhmiin ja ryhmät jaetaan kahteen vastakkaiseen jonoon. Pallollinen pelaaja kuljettaa palloa ja lyö sen kartiomaalin läpi. Maalin takana olevan jonon ensimmäinen ottaa pallon haltuunsa ja kuljettaa sen vastakkaisen jonon päähän. Lyöjä luistelee myös vastakkaisen jonon päähän.

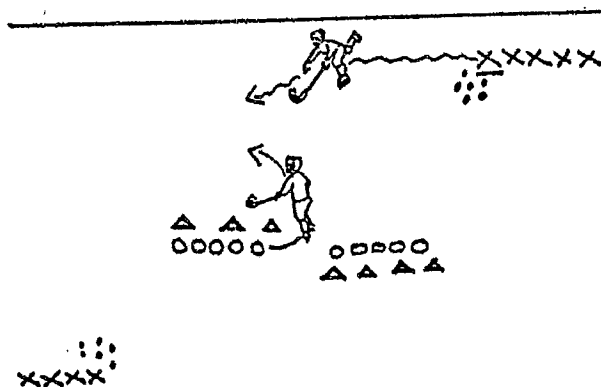


### Opetusosa - puolustajan ja hyökkääjän työskentely (15 minuuttia)

Puolustajan ja hyökkääjän toiminnan selvittäminen 1 v 1 tilanteessa. Harjoitellaan 1 v 1 tilannetta rajatulla alueella, vaihdetaan tehtäviä suorituksen jälkeen.

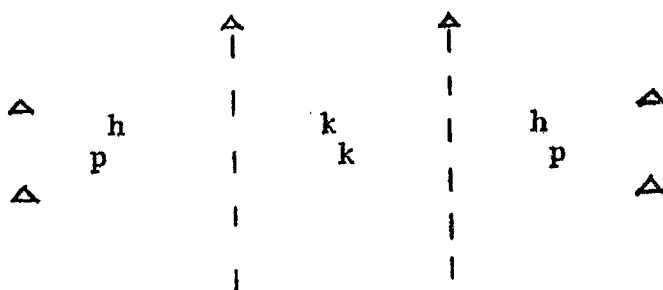
Yleisiä virheitä:

- puolustaja liian innokas - ajautuu liian aikaisin laitaan, jolloin hyökkääjä pääsee keskeltä läpi
- hyökkääjä ajautuu laitaan, jolloin liikkumissuunnat ovat rajoitetut



### Peliosa (15 minuuttia)

Peliä 3 v 3 kahteen maaliin siten, että jokainen oppilas pelaa vuorollaan hyökkääjää, keskikenttäpelaajaa tai puolustajaa. Kartioilla voidaan rajoittaa oppilaiden toiminta-aluetta - tällöin kaikki eivät luistele pallon perässä ja opitaan myös luopumaan pallosta.

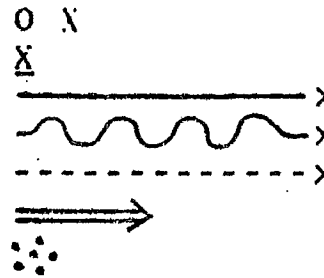


## NELJÄS OPPITUNTI

Tavoite: syöttö vapaalle pelaajalle

Välineet: - maila/pelaaja  
- pallo/pelaaja  
- kartioita

Merkkien selitykset: - pelaaja  
- pallollinen pelaaja  
- pelaajan etenemissuunta  
- kuljetusta  
- pallon suunta  
- laukaus  
- palloja

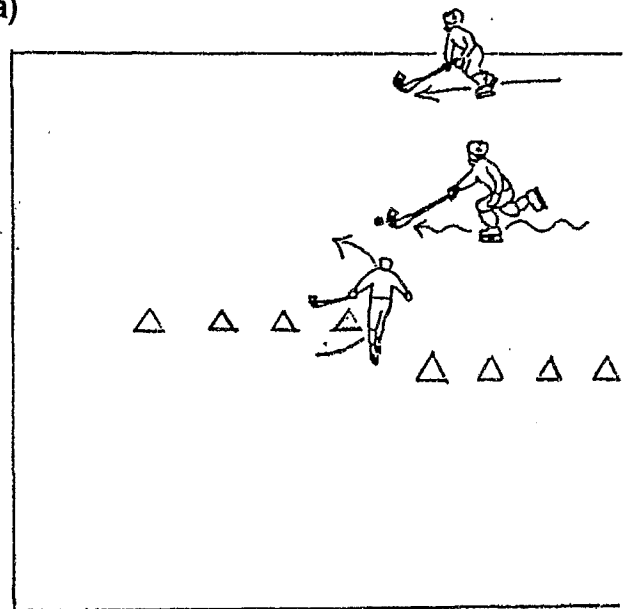


### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Pienpeliä 2 v 2 ilman maaleja. Maali lasketaan kun pelaava pari saa 5 syöttöä peräkkäin toisilleen.

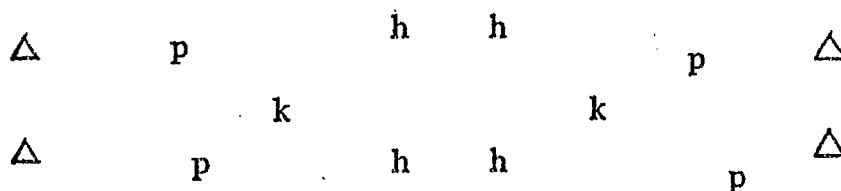
### Opetusosa - syöttö vapaalle pelaajalle (20 minuuttia)

Harjoitellaan pallollisen ja pallottoman yhteistyötä 2 v 1 tilanteessa. Luokka jaetaan kahteen ryhmään, jotka muodostavat molemmille kenttäpuoliskoille kolme jonoa. Kaksi hyökkääjää lähtee päädyistä liikkuen rajatun alueen reunoilla. Puolustaja tulee keskialueelta mukaan. Pallollinen kuljettaa palloa laidassa ja jos puolustaja ei yritä katkaista etenemistä, niin hyökkääjä luistelee läpi ja tekee maalin. Jos puolustaja yrittää katkaista niin syötetään pallo poikittais- tai pystysyötöllä kanssapelaajalle. Palloton pelaaja liikkuu siten, että hänelle voi syöttää



### Peliosa (10 minuuttia, vaativa peliharjoitus)

Peliä 5 v 5 kahteen maaliin siten, että joukkueisiin on nimetty 2 puolustajaa, 1 keskikenttäpelaaja ja 2 hyökkääjää. Tavoitteena on pelata siten, että keskikenttäpelaaja hakee pallon alhaalta puolustajilta ja hyökkääjät pyrkivät sijoittumaan opetusosan mukaisiin 2 v 1 tilanteisiin.



## 9. LUOKKA

### ENSIMMÄINEN OPPITUNTI

Tavoite: harhauttaminen

Välineet: - maila/oppilas

- pallo/oppilas

- kartioita

Merkkien selitykset: - pelaaja

- pallollinen pelaaja

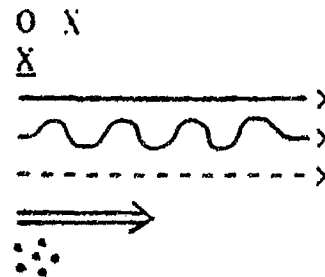
- pelaajan etenemissuunta

- kuljetusta

- pallon suunta

- laukaus

- palloja



#### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Kuka pelkää mustaa miestä ilman mailoja ja palloja rajatulla alueella.

#### Opetusosa - harhauttaminen (10 minuuttia)

Selvitetään harhautuksen ydinkohdat.

Kierretään kenttää siten, että:

- jokaisella on pallo
- aluksi mailaharhautus jokaisen kartion kohdalla
- myöhemmin lisäksi vartaloharhautus
- oppilaiden etäisyys 10 m
- luistelu rauhallisella vauhdilla

Tyypillisiä virheitä:

- harhautusliike liian lyhyt
- harhautusliike liian nopea
- harhautus suoritetaan liian lähellä kartiota

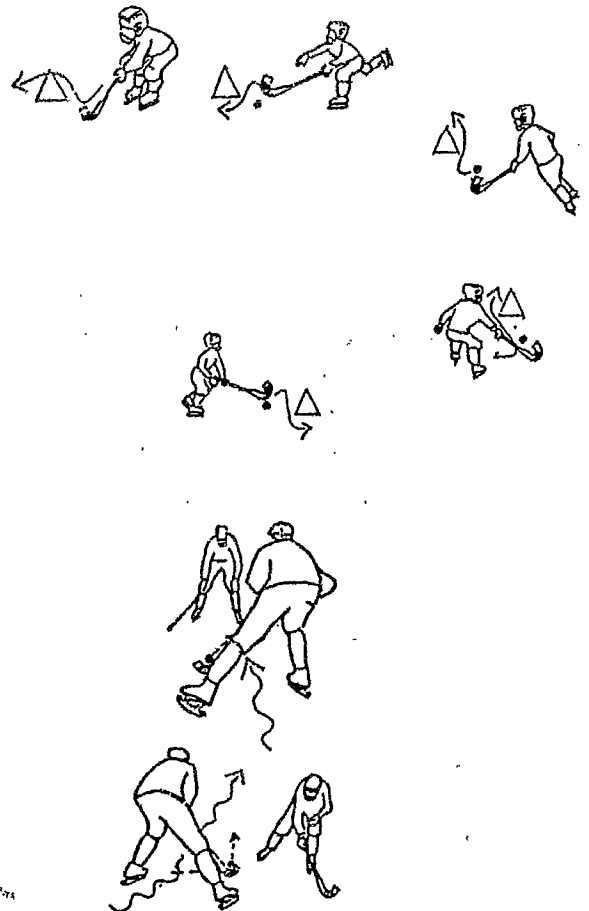
#### Harjoitusosa (10 minuuttia)

Pareittain harhautellen siten, että:

1. Puolustaja passiivinen
  2. Puolustaja ilman mailaa/maila väärinpäin
  3. Puolustajalla maila ja hän on aktiivinen
- Tehtävien vaihto päädyssä.

#### Peliosa (10 minuuttia)

Pelia 4 v 4 kahteen maaliin siten, että molemmissa joukkueissa on vuorotellen yksi oppilas joka saa syöttää vasta kun on harhauttanut yhden vastustajan pelaajista.



## TOINEN OPPITUNTI

Tavoite: pelinrakentaminen

Välineet: - maila/oppilas

- pallo/oppilas

- kartioita

Merkkien selitykset: - pelaaja

- pallollinen pelaaja

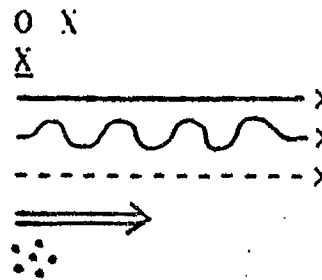
- pelaajan etenemissuunta

- kuljetusta

- pallon suunta

- laukaus

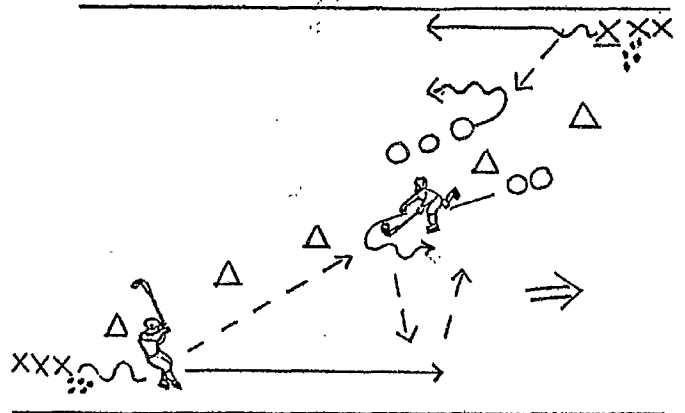
- palloja



### Alkuverryttely (10 minuuttia)

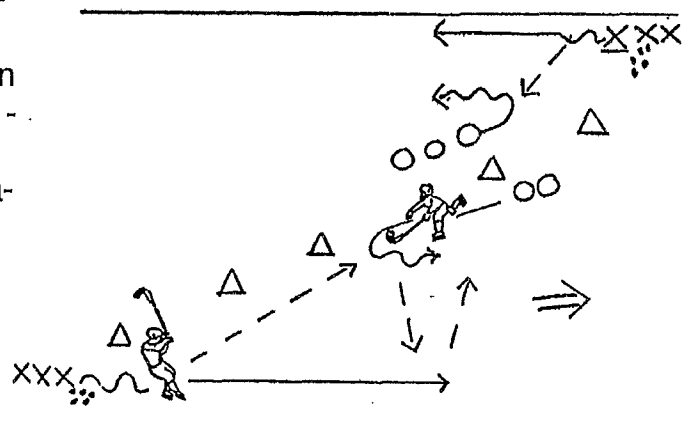
Luokka jaetaan neljään ryhmään ja kenttä kahteen osaan. Ryhmät sijoitetaan kuvan mukaisesti.

Pallollinen pelaaja lähtee päädyistä ja syöttää laitaa keskikenttäpelaajalle. Tilanne päätetään syötellen (2 v 0) toiseen pätyyn.



### Opetusosa - pelinrakentaminen (15 minuuttia)

Selvitetään oppilaille pelinrakentamisen pääperiaatteet (s. 9). Luokka-jaetaan neljään ryhmään ja kenttä kahteen osaan. Sijoitetaan ryhmät kuvan mukaisesti. Pallollinen pelaaja keskialueella syöttää pallon päätyyn ja luistelee poikittain ja saa syötön takaisin - luistelee päätyyn ja syöttää takaviistoon. Päädyssä ollut pelaaja syöttönsä jälkeen luistelee toiseen päätyyn lyöntipaikalle. Joka suorituksen jälkeen tehtävien vaihto.



### Peliosa (15 minuuttia)

Peliä 7 v 7 (8 v 8) poikittaisella kentällä siten, että maali hyväksytään ainoastaan suoraan syötöstä ja lisäksi kaikkien pelaajien tulee olla yli puolenkentän.

## KOLMAS OPPITUNTI

Tavoite: Taitojen testaaminen

Välineet: - Jääpallomaali

- sekuntikelloja (3 kpl)

- jääpallon sivulaita

- maila/pelaaja

-15 palloa

Merkkien selitykset: - pelaaja

- pallollinen pelaaja

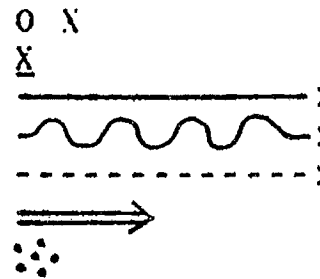
- pelaajan etenemissuunta

- kuljetusta

- pallon suunta

- laukaus

- palloja



### Alkuverryttely (10 minuuttia)

Kentän merkitseminen ja peliä 2 v 2 ilman maaleja.

### Harjoitusosa (30 minuuttia)

Tekniikkakilpailu, jossa lajeina on

- lyönti

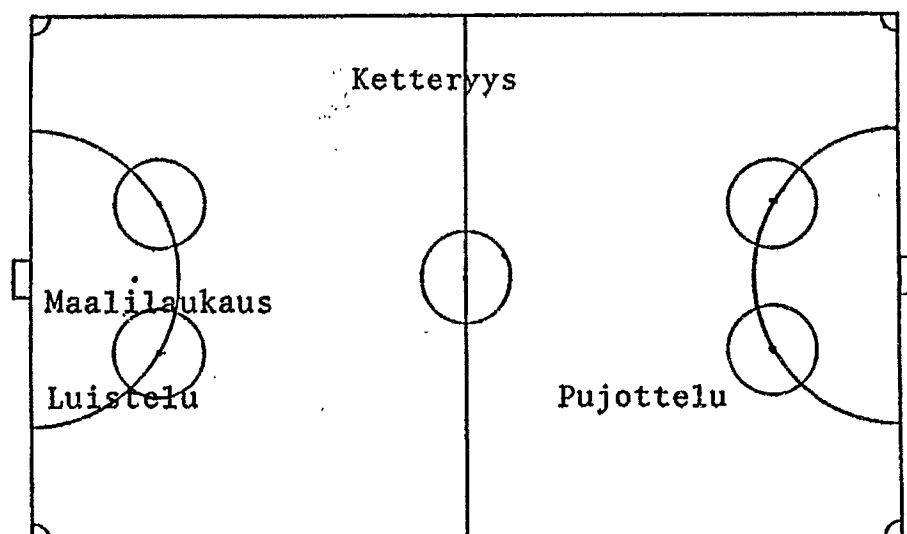
- luistelu

- pujottelu

- ketteryys

Tarkat suoritusohjeet ja pistetaulukot sivulla 29 ja 30. Luokka jaetaan neljän pelaajan ryhmiin, jotka itse huolehtivat ajanotoista ja lyöntipaikalla lyöntipisteiden laskemisesta.

Suorituspaikkojen sijoittelu kentällä



## NELJÄS OPPITUNTI

Tavoite: kaukalopallo

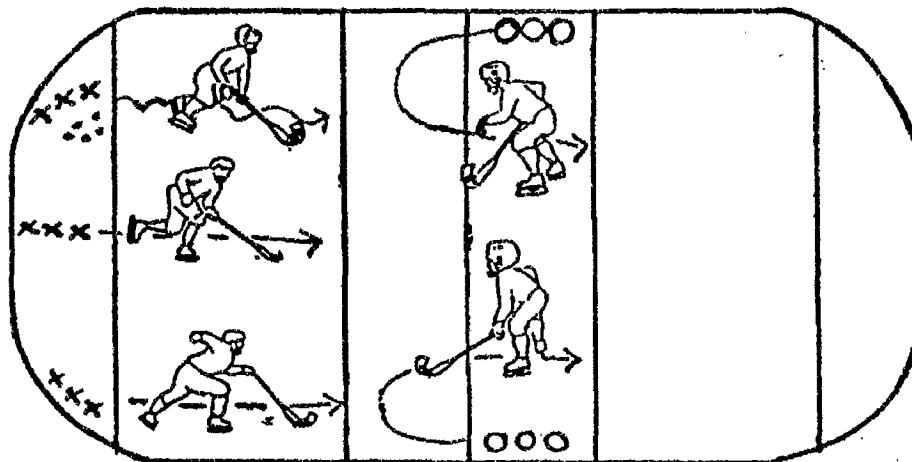
Välineet: - maila/oppilas

- 3 ottelupalloa

- pelikenttänä kaukalo

### Alkuverryttely (10 minuuttia)

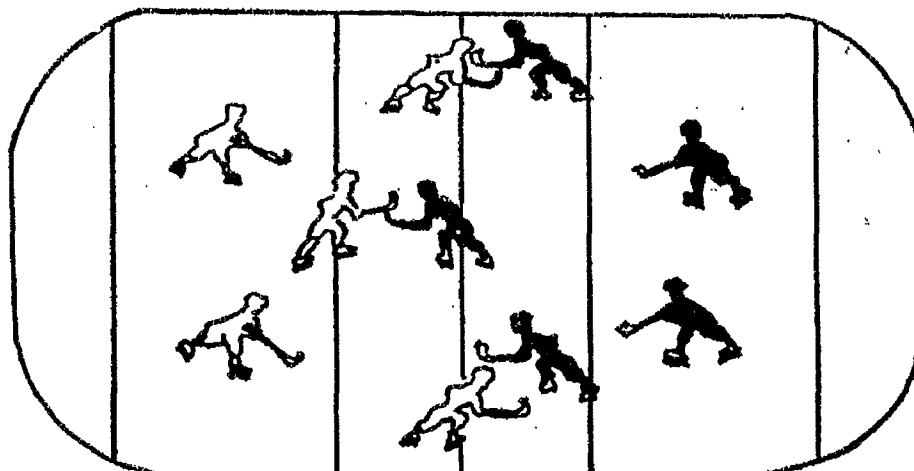
3 v 2 hyökkäyksiä rauhallisella vauhdilla.



### Peliosa (30 minuuttia)

Pelataan ilman maalivahteja (ellei ole vapaaehtoisia). Käytetään 5 kenttäpelaajaa, joista nimetään puolustajat ja hyökkääjät. Molempiin joukkueisiin nimetään enintään 15 pelaajaa. Otteluun voidaan nimetä myös erotuomarit.

Ottelussa noudatetaan kaukalopallon hyökkäys- ja puolustuspelitaktiikkaa (s. 28).

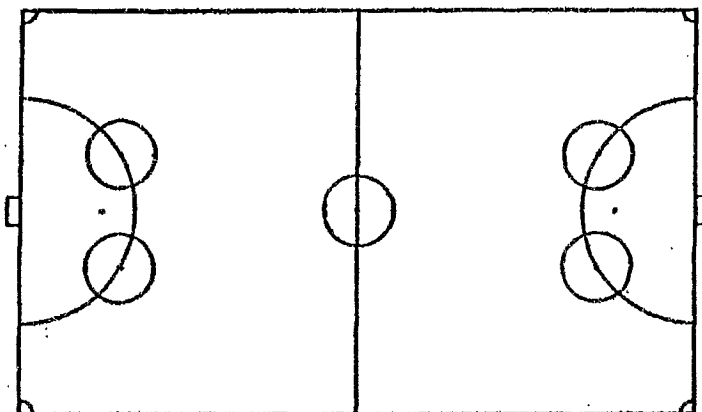


# LYHYESTI JÄÄ- JA KAUKALOPALLOSTA

## JÄÄPALLO

### Jääpallokenttä

- pituus 100 - 110 m
- leveys 55 65 m
- sivulaidoitus 4 m:n pituisista ja 15 cm korkeista laudoista
- maali: - korkeus 2,1 m  
- leveys 3,5 m
- \* E-nuorten (alle 11 v.) kenttä:
  - pituus 65 m
  - leveys 40 m
  - maali: - korkeus 170 cm  
- leveys 250 cm



Joukkueeseen kuuluu 15 pelaajaa, joista kaksi on maalivahteja. Ottelun aikana kentällä on molemmista joukkueissa 11 (1 + 10) pelaajaa ja neljää vaihtopelaajaa voi vaihtaa jatkuvasti. Pelaajat ryhmitellään kentälle seuraavasti:

MV = maalivahti

L = libero

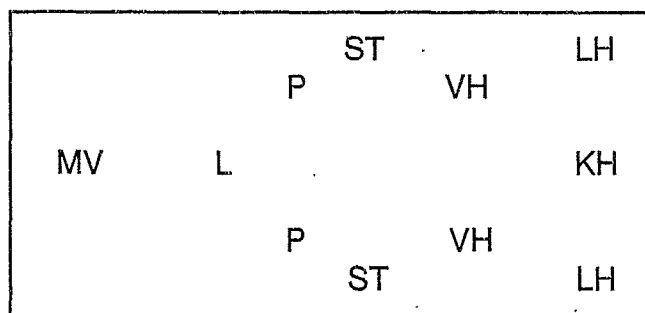
P = puolustaja

ST = sivutuki

VH = välihyökkääjä

LH = laitahyökkääjä

KH = keskushyökkääjä

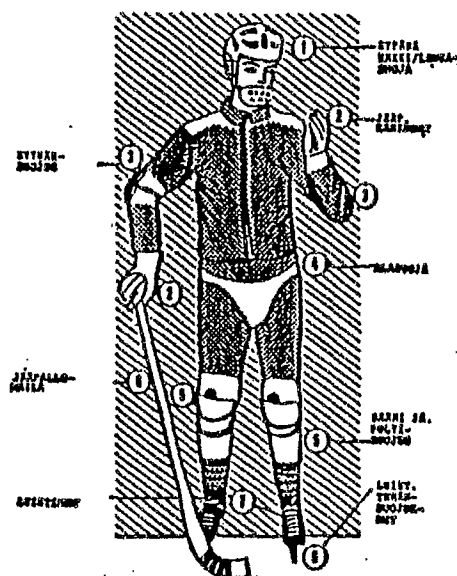


Tämä on tyypillisin ryhmitys ja se ilmaistaan numeroina 1-3- 4-3. Libero ja puolustajat muodostavat alakerran. Sivutuet ja välihyökkääjät keskikentän ja laita- ja keskushyökkääjät ovat hyökkääjiä.

Pelaajien lisäksi kentällä on 2-3 erotuomaria.

### Jääpalloliijan pelivarustus

1. Kypärä
2. Käsineet
3. Kyynärsuojat
4. Alasuoja
5. Polvisuojat
6. Maila
7. Luistimet
8. Luistimen terän suojat



Miehillä leukasuoja on pakollinen. Naisilla ja nuorilla on koko kasvot peittävä kasvosuojus pakollinen. Maalivahdin pelivarustus poikkeaa siten, että lisäsuojana on rintapanssari ja lisäksi käsineet ja polvisuojat ovat suojaavammat. Koko kasvot peittävä kasvosuojus on pakollinen.

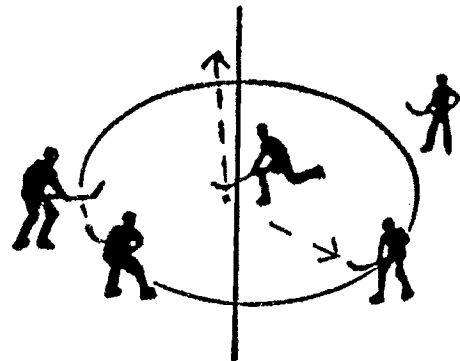
## Säännöistä

Ottelu-aika on 2 x 45 minuuttia miesten peleissä ja kaikkein pienimmillä eli alle 12-vuotiailla 2 x 20 minuuttia.

### Erikoistilanteet:

#### Alkulyönti

Ottelu alkaa keskiympyrästä, aloitussyötön saa syöttää mihin suuntaan tahansa. Vastustajien on oltava ulkopuolella omalla kenttäpuoliskolla.



#### Maalivahdin avaus

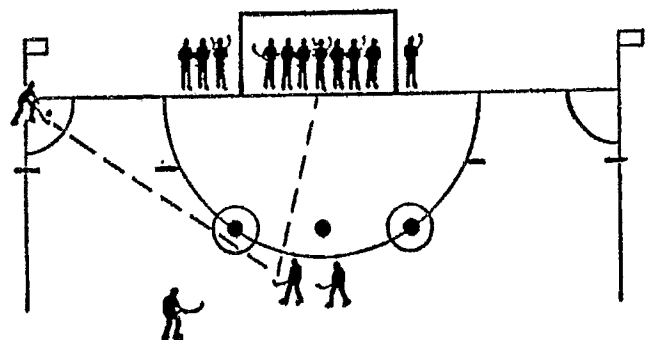
Pallon mentyä vastustajan toimesta päätyrajan yli saa MV ottaa pallon pallokorista ja heittää sen kentälle. Vastustajien on oltava rangaistusalueen ulkopuolella, kunnes pallo on MV:lla käsissä. Avauksen on kosketettava pelaajaa ennen puolta kenttää.

#### Sivurajalyönti:

Pallon mentyä vastustajan toimesta sivurajan yli saa joukkue sivurajalyönnin. Pallon saa pelata mihin suuntaan tahansa. Vastustaja ei saa seistä 5 m lähempänä sivurajalyönnin suorittajaa. Pallon saa lyödä myös suoraan maaliin.

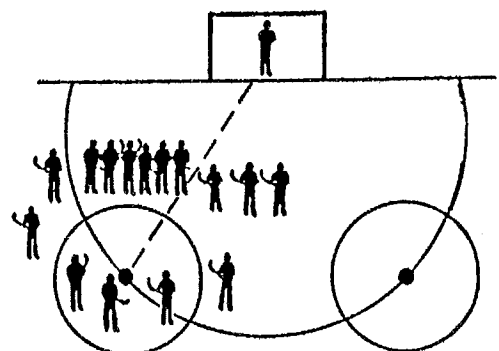
#### Kulmalyönti:

Jos pallo mennessään päätyrajan yli on viimeksi koskettanut puolustavan joukkueen pelaajaa, tuomitaan hyökkäävälle joukkueelle, kulmalyönti. Puolustavan joukkueen kaikkien pelaajien on oltava päätyrajan takana. Hyökkäävän joukkueen pelaajista ainoastaan kulmalyönnin antaja saa olla kulmassa päätyrajalla. Muiden pelaajien on oltava vähintään 5 m:n päässä päätyrajasta. Lyöjät saavat tulla rangaistusalueen sisäpuolelle vasta kun antaja on laittanut pallon liikkeelle. Antaja saa lyödä pallon myös suoraan maaliin.



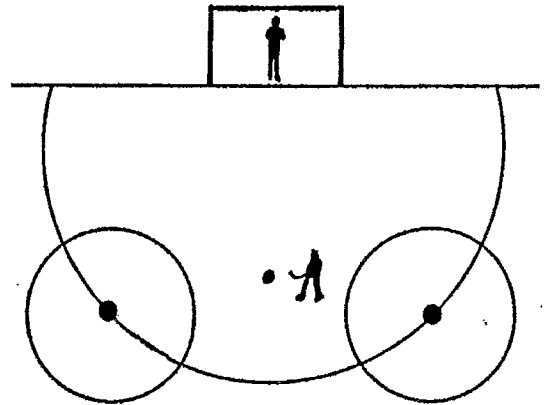
#### Vapaalyönti:

Sääntöjen vastaisesta pelaamisesta tuomitaan vapaalyönti. Tällöin vastustajien on sijoitettava 5 m:n päähän vapaa lyönnin suorittajasta. Pallon saa lyödä suoraan maaliin. Rangaistusalueella tapahtuvista vapaalyönnin arvoisista rikkeistä pallo laitetaan lähimmälle vapaalyöntipisteelle.



## Rangaistuslyönti

Rangaistuslyönti tuomitaan jos puolustavan joukkueen pelaaja rikkoo hyökkäävän joukkueen pelaajaa vaarallisesti, väkivaltaisesti tai laittomin keinoin estää maalin syntymisen. Rangaistuslyönnissä kaikki muut pelaajat paitsi maalivahti ja rangaistuslyönnin suorittaja ovat rangaistusalueen ulkopuolella kunnes pallo on lähtenyt liikkeelle. MV:n on myös seistävä päätyrajalla kunnes pallo on lähtenyt liikkeelle.



## Erotuomaripallo

Loukkaantumisten tai muiden vastaavien tilanteiden jälkeen peli aloitetaan erotuomaripallolla. Kaksipelaajaa sijoittuu vastakkain selkä omaa maalia kohti. Malloja pidetään yhdensuuntaisessa pallon molemmin puolin. palloa ei saa koskettaa ennenkuin erotuomari on antanut merkin. Muiden pelaajien on oltava vähintään 5 m:n päässä pallosta.



## Maalin hyväksyminen

Maali hyväksytään kun pallo on kokonaisuudessaan ylittänyt maalirajan maalinkehysten sisäpuolella. Hyökkäävän joukkueen on tehtävä maali mailalla. Aina kun pallo osuu puolustavan joukkueen pelaajaan ( kehon osaan katsomatta) ja menee maaliin se hyväksytään. Peli jatkuu alkulyönnillä alkupisteestä.

## Paitsio

Pelaaja on paitsiossa syöttöhetkellä jos hänen alapuolella vastustajan kenttäpuoliskolla on vähemmän kuin 2 pelaajaa.

### Kenttäpelaajalle sallittua:

1. Pysäyttää, ohjata tai lyödä palloa mailalla olkapään alapuolelta.
2. Jäälläolevalla luistimella pysäyttää ja ohjata palloa potkaista se omaan mailaan.
3. Pallon saa ohjata itselleen molemmilla luistimilla, niiden ollessa jäällä, keholla, ei kuitenkaan käsivarrella eikä kädellä tai päällä.
4. Tunkea sivuun vastapelaaja, jolla on pallo halussaan tai kun pallo peliulottuvil-

### kiellettyä:

1. Lyödä tai potkaista vastapelaajaa.
2. Hyökätä vastapelaajan kimppuun väkivaltaisella tai vaarallisella tavalla.
3. Vaaralliset heilahduslyönnit lähikamppailuissa.
4. Jalka- tai polvitaklaukset.
5. Lyödä, sitoa, painaa tai potkaista vastapelaajan mailaa.
6. Heittäytyä jäähän estääkseen pallon tai vastapelaajan kulkua.
7. Osallistua peliin ilman mailaa, tai katkenneella mailalla.

- la (etäisyys palloon on korkeintaan yksi luistinpotku).
5. Koskettaa pelin aikana jäätä kädellä tai polvella.
  6. Lähikamppailuissa käsitellä mailaa rajoite-  
tuin, hallituin liikkein.
  7. Harhauttaa vapaalyönnissä.
  8. Tilapäisesti poistua kentältä välttääkseen pait-  
sion.
  9. Suorittaa vaihtoja pelin aikana.
  10. Heittää jäälle katkenneita mailankappaleita.
  11. Heittää malla kohti palloa tai vastapelaajaa.
  12. Pelata ilman kypärää. Pelata palloa yli olka-  
päätason
  13. Jäästä kohotetulla luistimella potkaista pal-  
loa
  14. Pysäyttää pallo käsivarrella, kädellä tai pääl-  
lä.
  15. Viivyttää peliä esim. siirtämällä pallo pois tuo-  
mitun vapaalyönnin suorituspaikasta.
  16. Osallistua peliin molemmat polvet tai kädet  
jäässä, ei myöskään istuen tai maaten.  
Harhauttaa kulma- tai rangaistuslyönnissä.

#### **Maalivahdille sallittua:**

1. Omalla rangaistusalueellaan pysäyttää ohja-  
ta tai potkaista palloa.
2. Heittäytyä omalla rangaistusalueellaan jää-  
hän pysäyttääkseen pallon kulun.
3. Rangaistusalueen ulkopuolella kehollaan, ei  
kuitenkaan kädellä pysäyttää, potkaista tai  
ohjata palloa.
4. Heittää pallo ilmassa enintään puoleen kent-  
tään asti.
5. Vaihtaa varamaalivahtiin.

#### **kiellettyä:**

1. Lyödä, potkaista, työntää tai tarttua vastape-  
laajaan.
2. Pitää palloa hallussaan enemmän kuin 5 se-  
kuntia.
3. Pomputtaa palloa jäällä.
4. Asettaa palloa jäälle ja ottaa se uudelleen  
haltuunsa.

#### **Ulosajot:**

Erilaisten rikkomusten rankaisemisesta on olemassa selvät säännöt. Jääpallossa ovat rangaistukset eritelty seuraavalla tavalla:

##### **1. 5 minuuttia**

- a) Vaaralliset lyönnit lähitilanteissa ja vastapelaajan mailaan.
- b) Toistuneet epäpuhtaudet, jotka kohdistetaan vastapelaajaan.
- c) Järjestysmääräysten rikkominen esim. pallon siirtäminen pois tuomitulta vapaalyöntikohdasta.
- d) Jos pelaaja kieltäytyy siirtymästä 5 metrin päähän pallosta vapaalyöntitilanteesta.

##### **2. 10 minuuttia.**

- a) Väkivaltainen tai vaarallinen taklaus (päälleajo, jalka- tai polvitaklaus).
- b) Tuomiosta protestoiminen.
- c) Sopimaton käyttäytyminen.

### 3. Ulosajo loppuajaksi

a) Vastapelaajan väkivaltainen (lyönti, potku) päälleikäminen.

b) Solvaus tai herjaus erotuomaria, muita henkilöitä, pelaajia, johtajia tai katsojia kohtaan.

## KAUKALOPALLO

Kaukalopallo on yksi nopeimmin levinneistä pallopeleistämme. Se sopii hyvin niin tytöille kuin pojillekin sekä kilpa että kuntopeliksi. Kaukalopallo poikkeaa jääpallosta sääntöjen puolesta seuraavasti: - mailaa ei saa nostaa yli polven - paltsioita ei ole - ottelu pelataan 6 (5 + 1 pelaajalla, joukkueeseen voi olla nimetty enintään 15 pelaajaa joista kahden on oltava maalivahteja (13 + 2) - otteluaika on 2 x 25 minuuttia - ulosajot ovat: 2 ja 5 minuuttia sekä ulosajo loppuajaksi - ottelut pelataan jääkiekkokaukalossa: pituus 45-61 m ja leveys 20 - 30 metriä ja maalit ovat jääkiekkomaalit - rangaistuslyönnin sijasta on rangaistuskuljetus, joka suoritetaan siten, että pelaaja kuljettaa palloa siniviivalta maalia kohti ja pyrkii tekemään maalin. Muiden pelaajien on oltava punaviivan takana ja heti kun pallo on lähtenyt liikkeelle saavat muut pelaajat osallistua peliin.

### Taktiikkaa:

#### Pelijärjestelmä

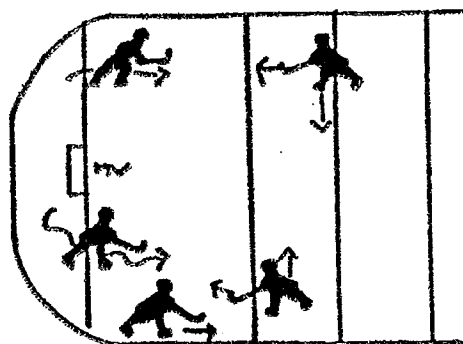
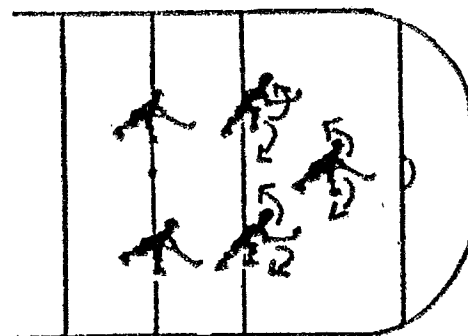
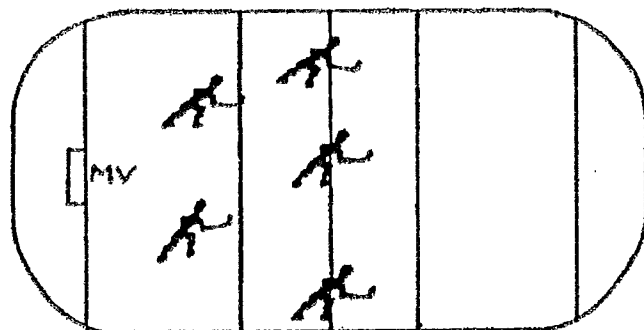
1 - 2 - 3 on käytetyin, jossa on maalivahti, kaksi puolustajaa ja kolme hyökkääjää (keskus- ja laita hyökkääjät).

#### Puolustaminen

Puolustuspelin lähtötilanteessa keskushyökkääjä aloittaa ohjaamisen ja laitahyökkääjät jatkavat ohjaamista tai katkaisevat hyökkäyksen. Puolustajat sijoittuvat porrastetusti kolmion taakse siten, että pystyvät katkaisemaan ja varmistamaan.

#### Hyökkääminen

Hyökkäyksen lähtötilanteessa keskushyökkääjä toimii pelinrakentajana ja hakee palloa alhaalta. Laitahyökkääjät liikkuvat KH:n nähden joko vastaan tai poikittain siten, että tekevät liikkumisellaan useita syöttömahdollisuuksia. Nousevia puolustajia käytetään myös pelinrakentelussa mutta pääsääntöisesti he tukevat hyökkäystä.



Sekä hyökkäys- että, puolustuspelissä pyritään ylivoimatilanteiden luomiseen (2 v l) ja noudatetaan jo jääpallon yhteydessä mainittuja hyökkäys- ja puolustuspelin perusteita.

Maalivahdin toimintaa ei saa unohtaa, sillä puolustuspelissä hän voi ohjata ja rauhoittaa peliä. Hyökkäyspelissä MV toimii ensimmäisenä hyökkääjäpelaajana, sillä hän voi heittää pallon kentän toiseen päähän jos pallo on osunut sitä ennen kenttäpelaajaan tai jäähän ja sivulaitaan.

## **Suomen Jääpalloliiton kilpailutoiminta**

Suomen Mestaruuskilpailut järjestetään seuraavissa sarjoissa:

### **Jääpallo**

E - nuoret - alle 12-vuotiaat

D - nuoret - alle 13-vuotiaat

C - nuoret - alle 15-vuotiaat

B - nuoret - alle 17-vuotiaat

A - nuoret - alle 19-vuotiaat

Naiset, miehet, ikämiehet, ja veteraanit pelaavat myös Suomen Mestaruudesta.

SJPL järjestää myös B- ja C-nuorille piirien välisiä kilpailuja.

Lisäksi nuorille järjestetään vuosittain SM-tekniikkakilpailut.

### **Kaukalopallo**

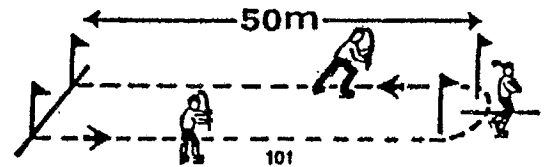
Nuorille A-, B- ja C-ikäluokissa sekä naisille, miehille, ikämiehille ja veteraaneille omat SM-kilpailut.

# NUORTEN TEKNIKKAKILPAILUT

## KILPAILULAJIT

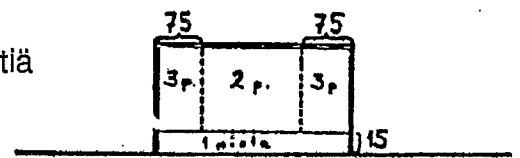
### 1. LUISTELU

- Suoritetaan 50 m:n mittaisella radalla, josta meno luistellaan etuperin ja paluu takaperin. (piirroksen katkoviiva).
- Luistelu suoritetaan mailan kanssa - lähtö viivan takaa, paikaltaan.
- Kilpailijan on suoritettava kääntyminen etuperinluistelusta takaperinluisteluun ennenkuin hän sivuuttaa käännösrajan, joka merkitään jäähän merkkilippujen puolivälistä n. 5 m:n pituisella yhtenäisellä viivalla.
- Radan saa kiertää kumpaan suuntaan tahansa.



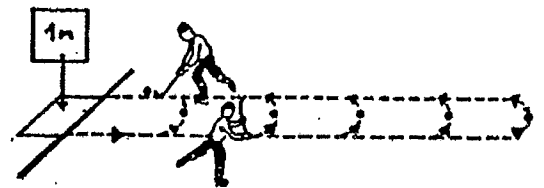
### 2. MAALILAUKAUS

- Suoritetaan rangaistusalueen rajalta, paitsi E-nuoret, jotka lyövät rangaistuspisteeltä (12 m). 5 lyöntiä oikealta ja 5 lyöntiä vasemmalta puolelta.
- Maalin eri osiin sattuneista laukauksista saa pisteitä: keskeltä 2, sivulta 3 ja alhaalta (lautaan osuneesta) 1 piste; Maalin jakonaruihin osuneista laukauksista saa 2 pistettä.
- Pallon osuessa jäähän ja siitä ponnahtaessa maaliin saa yhden pisteen. 2 ja 3:n pisteen suoritus ainoastaan suoralla lyönnillä ilmassa maaliin.
- Hyväksyttävä lyönti:
  - suoritetaan paikallaan olevaan palloon - ote mailasta siten, että kädet ovat kiinni toisissaan mailan päässä
  - ennenkuin lyöntiliike alkaa, on mailan ylitettävä hartiataso



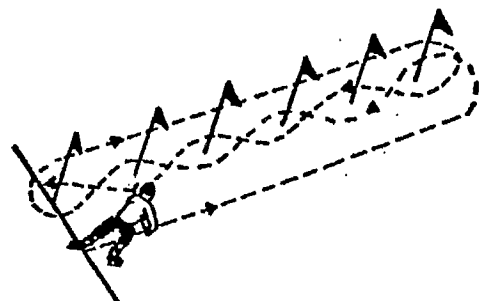
### 3. KETTERYYS

- Piiroksen mukaiselle radalle asetetaan 5 palloa 5 m:n välein
- Kilpailijan on noudettava pallot ja mailalla kuljetettava lähtörajan taakse merkittyyn 1 m:n suuruiseen neliöön
- Pallot saa noutaa missä järjestyksessä tahansa, mutta seuraavaa palloa ei saa lähteä hakemaan ennenkuin kilpailija on koskettanut edellistä palloa mailalla merkityn alueen sisäpuolella.
- Aika otetaan sekuntikellolla. Suoritus aika päättyy, kun molemmat -(kilpailija ja pallo) ovat ylittäneet merkityn alueen. Suoritus aika päättyy viimeiseksi merkityn alueen rajan ylittäneestä.



### 4. PUJOTTELU

- Pujottelu eli pallon kuljetus suoritetaan kuvan mukaisella radalla, joka merkitään selvästi erottuvien merkein (kulmaliput, kartiot).
- Merkkien välit 4 m ja koko radan pituus 20 m.
- Suorien sivujen kuljetuksessa ei palloa saa syöttää radan päähän, vaan sitä on ko. sivulla vähintään kolmesti kosketettava.
- Aika lasketaan lähtökosketuksesta hetkeen, jolloin pallo sekä kilpailija ovat ylittäneet maalirajan.



TEKNIKKAKILPAILUJEN PISTETAULUKKO

L = tulstelu  
M = maalilaukaus  
K = ketteryys  
P = pujottelu

| L    | M  | K    | P    | PIST. | L    | M  | K    | P    | PIST. |
|------|----|------|------|-------|------|----|------|------|-------|
| 14,0 | 30 | 30,0 | 16,0 | = 150 | 22,0 | 13 | 41,0 | 27,0 | = 75  |
| ,1   |    | ,1   | ,1   | = 149 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 74  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 148 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 73  |
| ,3   |    | ,3   | ,3   | = 147 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 72  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 146 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 71  |
| ,5   | 29 | ,5   | ,5   | = 145 | 23,0 | 14 | 42,0 | 28,0 | = 70  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 144 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 69  |
| ,7   |    | ,7   | ,7   | = 143 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 68  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 142 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 67  |
| ,9   |    | ,9   | ,9   | = 141 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 66  |
| 15,0 | 28 | 31,0 | 17,0 | = 140 | 24,0 | 13 | 43,0 | 29,0 | = 65  |
| ,1   |    | ,1   | ,1   | = 139 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 64  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 138 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 63  |
| ,3   |    | ,3   | ,3   | = 137 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 62  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 136 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 61  |
| ,5   | 27 | ,5   | ,5   | = 135 | 25,0 | 12 | 44,0 | 30,0 | = 60  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 134 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 59  |
| ,7   |    | ,7   | ,7   | = 133 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 58  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 132 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 57  |
| ,9   |    | ,9   | ,9   | = 131 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 56  |
| 15,5 | 26 | 32,0 | 18,0 | = 130 | 26,0 | 11 | 45,0 | 31,0 | = 55  |
| ,1   |    | ,1   | ,1   | = 129 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 54  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 128 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 53  |
| ,3   |    | ,3   | ,3   | = 127 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 52  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 126 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 51  |
| ,5   | 25 | ,5   | ,5   | = 125 | 27,0 | 10 | 46,0 | 32,0 | = 50  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 124 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 49  |
| ,7   |    | ,7   | ,7   | = 123 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 48  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 122 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 47  |
| ,9   |    | ,9   | ,9   | = 121 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 46  |
| 16,0 | 24 | 33,0 | 19,0 | = 120 | 28,0 | 9  | 47,0 | 33,0 | = 45  |
| ,1   |    | ,1   | ,1   | = 119 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 44  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 118 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 43  |
| ,3   |    | ,3   | ,3   | = 117 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 42  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 116 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 41  |
| ,5   | 23 | ,5   | ,5   | = 115 | 29,0 | 8  | 48,0 | 34,0 | = 40  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 114 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 39  |
| ,7   |    | ,7   | ,7   | = 113 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 38  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 112 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 37  |
| ,9   |    | ,9   | ,9   | = 111 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 36  |
| 16,5 | 22 | 34,0 | 20,0 | = 110 | 30,0 | 7  | 49,0 | 35,0 | = 35  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 109 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 34  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 108 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 33  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 107 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 32  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 106 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 31  |
| ,2   | 21 | 35,0 | 21,0 | = 105 | 31,0 | 6  | 50,0 | 36,0 | = 30  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 104 | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 29  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 103 | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 28  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 102 | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 27  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 101 | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 26  |
| 17,0 | 20 | 36,0 | 22,0 | = 100 | 32,0 | 5  | 51,0 | 37,0 | = 25  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 99  | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 24  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 98  | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 23  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 97  | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 22  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 96  | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 21  |
| 18,0 | 19 | 37,0 | 23,0 | = 95  | 33,0 | 4  | 52,0 | 38,0 | = 20  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 94  | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 19  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 93  | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 18  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 92  | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 17  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 91  | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 16  |
| 19,0 | 18 | 38,0 | 24,0 | = 90  | 34,0 | 3  | 53,0 | 39,0 | = 15  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 89  | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 14  |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 88  | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 13  |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 87  | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 12  |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 86  | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 11  |
| 20,0 | 17 | 39,0 | 25,0 | = 85  | 35,0 | 2  | 54,0 | 40,0 | = 10  |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 84  | ,2   |    | ,2   | ,2   | = 9   |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 83  | ,4   |    | ,4   | ,4   | = 8   |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 82  | ,6   |    | ,6   | ,6   | = 7   |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 81  | ,8   |    | ,8   | ,8   | = 6   |
| 21,0 | 16 | 40,0 | 26,0 | = 80  | 36,0 | 1  | 55,0 | 41,0 | = 5   |
| ,2   |    | ,2   | ,2   | = 79  |      |    |      |      |       |
| ,4   |    | ,4   | ,4   | = 78  |      |    |      |      |       |
| ,6   |    | ,6   | ,6   | = 77  |      |    |      |      |       |
| ,8   |    | ,8   | ,8   | = 76  |      |    |      |      |       |