



URHEILUTOIMINTA



ARVOT | Kunnioitus | Välittäminen | Yhteisöllisyys | Avoimuus



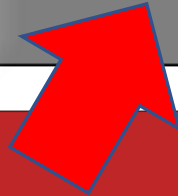
**Jää-Ahmat ry**  
**LKK-U14**

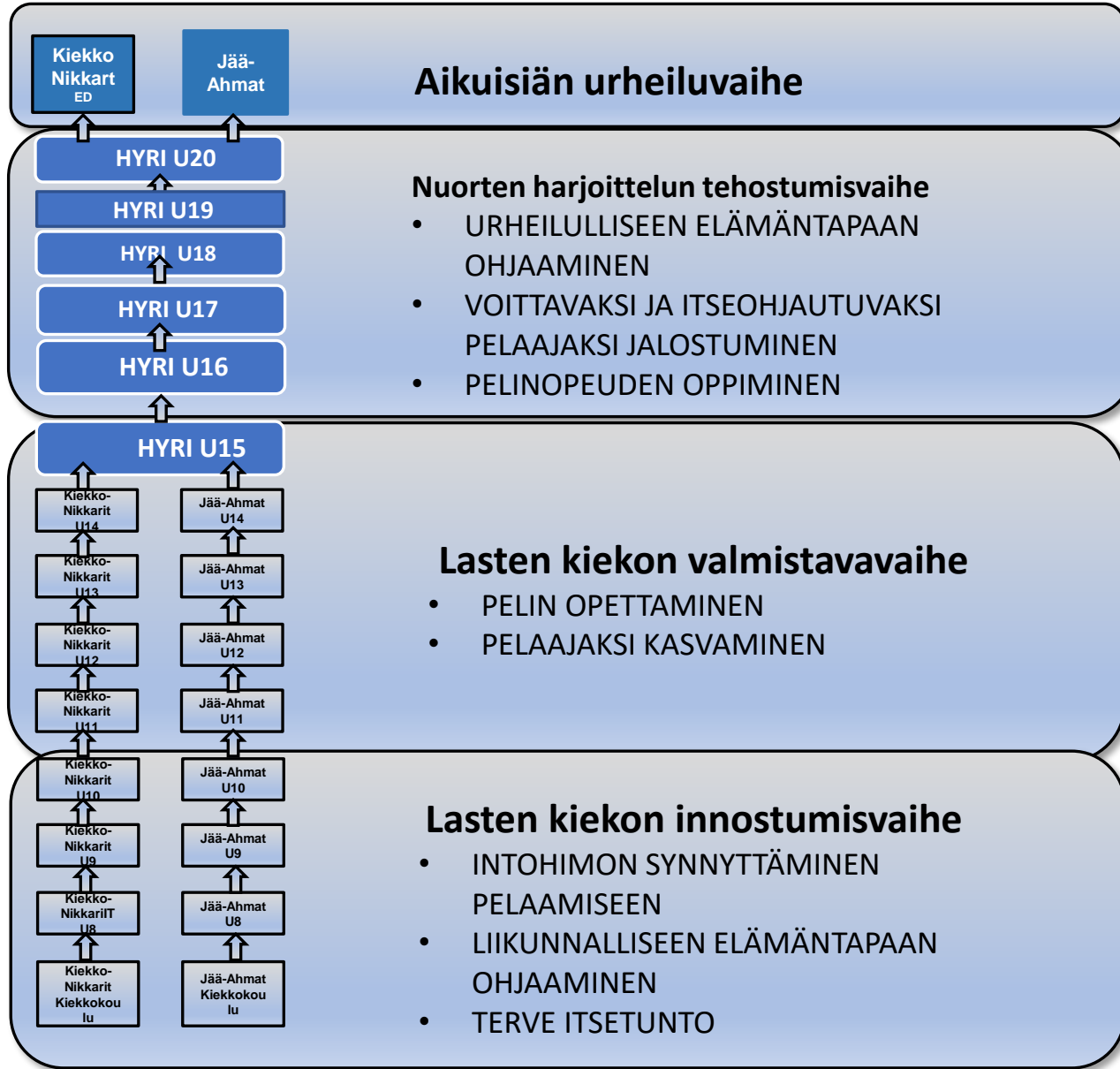


**HYRI**  
**U15, U16, U17**  
**U18, U19 ja U20**



**Kiekko-Nikkarit ry**  
**LKK-U14**





# KIEKKOKOULU



## Pelaajat

- Ikä
  - 4-6 vuotta
- Koulu
  - Päiväkoti, kotihoito
- Herkkyyskausi
  - Tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys
- Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet
  - Voimakas eläytyminen mielikuviin, voimakas kilpailuvietti mielikuviin, voimakas kilpailuvietti

## Toiminta

- Kausi – Syyskuu - Huhtikuu
  - Yhteistapahtumat
    - 1
  - Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat
    - Hauskanpito ja parhaansa yrittäminen
    - Valmentajan ohjeiden seuraaminen,
- tervehtiminen
- Toimintaa ohjaa
    - Leikit ja pelit luistimilla, haasteelliset tehtävät

# KIEKKOKOULU



## Osaamisen tavoitteet kauden päätteeksi

- Lajitekniikat
  - Peliasento
  - Luistimilla seisominen
  - Jäätä nouseminen
  - Etuperin ja takaperin luistelu
  - Kaarreluistelut
  - Käännökset
  - Ote mailasta
  - Kiekonhallinta
  - Syöttötekniikka

- Pelikäsitykselliset asiat
  - jääkiekkopelin idea, kiekosta kamppailu, kommunikointi jäällä
- Omatoimiharjoittelu
  - Monipuolista liikuntaa, hyötyliikuntaa, muita lajeja

# U8-JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 7-vuotta
  - 1. luokka
  - Toimintakausi syyskuu-huhtikuu
  - Kaksi tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Turnaukset

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Varusteiden itse pukeminen
- Tervehtiminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut harjoittelussa

# U8-JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Tunteiden ailahtelu
- Idoliin samaistuminen
- Sääntöjen noudattaminen
- Herkkä arvostelulle

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Vasemman ja oikean erottaminen haasteellista
- Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
- Näköaisti ei ole täysin kehittynyt täysin

## Herkkyykskaudet:

- Tasapaino
- Kehonhallinta
- Välineenhallintataidot
- Perusliikuntataidot
- Notkeus ja liikkuvuus
- Ketteryys
- Reaktionsopeus



# U8-JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus)

- Peliasento
- Suora- ja kaarreluistelu etu- ja takaperin
- Käännökset
- Lähtö ja pysähdys
- Ote mailasta
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen
- Kamppailu

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Ottelutapahtuma
- Vaihdot
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelipaikattomuus
- Päätetyn teeman toteuttaminen

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Alkulämmittelyt
- Perusliikuntataidot
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskausi
- Muut lajit ja harrastukset
- Fyysinen aktiivisuus

# U9-JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 8-vuotta
- 2. luokka
  - Toimintakausi toukokuu-huhtikuu (kesä- ja heinäkuu ot)
  - Kolme tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Leijona-Liiga

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut harjoittelussa

# U9-JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Tarkka säännöistä
- Samaistuu kavereihin, niin hyvässä kuin pahassa
- Tarvitsee hyväksyntää ja kehuja aikuiselta yrittämisestä

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Vasemman ja oikean erottaminen haasteellista
- Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
  - Näköaisti ei ole täysin kehittynyt täysin
- Haasteita erottaa osia ja kokonaisuuksia

## Herkkyyskaudet:

- Tasapaino
- Välineenhallintataidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkeahavainto)
- Notkeus ja liikkuvuus
- Ketteryys
- Reaktionopeus

# U9-JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus)

- Peliasento
- Suora- ja kaarreluistelu etu- ja takaperin
  - Käännökset
- Lähtö ja pysähdys
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelipaikattomuus
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
  - Puolustavapuoli
- Päätetyn teeman toteuttaminen

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Alkulämmittelyt
- Perusliikuntataidot
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskausi
- Muut lajit ja harrastukset
- Fyysinen aktiivisuus

# U10-JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 9-vuotta
- 3. luokka
- Toimintakausi toukokuu-huhtikuu (kesä- ja heinäkuu ot)
- Kolme tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Leijona-Liiga

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Alkulämmittely
- Omista varusteista huolehtiminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään huolta itsestä ja joukkuekavereista

# U10-JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit jäsentyvät
- Tarkkuus säännöistä
  - Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
- Näköaisti ei ole täysin kehittynyt täysin
- Haasteita erottaa osia ja kokonaisuuksia

## Herkkyyskaudet:

- Tasapaino
- Välineenhallintataidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus
  - Ketteryys
  - Reaktionsopeus

# U10-JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus)

- Peliasento
- Suora- ja kaarreluistelu etu- ja takaperin
- Käännökset
- Lähtö ja pysähdys
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelipaikattomuus
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
- Puolustavapuoli
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus

# U11-JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 10-vuotta
- 4. luokka
- Toimintakausi toukokuu-huhtikuu
- Kolme tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
  - Alkulämmittely
  - Omista varusteista huolehtiminen
  - Luistinten itse kiristys
  - Välipala
- Säänmukainen pukeutuminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
  - Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
  - Ongelmanratkaisut harjoittelussa
  - Kannustetaan pitämään huolta itsestä ja joukkuekavereista



# U11-JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit rakentuvat
  - Tarkkuus säännöistä
- Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Kinesteettinen hahmottaminen aikuisen tasolla
  - Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
  - Näköaisti kehittynyt täysin
- Haasteita erottaa osia ja kokonaisuuksia

## Herkkyykskaudet:

- Aerobinen peruskunto
- Välineenhallintataidot
  - Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Lihaskunto omalla keholla

# U11-JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu
- Lajitaidot pelitaitona

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Ison kentän peli
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelitilanneroolit
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
- Puolustavapuoli
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
  - Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta, nostaminen)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus

# U12-JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 11-vuotta
- 5. luokka
- Toimintakausi toukokuu-huhtikuu (kesä- ja heinäkuu ot)
- Kolme tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Alkulämmittely-loppujäähdyttely
- Vastuu joukkuekaverista ja yhteisistä tavaroista
- Välipala
- Nestetasapaino
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään huolta itsestä ja joukkuekavereista

# U12-JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit rakentuvat
- Tarkkuus säännöistä
- Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)

## Herkkyyskaudet:

- Aerobinen peruskunto
- Lajitaidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktiivisuus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto

# U12-JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu
- Lajitaidot pelitaitona

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Ison kentän peli
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikaatio jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelitilanneroolit
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
- Puolustavapuoli

## Päätetyn teeman toteuttaminen

- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus

# U13-JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 12-vuotta
- 6. luokka
- Toimintakausi toukokuu-huhtikuu (kesä- ja heinäkuu ot)
  - 4 tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Alkulämmittely-loppujäähdyttely
- Vastuun ottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta
- Uni ja lepo
- Ruokailurytmi
- Nestetasapaino
- Fyysinen

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
  - Innostu ja innosta
  - Pelit ja leikit
  - Herkkyyskaudet
  - Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
  - Ongelmanratkaisut harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään huolta itsestä ja joukkuekavereista

# U13-JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit rakentuvat
- Tarkkuus säännöistä
- Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä
- Kyseenalaistaminen järkisyillä kehittyy

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu: '

- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Murrosikä alkamassa
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)

## Herkkyyskaudet:

- Lajitaidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)

# U13-JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakiintuneet pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Vakiintuneemmat lajitaidot mahdollistavat pelin havainnoin
- Maalinteko ja tukitoimet
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- Kultaiset säännöt

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (kehonhallinta, nostaminen, tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus



# U14-JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 13-vuotta
- 7. luokka
- Toimintakausi toukokuu-maaliskuu (heinäkuu ot)
- 4 tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu (uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään huolta itsestä ja joukkuekavereista

# U14-JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Omien kykyjen yliarviointi
- Minäkuvan kehittyminen
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)

## Herkkyykskaudet:

- Lajitaidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)

# U14-JUNIORIT



## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakiintuneet pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Vakiintuneemmat lajitaidot mahdollistavat pelin havainnoin
- Maalinteko ja tukitoimet
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- Kultaiset säännöt

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

### Perusliikuntataidot

- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta, nostaminen, tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



# U15-JUNIORIT

## Pelaajat ja toiminta:

- 14-vuotta
- 8. luokka
  - Toimintakausi toukokuu-maaliskuu (heinäkuu ot)
- 4-6 tapahtumaa viikossa
- Yhteisön mahdolliset teemajäät
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu (uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
  - Vastuun ottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta
- Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
  - Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta
- Realistisuus tavoitteista
- Kohti kilpaurheilun lainalaisuuksia
- Herkkyyskaudet



# U15-JUNIORIT

## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen koossa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
  - Kasvuspurtti

## Herkkyykskaudet:

- Lajitaidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset perustaidot
- Notkeus ja liikkuvuus Nopeus:
- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset ,ravinto)
- Nopeuskestävyys (anaerobinen)



# U15-JUNIORIT

## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
  - Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakiintuneet pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
  - Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
  - Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
- Hyökkäys-, puolustusvalmius
  - Pelivalmius
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
  - Voimaharjoittelu (kehonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



# U16-JUNIORIT

## Pelaajat ja toiminta:

- 15-vuotta
- 9. luokka
- Toimintakausi toukokuu-maaliskuu (heinäkuu ot)
- 4-6 tapahtumaa viikossa
- Yhteisön mahdolliset teemajäät
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
  - Viikkorytmin suunnittelu (uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
  - Vastuun ottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta
  - Urheilullinen elämäntapa
  - Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
  - Tehokas ajankäyttö harjoittelussa
  - Omistajuus urheilusta ja joukkueen tavoitteista
- Realistisuus tavoitteista
- Kilpaurheilun lainalaisuudet
- Herkkyyskaudet



# U16-JUNIORIT

## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen koossa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
- Kasvuspurtti Herkkyyskaudet:
- Motoriset perustaidot
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys Voima:
- Hermotus ja lihaskunto (lisäpaino)
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)
- Nopeuskestävyys (anaerobinen)





# U16-JUNIORIT

## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta

## Laukaus

- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)

## Lajitaidot pelitaitona

- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitteelliset asiat:

- Vakiintuneet pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
  - Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
  - Erikoistilannepelaaminen
  - Hyökkäys-, puolustusvalmius
  - Pelivalmius
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti
- Kultaiset säännöt

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (kehonhallinta, toiminnallinen, tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



# U17-JUNIORIT

## Pelaajat ja toiminta:

- 16-18 vuotta
- Lukio/ammatillinen
- Toimintakausi toukokuu-maaliskuu (heinäkuu ot)
- 4-6 tapahtumaa viikossa
- Yhteisön mahdolliset teemajäät
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
  - Viikkorytmin suunnittelu (uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
  - Vastuun ottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta
    - Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta ja joukkueen tavoitteista
- Realistisuus tavoitteista
  - Kilpaurheilun lainalaisuudet
  - Herkkyyskaudet



# U17-JUNIORIT

## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen kanssa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
- Kasvuspurtti

## Herkkyykskaudet:

- Motoriset perustaidot
- Notkeus ja liikkuvuus Nopeus:
- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto (lisäpaino)
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)
- Nopeuskestävyys (anaerobinen)



# U17-JUNIORIT

## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus •
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitteelliset asiat:

- Vakiintuneet pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
  - Hyökkäys-, puolustusvalmius
- Pelivalmius
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti
- Kultaiset säännöt

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (kehonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
  - Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



# U18-JUNIORIT

## Pelaajat ja toiminta:

- 16-18 vuotta
- Lukio/amatillinen •
- Toimintakausi toukokuu-maaliskuu (heinäkuu ot jakso)
- 4-6 tapahtumaa viikossa
- Yhteisön mahdolliset teemajäät
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu (uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta
- Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta ja joukkueen tavoitteista
- Realistisuus tavoitteista
- Kilpaurheilun lainalaisuudet
- Herkkyyskaudet



# U18-JUNIORIT

## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa

## ominaisuudet:

- Ryhmän normit
  - Moraalinen kehitys
  - Minäkuvan kehittyminen
  - Omien kykyjen yliarviointi
  - Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
  - Ystäväpiiri merkittävässä roolissa Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu
  - Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
  - Aivot aikuisen koossa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
- Kasvuspurtti

## Herkkyyskaudet:

- Motoriset perustaidot
  - Notkeus ja liikkuvuus Nopeus:
  - Ketteryys ja rytmitaju
  - Reaktionopeus
  - Liiketiheys
- Voima:
- Hermotus ja lihaskunto (lisäpaino)
  - Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)
  - Nopeuskestävyys (anaerobinen)



# U18-JUNIORIT

## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakiintuneet pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
- Hyökkäys-, puolustusvalmius
- Pelivalmius
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (kehonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



# U20-JUNIORIT

## **Pelaajat ja toiminta:**

- 18-21 vuotta
- Lukio/ammattillinen/ar meija/työelämä
- Toimintakausi toukokuu-maaliskuu (heinäkuu ot)
- 4-5 tapahtumaa viikossa
- Yhteisön mahdolliset teemajäät
- Jääkiekkoliiton sarjatoiminta

## **Terveyskasvatukselliset asiat:**

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu (uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja joukkueen toiminnasta
- Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## **Toimintaa ohjaa:**

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta ja joukkueen tavoitteista
- Realistisuus tavoitteista
- Kilpaurheilun lainalaisuudet
- Herkkyyskaudet





# U20-JUNIORIT

## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa

## ominaisuudet:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa

## Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen koossa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot ,niveletteet)
- Kasvuspurtti

## Herkkyyskaudet:

- Motoriset perustaidot
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto (lisäpaino)
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset
- Nopeuskestävyys (anaerobinen)



# U20 -JUNIORIT

## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta'
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakiintuneet pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
- Hyökkäys-, puolustusvalmius
- Pelivalmius
- Jää-Ahmat/HyRi pelaajaidentiteetti

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (kehonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus