

KANSAINVÄLINEN JÄÄKIEKON KEHITYSKESKUS



Pelicanstie



Kilpa- ja huippu-urheilun kehityssuunnitelma



Kansainvälinen Jääkiekon Kehityskeskus

- Alueellisesti Kehityskeskuksen tehtävänä on **kehittää yhteistyössä Päijät-Hämäläisten seurojen kanssa koulutus- ja valmennustoimintaa alueellisen kiekkoilun kehittämiseksi.**
- Vahvana yhteistyön ja tahdon näytteenä on kaudella 2004-2005 solmitut **Päijät-Hämeen jääkiekkoseurojen pelisäännöt**, jotka ovat voimassa toistaiseksi ja päivitetään / hyväksytään tarpeen vaatiessa.
- Pelisääntöjen tarkoituksena on **vahvistaa yhteistyötä Päijät-Hämäläisen jääkiekkoilun edistämiseksi ja kehittää yhteistoiminta-muotoja entistä laadukkaamman juniorityön tekemiseksi.** Pelisäännöissä sovitaan yhteisesti muun muassa ongelmanratkaisumenetelmistä, harrastepelaamisesta, pelaajasiirroista ja huippukiekkoilun kehittämisestä.

Pelisäännöt / yhteistyö

- Pelisääntöjen ja kehityssuunnitelman seurakohtainen soveltaminen
- Seurojen välisten yhteistyömuoto mahdollisuuksien etsiminen
- Alueellisen yhteistoiminnan rakentaminen ja kehittäminen

Lähtökohtana kehityssuunnitelmalle

Pyritään vaikuttamaan

- pelaajien kehittämiseen -> pelaajamateriaalin tason nostamiseen

Toimenpiteet

- urheilutoimintaa tehostamalla
 - pelaajien suuret tasoerot huomioiden
 - > harjoittelun eriyttäminen ja tehostaminen (taito / motivaatio)
- valmennuksen tason ja harjoittelun parantaminen
- järjestelmällisyydellä
- nousujohteisuudella

Pelaajien kehittäminen

Tavoitteena kohden...

- kansallista huippua
- nuorisomaajoukkueita
- Pelicans A-nuoria
- Mestistä
- Pelicans liigajoukkuetta
- A-maajoukkuetta

Pelaajien kehittämisen ”kulmakivet”

Koti

- henkinen ja taloudellinen tuki

Pelaaja

Seura

- valmennuksen laatu ja harjoitteluolosuhteet

Koulu AA-YA (9 lk.)

Urheilulukio

Urheiluakatemia

Urheilukoulu (vm-palv.)

- yhteistyö

Pelicanstie

<u>Ikäluokka</u>	<u>Joukkueet</u>	<u>Erikoisryhmät</u>	<u>Toiminta</u>	<u>Järjestäjä</u>
A-nuoret	A-SM	<u>Urheiluakatemia+p/h/mv</u>	3 krt / vko	Akat. / seura
B-nuoret	B-SM	<u>Urheilulukio+p/h/mv</u>	3 krt / vko	Koulu / seura
C1	C-SM	<u>Puol. / hyök / mv</u>	1-2 / vko joukkue	Seura
C2	Tasojoukkueet	<u>Puol. / hyök. / mv</u>	1-2 / vko joukkue	Seura
D1	Tasavah./tasojouk.	<u>Tehostettu harjoittelu</u>	15 krt / kausi	Päijät-Häme
D2	Tasavah./tasojouk.	<u>Tehostettu harjoittelu</u>	15 krt / kausi	Päijät-Häme
E1	Tasavahvat	<u>Eriytetty harjoittelu</u>	1 krt / vko	Seura
E2	Tasavahvat	<u>Eriytetty harjoittelu</u>	1 krt / vko	Seura
F1	Tasavahvat	<u>Eriytetty harjoittelu</u>	Harj. ohessa	Seura
F2	Tasavahvat	<u>Eriytetty harjoittelu</u>	Harj. ohessa	Seura
LUISTELUKOULUTOIMINTA				Seura

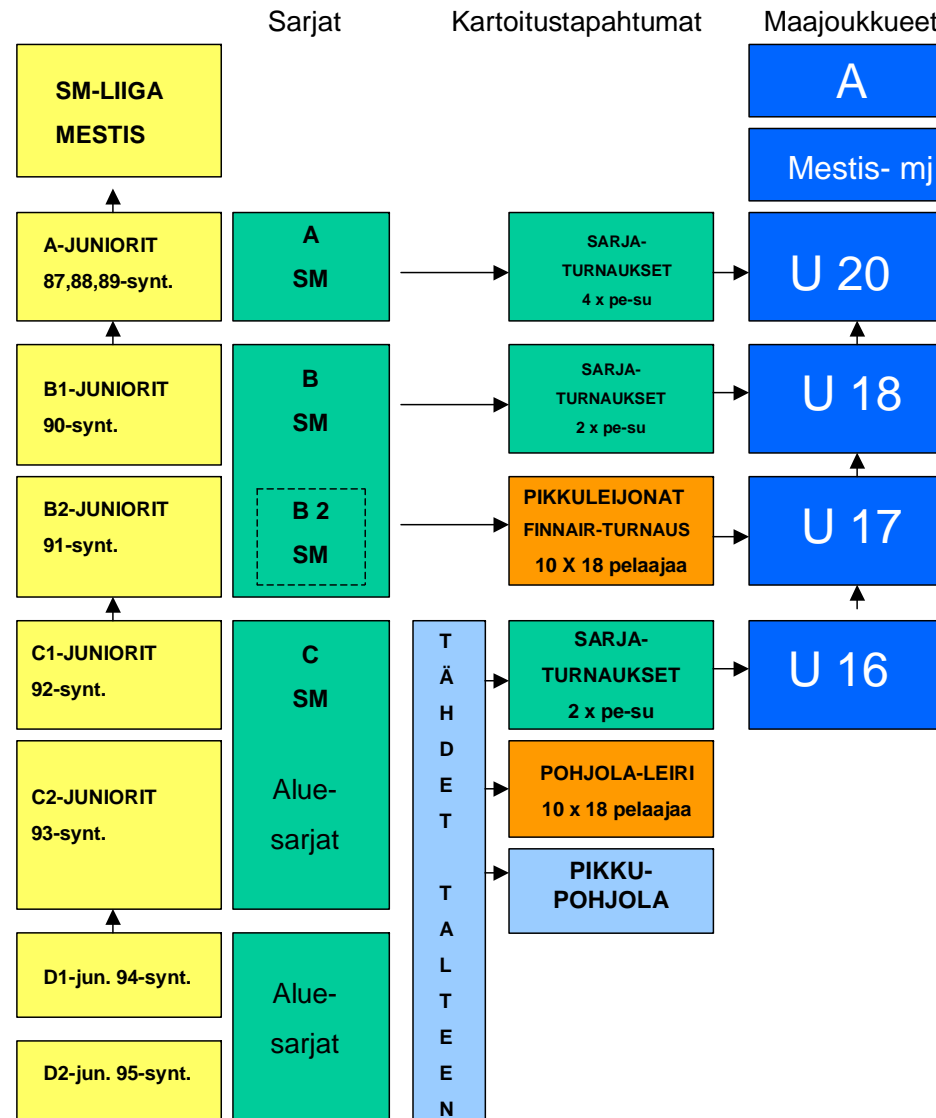


Leijonatie

2007-2008



Pelicanstie



Eriytetty harjoittelutoiminta

- Seuran sisäisesti järjestämää eriytettyä harjoittelutoimintaa **ikäluokan sisällä** tai **ikäluokkien kesken** pelaajien kehitystaso huomioiden
 - F2-F1 –ikäluokissa harjoitusten / harjoitteiden sisällä kehitystason mukaisiin ryhmiin jakaminen harjoitettavaan asiaan liittyen
 - E2-E1 -ikäluokissa 1 harjoitus / viikko eriytetysti, muut harjoitukset ja pelit yhteisesti toimien
 - Päijät-Hämeen alueen ohjaaja- / valmentajakoulutusten teemoittaminen aiheen ja tarpeen mukaan erityisesti luistelukoulu sekä F2-D1 ikäluokkia koskien.

Tehostettu harjoittelutoiminta

- Pelaajakartoitukset **tehostetun harjoittelutoiminnan alueelliseen** ryhmä
 - D2- alueellinen ryhmä
 - yhteensä noin 30 pelaajaa
 - D1- alueellinen ryhmä
 - yhteensä noin 30 pelaajaa

Tehostettu harjoittelutoiminta

Toteutusaikataulu:

- Huhtikuussa alueen yhteinen ”kartoitusturnaus”, yhteensä noin 100 pelaajaa per / D2 ja D1 -ikäluokka
- Elokuussa kartoituspelit ~50 pelaajaa per / D2 ja D1 -ikäluokka, joista valitaan ~30 pelaajaa per / ikäluokka.
- Elokuun lopulla palaveri kauden painotuksista, toimintatavoista ja organisoinnista.
- Elokuun aikana suunnitelman hiominen loppuunsa (valmentajat mukaan) ja esitleminen sekä pelaajille, että vanhemmille ennen aloitusta.
- Toimintajakso syyskuusta -> maaliskuuhun
- Tapahtumia noin 15 krt kaudessa
- + mahdollinen tasotarkistusturnaus? (erillinen kustannus ? €)

Tehostettu harjoittelutoiminta

- Harjoituspäivä vakio esim. maanantai joka toinen viikko
- Harjoituspaikkana Vierumäki
- Tapahtuman organisoii ja suunnittelee Kehityskeskus yhdessä alueen seurojen valmennusvastaavien kanssa
- Jokaisesta ikäluokan joukkueesta osallistuu ainakin yksi valmentaja aina tehostettuun harjoitustapahtumaan. Näin oma joukkue voi harjoitella jos heillä sattuu olemaan joukkueen jäävuoro samana päivänä tai klo aikana.
- Tehostettu harjoittelutoiminta käy erittäin hyvänä koulutuspaikkana valmentajille, jotka vievät tietoa sitä kautta oman joukkueen harjoitteluun.

Pelaajavalinnat

Pelicanstie

tehostettuun harjoittelutoimintaan

- Pelaajan oma halukkuus
- Valmennusvastaavien ja valmentajien arviot
 - ✓ pelitaidot
 - ✓ tekniset taidot
 - ✓ urheilullisuus
 - ✓ käyttäytyminen
 - ✓ **sitoutuminen**

Tehostettu harjoittelutoiminta

Toiminta-aikataulu:

Pelaajat

klo 17.30-18.10 Ohjattu oheisharjoitus teeman mukaan

klo 18.10-18.40 Varusteiden pukeminen

klo 18.40-20.00 Jääharjoitus

Valmentajat

klo 17.30-18.10 Luento (aihe, harjoitteet, opettaminen ja organisointi)

klo 18.10-18.40 Jääharjoituksen valmistelu (välineiden hakeminen valmiiksi)

klo 18.40-20.00 Jääharjoituksen vetäminen (yksin, pareittain ja ryhmissä)

Tehostetun harjoittelutoiminnan **painotukset**

TEEMA **OHEISHARJOITUKSET:**

- **Loikkiminen**
- **Vastusvetokumit**
- **Puukuulat**
- **Koordinaatio**
- **Keskivartalon hallinta**
- **Lantion liikkuvuus**
- **Kuntopallot**
- **Painijumppa**
- **Nopeusharjoittelu**
- **Lihaskestävyys**
- **Liikkuvuusharjoittelu**
- **Tankojumppa**
- **Nopeusvoimatestit**
- **Liikkuvuustestit**

Tehostetun harjoittelutoiminnan **painotukset**

TEEMAJÄÄT / KENTTÄPELAAJAT:

- Luistelu (2 krt)
- Kiekonhallinta
- Kiekonkäsittely ja harhauttaminen
- Syöttäminen ja vastaanotto
- Laukominen
- Maalinteko
- Ohjaaminen ja taklaaminen

- PAHP
 - KAHP
 - HAHP
- } Hyökkääminen

- PAPP
 - KAPP
 - HAPP
- } Puolustaminen

- Peli

Peruslajitekniikat

Peruslajitekniikoiden
soveltaminen sekä
pelaamaan opettaminen

Tehostetun harjoittelutoiminnan **painotukset**

TEEMAJÄÄT / MAALIVAHdit:

Luistelu ja liikkuminen (1.-2. kerta)

- Teräkäyttö, luistelu, perusasantoluistelu, perusasantoliikkuminen
- Teräkäyttö, luistelu, perusasantoluistelu, perusasantoliikkuminen, liikkuminen maalilla

Perustorjunnat (3. kerta)

- Ylös, paikoiltaan ja liikkeestä. HUOM! Torjunnan suunta kiekkoa kohti! Käsien paikka ja liike!

Perustorjunnat (4. kerta)

- Alas ja puolikorkeat, paikoiltaan ja liikkeestä. HUOM! Torjunnan suunta kiekkoa kohti! Käsien paikka ja liike!

Perustorjunnat ja sijoittuminen (5. kerta)

- Kohti tuleva laukaus alas ja ylös, paikoiltaan ja liikkeestä, sijoittumisnarut. HUOM! Torjunnan suunta kiekkoa kohti!

Perustorjunnat harjoituksiin (6. kerta)

- Perustorjuntujen kertausta ja vieminen harjoituksiin, pelaajilla aiheena laukominen. Liikkuminen mukaan harjoitukseen → vastaanotto!

Pelitilanteet (7. kerta)

- Pelaajilla aiheena maalinteko. Aiheen kääntäminen maalivahdin näkökulmaan.

Pelitilanteet (8. kerta)

- Kulmalta nousut, poikittaissyötöt

Pelitilanteet (9. kerta)

- PAHP maalivahdin kannalta. Miten auttaa joukkuetta, mailapelaaminen, pelin ohjaaminen.

Pelitilanteet (10. kerta)

- KAHP maalivahdin kannalta, pelin ohjaaminen

Pelitilanteet (11. kerta)

- HAHP pelinohjaaminen

Pelitilanteet (12. kerta)

- PAPP, pelinohjaaminen, liikkuminen, pelinluku, sijoittuminen

Pelitilanteet (13. kerta)

- KAPP, pelinohjaaminen, pelinluku, sijoittuminen

Pelitilanteet (14. kerta)

- HAPP

Pelitilanteet

- (15. kerta) Pelaaminen

Painotukset: Luistelu ja liikkuminen sekä perustorjunnat! Vastaantulon ja sijoittumisen merkitys!

Puolustajien, hyökkääjien ja maalivahtien **erikoisharjoittelutoiminta**

Pelicanstie

- **Seuran sisäisesti järjestämää**, sekä yhteistyössä urheilulukion ja akatemian kanssa, pelipaikkakohtaista harjoittelua puolustajille, hyökkääjille ja maalivahdeille
 - C2-C1 –ikäluokissa joukkueharjoittelun ohessa
 - B-A –ikäluokissa joukkueharjoittelun, urheilulukion ja urheiluakatemian yhteydessä

Urheilulukio toiminta

- Hakeminen tapahtuu yhteisvalinnan kautta
www.salpaus.edu.lahti.fi
- Valintakriteerit koulu- ja urheilumenestyksen perusteella
 - Vähintään aluejoukkue taso
- Myös Lahden Ammatti-Instituutin opiskelijoilla mahdollisuus hakea valmennusryhmään
- Lajivalmennusta 3 krt/vko (ma, ke ja pe aamu)
- Yhteistyö Urheilukoulun ja Suomen Urheiluopiston valmentajakoulutuksen kanssa

Urheiluakatemia-toiminta

- Toiminta käynnistyi keväällä 2006 (www.phura.fi)
- Mukana hankkeessa ovat:
Lahden ammattikorkeakoulu, Koulutuskeskus Salpaus, Salpausselän lukio, Lahden kaupunki, Puolustusvoimien urheilukoulu, Suomen urheiluopisto, Liikuntakeskus Pajulahti, Suomen Olympiakomitea, urheilun eri lajiliitot sekä alueen urheiluseurat.
- Urheiluakatemian tehtävät:
 - toimia alueellisena yhteistyöverkostonä
 - kehittää ja parantaa urheilijoiden päivittäisharjoittelua
 - tukea urheilijoiden kouluttautumista haluamalleen alalle/ammattiin urheilu-uran ohessa
 - ammattivalmennuksen kehittäminen
 - tukipalveluiden tarjoaminen
 - yhteistyö oppilaitosten kanssa
 - lääkäripalvelut
 - hierontapalvelut

Urheilukoulutoiminta (vm- palvelus)

- Valmentautuminen yhteistyössä Urheiluakatemiaan kanssa
- Tasapainoinen harjoitteluvuosi varusmiespalveluksen aikana
- Harjoittelun seuranta, testaus, fysioterapiapalvelut
- Mahdollisuus henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämiseen yhteistyössä Suomen Urheiluopiston valmentajakoulutuksen kanssa
- Valmentajakoulutus
- Ammattimaisen urheilijan elämäntapojen omaksuminen