



KURRA

Kausisuunnitelman runko

HOCKEY

Kurra Hockey ry

Arvot

Kurra Hockey



- **ESIMERKILLISYYS**

- Kaikki jäsenet toimivat ja käyttäytyvät esimerkillisesti, oli sitten kyse harjoituksista, peleistä tai muista seuran tapahtumista

- **ILO**

- Kurra seurana ja sen ikäkausijoukkueet sitoutuvat toimimaan siten, että se tuottaa paljon iloa ja positiivisia elämyksiä koko Kurraperheelle – ennen kaikkea joukkueissa pelaaville lapsille.
- **Tulee näkyä jokapäiväisessä toiminnassa!**

- **ERINOMAISUUDEN TAVOITTELU**

- Kehittyminen ja menestys syntyy vain, jos jokainen Kurra-perheen jäsen pyrkii aina tekemään parhaansa omassa roolissaan
- Lapsia kasvatetaan sekä ihmisenä että urheilijoina ja jääkiekkoilijoina

- **JOUKKUEPELI**

- Jokainen Kurra-perheen jäsen on yhtä tärkeä ja samanarvoinen ikäluokkaan ja rooliin katsomatta. Kehittyminen, menestys ja ilo syntyy joukkuepelinä!
- Tehdään toimintaa avoimesti, yhdessä ja koko yhteisön eteen

Koko seuran toimintaa ohjaavat arvot!

Tavoitteena kasvattaa liikunnallisia ja hyväkäyttöksiä nuoria

Luodaan omalla toiminnalla lapsille hyvä ja turvallinen paikka harrastaa!

Joukkueen toimihenkilöt



Valmentaja

- Tasapuolinen: valmentaja ohjaa kaikkia lapsia
- Innostunut: osallistuu toimintaan mielellään = Heittäydy
- Esimerkillinen: Esikuva, auktoriteetti
- Avoin: keskustelee kaikkien kanssa ja puhuu epäkohdista kasvatusten
- Sitoutuu seuran arvoihin ja sääntöihin & Noudattaa seuran valmennuslinjauksia sekä valmennusfilosofiaa
- Luo kaudelle toimintasuunnitelman yhdessä joukkueenjohtajan ja muiden toimihenkilöiden kanssa

Joukkueenjohtaja

- Joukkueenjohtaja edustaa ikäluokkaa ja vastaa ikäluokan johtoryhmän muodostamisesta ja muusta organisoinnista
- Edesauttaa omalla toiminnallaan valmennuksen työrauhaa
- Joukkueenjohtaja vastaa joukkueensa ottelujärjestelyistä sekä koti- että vieraspeleissä
- Joukkueenjohtaja vastaa seuran joukkueelle antamien veloitteiden organisoinnista sekä vanhempien riittävästä opastamisesta eri tehtäviä varten
- Joukkueenjohtaja luo kaudelle talousarvion yhdessä rahastonhoitajan kanssa

Johtoryhmä

- Vuorovaikutus johtoryhmän ja vanhempien välillä → **Viestintä**
- Joukkueenjohtaja toimii tiedottajana seuran henkilöstön ja vanhempien suuntaan sekä toimii joukkueen yhdyshenkilönä
- Luo joukkueelle säännöt pohjautuen KuPe-ohjelmaan → vanhemmat tietoiseksi
- Harjoitteiden suunnittelu yhdessä
- Säännölliset palaverit, toiminnan tarkastelua yhdessä
- Jos ilmapiiri menee negatiiviseksi → Jarru pohjaan ja keskitytään positiivisiin asioihin
- **KEHITÄ JA KEHITY**

Harjoittelun laatukriteerit



Ilmapiiri

- Innosta ja innostu
- Positiivisuus tarttuu
- Omista rasti! Tiedä mitä olet tekemässä

- **Vaativustaso:**
- Keskittyminen olennaiseen
- Joukkueen sääntöjen noudattaminen
- Mitä päästän sormien läpi?

- Kannusta rohkeuteen!
- Yritä aina parhaasi!
- Saa epäonnistua!
- Käydään tilanne lapsen kanssa läpi
 - Mikä johti lopputulokseen?

Suunnittelu

- Suunnitelma (jää / oheinen)
- Jakson mukainen painopiste näkyy harjoittelussa – **harjoituksen tavoitteet**

- Paljon kisoja ja peliä!
- Jaa suunnitelma & vastuut koutseille jo etukäteen

- **PALJON LIIKETTÄ = AKTIIVISUUSAIKA**
- Rastitoiminta (3-5 rastia)
 - Peli, lajitaito, kisa, leikki
- Pelaajia 4-8 per rasti
- Mätsää pareja
- Miten helpottaa / vaikeuttaa rastia?

- **Tehdään täysillä oman kapasiteetin mukaan!!**
 - Huom! eri taitotasot

Harjoitus

- **RUTIINIT:**
- Pidä kiinni joukkueen toimintatavoista!
- Tavoitteen asettelu (harj., jakso, kausi) → Johtoryhmä

- Toistomäärät:
 - Kiekkokosketukset (**määrä**)
 - Syötöt / laukaukset (**laatu**)
 - Luistelu (**täysiä**)
- Ohjeet & palautteenanto
 - Nopea ja selkeä
 - Positiivisen kautta
 - Esitä kysymyksiä



Harjoitussuunnitelma

LUISTELU:

- Suoraluistelu etu- ja takaperin
- Teräнкäyttö
- Kaarreluistelu etu- ja takaperin
- Luistelun monipuolisuus
- Kiekolla ja ilman kiekkoa

KIEKONKÄSITTELY:

- Kiekossa pysyminen
- Kiekon suojaaminen
- Tilanvoittaminen

SYÖTTÄMINEN:

- Suljetut syöttöharjoitukset
- Syöttäminen avoimessa ympäristössä

KAMPPAILUTAIDOT:

- Mailakamppailutaidot
- Kiekosta irrottamisen taidot
- BOX OUT –peli

LAUKOMINEN JA MAALINTEKO:

- Laukomisen tekniikka
- Maalintekodrillit
- Maalintekopelit
- Maalinteon tukitoimet



Harjoitussuunnitelma

Fysiikka- /oheisharjoittelu :

- Miten rytmitetään fysiikkaharjoittelu joukkueen arjessa
- Kesäkauden harjoittelu
 - Paljon eri pelejä!!
- Painopisteet:
 - Yleisliikunnalliset taidot / motoriset taidot
 - Eläinliikkumiset, juoksut, hyppelyt, kierimiset, pyörimiset, tasapaino, välineen hallinta
 - Paljon liikettä eri suuntiin
 - Kestävyys
 - Nopeus / ketteruus
 - Voima AV, KV, YV (oman kehon paino)
 - Hyyt, loikat
 - Paljon eri pelejä (jos mahdollista)

Psyykinen valmennus:

- Miten vuorovaikutetaan pelaajien kanssa
- Mitä työkaluja voidaan käyttää apuna
 - Tavoitteen asettelu, kyselyt, haasteet..
- Miten osallistetaan pelaajia suunnitteluun (*pelaajat päättää –päivät*)
- Kehityskeskustelut:
 - U8-U10 keskustelut arjessa lasten kanssa
 - U11-U12 1-2 kertaa kaudessa laajempi keskustelu pelaajan (ja vanhemman) kanssa
 - U13-U14 1-2 kertaa kaudessa laajempi keskustelu pelaajan kanssa (*voi teettää pelaajakyselyn keskustelun tueksi*)

Pelinopettaminen roolien kautta



- **Kiekollinen hyökkääjä (pelitilannerooli 1)**
 - **Aloita hyökkääminen heti, kun oma joukkue saa kiekon**
 - Kiekon kanssa liikkeelle / voita tilaa kiekon kanssa
 - Pysy kiekossa - 'älä roiski'
 - Maalia kohti pelaaminen, seuraa laukaus, pysähdy maalille
- **Kiekoton hyökkääjä (pelitilannerooli 2)**
 - **Aloita hyökkääminen heti, kun oma joukkue saa kiekon**
 - Tarjoa tuki kiekolle / tee tilaa kiekolle luistelemalla
 - Kiekolliselle kaksi syöttösuuntaa
 - Osallistu aktiivisesti peliin → maalintekoon
- **Kiekollisen puolustaja (pelitilannerooli 3)**
 - **Aloita puolustaminen heti, kun oma joukkue menettää kiekon**
 - Paine kiekolliseen → kiekon riistäminen luistelemalla
 - Puolusta maila jäässä, mailapaine, lapa lapa vasten
 - Sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin
 - Box-Out pelaaminen / linjojen peittäminen
- **Kiekottoman puolustaja (pelitilannerooli 4)**
 - **Aloita puolustaminen heti, kun oma joukkue menettää kiekon**
 - Löydä ja merkkää oma pidettävä kiekoton vastustaja
 - Näe kiekko ja oma pidettävä vastustaja = Sijoittuminen puolustavalle puolelle
 - Box-Out pelaaminen / linjojen peittäminen

Mitä halutaan nähdä peleissä

Pieni kenttä 3 vs. 3



HYÖKKÄYSSUUNTAAN:

- Kaikki osallistuvat
- Havainnoi ja luistele
- Uskalla pitää kiekkoa
- Lähituki kiekolliselle → Kiekoton, halua kiekko
- Kiekoton → Tee tilaa kiekolle omalla liikkeellä
- Murtautuminen maalintekoalueelle
- Kiekollisen ja kiekottomien pelaajien maalipaine
- Aina vähintään yksi pelaaja menossa kohti maalia
- Keskilinjan ylittäminen ennen maalintekoa jos mahdollista
- Peli maalivahtia vastaan

PUOLUSTUSSUUNTAAN:

1-2-3 periaate → läsnä koko ajan

1. Aina "iholle" → tila ja aika pois → pyri riistoon
 2. Tukee riistopelaamista → valmis jatkamaan/antamaan painetta
 3. Tukee taustoja → valmius jatkamaan/antamaan painetta
- Roolit vaihtuvat jatkuvasti → aktiivinen peliote läsnä
 - Paine kiekolliseen keskustan kautta, 'iske ja irrota' tai 'iske ja pysäytä' → mailapaineen opettaminen
 - Kaikki luistelevat alas
 - Taka- ja sivupaineet loppuun asti
 - Maalinedustan täyttö aina keskustan kautta

Mitä halutaan nähdä peleissä

Iso kenttä (selkeästi näkyviin U13-ikäluokasta eteenpäin)



PAHP – Puolustusalueen hyökkäyspeli

- Ei karata! Kiekolle kaksi syöttösuuntaa
- Syöttäminen liikkeestä liikkeeseen
- Kiekottomat aktiivinen tarjonta eri tasoihin

KAHP – Keskialueen hyökkäyspeli

- Vauhtieron luominen luistelemalla → tuki lähellä
- Suorahyökkäyspelaaminen maalia kohti
- Kiekollisen ja kiekottomien maalipaine
- Hyökkääminen syvään (tasa- / alivoimainen tilanne)

HAHP – Hyökkäysalueen hyökkäyspeli

- Aina vähintään yksi pelaaja menossa kohti maalia
- Keskilinjan ylittäminen ennen maalintekoa
- Pakkien hyödyntäminen
- Syötä ja liiku → Paikat vaihtuu
- Maalipaine / maalinteon tukitoimet

PAPP – Puolustusalueen puolustuspeli

- Viiden pelaajan yhteistyötä
- Painollinen puoli kiinni
- Painoton hyökkääjä = ”palomies, suojaa keskustaa”
- Paine kiekolliseen keskustan kautta → iske ja irroita / iske ja pysäytä
- Tukipelaaminen pysähtyneeseen tilanteeseen → ”kolmantena tilanteeseen” → voita irtokiekko / jatkopaine

KAPP – Keskialueen puolustuspeli

- Kaikki luistelee alas!
- Taka- ja sivupaineet loppuun asti
- Keskialueen hallinta (pistelinja)
- Oman alueen täyttö keskustan kautta

HAPP – Hyökkäysalueen puolustuspeli

- Välitön reagointi
 - Irtokiekot, jatkopaineet
- 1. Aina paine kiekolliseen
- 2. Tukee / jatkopaineet
- 3. Lukee taustat → puolustusvalmius / -vastuu
- Puolustajat pisteiden välistä → hallitse keskusta

Esimerkki jaksosuunnitelma



- **Elokuu: " Jääkauden aloitus – lajitaito "**
 - Luisteluvoima / luistelun monipuolisuus
 - **Syöttäminen (tekniikka)**
 - Kiekonkäsittely
 - Kamppailu
- **Syyskuu: " Syöttäminen + pelit – Puolustuspelaaminen "**
 - Luisteluvoima / luistelun monipuolisuus
 - **Syöttäminen liikkeestä liikkeeseen (pelinomainen ympäristö)**
 - Kiekonkäsittely / suojaaminen / kamppailu
 - Pelinopettaminen 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 (PTR 3)
- **Lokakuu: " Maalinteko + pelit – Hyökkäyspelaaminen "**
 - Luisteluvoima / luistelun monipuolisuus
 - Kiekonkäsittely
 - Maalinteko / laukominen
 - Pelinopettaminen 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 (PTR 1,2)
- **Marraskuu " Syöttäminen + pelit – Puolustuspelaaminen "**
 - Luisteluvoima / luistelun monipuolisuus
 - Kiekonkäsittely / **syöttäminen (syöttöpelit, syöttösäännöt peleihin)**
 - Kamppailu
 - Pelinopettaminen 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 (PTR 3)
- **Joulukuu: " Maalinteko + pelit - Hyökkäyspelaaminen "**
 - Luisteluvoima / luistelun monipuolisuus
 - Kiekonkäsittely / syöttäminen
 - Maalinteko / laukominen
 - Pelinopettaminen 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 (PTR 1,2)
- **Tammikuu:**
- **Helmikuu:**
- **Maaliskuu:**

Mieti jaksotusta lajitaitojen ja pt-roolien kautta → Miten rakennat yksittäisen harjoitteen ja/tai yhden jääharjoituskokonaisuuden jonkin teeman ympärille?
Tämä on esimerkkijaksotus – Tunnista oma joukkueesi ja muokkaa suunnitelmaa oman näköiseksi
Avaa suunnitelmaan miten harjoitellaan eri ympäristöissä → Miten harjoittelu / harjoitteet kehittyvät (esimerkki: Syöttäminen elokuu - syyskuu - marraskuu)