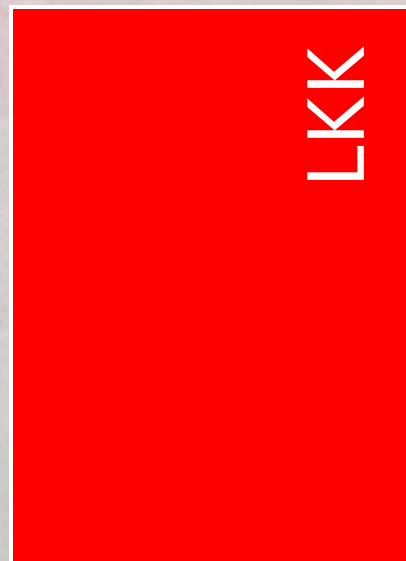


KOILLIS-PIRKAN KIEKKO



Jääharjoittelu
Rakenne & painopisteet

Jääharjoittelun rakenne LKK-U11



LKK



U7-U8

2 jääharjoitusta
6 osiota
3 osiota / jää

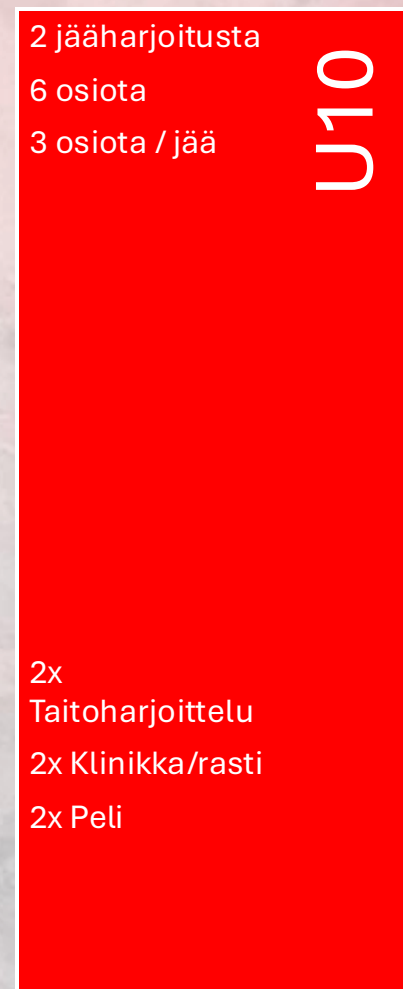
2x
Taitoharjoittelu
2x Klinikka/rasti
2x Peli



U9

2 jääharjoitusta
6 osiota
3 osiota / jää

2x Taitoharjoitus
2x Klinikka/rasti
2x Peli



U10

2 jääharjoitusta
6 osiota
3 osiota / jää

2x
Taitoharjoittelu
2x Klinikka/rasti
2x Peli



U12

3 jää harjoitusta
9 osiota
3 osiota / jää

2x
Taitoharjoittelu
2x Klinikka/rasti
2x Yhteistoiminta
3x Peli



Jääharjoittelun rakenne U13-U18

3 jääharjoitusta
8-10 osiota
4 osiota / jää

U13

2x Taitoharjoitus
2x Kierto
1x Yhteistoiminta
2x PTH
3x Peli

3 jääharjoitusta
8-12 osiota
4 osiota / jää

U14

2x Taitoharjoitus
2x Kierto
3x Yhteistoiminta
2x PTH
3x Peli

3 jääharjoitusta
10-12 osiota
4 osiota / jää

U15

2x Taitoharjoitus
2x Kierto
3x Yhteistoiminta
2x PTH
3x Peli

3 jääharjoitusta
10-12 osiota
4-5 osiota / jää

U16

2x Taitoharjoitus
2x Kierto
3x Yhteistoiminta
3x PTH
3x Peli

3 jääharjoitusta
10-12 osiota
4-5 osiota / jää

U18

2x Taitoharjoitus
2x Kierto
3x Yhteistoiminta
3x PTH
2x Peli
1x Erikoistilanne

Aamujää/ HUA

- Taitoharjoittelu
- Rasti/Klinikka
- Kierto
- Peli



Painopisteet

- Jaksoittain vaihtuvat painopisteet
- Hyökkäyspelaaminen ja Puolustuspelaaminen vuorotellen.
- 3 osaan jaotellut osa-alueet: Lajitaito, Pelitaito, Peli
- Kuukauden ajan jääharjoituksen rakenne pysyy samana
 - Jäällä vähemmän aikaa taululla kun drillit tulevat tutuiksi
 - Päästään kiinni yksilön valmentamiseen, ei koreografian valmentamiseen
 - Iso runko kun selkeä, yksittäisen harjoitteen viilaukset mahdollisia
 - Valmentaja vahvuuden vaihtuvuus



Painopisteet

	ELOKUU	SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU
PELI	Hyökkäyspelaaminen PAHP/HAHP	Puolustuspelaaminen PAPP/HAPP	Hyökkäyspelaaminen PAHP/HAHP	Puolustuspelaaminen PAPP/HAPP
	Tavoite: Tilanvoittaminen/tilan tekeminen, maalinteko, hetkellisen ylivoimatilanteen luominen kiekollisena	Tavoite: Nopea kiekonriisto ja HP käynnistäminen	Tavoite: Kiekottomana hyökkääminen → hetkellisen ylivoimatilanteen luominen kiekottomana, Maalinteko	Tavoite: Tilanvoiton estäminen, keskustan puolustaminen, kiekottomien pelaajien puolustaminen
PELITAITO	Pelitilannerooli 1: Maalinteko, Ohi syöttäminen, rebound pelaaminen, kohti haastaminen	PTR3:Maalinteon estäminen ja riistäminen, 1vs1 puolustaminen	PTR 2: Tarjonnan tasot ja nopea roolin vaihto, Maalille menot, maskipelaaminen	PTR 4/3: Puolustavalle puolelle luisteleminen, sijoittuminen, Syöttösuuntien peittäminen, 2vs2 puolustaminen
LAJITAITO	Luistelu, Laukominen, Kiekonhallinta, Syöttäminen	Luistelu, mailapaine, vartalopaine	Luistelu, syötön vastaanottaminen, kaksinkamppailut	Luistelu, aktiivinen mailapaine (lapa jäässä), kaksinkamppailut
	JOULUKUU	TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU
PELI	Hyökkäyspelaaminen PAHP/HAHP	Puolustuspelaaminen PAPP/HAPP	Hyökkäyspelaaminen PAHP/HAHP	Puolustuspelaaminen PAPP/HAPP
	Tavoite: Tilanvoittaminen/tilan tekeminen, maalinteko, hetkellisen ylivoimatilanteen luominen kiekollisena	Tavoite: Nopea kiekonriisto ja HP käynnistäminen	Tavoite: Tarjonnan tasot → hetkellisen ylivoimatilanteen luominen kiekottomana, Maalinteko,	Tavoite: Tilanvoiton estäminen, keskustan puolustaminen, kiekottomien pelaajien puolustaminen
PELITAITO	PTR 1: Maalinteko, Ohi syöttäminen, rebound pelaaminen, kohti haastaminen,	PTR 3:Maalinteon estäminen ja riistäminen, 1vs1 puolustaminen	PTR 2: Tarjonnan tasot ja nopea roolin vaihto, Maalille menot, maskipelaaminen	PTR 4/3: Puolustavalle puolelle luisteleminen, sijoittuminen, Syöttösuuntien peittäminen, 2vs 2 puolustaminen
LAJITAITO	Luistelu, Laukominen, Syöttäminen, kiekonhallinta	Luistelu, mailapaine, vartalopaine	Luistelu, syötön vastaanottaminen, kaksinkamppailut	Luistelu, aktiivinen mailapaine (lapa jäässä), kaksinkamppailut

