



KOILLIS-PIRKAN KIEKKO
VALMENNUSLINJAUS

VALMENNUSLINJAUS ON

- TOIMINTAMALLI
- TAPA OHJATA JA OPETTAA
- SEURAN LINJAUS MITEN
LAPSIA JA NUORIA
KASVATETAAN
SEURASSAMME,
JA JOHDETAAN KOHTI
URHEILULLISTA ELÄMÄNTAPAA

**Millaisia ihmisiä,
urheilijoita ja pelaajia
haluamme kasvattaa?**

SEURAN TOIMINNAN TARKOITUS

SEURAN TARKOITUKSENA ON EDISTÄÄ URHEILUA JA JÄÄKIEKKOLIIKUNTAHARRASTUSTA SEURAN TOIMINTA-ALUEELLA, KOHOTTAJÄSENTENSÄ FYYSISTÄ KUNTOA, TERVEYTTÄ, HYVINVOINTIA JA TYÖKYKYÄ SEKÄ HERÄTTÄÄ JÄSENISSÄ OIKEAA URHEILUHENKEÄ JA PYSYVÄÄ HARRASTUSTA JÄÄKIEKKO- JA MUUHUN URHEILUUN. SEURAN TOIMINNAN PERUSTANA OVAT LIIKUNNAN EETTISET ARVOT JA URHEILUN REILUN PELIN PERIAATTEET. TOIMINNASSAAN SEURA PYRKII EDISTÄMÄÄN TASA-ARVOA. POHJANA TOIMINNALLE OVAT JÄÄKIEKKOLIITON STRATEGIASTA LÖYTYVÄT ARVOT: **KUNNIOITUS, YHTEISÖLLISYYS, HAUSKUUS, ERINOMAISUUDEN TAVOITTELU.**

SEURAN TOIMINNAN TARKOITUKSENA ON TARJOTA JOKAISELLE PELAAJALLE MAHDOLLISUUS KEHITTYÄ OMISTA LÄHTÖKOHDISTA

- HYVÄKSYVÄSSÄ JA PALAUTETTA ANTAVASSA YHTEISÖSSÄ
- KUNNIOITTAVASSA JA ARVOSTAVASSA KAVERIPIIRISSÄ
- TURVALLISESSA JA PÄIHTEETTÖMÄSSÄ YMPÄRISTÖSSÄ.

PUHE OHJAA KULTTUURIA



VALMENTAJANA OLEN ESIKUVA. KIINNITÄN HUOMIOTA OMAAN PUHEESEENI JA VUOROVAIKUTUKSEEN.

KASVATAN, OHJAAN, VALMENNAN.

KANNUSTAN – EN TYLYTÄ. ANNAN PALAUTTEEN RAKENTAVASTI.

KAIKILLA SÄÄNNÖT JA RAJAT OVAT SAMANLAISET.

PUUTUN KIUUSAAMISEEN JA LOUKKAAVAAN PUHEESEEN.

OLEN SITOUTUNUT ET OLE YKSIN –HANKKEESEEN [HTTPS://ETOLEYKSIN.FI/](https://etoleyksin.fi/) SEKÄ KUNNIOITA PELIÄ –OHJELMAAN

[HTTPS://WWW.FINHOCKEY.FI/INDEX.PHP/VASTUULLISUUS/KUNNIOITA-PELIA#KUNNIOITA-PELI%C3%A4-SEURAT-KATSO-LISTA-SEUROISTA-TAI-LIITY-MUKAAN](https://www.finhockey.fi/index.php/vastuullisuus/kunnioita-pelia#kunnioita-peli%C3%A4-seurat-katso-lista-seuroista-tai-liity-mukaan)

**JOUKKUE KESKIÖSSÄ,
YKSILÖLLISET KEHITYSTARPEET
HUOMIOIDEN**

URHEILIJAN POLKU ON
KASVAMISEN POLKU

SEURASSAMME TUETAAN
URHEILIJAN POLUN LAATU- JA
MENESTYSTEKIJÖITÄ JA NE
NÄKYVÄT TOIMINNASSAMME.

TUEMME JA AUTAMME PELAAJIA
HEIDÄN TAVOITTEISSAAN.

LAATUTEKIJÄT

Lapsuusvaihe

Innostus
urheiluun

Valintavaihe

Innostuksesta
intohimoon

Kilpavaihe

Motivaatio,
tahto ja halu
menestyä

Monipuoliset
liikuntataidot

Monipuolisista
liikuntataidoista
vahvoihin
lajitaitoihin

Optimaalinen
harjoittelu ja
tavoitteellinen
kilpaileminen

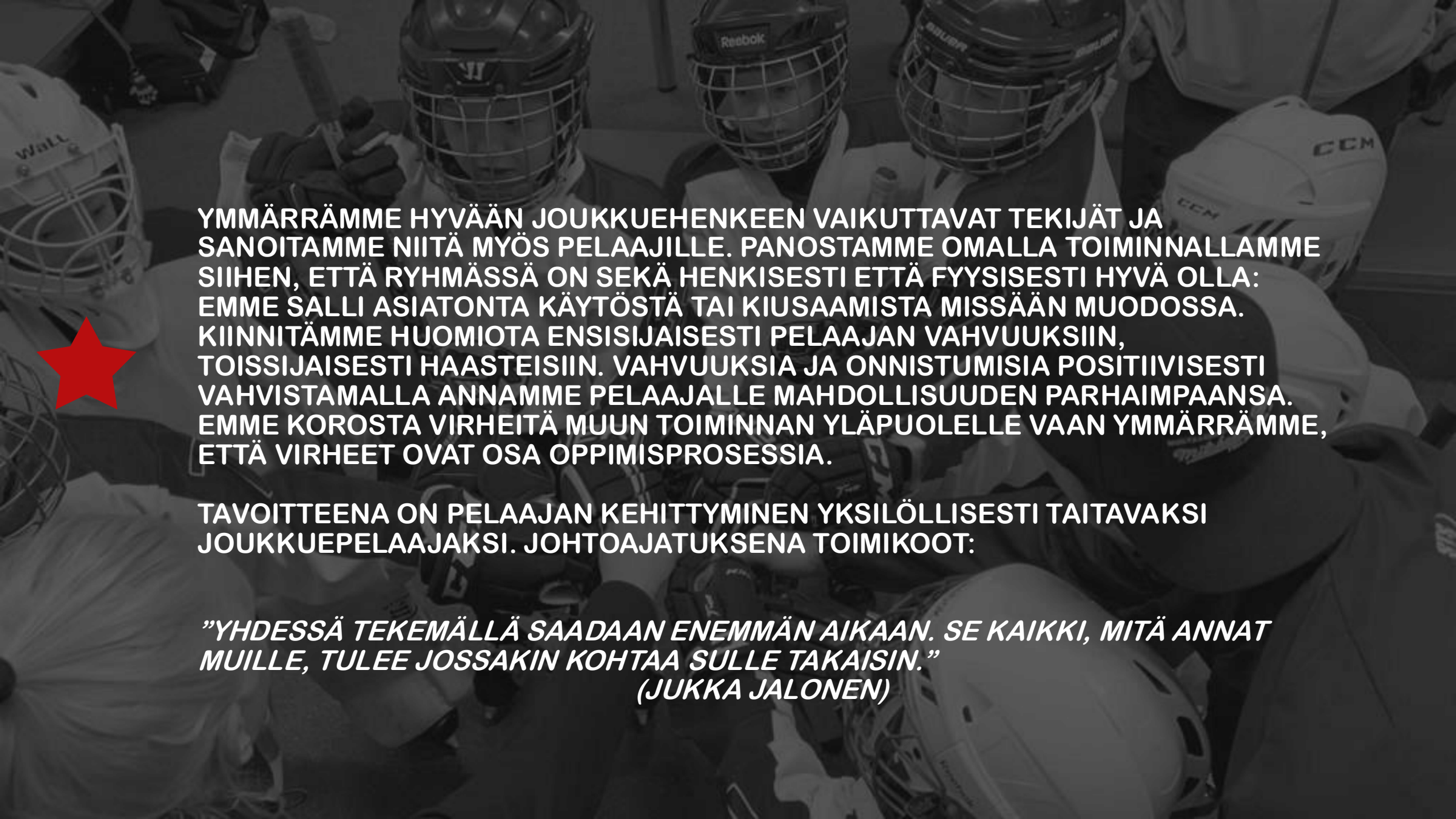
Hyvä fyysinen
harjoitettavuus

Hyvästä
harjoitettavuudesta
systemaattiseen
harjoitteluun

Urheilullinen
elämäntapa ja
-rytmi

Urheilullisesta
elämäntyylistä
terveeksi
urheilijaksi

Suorituskykyä
edistävä
terveys



YMMÄRRÄMME HYVÄÄN JOUKKUEHENKEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT JA SANOITAMME NIITÄ MYÖS PELAAJILLE. PANOSTAMME OMALLA TOIMINNALLAMME SIIHEN, ETTÄ RYHMÄSSÄ ON SEKÄ HENKISESTI ETTÄ FYYSISESTI HYVÄ OLLA: EMME SALLI ASIATONTA KÄYTÖSTÄ TAI KIUUSAAMISTA MISSÄÄN MUODOSSA. KIINNITÄMME HUOMIOTA ENSISIJAISESTI PELAAJAN VAHVUUKSIIN, TOISSIJAISESTI HAASTEISIIN. VAHVUUKSIA JA ONNISTUMISIA POSITIIVISESTI VAHVISTAMALLA ANNAMME PELAAJALLE MAHDOLLISUUDEN PARHAIMPAANSA. EMME KOROSTA VIRHEITÄ MUUN TOIMINNAN YLÄPUOLELLE VAAN YMMÄRRÄMME, ETTÄ VIRHEET OVAT OSA OPPIMISPROSESSIA.

TAVOITTEENA ON PELAAJAN KEHITTYMINEN YKSILÖLLISESTI TAITAVAKSI JOUKKUEPELAAJAKSI. JOHTOAJATUKSENA TOIMIKOOT:

*"YHDESSÄ TEKEMÄLLÄ SAADAAN ENEMMÄN AIKAAN. SE KAIKKI, MITÄ ANNAT MUILLE, TULEE JOSSAKIN KOHTAA SULLE TAKAISIN."
(JUKKA JALONEN)*



IHMISEN VALMENTAMINEN

- **ILMAPIIRI**

PANOSTETAAN SIIHEN, ETTÄ ILMAPIIRI ON TURVALLINEN JA KANNUSTAVA. ON MAHDOLLISUUS ONNISTUA JA EPÄONNISTUA. VIRHEET NÄHDÄÄN OSANA OPPIMISPROSESSIA. ANNETAAN VALMIUKSIA JOUKKUEPELAAMISEEN MYÖS MM. KOULU-, OPISKELU-, JA TYÖYMPÄRISTÖISSÄ.

- **SINNIKKYYS JA YRITTÄMINEN**

KANNUSTETAAN UUELLEEN YRITTÄMISEEN JA PAINOTETAAN OPPIMISPROSESSEJA. OPETELLAAN HARJOITTELEMAAN JA OPITAAN VIRHEISTÄ.

- **POSITIIVINEN VAHVISTAMINEN**

NÄHDÄÄN HYVÄ JA ONNISTUMISET. VAHVISTETAAN POSITIIVISTA JA PELAAJAN VAHVUUKSIA. ITSELUOTTAMUKSEN KASVATTAMINEN!

- **AJATTELUTAIDOT**

EI TARJOTA AINA VALMIITA RATKAISUEHDOTUKSIA. KANNUSTETAAN OIVALTAMAAN ITSE, KESKUSTELLAAN JA REFLEKTOIDAAN YHDESSÄ.

- **URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA**

KANNUSTETAAN JA KASVATETAAN AKTIIVISEEN JA URHEILULLISEEN ELÄMÄNTAPAAN.

- **TUNNETAIDOT JA KÄYTTÄYTYMINEN**

YMMÄRRETÄÄN ERILAISTEN TUNTEIDEN LÄSNÄOLO JA OHJATAAN VAIKEIDENKIN TUNTEIDEN ÄÄRELLÄ. KANNUSTETAAN KUNNIOITTAVAAN KÄYTÖKSEEN NIIN HARJOITUKSISSA, PELEISSÄ KUIN MUIDEN HARJOITUKSIA JA PELEJÄ SEURATESSA.



URHEILIJAN VALMENTAMINEN

- **ARKI RATKAISEE**

URHEILU – RAVINTO – LEPO. JAAMME TIETOA HYVÄN ARJEN TÄRKEYDESTÄ JA ARJEN HALLINNASTA.

- **MONIPUOLINEN HARJOITTELU JA MONILAJISUUS**

HARJOITTELLAAN MONIPUOLISESTI JÄÄN ULKOPUOLELLA. OFF ICE –KAUDELLA MIETITÄÄN TOIMINNOT FYYSSISTEN OMINAISUUKSIEN MONIPUOLISEN KEHITTÄMISEN NÄKÖKULMASTA. SANOITETAAN JÄÄN ULKOPUOLELLA TAPAHTUVAN HARJOITTELUN TÄRKEYTTÄ URHEILIJANA KEHITTÄMISEN JA LOUKKAANTUMISTEN ENNALTAEHKÄISYN NÄKÖKULMASTA.

KANNUSTETAAN MONILAJISUUTEEN.

- **HARJOITTELUN SUUNNITTELU**

HARJOITTELUN SUUNNITTELUSSA OTETAAN HUOMIOON IKÄ- JA KEHITYSVAIHEET SEKÄ MAHDOLLISUUKSIEN MUKAAN MYÖS YKSILÖLLISET KEHITYSVAIHEET.

MONIPUOLISUUS KAIKEN IKÄÄ). HARJOITUKSISSA RYHMÄT JAETAAN TARVITTAESSA TASON TAI MUUN YKSILÖLLISEN TARKASTELUN MUKAAN.

- **MONILAJISUUS JA OMATOIMISUUS**

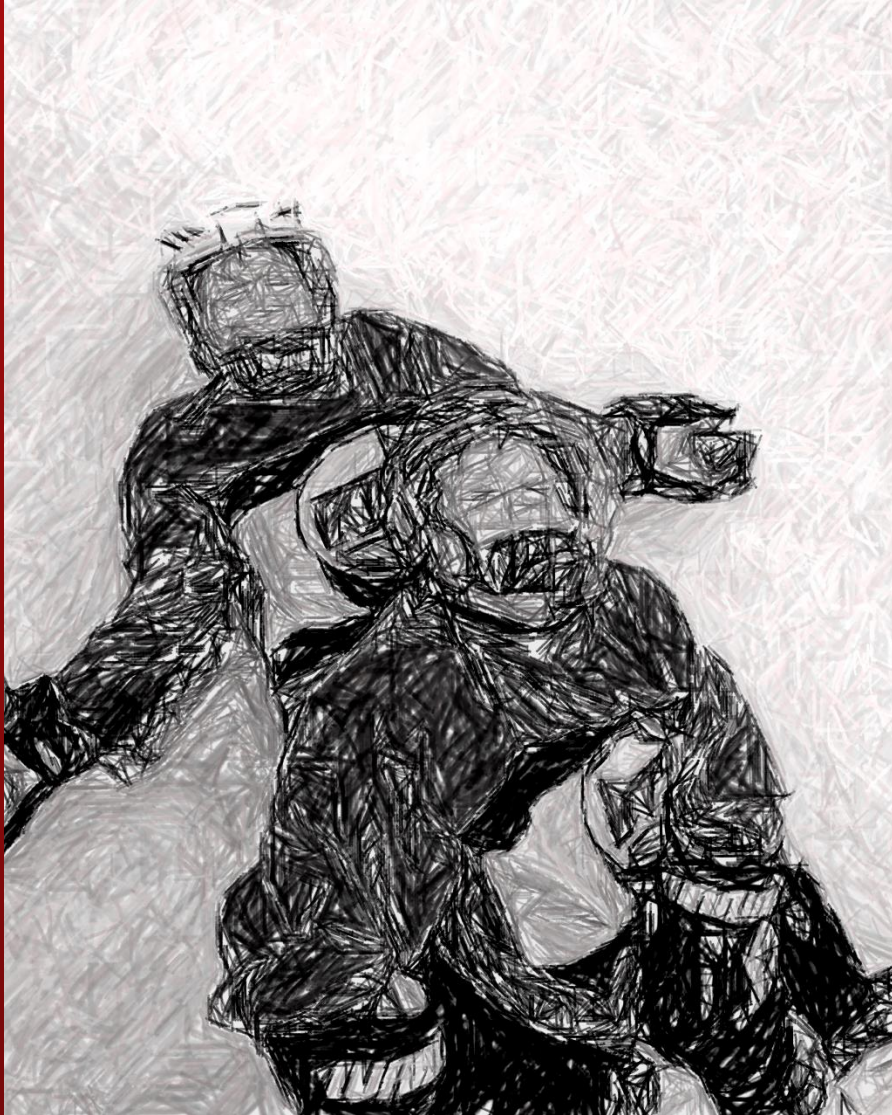
KANNUSTETAAN OMATOIMISUUTEEN. SANOITETAAN OMATOIMISEN HARJOITTELUN TÄRKEYTTÄ URHEILIJANA KEHITTÄMISEN JA HYVINVOINNIN NÄKÖKULMASTA.

- **TIIMITYÖ**

YMMÄRRETÄÄN, ETTÄ URHEILIJAN VALMENTAMINEN ON TIIMITYÖTÄ. PYRITÄÄN KAIKESSA TOIMINNASSA ESIMERKILLISYYTEEN, TOISTEN KUNNIOITTAMISEEN JA HYVÄN YHTEISHENGEN JAKAMISEEN MYÖS PELAAJILLE.

- **KASVUN AJATTELUTAPA**

YMMÄRRÄMME, ETTÄ OMINAISUUDET EIVÄT OLE PYSYVIÄ, VAAN KAIKKEA VOI KEHITTÄÄ. OPETELLAAN OPPIMAAN MUIDEN ONNISTUMISISTA, YRITTÄMÄÄN UUDESTAAN JA UUDESTAAN. OTETAAN HAASTEISTA KOPPIA JA KANNUSTETAAN NAUTTIMAAN MATKASTA!



JÄÄKIEKKOILIJAN VALMENTAMINEN

- LAJIRAKKAUS

INNOSTETAAN, KANNUSTETAAN JA VAHVISTETAAN POSITIIVISTA => LAJIRAKKAUDEN SYNNYTTÄMINEN/VAHVISTAMINEN.

- HARJOITTELU

HARJOITTELAAN KAUSISUUNNITELMIEN MUKAISESTI, PAINOPISTEITÄ NOUDATTAEN. HARJOITUKSET SUUNNITELLAAN JA SUUNNITTELUA TEHDÄÄN YHDESSÄ KOKO VALMENNUSTIIMIN KANSSA. ERITELLÄÄN JAKSOITTAIN LAJI, -JA PELITAITOT SEKÄ OHEISHARJOITTELU.

- MONIPUOLISET ROOLIT

SUOSITAAN TAPAA, JOSSA NUOREMMISSA IKÄLUOKISSA VAIHDELLAAN MAALIVAHDIN JA KENTTÄPELAAJAN ROOLEJA. SEKÄ MAHDOLLISUUKSIEN MUKAAN KAIKISSA IKÄLUOKISSA ERI ROOLEJA KENTTÄPELAAJANA – SÄÄNNÖLLISESTI TAI TARVITTAESSA (PUOLUSTAJA/HYÖKKÄÄJÄ).

- JOUKKUE

JOUKKUELAJISSA JOUKKUE ON KESKIÖSSÄ. ”YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN”.

- OHEISHARJOITTELU

MONIPUOLISTA OHEISHARJOITTELUA ON JÄÄN YHTEYDESSÄ:

N. U8-U10 -IKÄLUOKISSA VÄHINTÄÄN KERRAN VIIKOSSA, VANHEMMISSA IKÄLUOKISSA JOKAISEN JÄÄHARJOITUKSEN YHTEYDESSÄ. TEEMOITUS JA JAKSOTUS TEHDÄÄN AJOISSA, ANTAA SELKÄNOJAA HEKTISEN KAUDEN KESKELLÄ.

- JÄÄHARJOITTELU

JÄÄHARJOITTELUA IKÄLUOKASTA RIIPPUEN 2-4 KERTAA VIIKOSSA (JOUKKUEEN HARJOITUKSET). YKSILÖLLISISSÄ SUUNNITELMISSA (ESIM. HARJOITTELU JA PELAAMINEN ERI JOUKKUEISSA, AKATEMIATOIMINTA JA/TAI MONILAJISUUS) HUOMIOITAVA PSYYKKINEN JA FYYSINEN KOKONAISKUORMITUS.

- PELIN OPETTAMINEN

OPETETAAN NYKYAIKAISTA JÄÄKIEKKOA. PÄÄ MUKANA, ”BOXISSA” TILAA ERILAISILLE RATKAISUILE, OSATAAN TUNNISTAA TILANTEET JA REAGOIDA NIIHIN NOPEASTI. POHJALLA PELAAMISEN PERUSPERIAATTEET SEKÄ PUOLUSTUS- JA HYÖKKÄYSPELAAMISEN KULTAISET SÄÄNNÖT.

MILLAINEN ON MEIDÄN SEURAN:



IHMINEN

- Sinnikäs
- Omatoiminen
- Vastuullinen
- Muita huomioon ottava
- Hyvä itseluottamus
- Saa olla oma persoona, ”sellainen kuin on”



URHEILIJA

- Monipuolinen (ja monilajinen)
- Terve
- Ominaisuuksiltaan kestävä, nopea, voimakas, joustava (liikkuvuus)
- Ymmärtää hyvän arjen palaset ja hallitsee arjen
- Ymmärtää urheilijana kehittymiseen sekä loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn vaikuttavat asiat



PELAAJA

- Yksilöllisesti taitava joukkuepelaaja
- Ajatteleva, peliä laajasti havainnoiva ja ymmärtävä
- Tietää omat vahvuutensa, ja osaa käyttää niitä
- Nykyaikainen pelaaja, joka osaa tunnistaa tilanteet ja reagoida niihin nopeasti
- Ei liian tiukkaan rooliin tai muottiin istutettu

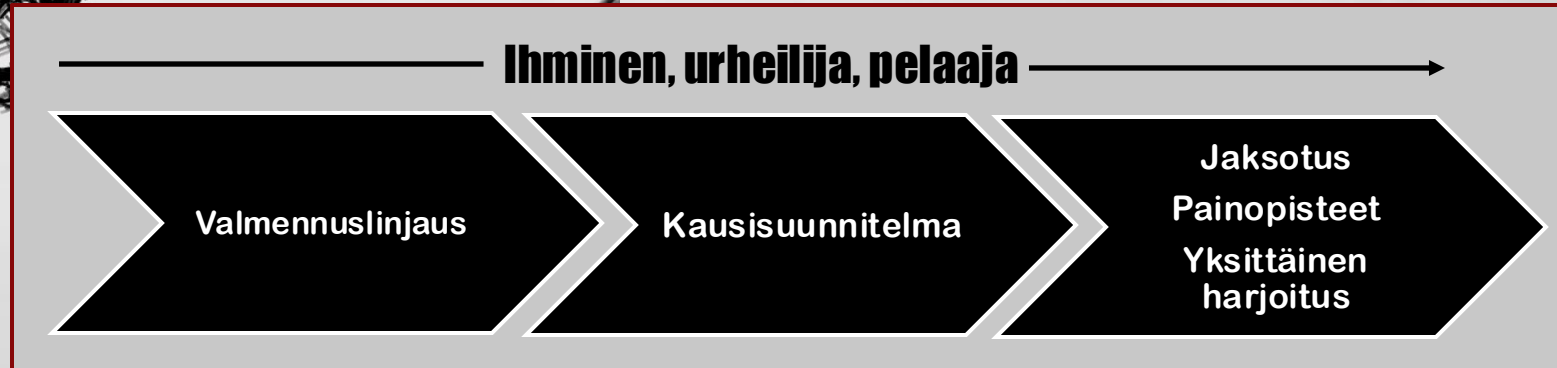
VALMENNUSTOIMINTA



MITÄ HALUAMME PELAAJILLEMME OPETTAA?

Hyvän suunnittelu mm.

- On tuki kiireisessä arjessa
- Varmistaa, että ikäluokan teemat tulee opetettua
- Lisää harjoittelun laatua





HARJOITTELU

HARJOITUSTAPAHTUMA ON KOKONAISUUS, JOSSA ON ALKUVERRYTTELY TAI OHEISHARJOITUS, PÄÄHARJOITUS JA LOPPULÄMMITTELY. MIKÄLI TÄMÄ EI HARJOITUSAIKATAULUJEN PUITTEISSA OLE MAHDOLLISTA, NIIN PYRIMME SIIHEN, ETTÄ JOKAISEN PÄÄHARJOITUKSEN YHTEYDESSÄ ON AINAKIN JOMPIKUMPI (POIS LUKIEN KAIKISTA NUORIMMAT PELURIT).

HALUAMME ENNEN KAIKKEA, ETTÄ PELAAJAMME OVAT TERVEITÄ JA KIINNITÄMME HUOMIOTA OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMISEN LISÄKSI LOUKKAANTUMISTEN EHKÄISYYN MM. LAADUKKAAN JA MONIPUOLISEN OHEISHARJOITTELUN KAUTTA. KAIKISSA IKÄLUOKISSA OHEISHARJOITTELUN TAVOITTEENA ON FYYSISEN TAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN, MONIPUOLISEEN KEHON KÄYTTÖÖN HARJAANTUMINEN JA TERVE URHEILIJA.

PELAAMINEN, KILPAILU

PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA. PELITAPAHTUMA ON KOKONAISUUS, JOHON KUULUVAT MYÖS ALKUVERRYTTELY JA LOPPUVERRYTTELY. PELIIN ASETETAAN TAVOITE HARJOITUKSISSA HARJOITELTUJEN ASIOIDEN SUUNTAISESTI JA PELI ANALYSOIDAAN YHDESSÄ PELAAJIEN KANSSA.

Valmentajana
toimiminen
osana koko
seuraa ja
seurayhteisöä

Toimimme seuran ja joukkueen
kausu suunnitelman mukaisesti
sekä teemme yhteistyötä eri
joukkueiden ja seurojen
valmentajien kanssa. Meillä on
valmennuksessa selkeät roolit ja
teemme tiimityötä.

Kannustamme toisiamme.
toimimme esimerkillisesti ja
luotettavasti.

Joukkueiden välisissä
ristiriitatilanteissa pyrimme
astumaan ulos oman
joukkueemme saappaista ja
katsomaan kokonais kuvaa
koko seuran kannalta.

Kouluttaudumme oman
aikataulun rajoissa,
huolehdimme omasta
jaksamisestamme ja
pyydämme tarvittaessa
apua.

