



LUISTELEVA REAGOIVA KILPAILULLINEN

	LAPSIKIEKKOVAIHE				NUORISOKIEKKOVAIHE		AIKUISVAIHE	
	EEZY (AHL-U9)	U10	U11 - U12	U13 - U14	U15 - U16 U17 & U19	U18	NAISET	
	TAITOVALMENTAJA				URHEILUJOHTAJA			
Vastaa ikäluokasta	SEURAVALMENTAJA				SEURAVALMENTAJA	VASTUUVALMENTAJA		
Vastaa arjesta	SEURAVALMENTAJA				SEURAVALMENTAJA	VASTUUVALMENTAJA		
Valmennuksen koulutussuunnitelma	KIEKKOKOULLUN OHJAAJAKOULUTUS	1-TASO (seura)	Minimi: 1-TASO (seura) Tavoite: 1-TASO (ALUE)	Minimi: 1-TASO (ALUE) Tavoite: NVK	Minimi: NVK Tavoite: VAT	Minimi: JVK Tavoite: VAT	Minimi: JVK Tavoite: VAT	Minimi: JVK Tavoite: VAT
Valmennuksen suunnitelmallisuus	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja)	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja)	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja)	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja)	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja) & Harjoittelun yksilöittäminen	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja) & Harjoittelun yksilöittäminen	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja) & Harjoittelun yksilöittäminen	Kausisuunnitelma (Sport-pelaaja) & Harjoittelun yksilöittäminen
Peliryhmät / joukkue	Max 8+1	Max 8+1	Max 10+2	Max 12+2	15+2	18+2	18+2	18+2
Lajitaidot	Luistelun, laukomisen, kiekonkäsittelyn ja syöttämisen perusteet	Luistelun, laukomisen, kiekonkäsittelyn ja syöttämisen perusteet	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peli, kiekonkäsittely ja syöttäminen luistelusta, laukominen luistelusta ja one-timerin tutustuminen	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peli, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerin harjoittelu	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peli, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peli, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko pienessä tilassa	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peli, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko pienessä tilassa	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peli, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko pienessä tilassa
Pelaamisen opettaminen	PT-rooli 1	PT-roolit 1 ja 3	PT-roolit 1, 2, 3 ja 4 & pelipaikkatoiminta	PT-roolit osana 2-3 pelaajan yhteistyötä & pelipaikkatoiminta	PT-roolit osana 2-4 pelaajan yhteistyötä & pelipaikkatoiminta & erikoistilannepelaamisen alkeet	PT-roolit osana 2-5 pelaajan yhteistyötä & pelipaikkatoiminta & erikoistilannepelaaminen	PT-roolit osana 2-5 pelaajan yhteistyötä & pelipaikkatoiminta & erikoistilannepelaaminen	PT-roolit osana 2-5 pelaajan yhteistyötä & pelipaikkatoiminta & erikoistilannepelaaminen
Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Perusliikuntataidot	Perusliikuntataidot	Perusliikuntataidot, peruskestävyys, nopeus, liikkuvuus ja lihaskestävyys	Taitavuuden osatekijät, Peruskestävyys, nopeus, liikkuvuus ja kestovoima	Taitavuuden osatekijät, Aerobinen kestävyys, nopeus, liikkuvuus, kestovoima ja nopeusvoima	Aerobinen kestävyys, nopeus, liikkuvuus ja voiman kaikki osa-alueet	Aerobinen kestävyys, nopeus, liikkuvuus ja voiman kaikki osa-alueet	Aerobinen kestävyys, nopeus, liikkuvuus ja voiman kaikki osa-alueet
Henkinen valmennus	Tavoite: Innostuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & postitiivinen palaute & ryhmään kuuluminen	Tavoite: Innostuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & postitiivinen palaute & ryhmään kuuluminen	Tavoite: Harjoittelusta ja pelaamisesta nauttiminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & postitiivinen palaute & henkilökohtaiset palaverit & ryhmässä toimiminen & säännöt joukkueelle	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun totuttuminen Keinot: Kasvaminen Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & postitiivinen palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteet asettelu & ryhmässä toimiminen & arvot sekä säännöt joukkueelle	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun totuttuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteet asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkaluihin totuttelu & joukkuedynamiikan kehittäminen & arvot sekä säännöt joukkueelle	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun totuttuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteet asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen & arvot sekä säännöt joukkueelle	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun totuttuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteet asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen & arvot sekä säännöt joukkueelle	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun totuttuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteet asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen & arvot sekä säännöt joukkueelle
Harjoitusmäärät kilpa- ja haastajapolulla	Kaksi ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy vapaaehtoinen oheisharjoitus. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen, pelaamiseen ja useampiin lajeihin.	Kaksi ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen, pelaamiseen ja useampiin lajeihin.	3 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Mahdollisuus 1-2:een itäpäiväjäähän viikossa. Tetaan, kannustetaan ja luodaan mahdollisuuksia monilajiharrastamiseen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	4 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Mahdollisuus 1-3:een itäpäiväjäähän viikossa. Mahdollistetaan monilajiharrastaminen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	4 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus ennen ja jälkeen jään. Mahdollisuus 1:een akatemiaharjoitukseen viikossa. Mahdollistetaan monilajiharrastaminen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	4 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus ennen ja jälkeen jään. Mahdollisuus 3:een akatemiaharjoitukseen viikossa. Mahdollistetaan monilajiharrastaminen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	3-4 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus ennen ja jälkeen jään. Mahdollisuus 3:een akatemiaharjoitukseen viikossa. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	3-4 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus ennen ja jälkeen jään. Mahdollisuus 3:een akatemiaharjoitukseen viikossa. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.
Harjoitusmäärät harrastepolulla					2-3 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Mahdollisuus 1:een akatemiaharjoitukseen viikossa. Mahdollistetaan monilajiharrastaminen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	2-3 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Mahdollistetaan monilajiharrastaminen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.		
Sarjatoiminta ja ottelumäärät	Eezy: Sisäinen sarja ja pelitallit NHL ja U9: Lisäksi Rannikkoliiga	Leijonaliiga ja rannikkoliiga	Tason mukainen aluesarja. Ottelutapahtumia 50. Sarjapeliin ulkopuolella turnaukset ja pelitallit.	Joukkueet AAA, AA ja A tasolla. Ottelutapahtumia 60. Sarjapeliin ulkopuolella turnaukset ja pelitallit.	Joukkueet U15:ssä AAA ja AA / A tasolla. Joukkueet U16:ssa SM-sarjassa ja Mestiksessä / Suomi-sarjassa. Ottelutapahtumia 70. Sarjapeliin ulkopuolella turnaukset ja pelitallit.	Joukkueet SM-sarjassa ja Mestiksessä / Suomi-sarjassa. Ottelutapahtumia 60. Sarjapeliin ulkopuolella turnaukset ja pelitallit.	Joukkue Naisten Liigassa. Ottelutapahtumia 50. Sarjapeliin ulkopuolella turnaukset ja pelitallit.	Joukkue Naisten Liigassa. Ottelutapahtumia 50. Sarjapeliin ulkopuolella turnaukset ja pelitallit.
Testit	Ei testata	Ei testata	30m, 3000m, 1-jalankykyt, punnerrus, leuat, vatsat, 5-loikka, 500m luistelu, 30m jäällä ja monipuolisuusluistelu jäällä	30m, 3000m, 1-jalankykyt, punnerrus, leuat, vatsat, 5-loikka, 500m luistelu, 30m jäällä ja monipuolisuusluistelu jäällä	30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, epäsuora maksimaalinen pp-ergometritesti, liikkuvuustesti, 500m luistelu, 30m jäällä ja monipuolisuusluistelu jäällä	Kehonkoostumus, 30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, epäsuora maksimaalinen pp-ergometritesti, liikkuvuustesti, sarjapainojen seuranta, 500m luistelu, 30m jäällä, monipuolisuusluistelu jäällä	Kehonkoostumus, 30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, epäsuora maksimaalinen pp-ergometritesti, liikkuvuustesti, sarjapainojen seuranta, 500m luistelu, 30m jäällä, monipuolisuusluistelu jäällä	Kehonkoostumus, 30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, epäsuora maksimaalinen pp-ergometritesti, liikkuvuustesti, sarjapainojen seuranta, 500m luistelu, 30m jäällä, monipuolisuusluistelu jäällä
Testit Harrastepolulla					30m, 3000m, 1-jalankykyt, punnerrus, leuat, vatsat, 5-loikka			