



KARHU-KISSAT PELAAJAPOLKU

Kilpakiekko

Huipulle tähtäävä vaihe tai harrastamisen jatkuminen

Laatua ja erinomaisuuden tavoittelua hyvässä ilmapiirissä

Junioriekikko

Kilpailuun valmistava vaihe

Pelaamista ja kilpailua hyvässä ilmapiirissä

Lasten kiekko

Innostumisvaihe

Innostumista hyvässä ilmapiirissä

U16-U20

U16-U20 AKATEMIAT

U15 AKATEMIA

U13-U15

U11-U12

U8-U10

KIEKKOKOULU

LUISTELUKOULU

#HALUKEHITTY



PELAAJAPOLUN PÄÄTAVOITTEET

YKSILÖN KEHITTÄMINEN- LAJITEKNIIKOIDEN JA PELITAITOJEN OPETTAMINEN

JOUKKUEENA PELAAMISEN KEHITTÄMINEN

FYYSISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

HENKISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

Lasten kiekko Kiekkokoulu- U12

LEIJONALIIGA
AAA, AA, A

- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta.
- Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisessa.
- Kisailut ja leikit.
- Havainnointi

- Pelisääntöjen omaksuminen
- Ryhmässä toimiminen
- Kaverin kanssa pelaaminen
- Kiertävät pelipaikat

- Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet: ketteryys, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino ja nopeus
- Yleistaitavuus (kehitysvakiinnuttaminen)

- Liikunnalliseen elämäntapaan motivoiminen
- Terveen itsetunnon kehittyminen - jokaista huomioidaan kannustavasti ja oikeudenmukaisesti
- Parhaansa yrittäminen
- Kuunteleminen

Junioriekikko U13-U15

AAA, AA

- Peli- ja lajitaitojen monipuolinen kehittäminen.
- Pelitilanneroolien opettaminen ja niiden omaksuminen, hyökkäys ja puolustuspelejä.
- Siirtyminen koko kentän pelaamiseen.
- Erilaiset pallopelit.
- Havainnointi, reagointi ja päätös

- Valmius monipuoliseen pelitilanteeseen, pelaaminen eri pelitilanneroleissa
- 2-3 pelaajan yhteistoiminta harjoitteista viisikkoharjoitteisiin
- Pelin rakenteet ja rytmit

- Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen
- Lihastasapaino ja ryhdikkyyttä
- Lihaskestävyyden kehittäminen
- Ravinnon ja levon merkitys
- Biologinen ikä (herkkyyskaudet-lajitaidot)
- Yleistaitavuus (vakiinnuttaminen)

- Yhteistyövalmiuksien kehittäminen - keskittymiskyky
- Esimerkillisyyteen ohjaaminen
- Vastoinväymisten sietäminen
- Omatoimisuuteen ohjaaminen
- Elämänhallintataitojen opettaminen
- Sosiaalisen median käyttö

Kilpakiikko U16-U20

SM, MESTIS

- Peli- ja lajitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen.
- Pelitaitojen suoritusvarmuus ja -nopeus.
- Pelitilanteen tunnistaminen, hyökkääminen, puolustaminen ja erikoistilanteet.
- Havainnointi, reagointi ja päätös

- Viisikkopelaaminen, pelitilanneroolit/prioriteetit
- Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan
- Erikoistilannepelaaminen
- Maalivahdin ja kenttäpelaajan yhteistyö
- Pelin vaatimustaso ja pelinopeus

- Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen: voima, kestävyys ja nopeus
- Harjoittelun jaksotus ja rytmitys
- Ravinnon ja levon merkitys
- Biologinen ikä (herkkyyskaudet)

- Urheilijan henkisten ominaisuuksien profiloiminen ja kehittäminen
- Elämän hallintataitojen kehittäminen
- Itsenäisen toiminta ja tavoitteellisuus :
- Paineensietokyky

Akatemiat U15-U20

Harrastamisen mahdollistaminen / kilpakiikkoon nouseminen
MESTIS, SUOMI-SARJA

- Peli- ja lajitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen.
- Pelitaitojen suoritusvarmuus ja -nopeus.
- Pelitilanteen tunnistaminen, hyökkääminen, puolustaminen ja erikoistilanteet.
- Havainnointi, reagointi, päätös

- Viisikkopelaaminen, pelitilanneroolit/prioriteetit
- Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan
- Erikoistilannepelaaminen
- Maalivahdin ja kenttäpelaajan yhteistyö
- Pelin vaatimustaso ja pelinopeus

- Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen: voima, kestävyys ja nopeus
- Harjoittelun jaksotus ja rytmitys
- Ravinnon ja levon merkitys
- Biologinen ikä (herkkyyskaudet)

- Urheilijan henkisten ominaisuuksien profiloiminen ja kehittäminen
- Elämän hallintataitojen kehittäminen
- Itsenäisen toiminta ja tavoitteellisuus :
- Paineensietokyky