



KARHU-KISSAT

ARVOT



HALU KEHITTYÄ

Yhteinen tahtotila. Haluamme olla seura, joka elää ja kehittyy ajan hengessä, omien jäsentensä rinnalla.

KUNNIOITUS

Pelaamme reilusti ja sääntöjen mukaisesti. Noudatamme yhdessä sovittuja sääntöjä. Hyväksymme toinen toisemme sellaisena kuin olemme.

HAUSKUUS

Jääkiekko ja liikkuminen on kivaa! Nautimme pelaamista ja yhdessä tekemisestä kavereiden ja kaikkien joukkue toimijoiden kanssa.

YHTEISHENKI

Kaikki seuran piirissä toimivat ovat osa Karhu-Kissat perhettä ja osallistuvat yhteisöllisyyden rakentamiseen ja ilmapiirin luomiseen.



KARHU-KISSAT



KASVATTAMINEN

IHMINEN

- Terveen itsetunnon kehittäminen
- Yhteistyövalmiuksien kehittäminen
- Vastoinkäymisten sietäminen
- Elämän hallintataitojen kehittäminen

URHEILIJA

- Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet ja niiden jalostaminen
- Biologinen ikä ja sen merkitys
- Liikunnalliseen elämän tapaan ohjaaminen
- Ravinto ja lepo

- + Tavoitteellisuus
- + Vaatimustaso
- + Urheilija keskeinen valmennus
- + Lapsi, nuori, aikuinen

JÄÄKIEKKOILIIJA

- Peli- ja lajitaitojen kehittäminen
- Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
- Havainnointi, reagointi ja päätös



TAVOITTEET

- Pelata mahdollisimman korkealla sarjatasolla joka ikäluokassa
- U11-U14: 2 joukkuetta korkeimmalla tasolla
- U15 korkein sarjataso + AK toiseksi korkein taso. 26-27 kaudesta eteenpäin
- U16 26-27 kausi mestis ja mahdollinen AK S-S, 27-28 kaudella SM ja AK Mestis/S-S
- U18 ja U20 tavoite nostaa molemmat Mestis tasolle, mahdolliset Akatemiät S-S

KARHU-KISSAT

URHEILUTOIMINTA

LIIKUTTAMINEN

- Joukkueharjoitukset U8-U20
 - + U9-U10 1krt/vko arkena
 - + U11-U12 2krt/vko arkena
 - + U13-U20 3-4krt/vko arkena
- Aamujää 1krt/vko U13-U20
- Taitojää 1krt/vko U9-U15
- Maalivahtijää 1krt/vko U9-U20
- Luistelu ja kiekkokoulu 22-24 kertaa kaudessa
- Päiväkodeille jäät syyskuu-marraskuu 12 viikkoa, 4h/vko
- Leirit: kesäkuu, syysloma ja talviloma?



Kilpailu vs Harrastaminen

- Halutaan olla tavoitteellinen seura jossa tarjotaan eväät ammattilaisuuteen
- Pelataan 1-3 eri tasolla
- Tarvitaan menestystä kaikissa ikäluokissa vähintään yhdellä ryhmällä
- Harrastuksen mahdollistaminen kaikille (resurssit)
- ”Kasvattaja seura” – Kasvatetaan huippu ihmisiä, huippu urheilijoita, huippu jääkiekkoilijoita



KARHU-KISSAT PELAAJAPOLKU

Kilpakiikko

Huipulle tähtäävä vaihe tai harrastamisen jatkuminen

Laatua ja erinomaisuuden tavoittelua hyvässä ilmapiirissä

Juniorikiikko

Kilpailuun valmistava vaihe

Pelaamista ja kilpailua hyvässä ilmapiirissä

Lasten kiekko

Innostumisvaihe

Innostumista hyvässä ilmapiirissä

#HALUKEHITTYY



PELAAJAPOLUN PÄÄTAVOITTEET

YKSILÖN KEHITTÄMINEN- LAJITEKNIKKOIDEN JA PELITAITOJEN OPETTAMINEN

JOUKKUEENA PELAAMISEN KEHITTÄMINEN

FYYSISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

HENKISTEN VALMIUKSIEN KEHITTÄMINEN

Lasten kiekko Kiekkokoulu- U12 LEIJONALIIGA AAA, AA, A	<ul style="list-style-type: none"> Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta. Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisessa. Kisailut ja leikit. Havainnointi 	<ul style="list-style-type: none"> Pelissäntöjen omaksuminen Ryhmässä toimiminen Kaverin kanssa pelaaminen Kiertävät pelipaikat 	<ul style="list-style-type: none"> Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet: ketteruus, koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino ja nopeus Yleistaitavuus (kehitysvakiinnuttaminen) 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnalliseen elämäntapaan motivoiminen Terveen itsetunnon kehittyminen - jokaista huomiodaan kannustavasti ja oikeudenmukaisesti Parhaansa yrittäminen Kuunteleminen
Juniorikiikko U13-U15 AAA, AA	<ul style="list-style-type: none"> Peli- ja lajitaitojen monipuolinen kehittäminen. Peltilianneroolien opettaminen ja niiden omaksuminen, hyökkäys ja puolustuspeli. Siirtyminen koko kentän pelaamiseen. Erilaiset pallopelit. Havainnointi, reagointi ja päätös 	<ul style="list-style-type: none"> Valmius monipuoliseen pelitilanteeseen pelaamiseen eri pelitilannerooleissa 2-3 pelaajan yhteistoiminta harjoitteista viisikkoharjoitteisiin Pelin rakenteet ja rytmit 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen Lihastasapaino ja ryhdikkyyttä Lihaskestävyys kehittäminen Ravinnon ja levon merkitys Biologinen ikä (herkkyysskaudet-lajitaidot) Yleistaitavuus (vakiinnuttaminen) 	<ul style="list-style-type: none"> Yhteistyövalmiuksien kehittäminen - keskeyttämiskyky Esimerkillisyyteen ohjaaminen Vastoinkäymisten sietäminen Omatoinnukseen ohjaaminen Elämäntaitojen opettaminen Sosiaalisen median käyttö
Kilpakiikko U16-U20 SM, MESTIS	<ul style="list-style-type: none"> Peli- ja lajitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen. Pelittäjien suoritusvarmuus ja -nopeus. Pelitalanteen tunnistaminen, hyökkääminen, puolustaminen ja erikoistilanteet. Havainnointi, reagointi ja päätös 	<ul style="list-style-type: none"> Viisikkopelaaminen, pelitilanneroolit/prioriteetit Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan Erikoistilannepelaaminen Maalivahdin ja kenttäpelaajan yhteistyö Pelin vaatimustaso ja pelinopeus 	<ul style="list-style-type: none"> Pelittäjien tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen: voima, kestävyys ja nopeus Harjoittelun jaksotus ja rytmit Ravinnon ja levon merkitys Biologinen ikä (herkkyysskaudet) 	<ul style="list-style-type: none"> Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi ja kehittäminen Elämän hallintataitojen kehittäminen Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus : Paineensietokyky
Akatemiat U15-U20 Harrastamisen mahdollistaminen / kilpakiikkoon nouseminen MESTIS, SUOMI-SARJA	<ul style="list-style-type: none"> Peli- ja lajitaitojen jalostaminen, nopeustaitavuuden kehittäminen. Pelittäjien suoritusvarmuus ja -nopeus. Pelitalanteen tunnistaminen, hyökkääminen, puolustaminen ja erikoistilanteet. Havainnointi, reagointi, päätös 	<ul style="list-style-type: none"> Viisikkopelaaminen, pelitilanneroolit/prioriteetit Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan Erikoistilannepelaaminen Maalivahdin ja kenttäpelaajan yhteistyö Pelin vaatimustaso ja pelinopeus 	<ul style="list-style-type: none"> Pelittäjien tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen: voima, kestävyys ja nopeus Harjoittelun jaksotus ja rytmit Ravinnon ja levon merkitys Biologinen ikä (herkkyysskaudet) 	<ul style="list-style-type: none"> Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi ja kehittäminen Elämän hallintataitojen kehittäminen Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus : Paineensietokyky



KARHU-KISSAT PELAAJA



Monipuolinen
Luistelutaito

Monipuolinen
Syöttötaito

Havainnointi
Kykyinen



Pelaaja:

- Jatkuvasti itse aktiivinen toimija joka havainnoi, reagoi ja toimii vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja tehtävän kanssa
- Toimii tehtäväsuuntautuneisesti ja toiminnan keskiössä on oman maksimaalisen potentiaalinsa saavuttaminen
- Seuran arvot, Halu kehittyä, hauskuus yhteishenki ja kunnioitus näkyy jokaisen pelaajan kaikessa toiminnassa

Valmentaja:

- Valmentaja toimii oppimisen mahdollistajana - luo ympäristön ja tarjoaa mahdollisuuksia oppimiselle
- Valmentaa avoimilla kysymyksillä johdatellen, luo mahdollisuuksia oivaltavaan oppimiseen
- Tukee autonomian, pystyvyyden ja yhteisöllisyyden tunnetta

Taitoharjoittelun periaatteet Karhu-Kissoissa

Karhu-Kissat pelaajan tavoiteltavat ominaisuudet:

- Monipuolinen luistelutaito
- Monipuolinen syöttötaito
- Havainnointikykyinen

Valmentamisen periaatteet:

- Noudatetaan ekologisen dynamiikan periaatteita - oppija on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön ja tehtävän kanssa
- Taitoja harjoitellaan pelinomaisten harjoitteiden avulla, jolloin harjoitteet pitää sisällään toistoa ilman toistamista sekä jatkuvasti muuttuvia tilanteita
- Luodaan olosuhteet ja edellytykset sille, että jokaisella on mahdollisuus oppia ja kehittyä





U8 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu etu- ja takaperin, teräнкäyttö, syöttäminen, kiekonкäsittely, laukominen, syöttäminen luistelusta)
- Laji- ja pelitaitojen opettelu pienen alueen peleillä, kisailuilla ja leikeillä
- Harjoitukset sisältävät vähintään kerran viikossa oheisharjoituksen

YLI 80% jääharjoituksesta toimintaa	YLI 75% toiminnasta aktiivista osallistumista
YLI 50% Harjoitteista pelejä, leikkejä ja kisailuja	YLI 50% Harjoitteista sisältää kiekkokosketuksia

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Vähintään yksi harjoite sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 1-2krt/VKO (3-5h)
- Ottelut 10-15 kausi
- 1 Joukkue
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä muita lajeja tai omaehtoista liikuntaa 65%
- Valmentajat koulutetaan tason yksi mukaisesti

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Aktiiviset leikit ja pelit
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)

Testipatteristo

- 20-30m juoksu
- Vauhditonpituus
- Liikkuvuus
- Luistelurata(taito)
- Pallon pomputtelu(taito)



U9 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu etu- ja takaperin, teräнкäyttö, syöttäminen, kiekonкäsittely, laukominen, syöttäminen luistelusta)
- Laji- ja pelitaitojen opettelu pienen alueen peleillä, kisailuilla ja leikeillä
- Harjoitukset sisältävät vähintään kerran viikossa oheisharjoituksen

YLI 80% jääharjoituksesta toimintaa	YLI 75% toiminnasta aktiivista osallistumista
YLI 50% Harjoitteista pelejä, leikkejä ja kisailuja	YLI 50% Harjoitteista sisältää kiekkokosketuksia

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Vähintään yksi harjoite sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 1-2krt/VKO (3-5h)
- Taitojää 1krt/vko (seura, 1h)
- Ottelut 15-25 kausi
- 3-4 ryhmää(2 AAA, 2 AA)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä muita lajeja tai omaehtoista liikuntaa 65%
- Valmentajat koulutetaan tason yksi mukaisesti

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Aktiiviset leikit ja pelit
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)

Testipatteristo

- 20-30m juoksu
- Luistelurata(taito)
- Pallon pomputtelu(taito)



U10 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu etu- ja takaperin, teräнкäyttö, syöttäminen, kiekonkäsittely, laukominen, syöttäminen luistelusta)
- Laji- ja pelitaitojen opettelu pienen alueen peleillä, kisailuilla ja leikeillä
- Harjoitukset sisältävät vähintään kerran viikossa oheisharjoituksen

YLI 80% jääharjoituksesta toimintaa	YLI 75% toiminnasta aktiivista osallistumista
YLI 50% Harjoitteista pelejä, leikkejä ja kisailuja	YLI 50% Harjoitteista sisältää kiekkokosketuksia

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Vähintään yksi harjoite sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 1-2krt/VKO (3-5h)
- Taitojää 1krt/vko (seura, 1h)
- Ottelut 20-30 kausi
- 3-4 ryhmää(2 AAA, 2 AA)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä muita lajeja tai omaehtoista liikuntaa 65%
- Valmentajat koulutetaan tason yksi mukaisesti

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Aktiiviset leikit ja pelit
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)

Testipatteristo

- 20-30m juoksu
- Vauhditonpituus
- Liikkuvuus
- Luistelurata(taito)
- Pallon pomputtelu(taito)



U11 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu, syöttäminen, kiekonkäsittely, maalinteko, syöttäminen luistelusta)
- Laji ja pelitaitojen opettelu pienen alueen peleillä, kisailuilla ja leikeillä
- Pelitilanneroolit
- Pienen alueen pelit
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

YLI 70% toiminnasta aktiivista osallistumista	YLI 50% Harjoitteista sisältää kiekkokokketuksia runsaasti
YLI 40% Harjoitteista pelejä ja leikkimielisiä kisailuja	YLI 30% Harjoitteista sisältää maalintekoa

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Vähintään yksi harjoite sisältää täysvauhtista luistelua
- + Vähintään kaksi harjoitetta sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 2krt/VKO (4-6h)
- Taitojää 1krt/vko (seura, 1h)
- Ottelut 20-30 kausi
- 3-4 ryhmää (2 AAA, 2 AA)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä yli 50% omaehtoista liikkumista ja muita lajeja
- Valmentajat koulutetaan tason 1 mukaisesti (Vastuupalmentaja taso 1)

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Aktiiviset leikit ja pelit
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)
- Pallopelit (pelin opetus)
- Voima (tekniikat, oman kehonpaino)

Testipatteristo

- Vauhditonpituus
- 20-30m juoksu
- Liikkuvuus
- Luistelurata(taito)
- Laukominen
- Pallon pomputtelu



U12 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu, syöttäminen, kiekonkäsittely, maalinteko, syöttäminen luistelusta)
- 2-1 tilanteen luominen
- Pelitilanneroolit
- Pienen alueen pelit
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

YLI 70% toiminnasta aktiivista osallistumista	YLI 50% Harjoitteista sisältää kiekkokokketuksia runsaasti
YLI 40% Harjoitteista pelejä ja leikkimielisiä kisailuja	YLI 30% Harjoitteista sisältää maalintekoa

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Vähintään yksi harjoite sisältää täysvauhtista luistelua
- + Vähintään kaksi harjoitetta sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 2krt/VKO (4-6h)
- Taitojää 1krt/vko (seura, 1h)
- Ottelut 20-30 kausi
- 3-4 ryhmää(2 AAA, 2 AA)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä yli 50% omaehtoista liikkumista ja muita lajeja
- Valmentajat koulutetaan tason 1 mukaisesti (Vastuupalmentaja taso 1)

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Kimmoisuus, Nopeus, räjähtävyys, liikkuvuus, Core
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)
- Pallopelit (pelin opetus)
- Voima (tekniikat, oman kehonpaino)

Testipatteristo

- Leuanveto
- Pistoolikyykky
- Vauhditonpituus
- 30m juoksu
- Liikkuvuus
- 30m luistelu
- Luistelurata
- Laukominen



U13 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu, syöttäminen, kiekonkäsittely, maalinteko, syöttäminen luistelusta)
- 2-1 tilanteen luominen, 2-3 pelaajan yhteistyöharjoitteet
- Pelitilanneroolit
- Pienen alueen pelit
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

YLI 70% toiminnasta aktiivista osallistumista	YLI 50% Harjoitteista sisältää kiekkokosketuksia runsaasti
YLI 40% Harjoitteista pelejä ja leikkimielisiä kisailuja	YLI 30% Harjoitteista sisältää maalintekoa

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Vähintään yksi harjoite sisältää täysvauhtista luistelua
- + Vähintään kaksi harjoitetta sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 3krt/VKO (6-8h)
- Aamu ja taitojää 2krt/vko (seura, 2h)
- Ottelut 30-50 kausi
- 3 ryhmää(2 AAA, 1 AA)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä yli 40% omaehtoista liikkumista ja muita lajeja
- Valmentajat suorittaneet tason 1 koulutuksen (Vastuupalmentaja tasolle 2)

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Kimmoisuus, Nopeus, räjähtävyys, liikkuvuus, Core
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)
- Pallopelit (pelin opetus)
- Voima (tekniikat, oman kehonpaino)

Testipatteristo

- Leuanveto
- Pistoolikyökky
- Vauhditonpituus
- 30m juoksu
- Liikkuvuus
- 30m luistelu
- Luistelurata
- Laukominen



U14 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu, syöttäminen, kiekonkäsittely, maalinteko, syöttäminen luistelusta)
- 2-1 tilanteen luominen, 2-3 pelaajan yhteistyöharjoitteet
- Pelitilanneroolit
- Pienen alueen pelit
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

YLI 50% toiminnasta aktiivista osallistumista	YLI 60% Harjoitteista sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia
YLI 40% Harjoitteista pelejä ja kisailua	YLI 40% harjoitteista sisältää kiekkokokketuksia

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + 30% harjoitteista sisältää täysvauhtista stop & start luistelua
- + harjoitukset sisältävät paljon maalintekoa
- + Vähintään yksi harjoite sisältää kamppailua

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 3krt/VKO (6-8h)
- Aamu ja taitojää 2krt/vko (seura, 2h)
- Ottelut 30-50 kausi
- 3 ryhmää(2 AAA, 1 AA)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä yli 40% omaehtoista liikkumista ja muita lajeja
- Valmentajat suorittaneet Tason 1 koulutuksen, vastuvalmentaja Taso 2

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Kimmoisuus, Nopeus, räjähtävyys, liikkuvuus, Core
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)
- Pallopelit (pelin opetus)
- Voima (tekniikat, pienet painot mukaan kun tekniikat kunnossa)

Testipatteristo

- Leuanveto
- Pistoolikyykky
- Vauhditonpituus
- 30m juoksu
- Liikkuvuus
- 30m luistelu
- Luistelurata
- Laukominen



U15 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu, syöttäminen, kiekonkäsittely, maalinteko)
- Viisikkopelaaminen
- Pelitilanneroolit
- Pienen alueen pelit
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 3-4krt/VKO (8-10h)
- Aamu ja taitojää 2krt/vko (seura, 2h)
- Ottelut 40-60 kausi
- U15 ja U15ak (1 AAA, 1 AA)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä noin 35% omaehtoista liikkumista ja muita lajeja
- Valmentajat suorittaneet Tason 1 koulutuksen, vastuvalmentaja Taso 2

YLI 50% toiminnasta aktiivista osallistumista	YLI 60% Harjoitteista sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia
YLI 40% Harjoitteista pelejä ja pelitilanneroleja	30% harjoitteista sisältää täysivautista stop & start luistelua

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Harjoitukset sisältävät paljon maalintekoa
- + Harjoitteet sisältävät riittävästi vaihtelua peli- ja lajitaitojen kehittämiseen
- + Vähintään yksi harjoite sisältää kamppailua

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Kimmoisuus, Nopeus, räjähtävyys, liikkuvuus, Core
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)
- Pallopelit (pelin opetus)
- Voima (tekniikat, painot mukaan kun tekniikat kunnossa)

Testipatteristo

- Leuanveto
- Pistoolikyykky
- Vauhditonpituus
- 5-Loikka
- 3000m juoksu
- 30m juoksu
- Liikkuvuus
- 30m luistelu
- 500m luistelu
- Luistelurata
- Laukominen



U16 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Lajitaidot (Luistelu, syöttäminen, kiekonkäsittely, maalinteko)
- Puolustus ja hyökkäyspelaaminen
- Viisikkopelaaminen
- Pelitilanneroolit
- Pienen alueen pelit
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

YLI 50% toiminnasta aktiivista osallistumista	YLI 60% Harjoitteista sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia
YLI 40% Harjoitteista pelejä ja pelitilannerooleja	30% harjoitteista sisältää täysivautista stop & start luistelua

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Suurimmassa osassa harjoitteita pelinomainen intensiteetti, mikä sisältää havainnointia ja reagointia
- + Harjoitteet sisältävät riittävästi vaihtelua peli- ja lajitaitojen kehittämiseen
- + Vähintään yksi harjoite sisältää kamppailua

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 4krt/VKO (10-12h)
- Aamujää 1 krt/vko (seura, 1h)
- Ottelut 40-60 kausi
- U16 ja U16ak (SM, MESTIS, SS)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä noin 35% omaehtoista liikkumista ja muita lajeja
- Valmentajat suorittaneet Tason 1 koulutuksen, vastuvalmentaja Taso 2

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Kimmoisuus, Nopeus, räjähtävyys, liikkuvuus, Core
- Reagointi, Havainnointi, taito (esim. tennispallo)
- Lajitaidot (biscuit)
- Pallopelit (pelin opetus)
- Voima (tekniikat, painot mukaan kun tekniikat kunnossa)

Testipatteristo

- Leuanveto
- Pistoolikyykky
- Vauhditonpituus
- 5-Loikka
- 3000m juoksu
- 30m juoksu
- Liikkuvuus
- 30m luistelu
- 500m luistelu
- Luistelurata
- Laukominen



U18 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Puolustus ja hyökkäyspelaaminen
- Viisikkopelaaminen
- Pelitilanneroolit
- Erikoistilannepelaaminen
- Peli- ja lajitaidot
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

70%-80% jääharjoituksesta toimintaa	YLI 30% Jääharjoituksesta pelejä ja pelitilanneharjoitteita
YLI 70% harjoitteista intensiteetti ja kilpailu läsnä	70% harjoitteista sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Harjoitteet sisältävät riittävästi vaihtelua peli- ja lajitaitojen kehittämiseen
- + Osa harjoitteista sisältää täysvauhtista ja stop & start -luistelua

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 4 krt/VKO (10-12 h)
- Aamujää 1krt/vko (seura, 1h)
- Ottelut 40-60 kausi
- U18 ja U18AK (SM, Mestis, S-S)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä noin 10% omaehtoista liikkumista tai muita lajeja
- Valmentajat suorittaneet tason 1 koulutuksen (Vastuupalmentaja taso 2 - taso 3)

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Kimmoisuus, Nopeus, Räjähävyys, Liikkuvuus, Core
- Voima : Lajinomainen voimaharjoittelu
- Peruskestävyys, vauhtikestävyys
- Lajitaidot

Testipatteristo

- Leuanveto
- Pistoolikyökky
- Vauhditonpituus
- 5-loikka
- 30m juoksu
- 3000 juoksu
- Riippuvatsat
- 30m luistelu
- 500m luistelu
- Rinnalleveto x3
- Mave TRAP x3
- 1-jalan prässä x3
- Penkki x3



U20 IKÄLUOKKA

JOUKKUE HARJOITUKSET PAINOPISTEET

- Puolustus ja hyökkäyspelaaminen
- Viisikkopelaaminen
- Pelitilanneroolit
- Erikoistilannepelaaminen
- Peli- ja lajitaidot
- Harjoitukset sisältävät oheisharjoituksen

70%-80% jääharjoituksesta toimintaa	YLI 30% Jääharjoituksesta pelejä ja pelitilanneharjoitteita
YLI 70% harjoitteista intensiteetti ja kilpailu läsnä	70% harjoitteista sisältää pelinomaista havainnointia ja reagointia

- + Harjoitukset hyvin organisoituja ja niissä on tavoite
- + Harjoitteet sisältävät riittävästi vaihtelua peli- ja lajitaitojen kehittämiseen
- + Osa harjoitteista sisältää täysvauhtista ja stop & start -luistelua

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

- Joukkue harjoitukset 4 krt/VKO (10-12 h)
- Aamujää 1krt/vko (seura, 1h)
- Ottelut 40-60 kausi
- U20 ja U20AK (SM, Mestis, S-S)
- Min liikuntamäärä 20h/vko, liikuntamäärästä noin 10% omaehtoista liikkumista tai muita lajeja
- Valmentajat suorittaneet tason 1 koulutuksen (Vastuupalmentaja taso 2 - taso 3)

Fysiikka-/oheisharjoittelu

- Kimmoisuus, Nopeus, Räjähävyys, Liikkuvuus, Core
- Voima : Lajinomainen voimaharjoittelu
- Peruskestävyys, vauhtikestävyys
- Lajitaidot

Testipatteristo

- Leuanveto
- Pistoolikyykky
- Vauhditonpituus
- 5-loikka
- 30m juoksu
- 3000 juoksu
- Riippuvatsat
- 30m luistelu
- 500m luistelu
- Rinnalleveto x3
- Mave TRAP x3
- 1-jalan prässä x3
- Penkki x3

Karhu-Kissat U13-U18 Fysiikkapolku



Karhu-Kissat haluaa olla seura, jossa nuoren urheilijan arki on paremmin rakennettu kuin missään muualla. Fysiikkapolku tuo koko seuralle yhtenäisen, turvallisen ja kehitystä tukevan tavan toteuttaa oheisharjoittelua.

Mallin ytimessä on ikävaiheisiin perustuva rakenne.

U13–U14-ikäryhmässä keskitytään liikkuvuuteen, motorisiin taitoihin ja kehonhallintaan. U15–U16-ikäryhmässä huomioidaan kasvupyrähdyksen aiheuttamat riskit ja rakennetaan perusvoimaa ja aerobista kapasiteettia - luodaan valmiuden urheilijana elämiseen ja harjoitteluun. U18-ikäryhmässä siirrytään määrätietoiseen suorituskyvyn kehittämiseen.

Biologinen ikä



Harjoittelua ohjaa biologinen ikä, ei vain kalenteri-ikä. Kaikki pelaajat eivät kehity samaan tahtiin, ja kuormitusta säädetään kasvuvaiheen mukaan. Tämän tavoitteena on vähentää loukkaantumisia ja optimoida kehitystä.

Valmentajat



Kuukausittaisissa palavereissa käydään läpi joukkueiden kuormitus, kehitys ja tulevat painopisteet. Valmentajat saavat selkeän tilannekuvan, konkreettiset toimenpiteet seuraavalle kuukaudelle ja tuen arjen päätöksentekoon – jotta jokainen pelaaja kuormittuu oikein ja kehittyy optimaalisesti.

Vanhemmat



Vanhemmille tarjotaan selkeää tietoa siitä, mitä lapsen kehossa tapahtuu ja miksi harjoittelua tehdään tietyllä tavalla.

Karhu-Kissat profiloituu seurana, jossa nuoren urheilijan kokonaisvaltainen hyvinvointi ja kehittyminen ovat keskiössä.

Seuranta ja testaaminen



Järjestelmään kuuluu testiprotokollat, jotka seuraavat vain olennaisia asioita kussakin ikävaiheessa. Lisäksi kausittainen vuosikello määrittää testaus-, kuormitus- ja kevennysjaksot. Valmentajat saavat selkeän rungon oheisharjoitteluun.