

Jeppis Hockey r.y

## Jääkiekkolinjan kurssisuunnitelma

2005-2008

## Pietarsaaren alueen jääkiekko ja koulutus

Syksyllä 1990 aloitettiin Pietarsaassa yhteistyö, annettiin mahdollisuus yhdistää jääkiekko ja opiskelu. Yhteistyön osapuolet tänä päivänä ovat alueen jääkiekkoseurat ja toisen asteen koulut. B-junnu ikäisillä kiekkoilijoilla on mahdollisuus osallistua alueen ”yhteisen joukkueen” toimintaan, sekä mahdollisesti kokeilla seniorikiekkoilua alueen joukkueessa. Jokaiselle oppilaalle tarjotaan yksilöllinen taso pyrkii saavuttamaan korkein mahdollinen eliittitaso. Oppilas joka käy jääkiekkolinjalla, voi edustaa myös muita seuroja, kuin alueen toiminnassa mukana olevat. Jääharjoitukset tapahtuvat Pietarsaaren jäähalli Kristallissa, ja kouluttautuminen paikkakunnan kouluissa. Jos pelaaja on jo valinnut jonkun toisen kouluttautumisvaihtoehdon, tarjoamme aina mahdollisuuden ottaa yhteyttä kouluun tutkiaksesi mahdollisuuksia hankkiaksesi aikaa yksilölliselle harjoittelulle, ja muutenkin yhdistää koulunkäynti jääkiekon kanssa parhaalla mahdollisella tavalla.

### Tavoite

Toiminnan tavoitteena on auttaa nuoria yhdistämään kiekkoilu ja koulunkäynti. Oppilaille tulee teoriaopintojen ja tavoitetietoisien harjoittelun ohessa antaa mahdollisuus kehittää urheilullisia valmiuksia siten, että oma kyky pelin kehittämiseen paranee.

Kiekkolinjan päätyttyä oppilas:

- Ymmärtää ja on tietoinen selkeästä urheilullisesta kehityksestä
- On kehittänyt edelleen valmiuksiaan jääkiekossa
- On kehittänyt ja parantanut fyysistä asemaansa
- On läheinen jääkiekon tekniikan, taktiikan ja sääntöjen kanssa
- Omaa taidon ja valmiuden erilaisiin harjoitusmetodeihin ja niiden vaikutuksen ominaisuuksien kehittymiseen kuten ..., voima, koordinaatio, nopeus ja liikkuvuus
- On tietoinen ihmiskehon rakenteesta ja sen tehtävistä
- Omaa perustiedot urheilupsykologiasta ja sen merkityksestä suoritukseen
- Tietää miten ehkäistään ja hoidetaan tavallisimpia vammoja/loukkaantumisia
- Omaa tiedot ravinnon merkityksestä suoritukseen ja terveyteen
- Osaa asettaa eettisen näkökulman lajinsa harjoitteluun ja lajiin itseensä
- Tietää miten media työskentelee ja miten vastata toimittajien kysymyksiin
- Tuntee jääkiekon historian ja sen kehityksen
- Käytännön sovelluksilla vahvistaa ja kehittää niitä tietoja, joita on hankkinut
- On taito jääkiekkoliikkeestä ja sen organisaatiosta
- Osaa suunnitella, organisoida ja johtaa nuorille kiekkoilijoille suunnattua harjoitus- ja kilpailutoimintaa valmentajansa ja tuomarikoulutuksensa avulla
- On valmis ottamaan askeleen eteenpäin jääkiekossa laadukkaalle ja korkealle senioritasolle

### Käytännön järjestelyt

Spesiaaliurheilu/Jääkiekko käsittelee neljää opiskeluviikkoa/lukuvuosi. Yksi opiskeluviikko vastaa neljäkymmentä tuntia. Kolme ainetta jaetaan tavallisesti:

Jääharjoitukset	n. 70%
Fyysiset harjoitukset	n. 20%
Teoria	n. 10%

Kolmasosa jääkiekosta järjestetään kertyneen koulupäivän aikana ja jaetaan kolmeen toisen asteen koulutuksen vuosikurssiin. 2/3 osaa jääkiekosta järjestetään seurojen omasta toimesta ja tapahtuu omalla ajalla, illoin, lomilla ja/tai viikonloppuina. Jääkiekkolinja toimii kahdella kielellä.

Toimintaan osallistumisen aikana oppilaan harjoituspäiväkirja raportoidaan ja arvioidaan.

## Yhteistyössä mukana olevat koulut

Jääkiekkolinjan toiminnan edellytys on, että pelaajille voidaan tarjota kouluttautumismahdollisuus toisen asteen kouluissa. Yhteistyössä mukana ovat: Optima (Kauppaopisto, Käsityöläiskoulu, Maatalouskoulu ja Ammattikoulu), Pietarsaaren ruots. Lukio, Pietarsaaren Lukio ja Pedersören Lukio. Erikoisurheilun/jääkiekon kysynnästä ja tarpeesta kurssiohjelmana voi koulujen määrä vaihdella.

## Koulun ja seuran yhteistyö

Jääkiekon kurssiohjelma muodostaa kolmasosan oppilaiden koko jääkiekkokoulutuksesta. Koulun aktiviteetit sijoittuu päiväsaikaan ja suurimmanosan toiminnasta muodostaa yksilöllinen tekniikkaharjoitus, tekniset/taktiset pelimomenttiharjoitukset pienemmässä yksikössä, yksilökohtainen fyysinen harjoitus, fysiikka- ja tekniikkatestit ja pääasiassa kaikenlainen jääkiekkoon liittyvä teoria.

Toinen osa koulutuksesta, n. 2/3 käydään läpi teoria muodossa, harjoitukset ja ottelut kukin omassa seurassaan illoin ja pyhinä. Suurin osa tästä toiminnasta koostuu tekniikkaharjoituksista, tekniset/taktiset pelimomenttiharjoitukset molemmat pienemmässä ja/tai suuremmassa yksikössä, pelisysteemiharjoitukset, joukkueen rakenne, fyysiset harjoitukset ja peliharjoitukset. Toiminta menee nappiin jos 18-24 äijää on paikalla joka kerralla. Koulun ja seuran aktiviteetit tulee suunnitella yhteen ja liittää toisiinsa, ja yhdessä tarkastella kokonaisuutena. Oppilaan kerätyt päivät tulee ottaa huomioon ja ajankohtainen opiskelutilanne ja toiminta muodostaa sen mukaan. Tärkeintä on ahertaa kohti hyvää tasapainoa opiskelujen välillä – harjoitukset/ottelut – ruoka/ravinto – lepo/uni.

## Pääasiat jääharjoituksissa ja fyysisissä harjoituksissa

### \*Tekniikkaharjoittelu

Oppilaan tulee saada perustavat valmiudet kaikkiin jääkiekon teknisiin momentteihin spesiaalisen tekniikkaharjoittelun kautta. Tekniikkaharjoittelun tulee olla yksilökohtaista ja harjoittelu suoritetaan tekniikkaharjoittelun, peliharjoittelun ja pienpelien muodossa.

### \*Tekniikka/Taktiikka harjoittelu

Oppilaan tulee ymmärtää, ja osata soveltaa perusteita ja käsitteitä hyökkäys- ja puolustuspelissä. Hänen tulee tuntea erilaiset periaatteet ja ratkaisut yksilölliset, parittaiset ja useamman pelaajan tekniset/taktiset momentit tavallisimmissa esiin tulevissa pelitilanteissa, kuten esim. 1 vastaan 1, 2 vastaan 1, 2 vastaan 2, 3 vastaan 2, 2 vastaan 3, jne... Harjoite suoritetaan pelimomenttiharjoitteen muodossa, peliharjoituksilla ja pienpelillä.

### \*Pelisysteemiharjoitukset

Oppilas tulee perehdyttää eri pelisysteemien periaatteista, niiden hyvistä- ja huonoista puolista. Toki pelisysteemiharjoitukset käydään pääasiassa läpi seurakohtaisesti. Mutta kuitenkin niitä voidaan käydä läpi kiekkolinjallakin.

### \*Lämmittely/Loppuverryttely

Oppilaan tulee tietää lämmittelyn ja loppuverryttelyn tarkoitukset ja periaatteet, ja osata käyttää molempia aktiviteetteja yksilöllisesti harjoitusten ja pelien yhteydessä.

#### \*Kestävyysharjoittelu

Oppilaan tulee tietää polttoharjoittelun periaatteet ja metodit. Välimatka/intervalli harjoitukset voidaan suorittaa joko yksilöllisesti tai joukkueen kanssa jäällä, tai jään ulkopuolella

#### \*Voimaharjoittelu

Oppilaalla tulee olla perus taito lihasten sijainnista sekä niiden toiminnasta, ja tietoinen erilaisten voimaharjoitusten, sekä lihasten kehittämisen että loukkaantumisen ennalta ehkäisy harjoitusten periaatteista ja metodeista. Tärkeintä on oikean nostotekniikan opettelu. Voimaharjoittelun pääosa tapaa olla dynaaminen luonteenpiirre ja pyrkimys pelaajan lihaksiston rakentamiseen. Voimaa harjoitellaan vuoden ympäri, sekä yksityisesti, että ryhmissä, kiekolinjan ja seuran toimesta.

#### \*Liikkuvuusharjoittelu

Oppilaan tulee tuntea erilaiset periaatteet ja metodit liikkuvuusharjoittelussa. Harjoituksen tulee pystyä vetämään yksilöllisesti suhteessa jokaiseen harjoittelu mahdollisuuteen.

#### \*Koordinaatioharjoittelu

Oppilaan tulee tuntea mihin koordinaatioharjoittelulla pyritään, harjoittelu periaatteet ja harjoitukset erilaisten osa-alueiden harjoittamiseen.

#### \*Nopeusharjoittelu

Oppilaan tulee tuntea ja ymmärtää eri tyyppiset nopeusharjoittelut, harjoittelu periaatteet ja metodit harjoitteluun.

#### \*Yhdistelmäharjoittelu

Yhdistetty harjoittelu rakentaa kaikkia osa-alueita, jossa useampia fyysisiä ominaisuuksia harjoitetaan samanaikaisesti. Oppilaan tulee ymmärtää ja osata soveltaa harjoitusta. Harjoitus tapahtuu jään ulkopuolella, esim. esteradalla jne....

Oppilaan tulee kokeilla oma taitotasonsa jokaisella osa-alueella. On suositeltavaa, että jokainen oppilas tekee testin valmentajan ohjeiden mukaan ja täydentää muutamalla omalla testillä.

### Jääkiekkoteoria

Seuraavien otsikoiden teoriatunti jako. Kurssisuunnitelmasta löytyy mahdollisuus joihinkin joustavuuksiin, riippuen oppilaan tiedosta, taidosta ja tarpeesta. Teoriaosio pyrkii kehittämään ja parantamaan taitoja ja valmiuksia, joita oppilas voi soveltaa omassa harjoittelussaan. Joissakin teoriaosioissa voi luennoitsija ottaa ”spesialisteja” palvelukseensa eri ”aineissa”, esim. Ravinto ja Terveys, Mediataito, Etiikka ja Moraali, jne... Nämä ekspertitaidot löytyy m.m. Urheiluliitosta. Tuntijaot jaetaan kolmeen lukuvuoteen.

#### \*Jääkiekon Historia ..... n. 6 tuntia

- Jääkiekko, nuori urheilu
- Jääkiekko Kanadassa
- Jääkiekko Eurooppaan ja Suomeen
- 70-, 80- ja 90-luku
- 2000-luku ja tulevaisuuden jääkiekkokoulutuksesta

#### \*Etiikka ja Moraali ..... n. 6 tuntia

- Sääntötaito ja tuomarin asema
- Fair Play/Pelin Henki

\*Harjottelu oppi..... n. 24 tuntia

- Ihmiskehon rakenne ja toiminta
- Lämmittely ja loppuverryttely
- Hapensaanti
- Polttoharjoittelu
- Voimaharjoittelu
- Koordinaatioharjoittelu
- Liikkuvuusharjoittelu
- Nopeusharjoittelu

\*Mediataito..... n. 6 tuntia

- Haastattelu tekniikka – kysymykset ja vastaukset
- Urheilujournalistin arkipäivä ja työ

\*Urheilupsykologia ..... n. 18 tuntia

- Itseluottamus ja positiivinen ajattelu tapa
- Motivaatio, faktat jotka vaikuttaa
- Tavoite ja odotukset
- Hermostuneisuuden ja jännityksen säännöstely
- Keskittyminen
- Mentali harjoittelu, Mentali voima

\*Ravinto ja terveys ..... n. 18 tuntia

- Ravinto ja elinkeino-oppi
- Hygienia ja terveys
- Loukkaantumiset, loukkaantumisten ennalta ehkäisy
- Nuuska, alkoholi, tupakka, huumeet, doping

\*Jääkiekkoteoria..... n. 30 tuntia

- Merkit ja termit
- Pelisysteemit (2-1-2, 2-2-1, 1-3-1)
- Puolustuspeli, yksilöllisesti/ ryhmässä / joukkueena
- Hyökkäyspeli, yksilöllisesti/ ryhmässä / joukkueena
- Yli- ja alivoima
- Erikoisteoria, maalivahti / puolustaja / hyökkääjä
- Otteluanalyysi

\*Johtajuus..... n. 9 tuntia

- Johtajan rooli ja tehtävät
- Yksilö ja ryhmä
- Erilaiset johtajuus tavat
- Oppiminen ja taito / palaute
- Päätösten käsittäminen

\*Nuorisourheilu..... n. 6 tuntia

- Lapsen kehitys
- Harjoittelu ja kilpailu lapsille / nuorille
- Optimaalisen vastaanottoiän periaatteet

Harjoituksen metodiikka ..... n. 6 tuntia

- Harjoitusten eri osiot
- Suunnittelu ja organisaatio
- Erilaiset harjoittelu menetelmät jäällä
- Ohjaamisen metodiikka
- Harjoituksen pedagogiikka

\*Jääkiekko metodiikka ..... n. 9 tuntia

- Luistelu kaikissa muodoissaan
- Kiekon kuljetus, syötöt, kikat, laukaus
- Hyökkäys- ja puolustuspeli
- Pelimomentti hyökkäyksessä ja puolustuksessa
- MV / pakki / hyökkääjä, välitön metodiikka

\*Urheilun organisaatio

- Keskusliitto (SUL), lajiliitto (SJL)
- Alue ja seurat

\*LKK 1&2 ..... n. 40 tuntia

- Jääkiekkoliiton Lasten koulutus kurssi 1&2

\*Tuomarikurssi ..... n. 16 tuntia

- Tuomariliiton tuomarikurssi

\*Muu teoria ..... n. 12 tuntia

- Vieras luennoitsija – auktoriteetit
- ajankohtaisia jääkiekko kysymyksiä