



# LUISTELEVA REAGOIVA KILPAILULLINEN

	LAPSIKIEKKOVAIHE				NUORISOKIEKKOVAIHE		AIKUISVAIHE
	SMILE	F1-JUNIORIT	E-JUNIORIT	D-JUNIORIT	C-JUNIORIT	B-JUNIORIT	NAISET
Vastuussa kilpa- ja haastajapolulla	JUNIORIPÄÄLLIKKÖ				URHEILUJOHTAJA		
Vastuussa harrastepolulla	JUNIORIPÄÄLLIKKÖ				JUNIORIPÄÄLLIKKÖ		
Valmennuksen koulutus suunnitelma	KIEKKOKOULUN 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
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
Peliryhmät / joukkue	Max 8+1	Max 8+1	Max 10+2	Max 12+2	15+2	18+2	18+2
Lajitaidot	Luistelun, laukomisen, kiekonkäsittelyn ja syöttämisen perusteet	Luistelun, laukomisen, kiekonkäsittelyn ja syöttämisen perusteet	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peliluistelu kiekonkäsittely ja syöttäminen luistelusta, laukominen luistelusta ja one-timerin tutustuminen	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peliluistelu, täysivauhtinen peliluistelu, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä harjoittelu	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peliluistelu, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peliluistelu, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko pienessä tilassa	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen luistelu, täysivauhtinen peliluistelu, 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 & pelipaikattomuus	PT-roolit osana 2-3 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus	PT-roolit osana 2-4 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus & erikoistilannepelaamisen alkeet	PT-roolit osana 2-5 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus & erikoistilannepelaaminen	PT-roolit osana 2-5 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus & 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
Henkinen valmennus	<b>Tavoite:</b> Innostuminen <b>Keinot:</b> Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & ryhmään kuuluminen	<b>Tavoite:</b> Innostuminen <b>Keinot:</b> Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & ryhmään kuuluminen	<b>Tavoite:</b> Harjoittelusta ja pelaamisesta nauttiminen <b>Keinot:</b> Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & henkilökohtaiset palaverit & ryhmässä toimiminen	<b>Tavoite:</b> Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun totuttuminen <b>Keinot:</b> Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteen asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkaluihin totuttelu & joukkuedynamiikan kehittäminen	<b>Tavoite:</b> Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun sietäminen <b>Keinot:</b> Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteen asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen	<b>Tavoite:</b> Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun sietäminen <b>Keinot:</b> Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteen asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen	
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 iltapäiväjäähän viikossa. Tutetaan, kannustetaan ja luodaan mahdollisuuksia monilajiharrastamiseen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	4 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Mahdollisuus 1-3:een iltapäiväjäähän 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. 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	Smile: Sisäinen sarja ja pelitällit F2: Lisäksi Rannikkoliiga	Leijonaliiga ja rannikkoliiga	Tason mukainen aluesarja. Ottelutapahtumia 50. Sarjapellen ulkopuolella turnaukset ja pelitällit.	Joukkueet AAA, AA ja A tasolla. Ottelutapahtumia 60. Sarjapellen ulkopuolella turnaukset ja pelitällit.	Joukkueet C2:ssa AAA ja AA / A tasolla. Joukkueet C:ssä SM-sarjassa ja Mestiksessä / Suomi-sarjassa. Ottelutapahtumia 70. Sarjapellen ulkopuolella turnaukset ja pelitällit.	Joukkueet SM-sarjassa ja Mestiksessä / Suomi-sarjassa. Ottelutapahtumia 60. Sarjapellen ulkopuolella turnaukset ja pelitällit.	Joukkue Naisten Liigassa. Ottelutapahtumia 50. Sarjapellen ulkopuolella turnaukset ja pelitällit.
Testit	Ei testata	Ei testata	500m luistelu ja monipuolisuusluistelu	30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, piip-testi, 500m luistelu, 30m jäällä ja monipuolisuusluistelu jäällä	30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, epäsuora maksimaalinen pp-ergometritesti, liikkuvuustesti, 500m luistelu, 30m jäällä, monipuolisuusluistelu jäällä ja reagointipeli	Kehonkoostumus, 30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, epäsuora maksimaalinen pp-ergometritesti, liikkuvuustesti, sarjapainojen seuranta, 500m luistelu, 30m jäällä, monipuolisuusluistelu jäällä ja reagointipeli	Kehonkoostumus, 30m, dynaaminen ja staattinen hyppy, epäsuora maksimaalinen pp-ergometritesti, liikkuvuustesti, sarjapainojen seuranta, 500m luistelu, 30m jäällä, monipuolisuusluistelu jäällä ja reagointipeli