



HOCKEY

# URHEILUTOIMINNAN LINJAUS



# IFK GRANKULLA ISHOCKEY

- GrIFK on Kauniaisissa toimiva jääkiekkoseura, joka tarjoaa kaupungin vaikutusalueen pelaajille mahdollisuuden harrastaa tavoitteellista amatööri- tai harrastejääkiekkoa. Peli- tai harjoittelupaikka tarjotaan kaikille joukkueiden ja seuran pelisääntöihin sitoutuville pelaajille. Laaja joukkue tarjonta mahdollistaa pitkän yli 50 vuotta kestävä uran seurassa. Lisäksi IFK Grankulla toimii HIFK:n yhteistyöseurana ohjaamalla ammattiuurheiluun tähtäävät pelaajat U15-juniori-ikästä alkaen HIFK:n joukkueisiin.
- Laadukas harjoittelu koulutettujen valmentajien johdolla takaa pelaajaa kehittävät ärsykkeet harjoituksissa. Harjoittelulla ja kaikkensa yrittämisellä on suorat vaikutukset onnistumisten määrään peleissä. Onnistumiset peleissä taas takaavat innostuksen harrastukseen säilymisen ja liikunnallisen elämäntavan. Liikunnallinen elämän tapa tuo terveyttä ja jaksamista elämän haasteissa.
- GrIFK on jääkiekon Nuori Suomi-sinettiseura, jossa kaikille alle 13-vuotiaille tarjotaan tasapuoliset mahdollisuudet harjoitella ja pelata jääkiekkoa omalla tasollaan. Intohimoisesti jääkiekkoon suhtautuville pelaajille seura tarjoaa erikoisjäitä ja lisäharjoittelumahdollisuuksia muiden kuin oman joukkueen tapahtumissa.
- U15-junioreissa harjoittelun vaatimukset kovenevat ja pelaajat saavat kokemusta kilpaurheilun lainalaisuuksista. U15-juniori-ikäisenä pelaajat saavat valita haluavatko vain pelailla kuntoilumielessä yhteistyöseuroissa vai pyrkiä kehittämään itseään GrIFK U15- tai HIFK U15-joukkueessa, jotka toimivat kilpailullisin tavoittein.
- Huolimatta GrIFK U15, U16, U18, U22 ja miesjoukkueiden kilpailullisista tavoitteista joukkueiden ensisijaisena tavoitteena ei ole kehittää ammattipelaajia. Tästä johtuen joukkueiden harjoittelussa satsataan laatuun. Määrällisesti joukkueet harjoittelevat niin, että opiskelu ja siviilityön kunniallinen hoitaminen ovat mahdollisia. Laadukas valmennus, pelaajan henkilökohtainen harjoittelu ja HIFK – yhteistyö kuitenkin takaavat pelaajalle kaikki mahdollisuudet ammattilaisuralle, mikäli hänellä on siihen edellytyksiä ja halua.



# ARVOT

Yhteisöllisyys  
Kunnioitus ja arvostus  
Yhteistyö  
Laadukkuus



HOCKEY

SEINIOSEURAT



- GrIFK SEN+60
- GrIFK SEN+55
- GrIFK SEN+50
- GrIFK SEN+45
- GrIFK SEN+40
- GrIFK SEN+35
- GrIFK STARS
- GrIFK II
- GrIFK

- GG +55
- GG +50
- GG HARRASTE
- TUOMARITOIMINTA
- GG AIKUISTEN KIEKKOKOULU
- GG NAISTEN KIEKKOKOULU

HIFK GrIFK KIEKKO-TIIKERIT

KARTOITUS

HIFK U20 GrIFK U19/20/22 KIEKKO-TIIKERIT U22

KARTOITUS

HIFK U18 GrIFK U18 KIEKKO-TIIKERIT U19

KARTOITUS

HIFK U16 GrIFK U16 KIEKKO-TIIKERIT U17

KARTOITUS

HIFK U15 GrIFK U15 GrIFK U15 BLUE K-TIIKERIT U15

KARTOITUS

GrIFK U14	GREEN	WHITE	GOLD	BLUE
GrIFK U13	GREEN	WHITE	GOLD	
GrIFK U12	GREEN	WHITE	GOLD	
GrIFK U11	GREEN	WHITE	GOLD	
GrIFK U10	GREEN	WHITE	GOLD	BLACK
GrIFK U9	GREEN	WHITE	GOLD	BLACK

U8	GrIFK LEIJONA-KIEKKOKOULU
	GrIFK LEIJONA-KIEKKOKOULU
	GrIFK LEIJONA-URHEILUKOULU

KISPAKARJAT SM-SARJA - MESTIS

ALUESARJAT AAK-AA LEIJONALIGA

HARRASTESEURAT

ALUEMAT KISPAKARJAT SUOMISARJA

ALUESARJAT AA-A LEIJONALIGA

- 60-
- 55-
- 50-
- 45-
- 40-
- 35-
- 30-
- 21-
- 18 - 20
- 16 - 17
- 15
- 14
- 13
- 12
- 11
- 10
- 9
- 8
- 7
- 4 - 6
- 4 - 6

## IFK-PELAAJAIDENTITEETTI

PUOLUSTA MAILA JÄÄSSÄ  
KIEKOLLISEN PUOLUSTAJA: PUHE  
PUOLUSTAJAT PUOLUSTAA PISTEIDEN  
VÄLISSÄ  
TAKAKARVAT OMIIN PISTEIDEN  
VÄLISSÄ

IRTOKIEKKOON TÄYSILLÄ JA  
HARHAUTA AINA  
KIEKOTON TEE ITSESI PELATTAVAKSI  
HETI  
LIIKU HETI KIEKON KANSSA  
SYÖTÄ KOVAA  
AMMU KOVAA KOHTI MAALIA  
PYSÄHDY MAALILLE LAPA JÄÄSSÄ



# URHEILUKOULU



## Pelaajat

- **Ikä**
  - 3-6 vuotta
- **Herkkyskausi**
  - Tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys
- **Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet**
  - Voimakas eläytyminen mielikuviin, voimakas kilpailuvietti

## Toiminta

- **Kausi**
  - Syyskuu - toukokuu
- **Yhteistapahtumat**
  - 2
- **Kasvatukselliset ja terveyskasvatukselliset asiat**
  - Valmentajan ohjeiden seuraaminen, tervehtiminen, ryhmässä toimiminen, hauskanpito ja parhaansa yrittäminen
- **Toimintaa ohjaa**
  - Leikit, kehonhallinta tehtävät

# URHEILUKOULU



## Osaamisen tavoitteet kauden päätteeksi

- **Lajitekniikat**
  - Monipuoliset perusliikunta- ja kehonhallintataidot
- **Pelikäsitykselliset asiat**
  - Pallopelien pelin idea
- **Omatoimiharjoittelu**
  - Monipuolista liikuntaa, hyötyliikuntaa, muita lajeja

# KIEKKOKOULU



## Pelaajat

- **Ikä**
  - 4-6 vuotta
- **Koulu**
  - Päiväkoti, kotihoito
- **Herkkyskausi**
  - Tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys
- **Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet**
  - Voimakas eläytyminen mielikuviin, voimakas kilpailuvietti mielikuviin, voimakas kilpailuvietti

## Toiminta

- **Kausi**
  - Syyskuu - toukokuu
- **Yhteistapahtumat**
  - 2
- **Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat**
  - Hauskanpito ja parhaansa yrittäminen
  - Valmentajan ohjeiden seuraaminen, tervehtiminen
- **Toimintaa ohjaa**
  - Leikit ja pelit luistimilla, haasteelliset tehtävät



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ



# KIEKKOKOULU



HOCKEY

## Osaamisen tavoitteet kauden päätteeksi

- **Lajitekniikat**
  - Peliasento
  - Luistimilla seisominen
  - Jäästä nouseminen
  - Etuperin ja takaperin luistelu
  - Kaarreluistelut
  - Käännökset
  - Ote mailasta
  - Kiekonhallinta
  - Syöttötekniikka
- **Pelikäsitykselliset asiat**
  - jääkiekkopelin idea, kiekosta kamppailu, kommunikointi jäällä
- **Omatoimiharjoittelu**
  - Monipuolista liikuntaa, hyötyliikuntaa, muita lajeja



TAKLAUS  
RAJOITETTU

3 TUNTIA LIIKUNTA  
JOKA PÄIVÄ

# U8- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 7-vuotta
- 1. luokka
- Toimintakausi syyskuu-huhtikuu
- Kaksi tapahtumaa viikossa + seurayhteisön tapahtumat, sekä harjoitusottelut
- Turnaukset

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Varusteiden itse pukeminen
- Tervehtiminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus (suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut harjoittelussa



# U8- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Tunteiden ailahtelu
- Idoliin samaistuminen
- Sääntöjen noudattaminen
- Herkkä arvostelulle
- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Vasemman ja oikean erottaminen haasteellista
- Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
- Näköaisti ei ole täysin kehittynyt täysin
- Haasteita erottaa osia ja kokonaisuuksia

## Herkkyykskaudet:

- Tasapaino
- Kehonhallinta
- Välineenhallintataidot
- Perusliikuntataidot
- Notkeus ja liikkuvuus
- Ketteryys
- Reaktionsopeus



# U8- JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus) Pelikäsitykselliset asiat:

- Peliasento
- Suora- ja kaarreluistelu etu- ja takaperin
- Käännökset
- Lähtö ja pysähdys
- Ote mailasta
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen
- Kamppailu
- Ottelutapahtuma
- Vaihdot
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelipaikattomuus
- Päätetyn teeman toteuttaminen

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Alkulämmittelyt
- Perusliikuntataidot
- Pelit ja leikit
- Herkkyykskausi
- Muut lajit ja harrastukset
- Fyysinen aktiivisuus



# U9- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 8-vuotta
- 2. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-huhtikuu  
(kesä- ja heinäkuu ot)
- Kolme tapahtumaa  
viikossa +  
seurayhteisön  
tapahtumat, sekä  
harjoitusottelut
- Leijona-Liiga

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus  
(suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut  
harjoittelussa



# U9- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Tarkka säännöistä
- Samaistuu kavereihin, niin hyvässä kuin pahassa
- Tarvitsee hyväksyntää ja kehuja aikuiselta yrittämisestä
- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Vasemman ja oikean erottaminen haasteellista
- Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
- Näköaisti ei ole täysin kehittynyt täysin
- Haasteita erottaa osia ja kokonaisuuksia

## Herkkyykskaudet:

- Tasapaino
- Välineenhallintataidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus
- Ketteryys
- Reaktiivisuus



# U9- JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus) Pelikäsitykselliset asiat:

- Peliasento
- Suora- ja kaarreluistelu etu- ja takaperin
- Käännökset
- Lähtö ja pysähdys
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelipaikattomuus
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
- Puolustavapuoli
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Alkulämmittelyt
- Perusliikuntataidot
- Pelit ja leikit
- Herkkyykskausi
- Muut lajit ja harrastukset
- Fyysinen aktiivisuus

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA



# U10- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 9-vuotta
- 3. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-huhtikuu  
(kesä- ja heinäkuu ot)
- Kolme tapahtumaa  
viikossa +  
seurayhteisön  
tapahtumat, sekä  
harjoitusottelut
- Leijona-Liiga

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Alkulämmittely
- Omista varusteista  
huolehtiminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus  
(suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut  
harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään  
huolta itsestä ja  
joukkuekavereista





# U10- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit jäsentyvät
- Tarkkuus säännöistä
- Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä
- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Kinesteettinen hahmottaminen aikuisen tasolla
- Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
- Näköaisti ei ole täysin kehittynyt täysin
- Haasteita erottaa osia ja kokonaisuuksia

## Herkkyykskaudet:

- Aerobinen peruskunto
- Välineenhallintataidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Lihaskunto omalla keholla



# U10- JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus) Pelikäsitykselliset asiat:

- Peliasento
- Suora- ja kaarreluistelu etu- ja takaperin
- Käännökset
- Lähtö ja pysähdys
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelipaikattomuus
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
- Puolustavapuoli
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA



# U11- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 10-vuotta
- 4. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-huhtikuu  
(kesä- ja heinäkuu ot)
- Kolme tapahtumaa  
viikossa +  
seurayhteisön  
tapahtumat, sekä  
harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Alkulämmittely
- Omista varusteista  
huolehtiminen
- Luistinten itse kiristys
- Välipala
- Säänmukainen pukeutuminen
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus  
(suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut  
harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään  
huolta itsestä ja  
joukkuekavereista



# U11- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit rakentuvat
- Tarkkuus säännöistä
- Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä
- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Kinesteettinen hahmottaminen aikuisen tasolla
- Kehon keskilinjan ylittäminen haasteellista
- Näköaisti kehittynyt täysin
- Haasteita erottaa osia ja kokonaisuuksia

## Herkkyykskaudet:

- Aerobinen peruskunto
- Välineenhallintataidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Lihaskunto omalla keholla



# U11- JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus) Pelikäsitellyt asiat:

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu
- Lajitaidot pelitaitona
- Ison kentän peli
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelitilanneroolit
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
- Puolustavapuoli
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta, nostaminen)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA



# U12- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 11-vuotta
- 5. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-huhtikuu  
(kesä- ja heinäkuu ot)
- Kolme tapahtumaa  
viikossa +  
seurayhteisön  
tapahtumat, sekä  
harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Alkulämmittely-loppujäähdyttely
- Vastuu joukkuekaverista ja  
yhteisistä tavaroista
- Välipala
- Nestetasapaino
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus  
(suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut  
harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään  
huolta itsestä ja  
joukkuekavereista



# U12- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit rakentuvat
- Tarkkuus säännöistä
- Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä
- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)

## Herkkyykskaudet:

- Aerobinen peruskunto
- Lajitaidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto



# U12- JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus) Pelikäsitykselliset asiat:

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu
- Lajitaidot pelitaitona
- Ison kentän peli
- Kaikki hyökkää ja puolustaa
- Maalinteko ja tukitoimet
- Kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa
- Pelitilanneroolit
- Puolustus alkaa kiekon menetyksestä
- Hyökkäys alkaa kiekon riistosta
- Puolustavapuoli
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta, nostaminen)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA





# U13- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 12-vuotta
- 6. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-huhtikuu  
(kesä- ja heinäkuu ot)
- 4 tapahtumaa  
viikossa +  
seurayhteisön  
tapahtumat, sekä  
harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Alkulämmittely-loppujäähdyttely
- Vastuun ottaminen omasta ja  
joukkueen toiminnasta
- Uni ja lepo
- Ruokailurytmi
- Nestetasapaino
- Fyysinen aktiivisuus

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit ja leikit
- Herkkyyskaudet
- Fyysinen aktiivisuus  
(suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut  
harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään  
huolta itsestä ja  
joukkuekavereista



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U13- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Yhteenkuuluvuuden tunne tärkeää
- Yhteisön roolit rakentuvat
- Tarkkuus säännöistä
- Pelit ja leikit tärkeässä asemassa
- Tunteiden hallinta paranee
- Kyky luoda yhteisiä sääntöjä
- Kyseenalaistaminen järkisyillä kehittyy
- Biologinen-ikä vs. kalenteri-ikä
- Murrosikä alkamassa
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot ,niveletteet)

## Herkkyykskaudet:

- Lajitaidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktionopeus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)



# U13- JUNIORIT



## Lajitaidot: (hahmotus) Pelikäsitykselliset asiat:

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan
- Vakiommat pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Vakiintuneemmat lajitaidot mahdollistavat pelin havainnoin
- Maalinteko ja tukitoimet
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- Kultaiset säännöt

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta, nostaminen, tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit ja leikit
- Fyysinen aktiivisuus



# U14- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 13-vuotta
- 7. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-maaliskuu  
(heinäkuu ot)
- 4 tapahtumaa  
viikossa +  
seurayhteisön  
tapahtumat, sekä  
harjoitusottelut
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu  
(uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja  
joukkueen toiminnasta

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri
- Innostu ja innosta
- Pelit
- Herkkyykskaudet
- Fyysinen aktiivisuus  
(suuret toistomäärät)
- Ongelmanratkaisut  
harjoittelussa
- Kannustetaan pitämään  
huolta itsestä ja  
joukkuekavereista
- Adaptaatioviikot



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U14- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Omien kykyjen yliarviointi
- Minäkuvan kehittyminen
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa
- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)

## Herkkyykskaudet:

- Lajitaidot
- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Notkeus ja liikkuvuus

## Nopeus:

- Ketteryys ja rytmitaju
- Reaktiivisuus
- Liiketiheys

## Voima:

- Hermotus ja lihaskunto
- Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)



# U14- JUNIORIT



## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Rytminvaihto ja kiihdytys
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakiommat pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Vakiintuneemmat lajitaidot mahdollistavat pelin havainnoin
- Maalinteko ja tukitoimet
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)
- Päätetyn teeman toteuttaminen
- Kultaiset säännöt

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Perusliikuntataidot
- Motoriset taidot (hieno-karkea-havainto)
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (core, kehonhallinta, nostaminen, tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA



# U15- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 14-vuotta
- 8. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-maaliskuu  
(heinäkuu ot)
- 4-6 tapahtumaa  
viikossa
- Yhteisön mahdolliset  
teemajäät
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu  
(uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja  
joukkueen toiminnasta
- Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö  
harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta
- Realistisuus tavoitteista
- Kohti kilpaurheilun  
lainalaisuuksia
- Herkkyyskaudet
- Adaptaatioviikot



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U15- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa
- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen kanssa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
- Kasvuspurtti

## Herkkyykskaudet:

- Lajitaidot
  - Perusliikuntataidot
  - Motoriset perustaidot
  - Notkeus ja liikkuvuus
- Nopeus:
- Ketteryys ja rytmitaju
  - Reaktiivisuus
  - Liiketiheys
- Voima:
- Hermotus ja lihaskunto
  - Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)
  - Nopeuskestävyys (anaerobinen)





# U15- JUNIORIT



## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakio pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
- Hyökkäys-, puolustusvalmius
- Pelivalmius
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)
- Kultaiset säännöt

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (keuhonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U16- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 15-vuotta
- 9. luokka
- Toimintakausi  
toukokuu-maaliskuu  
(heinäkuu ot)
- 4-6 tapahtumaa  
viikossa
- Yhteisön mahdolliset  
teemajäät
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu  
(uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja  
joukkueen toiminnasta
- Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö  
harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta ja  
joukkueen tavoitteista
- Realistisuus tavoitteista
- Kilpaurheilun  
lainalaisuudet
- Herkkyyskaudet
- Adaptaatioviikot



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U16- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa
- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen kanssa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
- Kasvuspurtti

## Herkkyykskaudet:

- Motoriset perustaidot
  - Notkeus ja liikkuvuus
- Nopeus:
- Ketteryys ja rytmitaju
  - Reaktionopeus
  - Liiketiheys
- Voima:
- Hermotus ja lihaskunto (lisäpaino)
  - Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)
  - Nopeuskestävyys (anaerobinen)



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U16- JUNIORIT



## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitteelliset asiat:

- Vakio pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
- Hyökkäys-, puolustusvalmius
- Pelivalmius
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)
- Kultaiset säännöt

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (keuhonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U18- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 16-18 vuotta
- Lukio/ammattillinen
- Toimintakausi  
toukokuu-maaliskuu  
(heinäkuu ot)
- 4-6 tapahtumaa  
viikossa
- Yhteisön mahdolliset  
teemajäät
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu  
(uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja  
joukkueen toiminnasta
- Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö  
harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta ja  
joukkueen tavoitteista
- Realistisuus tavoitteista
- Kilpaurheilun  
lainalaisuudet
- Herkkyyskaudet
- Adaptaatioviikot



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U18- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa
- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen kanssa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
- Kasvuspurtti

## Herkkyykskaudet:

- Motoriset perustaidot
  - Notkeus ja liikkuvuus
- Nopeus:
- Ketteryys ja rytmitaju
  - Reaktionopeus
  - Liiketiheys
- Voima:
- Hermotus ja lihaskunto (lisäpaino)
  - Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)
  - Nopeuskestävyys (anaerobinen)



# U18- JUNIORIT



## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakio pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
- Hyökkäys-, puolustusvalmius
- Pelivalmius
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)
- Kultaiset säännöt

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (keuhonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U20/22- JUNIORIT



## Pelaajat ja toiminta:

- 18-21 vuotta
- Lukio/ammattillinen/ar meija/työelämä
- Toimintakausi  
toukokuu-maaliskuu  
(heinäkuu ot)
- 4-6 tapahtumaa  
viikossa
- Yhteisön mahdolliset  
teemajäät
- Jääkiekkoliiton  
sarjatoiminta

## Terveyskasvatukselliset asiat:

- Parhaansa yrittäminen
- Hauskanpito
- Pelikaverin kannustaminen
- Muiden lajin parissa toimivien  
kunnioittaminen
- Viikkorytmin suunnittelu  
(uni/lepo-ravinto-harjoittelu)
- Vastuun ottaminen omasta ja  
joukkueen toiminnasta
- Urheilullinen elämäntapa
- Arjenhallinnan taidot

## Toimintaa ohjaa:

- Ilmapiiri vahvuutena
- Innostu ja innosta
- Pelitilanneharjoitteet
- Lajitaitoharjoitteet
- Tehokas ajankäyttö  
harjoittelussa
- Omistajuus urheilusta ja  
joukkueen tavoitteista
- Realistisuus tavoitteista
- Kilpaurheilun  
lainalaisuudet
- Herkkyyskaudet
- Adaptaatioviikot



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ



# U20/22- JUNIORIT



## Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: Fyysinen, fysiologinen ja biologinen kasvu:

- Ryhmän normit
- Moraalinen kehitys
- Minäkuvan kehittyminen
- Omien kykyjen yliarviointi
- Irtautuminen ja kapinointi vanhemmista
- Ystäväpiiri merkittävässä roolissa
- Murrosikä
- Pituuskasvun huippuvaihe -> haaste motoriikalle
- Aivot aikuisen kanssa (hermoston kehittäminen hitaampaa, kun muun elimistön)
- Tukikudosten kasvu voimakasta ja kehitys parhainta (luusto, nivelet, jänteet, rustot, nivelsiteet)
- Kasvuspurtti

## Herkkyykskaudet:

- Motoriset perustaidot
  - Notkeus ja liikkuvuus
- Nopeus:
- Ketteryys ja rytmitaju
  - Reaktionopeus
  - Liiketiheys
- Voima:
- Hermotus ja lihaskunto (lisäpaino)
  - Luuston kehitys (iskut, suunnanmuutokset, ravinto)
  - Nopeuskestävyys (anaerobinen)



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

# U20/22- JUNIORIT



## Lajitaidot: (vakiintuminen)

- Peliasento
- Luistelun monipuolisuus
- Harhautukset
- Kiekonhallinta
- Laukaus
- Syöttäminen (liike-liike)
- Kamppailu (riistot)
- Lajitaidot pelitaitona
- Nopeustaitavuus
- Taklaus ja vast.otto
- Peli mv:tä vastaan

## Pelikäsitykselliset asiat:

- Vakio pelipaikat
- Viisikon tiiveys hyökätessä ja puolustaessa (leveys, syvyys)
- Pelitilanneroolit
- Pelitaidot rooleissa
- Puolustaminen ja hyökkääminen kentän eri alueilla
- Erikoistilannepelaaminen
- Hyökkäys-, puolustusvalmius
- Pelivalmius
- IFK pelaajaidentiteetti (meidän hyvät tavat)
- Kultaiset säännöt

## PELI ON OPPIMISTAPAHTUMA

## Oheis- ja omatoimiharjoittelu:

- Motoriset taidot
- Nopeusharjoittelu
- Aerobinen peruskunto
- Voimaharjoittelu (keuhonhallinta, toiminnallinen, lajivoima tankotekniikat)
- Liikkuvuus ja notkeus
- Iskutukset ilman voimakkaita tärähdyksiä
- Pelit
- Fyysinen aktiivisuus



3 TUNTIA LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ





## VALMENTAUTUMINEN

Kesäkausi X.5. - XX.6.20XX

Suunniteltu harjoitusmäärä viikossa:

X oheisharjoitusta + X jääharjoitusta

Omatoimiset harjoitukset viikossa:

XX

Painopistealueet:

XX

Omatoiminen harjoitusjakso X.6. - XX.X.20XX



## VALMENTAUTUMINEN

Syyskausi XX.X. - 31.12.20XX

Suunniteltu tapahtumamäärä viikossa jäällä:	X
Sarja(t) joihin joukkue ilmoittautuu:	XX
Suunniteltu harjoitusmäärä viikossa jään ulkopuolella:	aina jääharjoituksen yhteydessä
Omatoimiset harjoitukset viikossa:	XX
Leirit:	X
Turnaukset:	X/joukkue



## VALMENTAUTUMINEN

Kevätkausi 1.1. - XX.X.20XX

Suunniteltu tapahtumamäärä viikossa jäällä:	X
Sarja(t) joihin joukkue ilmoittautuu:	XX
Suunniteltu harjoitusmäärä viikossa jään ulkopuolella:	aina jääharjoituksen yhteydessä
Omatoimiset harjoitukset viikossa:	XX
Leirit:	X
Turnaukset:	X/joukkue



## VALMENTAUTUMINEN

### Muu toiminta

Pelaajahaastattelut:

Xxxxxx ja xxxxxxxxxx

Virkistystoiminta:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Testit:

Kesäharjoituskauden alussa ja lopussa

Pelisäännöt kirjoitetaan viikolla:

Kesäksi viikolla XX ja talveksi viikolla XX

Valmentajien koulutukset:

Muuta:

XX

# Työkaludia- Suunnitelmallisuus



- Minkälainen pelaajasi tulisi olla 5 vuoden päästä ja mikä sen mahdollistaa?
- Minkälaiset arvot ja toimintatavat vaikuttavat tavoitteen täyttymiseen?
- Mitkä ovat tärkeimmät asiat joukkueesi kohdalla kuluvalle kaudella?
- Miten otat huomioon pelaajiesi erilaiset motivaatio-/taitotasot joukkueessasi?
- Millaiset ovat hyvät harjoitukset joukkueellesi? Miten varmistat progressiivisuuden?
- Miten joukkueen säännöt on luotu ja miten ne näkyvät joukkueesi toiminnassa?
- Miten vanhemmat tulisi huomioida osana joukkue toimintaa?
- Missä asioissa tarvitset seuran apua toiminnan linjaamisessa?