



URHEILUTOIMINNANLINJAUS



YHTEISÖLLISYYYS – KUNNIOITUS & ARVOSTUS – LAADUKKUUS - YHTEISTYÖ



## ***Pelaajaidentiteetti***

### **Sinnikkyys**

Sitkeä ja periksiantamaton  
niin jäällä ja jään  
ulkopuolella

### **Toveruus**

Ystävällinen ja hyvätapainen

### **Voimakkuus**

Kasvun asenteen omaava,  
avoin uusille asioille

### **Taitavuus**

Kokonaisvaltainen urheilija

# GrIFK HOCKEY PELAAJAPOLKU



Kiekko-Espoo LIIGA

GrIFK

GrIFK 2

GG/SEN

Kiekko-Espoo harrastepolku

Kiekko-Espoo U20 I-II SM

GrIFK U20 MESTIS

Kiekko-Espoo U20 III-VI joukkueet

Kiekko-Espoo U18 I-II SM

GrIFK U18 MESTIS

Kiekko-Espoo U18 III-VI joukkueet

Kiekko-Espoo U16 I-II SM

GrIFK U16 MESTIS

Kiekko-Espoo U16 III-VI joukkueet

Kiekko-Espoo U15 I-II AAA

GrIFK U15 AAA

Kiekko-Espoo U15 III-VI joukkueet

GrIFK U14 sarjatoimintaa AAA, AA tai A tasoilla

GrIFK U13 sarjatoimintaa AAA, AA tai A tasoilla

GrIFK U12 sarjatoimintaa tasolohkoissa

GrIFK U11 sarjatoimintaa tasolohkoissa

GrIFK U10 LEIJONA-LIIGA

GrIFK U9 LEIJONA-LIIGA

GrIFK LEIJONA-KIEKKOKOULU

GrIFK STARTTITOIMINTA

## *IFK Grankulla ishockey*

- GrIFK on Kauniaisissa toimiva jääkiekkoseura, joka tarjoaa kaupungin vaikutusalueen pelaajille mahdollisuuden harrastaa tavoitteellista amatööri-, kilpa- tai harrastejääkiekkoa. Peli- tai harjoittelupaikka tarjotaan kaikille joukkueiden ja seuran pelisääntöihin sitoutuville pelaajille. Laaja joukkuepalvelu mahdollistaa pitkän yli 50 vuotta kestävästä urasta seurassa.
- 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 elämäntapa tuo terveyttä ja jaksamista elämän haasteissa.
- GrIFK on Olympiakomitean ja jääkiekkoliiton sertifioima tähtiseura, 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 GrIFK:ssa perustetaan yksi joukkue, johon valitaan kyvykkäimmät pelaajat. Pelaajat jotka eivät mahdu GrIFK:n joukkueeseen, niin heille tarjotaan pelipaikka yhteistyöseuroista.
- Huolimatta GrIFK U15, U16, U18, U20 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 yhteistyö kuitenkin takaavat pelaajalle kaikki mahdollisuudet ammattilaisuralle, mikäli hänellä on siihen edellytyksiä ja halua.

# Leijonapolku

U8

<b>Lajitekniset taidot:</b> Eteen- ja taaksepäin luistelu, kiekonkäsittely, syöttäminen ja syötönvastaanotto	<b>Henkiset ominaisuudet:</b> Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus
<b>Pelitaidot:</b> Pelin säännöt, suunta ja tavoite, 1vs1- pelaaminen	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Monipuoliset liikunnalliset perustaidot

U9

<b>Lajitekniset taidot:</b> Laukominen, kaarreluistelu ja käännökset	<b>Henkiset ominaisuudet:</b> Sääntöjen noudattaminen
<b>Pelitaidot:</b> Uskalla yrittää	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Monipuoliset liikunnalliset perustaidot

U10

<b>Lajitekniset taidot:</b> Laukominen, kaarreluistelu ja käännökset	<b>Henkiset ominaisuudet:</b> Muiden kannustaminen
<b>Pelitaidot:</b> Maalinteko	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Liikkuvuus

U11

<b>Lajitekniset taidot:</b> Harhauttaminen, kamppailupelaaminen	<b>Henkiset ominaisuudet:</b> Kommunikointi, Kuunteleminen ja keskittyminen, Parhaansa yrittäminen
<b>Pelitaidot:</b> pelitilanneroolit, pelaaminen eri rooleissa, Havainto-päätöksenteko-toiminta	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Voima (kehonpainoharjoittelu)

U12

<b>Lajitekniset taidot:</b> Harhauttaminen, kamppailupelaaminen	<b>Henkiset ominaisuudet:</b> Kommunikointi, Kuunteleminen ja keskittyminen, Parhaansa yrittäminen
<b>Pelitaidot:</b> pelitilanneroolit, pelaaminen eri rooleissa, Havainto-päätöksenteko-toiminta	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Keskivartalon hallinta

U13

<b>Lajitekniset taidot:</b> Harhauttaminen, kamppailupelaaminen	<b>Henkiset ominaisuudet:</b> Omatoimisuus
<b>Pelitaidot:</b> 2-3- pelaajan yhteistoiminta	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Nopeus

U14

<b>Lajitekniset taidot:</b> Monipuolinen luistelu	<b>Henkiset ominaisuudet:</b> Yhteistyö, pettymyksen sietäminen, Esimerkillisyys
<b>Pelitaidot:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3- pelaajan yhteistoiminta</li> </ul>	<b>Fyysiset ominaisuudet:</b> Liikunnallinen elämäntapa

Lapsikiekovaihe

Innostamisvaihe

# GrIFK -valmentajan koulutuspolku

2. Tason  
valmentajakoulutus

3. Tason  
valmentajakoulutus

HVT / VAT

Ylempi AMK /  
yliopisto

AMK / DP

Täydentävät koulutukset (psykkinen, videoanalytiikka, fysiikka..)

U16-U20

Henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat, FOL, Seminaarit, MJ –tapahtumien koulutukset

U14 –U15

Suomi Kiekko 1-3, henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat, FOL, Seminaarit, MJ -tapahtumat

1. Tason valmentajakoulutus

U13

Pelin opettaminen ja harjoittelun progressiivisuus, Suomi Kiekko 1-3

U12

Puolustuspelaaminen, hyökkäyspelaaminen, Suomi Kiekko 1-3

U11

Puolustuspelitaidot 2, monipuolisesta perusliikkujasta huippuluistelijaksi, Suomi Kiekko 1-3

U10

Taidon oppiminen, urheilijana kehittyminen, puolustuspelitaidot 1

U9

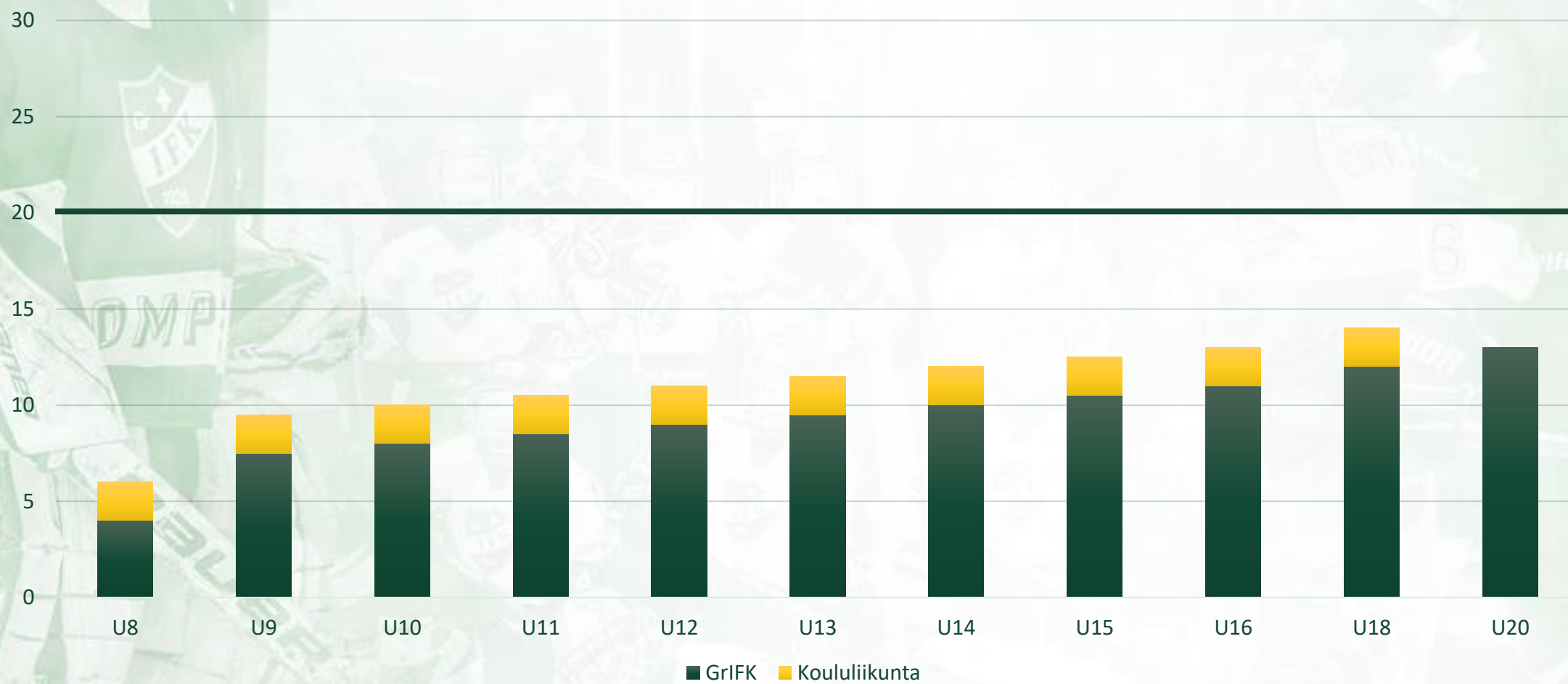
Aikuistet mahdollistajina, laukomisen perusteet, syöttäminen

KK-U8

Valmentamisen taito, luistelun perusteet



## Kokonaisliikuntamäärä – 20h / viikko



# *Leijonapolku – innostamisvaihe U8*

## *Tässä ikäluokassa harjoittelemme*

### **Lajitekniset taidot**

Eteen- ja taaksepäinluistelu

Kiekonhallinta

Syöttäminen ja syötön vastaanotto

### **Pelitaidot**

Pelisäännöt ja tavoite

Uskalla yrittää

1 vs 1- pelaaminen

Maalinteko

### **Henkiset ominaisuudet**

Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus

### **Fyysiset ominaisuudet**

Monipuoliset liikunnalliset perustaidot

# *Leijonapolku – innostamisvaihe U9*

## *Tässä ikäluokassa harjoittelemme*

### **Lajitekniset taidot**

Eteen- ja taaksepäinluistelu

Kiekonhallinta

Syöttäminen ja syötön vastaanotto

Laukominen

Kaarreluistelu

Käännökset

### **Pelitaidot**

Pelisäännöt ja tavoite

Uskalla yrittää

1 vs 1- pelaaminen

Maalinteko

### **Henkiset ominaisuudet**

Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus

Sääntöjen noudattaminen

### **Fyysiset ominaisuudet**

Monipuoliset liikunnalliset perustaidot

# *Leijonapolku – innostamisvaihe U10*

## *Tässä ikäluokassa harjoittelemme*

### **Lajitekniset taidot**

Eteen- ja taaksepäinluistelu  
Kiekonhallinta  
Syöttäminen ja syötön vastaanotto  
Laukominen  
Kaarreluistelu  
Käännökset

### **Pelitaidot**

Pelisäännöt ja tavoite  
Uskalla yrittää  
1 vs 1- pelaaminen  
Maalinteko

### **Henkiset ominaisuudet**

Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus  
Sääntöjen noudattaminen  
**Ryhmässä toimiminen**  
**Muiden kannustaminen**

### **Fyysiset ominaisuudet**

Monipuoliset liikunnalliset perustaidot  
**Liikkuvuus ja nopeus**

# Leijonapolku – lapsikiekkovaihe U11

## Tässä ikäluokassa harjoittelemme

### Lajitekniset taidot

Eteen- ja taaksepäinluistelu  
Kiekonhallinta  
Syöttäminen ja syötön vastaanotto  
Laukominen  
Kaarreluistelu  
Käännökset  
Harhauttaminen  
Kamppailupelaaminen

### Henkiset ominaisuudet

Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus  
Sääntöjen noudattaminen  
Ryhmässä toimiminen  
Muiden kannustaminen  
Kommunikointi  
Kuunteleminen ja keskittyminen  
Parhaansa yrittäminen

### Pelitaidot

Pelisäännöt ja tavoite  
Uskalla yrittää  
1 vs 1- pelaaminen  
Maalinteko  
Pelitilanneroolit, pelaaminen eri rooleissa  
Havainto – päätöksenteko - toiminta

### Fyysiset ominaisuudet

Monipuoliset liikunnalliset perustaidot  
Liikkuvuus ja nopeus  
Voima (Kehonpainoharjoittelu)

# Leijonapolku – lapsikiekkovaihe U12

## Tässä ikäluokassa harjoittelemme

### Lajitekniset taidot

Eteen- ja taaksepäinluistelu  
Kiekonhallinta  
Syöttäminen ja syötön vastaanotto  
Laukominen  
Kaarreluistelu  
Käännökset  
Harhauttaminen  
Kamppailupelaaminen

### Henkiset ominaisuudet

Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus  
Sääntöjen noudattaminen  
Ryhmässä toimiminen  
Muiden kannustaminen  
Kommunikointi  
Kuunteleminen ja keskittyminen  
Parhaansa yrittäminen

### Pelitaidot

Pelisäännöt ja tavoite  
Uskalla yrittää  
1 vs 1- pelaaminen  
Maalinteko  
Pelitilanneroolit, pelaaminen eri rooleissa  
Havainto – päätöksenteko - toiminta

### Fyysiset ominaisuudet

Monipuoliset liikunnalliset perustaidot  
Liikkuvuus ja nopeus  
Voima (Kehonpainoharjoittelu)  
**Keskivartalon hallinta**

# Leijonapolku – lapsikiekkovaihe U13

## Tässä ikäluokassa harjoittelemme

### Lajitekniset taidot

Eteen- ja taaksepäinluistelu  
Kiekonhallinta  
Syöttäminen ja syötön vastaanotto  
Laukominen  
Kaarreluistelu  
Käännökset  
Harhauttaminen  
Kamppailupelaaminen  
**Monipuolinen luistelu**

### Henkiset ominaisuudet

Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus  
Sääntöjen noudattaminen  
Ryhmässä toimiminen  
Muiden kannustaminen  
Kommunikointi  
Kuunteleminen ja keskittyminen  
Parhaansa yrittäminen  
**Omatoimisuus**

### Pelitaidot

Pelissäännöt ja tavoite  
Uskalla yrittää  
1 vs 1- pelaaminen  
Maalinteko  
Pelitilanneroolit, pelaaminen eri rooleissa  
Havainto – päätöksenteko – toiminta  
**2-3 pelaajan yhteistoiminta**

### Fyysiset ominaisuudet

Monipuoliset liikunnalliset perustaidot  
Liikkuvuus ja nopeus  
Voima (Kehonpainoharjoittelu)  
Keskivartalon hallinta

# Leijonapolku – lapsikiekkovaihe U14

## Tässä ikäluokassa harjoittelemme

### Lajitekniset taidot

Eteen- ja taaksepäinluistelu  
Kiekonhallinta  
Syöttäminen ja syötön vastaanotto  
Laukominen  
Kaarreluistelu  
Käännökset  
Harhauttaminen  
Kamppailupelaaminen  
**Monipuolinen luistelu**

### Henkiset ominaisuudet

Ohjeiden kuuntelu, käytös ja ahkeruus  
Sääntöjen noudattaminen  
Ryhmässä toimiminen  
Muiden kannustaminen  
Kommunikointi  
Kuunteleminen ja keskittyminen  
Parhaansa yrittäminen  
Omatoimisuus  
**Yhteistyö**  
**Pettymyksen sietäminen**  
**Esimerkillisyys**

### Pelitaidot

Pelisäännöt ja tavoite  
Uskalla yrittää  
1 vs 1- pelaaminen  
Maalinteko  
Pelitilanneroolit, pelaaminen eri rooleissa  
Havainto – päätöksenteko – toiminta  
2-3 pelaajan yhteistoiminta  
**Erikoistilanteet**

### Fyysiset ominaisuudet

Monipuoliset liikunnalliset perustaidot  
Liikkuvuus ja nopeus  
Voima (Kehonpainoharjoittelu)  
Keskivartalon hallinta  
**Liikunnallinen elämäntapa**

# *Joukkueen tulevan kauden tarkempi suunnitelma*

• KAUSI 20XX – 20XX

• VASTUUVALMENTAJA:

Vastuuvalkku Valmentaja

• VALMENTAJA:

Valkku Valmentaja

• VALMENTAJA:

Valkku Valmentaja

• MAALIVAHTIVALMENTAJA:

Valkku Valmentaja

•

• Tavoitteet kaudella:

XX

# *Joukkueen tulevan kauden tarkempi suunnitelma*

## 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

# *Joukkueen tulevan kauden tarkempi suunnitelma*

## 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

# *Joukkueen tulevan kauden tarkempi suunnitelma*

## 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: XXX

Leirit: X

Turnaukset: X/joukkue

