BE MORE ILVES

ILVES

SISÄLLYSLUETTELO

1) ARVOT - seuran arvot ja miten ne näkyvät valmennuksessa…….…….. 3-8

2) LAATUTEKIJÄT - yksittäisen harjoituksen laatutekijät (+ Jääkiekkoliiton ”Hyvä harjoitus”-tunnusmerkit) ja otteluvalmentamisen laatutekijät, sekä laatutekijöiden määrittely valmennustiimille……....9-13

3) PELAAJAKEHITYKSEN TUKITOIMET - pelaajapalaverit ja testaus, taito- ja mv-jäät…...……14-18

4) IKÄLUOKKAKOHTAISET HARJOITUSMÄÄRÄT, TÄRKEÄT OMINAISUUDET JA TAVOITTEET...…..19-27

5) VALMENNUKSEN TUKITOIMET - seuran ja valmennusvastaavan tuki ja koulutukset……...28-X

ILVES

ARVOT

ILO

TAITO

AVOIMUUS

TERVEET ELÄMÄNTAVAT

VÄLITTÄMINEN

ILVES

ILO VALMENNUKSESSA

HUUMORIA – USKALLA NAURAA ITSELLESI

TUNNISTA: ILON JA VAATIMISEN TASAPAINO

KILPAILULLISUUDEN KOROSTAMISTA – ÄLÄ ANNA VÄLJÄHTYÄ

HYMYSSÄ SUIN HALLILLE

KROPPAA LIKOON – HIKI PINTAAN

NÄYTÄ ONNISTUMISET - TUULETUKSET

ILVES

TAITO VALMENNUKSESSA

OMAEHTOISEEN TAITOHARJOITTELUUN KANNUSTAMINEN

VALMENNUKSEN SUUNNITELMALLISUUS JA REAGOINTI

PEDAGOGINEN OSAAMINEN JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT

TILANTEIDEN TUNNISTAMINEN – TEKNINEN EMPATIA

”ERITYISOMINAISUUDEN” MERKITYKSEN KOROSTAMINEN

LIIKUNTA- JA LAJITAITOJEN HARJOITTAMISTA

ILVES

AVOIMUUS VALMENNUKSESSA

TIEDOTTAMISEN JA VIESTINNÄN SELKEYS + PELISÄÄNNÖT

USKALLA OLLA OMA ITSESI – NÄYTÄ TUNTEESI

SUUNNITELMALLISUUDEN JA PÄÄTÖKSENTEON LÄPINÄKYVYYS

VALMENNUKSEN YHTEISTYÖ JA ROOLIJAKO

TOTEUTTAMISEN ROHKEUS JA VIRHEIDEN TEKEMINEN

ILMAPIIRI – USKALLA KYSYÄ, KERTOA JA OLLA REHELLINEN

ILVES

TERVEET ELÄMÄNTAVAT VALMENNUKSESSA

ESIMERKILLISYYS JOUKKUEEN RUOKAILUISSA

PÄIHTEETTÖMYYS ESIMERKKINÄ

ESIMERKILLISYYS HARJOITUKSESSA – SHOW YOUR MOVES

OMA JAKSAMINEN ELÄMÄNHALLINNAN MITTARINA

PELUREIDEN LIIKUNTAKASVATUS

KODIN LIIKUNTAKASVATUKSEN MAHDOLLISTAMINEN

ILVES

VÄLITTÄMINEN VALMENNUKSESSA

TERVEHTIMINEN, KIITTÄMINEN, ANTEEKSIPYYTÄMINEN

JOUKKUEEN SUORITUSTASO EI VAIKUTA VÄLITTÄMISEEN

VALMENNUSTIIMIN KESKINÄINEN VUOROVAIKUTUS JA HENKI

”KOHTAAMISKALENTERI” – JOKAINEN ON TÄRKEÄ

OPI TUNTEMAAN PELAAJASI

KANNUSTETAAN JA PUMPATAAN RENKAITA!

ILVES

HARJOITUKSEN LAATUTEKIJÄT

- **VALMISTAUTUMINEN** – kausi- tai jaksosuunnitelmasta yksittäisen harjoituksen sisältö ja tavoitteet → tietoon valmennustiimille ja joukkueelle*.
- **OHEISHARJOITTELU AINA VALVOTUSTI** – ohjattu harjoitus on aina laadukkaampi kuin ohjaamaton. Jos harjoite on omaehtoinen, niin harjoitus on silti valvottava.
- **AKTIIVISTA TEKEMISTÄ SAMASSA SUHTEESSA KUIN PELAAMISESSA****
- **AVOIMIA HARJOITTEITA** – ennakointia, havainnointia ja päätöksentekoa.
- **KILPAILULLISUUTTA JA PELIÄ HARJOITTEISSA** – laatua ja suoritustason nostoa.
- **VIIMEISTELY** – loppuverryttelyn jälkeen pukuhuoneen ja omien jälkien siivoaminen.

*** = päätoimisten valmentajien joukkueissa harjoitussisältö on aina joukkueen tiedossa ennen harjoitusta**

**** = U18-U16 (1/4), U15 (1/3), U14-U11 (1/2)**

ILVES

OTTELUVALMENNUKSEN LAATUTEKIJÄT

- **VALMISTAUTUMINEN** – kausi- tai jaksosuunnitelmasta yksittäisen ottelun valmentamiseen tavoitteet
- **ALKUVERRYTTELYT AINA VALVOTUSTI** – ohjattu verryttely on aina laadukkaampi kuin ohjaamaton. Jos verryttely on omaehtoinen, niin verryttely on silti valvottava.
- **TAVOITTEENASETTELU, SEKÄ PELIROHKEAN JA VÄLITTÄVÄN ILMAPIIRIN LUOMINEN** – suoritukseen kohdistettu tavoitteenasettelu lopputuloksesta itse tekemiseen. Pelirohkeus näkyy uskalluksena yrittää parhaansa ja toteuttaa itseään. Välittäminen näkyy tunteiden osoittamisena.
- **KOKOONPANOT JA PELUUTUS**– ikävaiheeseen* soveltuen pelipaikkojen kierrätystä ja peliajan jakautuminen
- **OPETUKSELLISUUS JA VAATIMUSTASO** – malttia opettaa ja ottaa opiksi pelitilanteista. Vaatimustasona on ikävaiheesta riippumatta ”täysiä tekeminen”, eli kaikkensa antaminen ja joukkueesta välittäminen.
- **VIIMEISTELY** – palautteenanto joukkueelle ja tarpeen mukaan yksilöille. Loppuverryttelyn jälkeen pukuhuoneen ja omien jälkien siivoaminen.

*** = ennen U13-ikäluokkaa kokoonpanojen ja pelipaikkojen kierrättämistä säännöllisesti. U13-ikäluokasta alkaen tapauskohtaisesti pelipaikkojen kierrättämistä, mutta kokoonpanojen kierrättämistä säännöllisesti.**

ILVES

LAATUTEKIJÖIDEN MÄÄRITTELY

”YHTEINEN MÄÄRITELMÄ JA SOPIMUKSELLINEN ASIA, JOKA RIIPPUU AINA ASIAYHTEYDESTÄ JA EDELLYTTÄÄ JATKUVAA MÄÄRITTELYÄ”

VALMENNUSTIIMI – yhteinen määrittely ja sopimus siitä mitä laatu on

JOUKKUE JA VANHEMMAT – pelaajien, muiden toimihenkilöiden ja vanhempien osallistaminen tai vähintään laatutekijöiden avaaminen kaikille

TUNNISTAMINEN → MÄÄRITTELEMINEN JA SOPIMINEN → SITOUTTAMINEN → SEURANTA JA ARVIOINTI → KEHITTÄMINEN

JÄÄKIEKKOLIITON HYVÄ HARJOITUS

HYVÄ HARJOITUS

VALMENTAMINEN

- Selkeät roolit ja vastuut
- Kaikki tietävät tehtävät
- Palaute pelaajille
- Hyvin johdettu (aloitus, siirtymät..)
- Valmentajan toiminnan vaikutus
- Oma persoona
- Heittäytyminen ja innostaminen
- Pelaajia varten!

ILMAPIIRI

- Yritteliäs
- Positiivinen
- Sisältää kilpailua oikealla tavalla
- Ilmapiiri tukee oppimista
- Tapa toimia
- Uskallus harjoitella
- Saa nauraa ja tuulettaa

HARJOITTELU

- Aktiivinen
- Paljon tekemistä
- Selkeä ja johdonmukainen
- Sisältää peliosuuden
- Maalinteon korostaminen
- Hyvä tempo
- Fysiologinen näkökulma
- Oikein valitut harjoitteet

ILVES

PELAAJAPALAVERIT JA KEHITYSKESKUSTELUT

”MITÄ HALUAT OPPIA?”

ARJEN KOHTAAMISTEN SEURANTAA VUOROVAIKUTUSKALENTERILLA JA PELAAJIEN JAKAMINEN/NIMEÄMINEN VALMENTAJILLE:

- **pieniä kohtaamisia jäällä, oheisilla, hallin käytävillä…**
- **luotettavuus ”oman valmentajan” kanssa…**

KILPAJOUKKUEISSA (U16SM-U18SM) KOLMESTI KAUDESSA PELAAJAPALAVERIT/KEHITYSKESKUSTELUT:

- **(1) yhteinen tavoitteenasettelu kaudelle → (2) arviointia, mittarointia ja päivitystä → (3) päätösarviointi ja jatkumoa seuraavalle kaudelle**

NUOREMMISSA JUNIOREISSA TAUSTAKYSELYN (VANHEMMILLE) TEKEMINEN:

- tuntemaan oppiminen: terveys, muut harrastukset….

ILVES

TESTAUS - KILPAJOUKKUEET

U20-U18-U16 yhteinen testipatteristo ja tavoitearvot

- 3000m (11.30min)
- 20m (2,95s – 3,00s – 3,10s)
- 5-loikka (14,00m – 13,50m - 13,00m)
- Esikevennyshyppy (46cm – 44cm – 40cm)
- Staattinen hyppy (42cm – 40cm – 36cm)
- Leuanveto (20)
- Penkkipunnerrus (1,3 x oma paino – 1,25 x oma paino - 30 etunojapunnerrusta)
- Takakyykky (1,5x oma paino / U20-U18)
- Rasvat (10-12% / U20-U18)

ILVES

TESTAUS – NUORET (U13-U15)

”URHEILUN INNOSTAVUUS”

YLEISTEN LIIKUNTATAITOJEN ”TEMPPURATOJA JA HELPOSTI TOTEUTETTAVIA TESTEJÄ” NUORILLE:

- **esimerkki temppuradasta: 5-loikka → kärrynpyörä → pyrähdys → kuperkeikka…**
- **helposti toteutettavia testejä: vauhditon pituus, roikkuminen 30sek / leuanveto max, etunojapito 30sek / etunojapunnerrus max, vatsarutistukset max, …**

MÄÄRÄ **VAIHTELU** **PALAUTE**

ILVES

TESTAUS – LAPSET (U12 ja nuor.)

”LIIKKUMISEN INNOSTAVUUS”

MOTORISTEN PERUSTAITOJEN ”TEMPPURATOJA JA HELPOSTI TOTEUTETTAVIA TESTEJÄ” LAPSILLE :

MÄÄRÄ | **VAIHTELU** | **PALAUTE**

tasapainotaidot	liikkumistaidot	käsittelytaidot
– pyörähtäminen	– käveleminen	– vierittäminen
– heiluminen	– juokseminen	– heittäminen
– pysähtyminen	– loikkaaminen	– potkaiseminen
– väistäminen	– hyppääminen	– iskeminen
– kieriminen	– kiipeileminen	– työntäminen
– kääntyminen	– laukkaaminen	– pomputtaminen
– venyttäminen	– liukuminen	– kiinniottaminen
– taivuttaminen	– kinkkaaminen	– kierittäminen
– tasapainoilu		– potkaiseminen ilmasta
		– lyöminen ilmasta

ILVES

HARJOITUS- JA PELIMÄÄRÄT

	Kokoonpano	Jääharjoitukset	Oheisharjoitukset	Toimintakausi	Pelit
U18SM	22-25 + 2-3mv	5-8 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä	Touko-huhtikuu	
U18AK	20-23 + 2-3mv	4-7 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä	Touko-huhtikuu	
U16SM	22-25 + 2-3mv	4-7 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä	Touko-huhtikuu	
U16AK	20-23 + 2-3mv	4-7 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä	Touko-huhtikuu	
U15	30-40 + 4-5mv	3-4 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Touko-huhtikuu	
U14	30-40 + 4-5mv	3-4 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Touko-huhtikuu	
U13	30-40 + 4-5mv	3-4 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Touko-huhtikuu	
U12	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	2-3 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Touko-huhtikuu	
U11	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	2-3 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Touko-huhtikuu	
U10	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	2-3 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Elo-huhtikuu	
U9	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	1-2 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Elo-huhtikuu	
U8	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	1-2 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko	Elo-huhtikuu	
LKK	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	1-2 / vko	0-1 / vko	Syys-huhtikuu	

ILVES

HARJOITUSMÄÄRÄT

	Kokoonpano	Jääharjoitukset	Oheisharjoitukset	Harjoitusten kesto	Kausi
U18SM	22-25 + 2-3mv	5-8 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä		
U18AK	20-23 + 2-3mv	4-7 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä		
U16SM	22-25 + 2-3mv	4-7 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä		
U16AK	20-23 + 2-3mv	4-7 / vko	Jääharjoitusten yhteydessä		
U15	30-40 + 4-5mv	3-4 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
U14	30-40 + 4-5mv	3-4 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
U13	30-40 + 4-5mv	3-4 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
U12	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	2-3 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
U11	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	2-3 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
U10	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	2-3 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
U9	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	1-2 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
U8	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	1-2 / vko	1 + jääharjoitusten yhteydessä / vko		
LKK	Max. 40 + 5mv / harjoitusryhmä	1-2 / vko	0-1 / vko		

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

URHEILU

Motorinen monipuolisuus

Liikkuvuus

Keskivartalon voima

Nopeus

TAITO

Luistelutaitavuus

Kiekon ja syöttämisen taidot

Kamppailupelaaminen

Maalinteko

PELI

Juonikkuus ja ratkaisukyky

Yllätyksellisyys ja juonikkuus

”Yhteistyöjääkiekko”

LUONNE

Elämänhallinnan taidot ja arvot

Pelirohkeus ja periksiantamattomuus

Välittävä joukkuepelaaja

Halu kehittyä

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

U13 – U15
TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

URHEILU

Kestävyys

Liikkuvuus

Keskivartalon voima

Nopeus

TAITO

Luistelutaitavuus

Syöttämisen taidot

1vs1-pelitaidot

Maalinteko

PELI

Kyky tunnistaa tilanteet
eri pt-rooleissa

Yllätyksellisyys ja juonikkuus

LUONNE

Elämänhallinnan taidot

Pelirohkeus ja sitkeys

Välittävä joukkuepelaaja

ILVES

TAITO- JA MAALIVAHTIJÄÄT

”MITÄ HALUAT OPPIA?”

U16 – ja nuorempien ikäluokkien pelaajien taitojääharjoitus ja maalivahtien taitoharjoitus

- **Maalivahtivalmennuksen ”paketti” on jo kasassa, pelaajien taitojääharjoituksen rakennus vaiheessa…**

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

U13 – U15
URHEILU - TAVOITTEET

URHEILU

Motorinen monipuolisuus

Liikkuvuus

Keskivartalon voima

Nopeus

Monipuolinen osaaminen liikkumis-, välineen käsittely- ja tasapainotaidoissa.

Liikkuvuuden ja kehonhallinnan kehittäminen jokaisessa oheisharjoituksessa.

Keskivartalon vahvistaminen päivittäin, niin joukkueharjoituksissa kuin vapaa-ajalla.

Nopeus, ketteryys- ja kimmoisuusominaisuuksien kehittäminen.

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

U13 – U15
URHEILU - SISÄLTÖ

URHEILU

Motorinen monipuolisuus

Liikkuvuus

Keskivartalon voima

Nopeus

Laajan harjoitepankin ja käyttämistä ja soveltamista joukkueharjoittelussa.

Monipuoliset liikkuvuuden ja kehonhallinnan harjoitteet osana jokaista harjoitusta, sekä erilaiset ”kotitehtävät” liikkuvuusharjoittelun lisäämiseksi.

Jokaisessa harjoituksessa 100-150 keskivartalon jumppaliikettä, sekä erilaisia ”kotitehtäviä” keskivartalon vahvistamiseksi.

Nopeuden, ketteryyden ja kimmoisuuden erilaisten rytmi-, ketteryys-, hyppely- ja loikkaharjoitteilla. Kisailujen merkitys oleellinen.

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

U13 – U15
URHEILU - MITTARIT

URHEILU

Kestävyys

Liikkuvuus

Keskivartalon voima

Nopeus

Joukkueharjoittelun sisäänrakennetut testipatteristot koko kauden ajalle → testaus osana harjoittelua.

Urheilijan itsearvioinnit omasta kehittymisestä kauden aikana, sekä valmentajan arviointi.

Valmennuksen subjektiivinen arvio siitä, että kuinka jaksamme ja kamppailemme peleissä suhteessa vastustajaan.

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

TAITO

Luistelutaitavuus

Kiekon ja syöttämisen taidot

Kamppailupelitaidot

Maalinteko

Luistelutaitavuus = monipuolisen luistelutaidon kehittäminen erilaisin luistelutaitoharjoittein

Kiekon ja syöttämisen taidot = syöttämisen ja vastaanottamisen laaja osaaminen eri pelitilanteissa

Kamppailupelitaidot = oman kaksinkamppailun voittaminen kaikissa eri pt-rooleissa

Maalinteko = laukomisen osaamisen lisäksi maalinteko taitona (peli maalivahtia vastaan)

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

TAKTINEN

Kyky tunnistaa tilanteet eri pt-rooleissa

Yllätyksellisyys ja juonikkuus

Kyky tunnistaa tilanteet eri pt-rooleissa = pelitilanneroolien opettelua jokaisessa pelipaikkaroolissa ja erilaisissa pelitilanteissa. Ymmärrys ylivoima- tasavoima- ja alivoimapelitilanteista.

Yllätyksellisyys ja juonikkuus = oveluus eri pelitilanteissa ja pt-rooleissa. Kyky harhauttaa ja irrota vastustajasta.

ILVES

HUIPPUPELURIKSI

TÄRKEIMMÄT OMINAISUUDET

HENKINEN

Elämänhallinnan taidot

Pelirohkeus ja sitkeys

Välittävä joukkuepelaaja

Elämänhallinnan taidot = kokonaisvaltaisen elämänhallinnan taitojen kehittäminen. Itsenäisyys, tavoitteellisuus, paineensietokyky.

Pelirohkeus ja sitkeys = uskallus pelata ja heittäytyä pelille. Luonnetta pelata loppuun asti, oli kyseessä johto-, tasapeli- tai tappioasema.

Välittävä joukkuepelaaja = itsensä johtajuuteen kasvamisen avulla ympärillä olevien pelaajien kannustaminen ja tukeminen.

IKÄLUOKKAKOHTAISET TAVOITTEET U16-U18

Osaamispohjalta (tärkeimmät ominaisuudet) → sisältöä → miten arvioidaan/mitataan

Yhteiset harjoitteet ikäluokkien välillä

IKÄLUOKKAKOHTAISET TAVOITTEET U13-U15

Osaamispohjalta (tärkeimmät ominaisuudet) → sisältöä → miten arvioidaan/mitataan

Yhteiset harjoitteet ikäluokkien välillä

IKÄLUOKKAKOHTAISET TAVOITTEET U12 ja nuoremmat

Osaamispohjalta (tärkeimmät ominaisuudet) → sisältöä → miten arvioidaan/mitataan

Yhteiset harjoitteet ikäluokkien välillä

ILVES

VALMENNUKSEN TUKITOIMET

- **VALMENNUSVASTAAVAN ROOLI** – vastuuvalmentajan ja valmennustiimin tuki, kuinka usein palaverit vastuuvalmentajan/valmennustiimin kanssa

- **JUNIORIVALMENNUSVALIOKUNTA** – kuinka usein kokoontumiset → tiedonjakoa ja linjojen jalkauttamista → ”JVVK laatumäärittelyn jatkuvana prosessina”

- **KOULUTUKSET**– valmentajakoulutukset seurassa ja seuran ulkopuolelta

ILVES

VALMENNUSKOULUTUKSET

- **JUNIORIVALMENNUSVALIOKUNTA** – 2-3 kertaa kaudessa → tiedonjakoa ja linjojen jalkauttamista → ”JVVK laatumäärittelyn jatkuvana prosessina”

- **SJL-PAINOPISTEET** – toukokuusta tammikuuhun kohdennetut painopistekoulutukset (Suomi-kiekko 1-3 + huippukiekko)

- **IKÄLUOKKAKOHTAISET VALMENTAJAKOULUTUKSET** – kuinka usein kokoontumiset → tiedonjakoa ja linjojen jalkauttamista → ”JVVK laatumäärittelyn jatkuvana prosessina”

- **KOULUTUKSET**– valmentajakoulutukset seurassa ja seuran ulkopuolelta