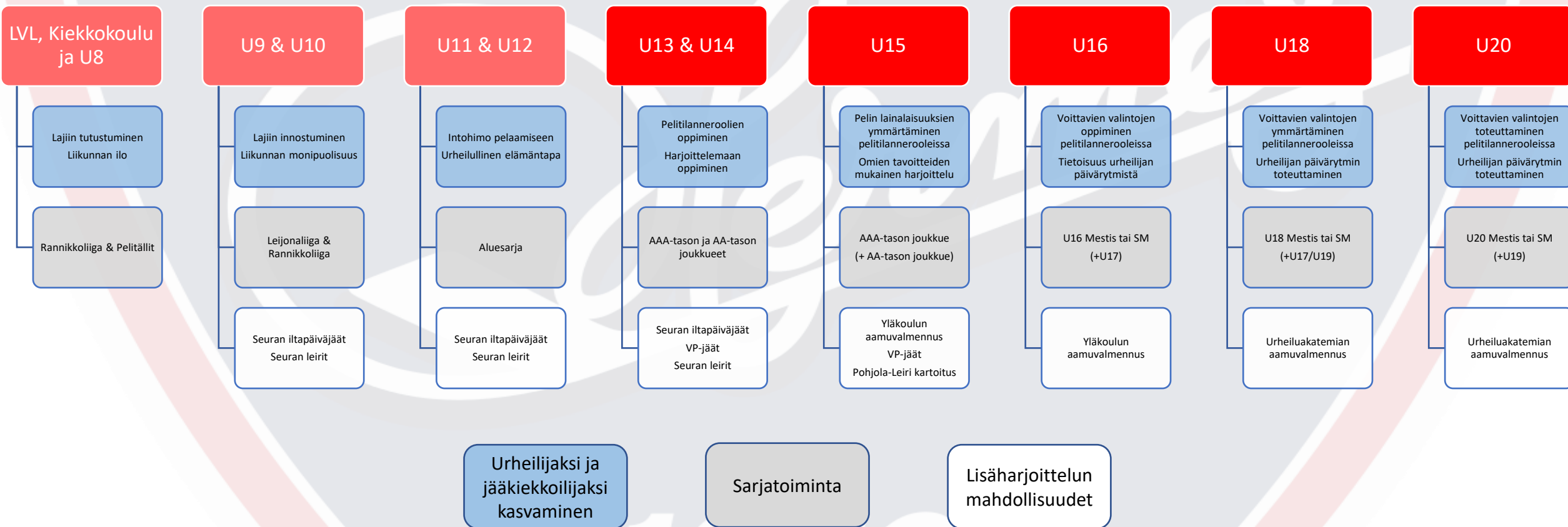




Juniori Hermeksen pelaajapolku

Lapsuusvaihe

Nuoruusvaihe



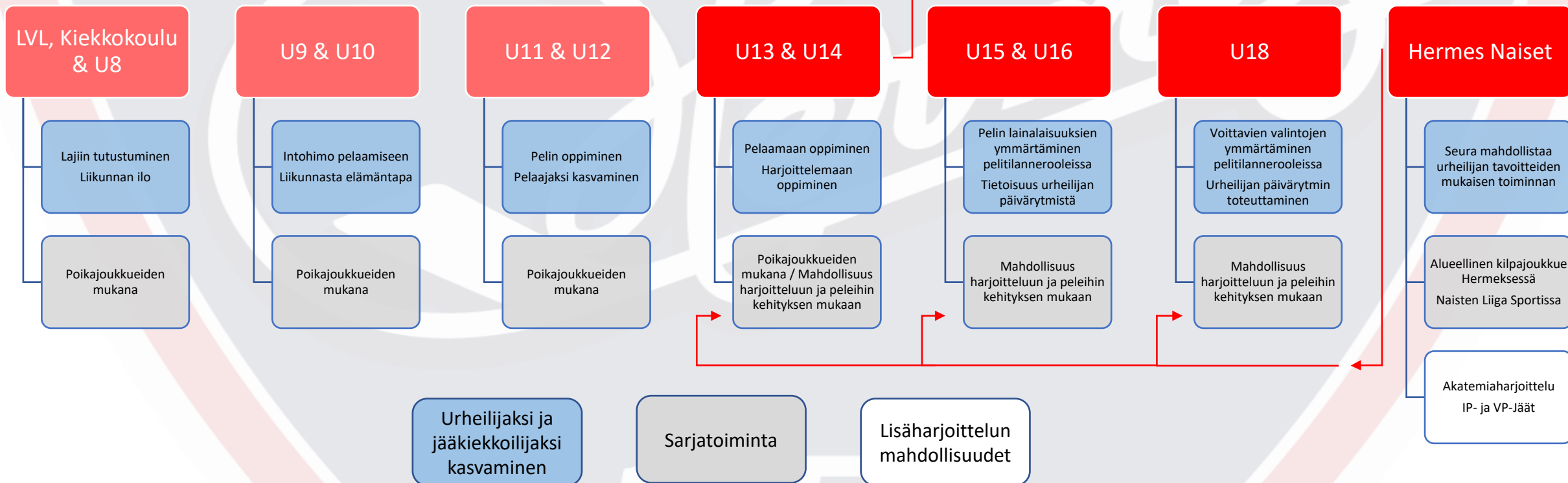


Juniori Hermeksens tyttöjen pelaajapolku

Nuoruusvaihe

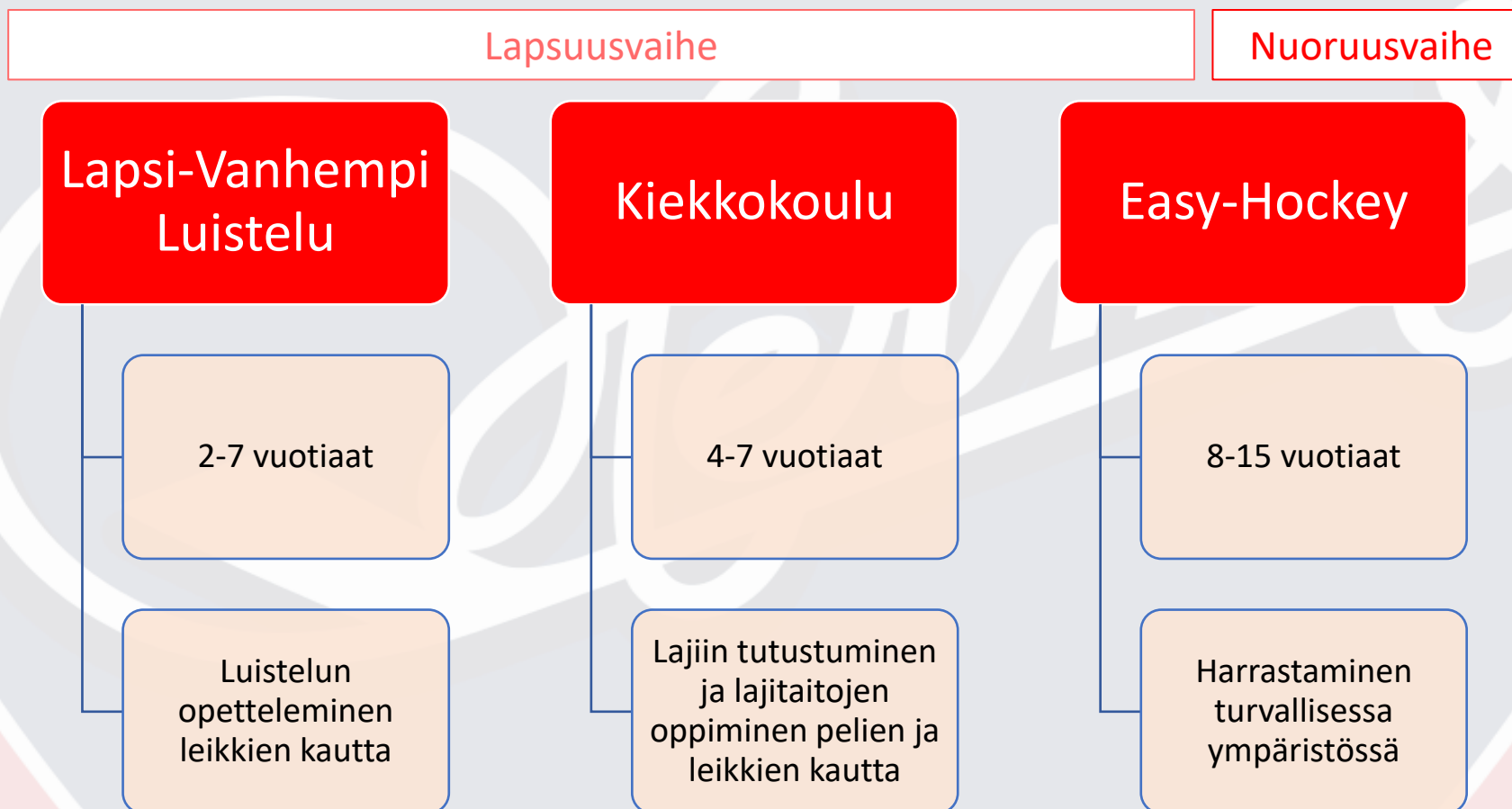
Lapsuusvaihe

Yksilöllinen suunnitelma pelaajan kehityksen mukaan





Juniori Hermeksens harrastepolku





Vastuuhenkilö seurasta

Urheilijaksi ja jääkiekkoilijaksi kasvaminen

Urheilijan vanhempien rooli

Lajitaidot

Pelaamisen taidot

Henkinen valmennus

Fysiikka harjoittelu

Testaus

Joukkueen harjoitusmäärät

Lisäharjoittelumahdollisuudet

Sarjatoiminta

Kilpailu/peluuttaminen

U20

Valmennuspäällikkö

Voittavien valintojen toteuttaminen pelitilanneroleissa
Urheilijan päivärytmin toteuttaminen

Tue tarvittaessa. Anna nuorelle vastuu omasta toiminnastaan

Jatkuvasti kehittyvien lajitaitojen kautta parempaan pelinopeuteen

Viisikkopelaaminen pelitilanneroolien kautta. Erikoistilanteet

Kilpailutilanteen hallinta. Huippusuoritukset

Yksilöllinen ominaisuusharjoittelu

Kestävyys, Nopeus, Kimmoisuus, Ala-,Keskivartalo- sekä Ylävartalovoima

4 harjoitusta viikossa + pelit

Urheiluakatemian aamuvalmennus

U20 Mestis

Pelija-anseitseminen. Voiton tavoittelu

NAISET

Taitovalmentaja

Seura mahdollistaa urheilijan tavoitteiden mukaisen toiminnan

Harjoittelun yksilöllinen suunnittelu

Akatemiaharjoittelu/Yläkoulun aamuvalmennus + IP/VP-jäät

Naisten Mestis



Vastuhenkilö seurasta

Urheilijaksi ja jääkiekkoilijaksi kasvaminen

Urheilijan vanhempien rooli

Lajitaidot

Pelaamisen taidot

Henkinen valmennus

Fysiikka harjoittelu

Testaus

Joukkueen harjoitusmäärät

Lisäharjoittelumahdollisuudet

Sarjatoiminta

Kilpailu/peluuttaminen

U16

U18

Valmennuspäällikkö

Voittavien valintojen oppiminen pelitilannerooleissa.
Urheilijan päivärytmin toteuttaminen

Voittavien valintojen ymmärtäminen pelitilannerooleissa.
Urheilijan päivärytmin toteuttaminen

Kuljeta, kannusta ja kustanna. Lapsen elämänhallinnan seuraaminen ja tukeminen

Tue tarvittaessa. Anna lapselle vastuu omasta harrastuksestaan

Luistelun monipuolisuus. Lajitekniikoiden soveltaminen pelitilanteissa

Jatkuvasti kehittyvien lajitaitojen kautta parempaan pelinopeuteen

Pelitilanneroolien kautta viisikkopelaamisen perusteiden läpikäyminen

Viisikkopelaaminen pelitilanneroolien kautta.
Erikoistilanteet

Joukkueen tavoitteet. Kilpailuun valmistautuminen

Kilpailutilanteen hallinta. Huippusuoritukset

Yksilöllinen ominaisuusharjoittelu

Kestävyys, Nopeus, Kimmoisuus, Ala-,Keskivartalo- sekä Ylävartalovoima

4 harjoitusta viikossa + pelit

Yläkoulun aamuvalmennus

Urheiluakatemian aamuvalmennus

U16/U18 Mestis

Pelija-an nsaitseminen. Voiton tavoittelu



U13

U14

U15

Vastuhenkilö seurasta

Seuravalmentaja

Valmennuspäällikkö

Urheilijaksi ja jääkiekkoilijaksi kasvaminen

Pelitulanneroolien ja harjoittelemisen oppiminen

Pelin lainalaisuuksien ymmärtäminen pt-rooleissa. Tietoisuus urheilijan päivärytmistä

Urheilijan vanhempien rooli

Kuljeta, kannusta ja kustanna. Seuraa ja tue harjoittelun, ravinnon ja levon suhdetta

Kuljeta, kannusta ja kustanna. Lapsen elämänhallinnan seuraaminen ja tukeminen

Lajitaidot

Luistelun monipuolisuus. Lajitekniikoiden soveltaminen pelitulanteissa

Pelaamisen taidot

Pelitulanneroolien kautta pelaamisen opettaminen, apuna kaikki 20 kultaista sääntöä

Pelitulanneroolien kautta viisikkopelaamisen perusteiden läpikäyminen

Henkinen valmennus

Rentoutuminen, itsepuhe sekä sääntöjen ja arvojen luominen

Tunteiden säätely. Henkilökohtainen tavoitteenasettelu

Fysiikka harjoittelu

Herkkyykskausien ja biologisen iän huomioiminen fyysisen harjoittelun toteuttamisessa, perusliikuntataitojen oppimisen kautta kohti yksilöllistä ominaisuusharjoittelua

Testaus

Liikkuvuus, motoriikka ja nopeus

Kestävyys, Nopeus, Kimmoisuus, Ala-, Keskivartalo- sekä Ylävartalovoima

Joukkueen harjoitusmäärät

3-4 harjoitusta viikossa + pelit

4 harjoitusta viikossa + pelit

Lisäharjoittelumahdollisuudet

Seuran iltapäiväjää ja leirit/tehopäivät + VP-jää

Yläkoulun aamuvalmennus + VP-jää

Sarjatoiminta

AAA-joukkue + AA-joukkue

AAA-joukkue (+ AA-joukkue)

Kilpailu/peluuttaminen

Tasapuolinen peluuttaminen. AAA- ja AA-tason peliryhmissä pelaajille sopivan pelillisen haasteen tarjoaminen

Pelijaan ansaitseminen



Vastuhenkilö seurasta

Urheilijaksi ja jääkiekkoilijaksi kasvaminen

Urheilijan vanhempien rooli

Lajitaidot

Pelaamisen taidot

Henkinen valmennus

Fysiikka harjoittelu

Testaus

Joukkueen harjoitusmäärät

Lisäharjoittelumahdollisuudet

Sarjatoiminta

Kilpailu/peluuttaminen

U11

Taitovalmentaja

Intohimo pelaamiseen. Urheilullinen elämäntapa

Kuljeta, kannusta ja kustanna. Liikunnallisen elämäntavan arvostaminen ja siihen ohjaaminen. Omatoimisen harjoittelun tukeminen. Harjoittelun, ravinnon ja levon suhteen oppiminen.

Luistelun monipuolisuus, syöttämisen, kiekonkäsittelyn sekä laukomisen tekniikoiden monipuolisuus

Pelitulanneroolien opettaminen. Kultaiset säännöt nro 1-6, 10

Palautteen vastaanottaminen ja sen käsittely. Mielikuvaharjoittelun perusteet

Herkkyykskausien ja biologisen iän huomioinen fyysisen harjoittelun toteuttamisessa, perusliikuntataitojen oppimisen kautta kohti yksilöllistä ominaisuusharjoittelua

Liikkuvuus, motoriikka ja nopeus

3 harjoitusta viikossa + pelit

Seuran iltapäiväjää ja leirit/tehopäivät

Aluesarja

Tasapuolinen peluuttaminen

U12

Seuravalmentaja



U9

U10

Vastuhenkilö seurasta

Taitovalmentaja

Urheilijaksi ja jääkiekkoilijaksi kasvaminen

Lajiin tutustuminen. Liikunnan monipuolisuus

Urheilijan vanhempien rooli

Kuljeta, kannusta ja kustanna. Liikunnallisen elämäntavan arvostaminen ja siihen ohjaaminen. Omatoimisen harjoittelun tukeminen. Harjoittelun, ravinnon ja levon suhteen oppiminen.

Lajitaidot

Luistelun/kiekonkäsittelyn/syöttämisen oikeanlaisten perustekniikoiden opettaminen

Pelaamisen taidot

Hyökkäys- ja puolustuspelin kultaiset säännöt 1-5 +10

Henkinen valmennus

Vuorovaikutustaitojen ja keskittymiskyvyn kehittyminen

Fysiikka harjoittelu

Herkkyykskausien ja biologisen iän huomioinen fyysisen harjoittelun toteuttamisessa, perusliikuntataitojen oppimisen kautta kohti yksilöllistä ominaisuusharjoittelua

Testaus

2 harjoitusta viikossa + pelit (U9 ikäluokasta eteenpäin jääharjoituksen yhteydessä aina oheisharjoitus)

Joukkueen harjoitusmäärät

Seuran iltapäivjääät ja leirit/tehopäivät

Lisäharjoittelumahdollisuudet

Leijonaliiga

Sarjatoiminta

Kilpailu/peluuttaminen

Tasapuolinen peluuttaminen



Lapsi-Vanhempi luistelu

Kiekkokoulu

U8

Vastuhenkilö seurasta

Taitovalmentaja

Urheilijaksi ja jääkiekkoilijaksi kasvaminen

Lajiin tutustuminen. Liikunnan ilo

Urheilijan vanhempien rooli

Kuljeta, kannusta ja kustanna. Liikunnallisen elämäntavan arvostaminen ja siihen ohjaaminen. Omatoimisen harjoittelun tukeminen. Harjoittelun, ravinnon ja levon suhteen oppiminen.

Lajitaidot

Luistelu

Luistelu, kiekonkäsittely

Pelaamisen taidot

Vapaata osallistuvaa pelaamista

Hyökkäys- ja puolustuspelin kultaiset säännöt nro 1 ja 10

Henkinen valmennus

Seuran sääntöjen ja arvojen noudattaminen + sisäisen motivaation tukeminen

Fysiikka harjoittelu

Herkkyyksikausien ja biologisen iän huomioinen fyysisen harjoittelun toteuttamisessa, perusliikuntataitojen oppimisen kautta kohti yksilöllistä ominaisuusharjoittelua

Testaus

Ryhmän harjoitusmäärät

10 tapahtumaa kaudessa

20 tapahtumaa kaudessa

2 harjoitusta viikossa + pelit

Lisäharjoittelumahdollisuudet

Sarjatoiminta

Pelitällit

Kilpailu/peluuttaminen

Tasapuolinen peluuttaminen

1953



Hyökkäyksen 10 kultaista sääntöä

1. Hyökkäys alkaa heti kun kiekko saadaan
2. Kiekko on aina pelaajaa nopeampi
3. Maalinteko alkaa laukauksesta
4. Kiekollinen ahtaasta tilasta isoon (keskustaan) tilaan
5. Kiekottomat hakevat vapaata paikkaa
6. Jos kiekollinen liikkuu sinua kohti, hakeudu vapaalle alueelle/kaistalle
7. Hyökkäyksessä syvyyttä ja leveyttä
8. Maalit syntyvät maalintekoympyrästä
9. Hyökkäyssiniivian ylityksen jälkeen vähintään kaksi pelaajaa voimakkaasti kohti maalia
10. Puolustaminen alkaa heti, kun kiekko menetetään

Puolustuksen 10 kultaista sääntöä

1. Puolustaminen alkaa heti kun kiekko menetetään
2. Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa
3. Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin
4. Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin
5. Näe pidettävä vastustaja ja kiekko
6. Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (pelaamaila pois)
7. Keskialueelle tultaessa 3 pelaajaa "pelin alla"
8. Puolustuksen tiiveys - koko viisikko puolustaa
9. Voita kiekot maalintekoympyrässä
10. Heti kun saat kiekon ajattele hyökkäämistä -> pelaamylöspäin!