



PELAAJANOPAS



OHJEITA URHEILIJALLE!



ILOISUUS - URHEILULLISUUS - LUOVUUS - YRITTÄMINEN - OPPIMINEN

ILOISUUS

URHEILULLISUUS

LUOVUUS

ROHKEUS

YRITTÄMINEN

OPPIMINEN



Haluatko Sinä

-KEHITTYÄ PELAAJANA

- saada elinikäisiä ystäviä
- olla osa hienoa joukkuetta
- olla liikunnallinen ja urheilullinen
- olla esimerkki muille pelaajille
- tehdä tärkeän maalin voittopelissä
- oppia uutta jääkiekosta
- harjoitella hyvin ja laadukkaasti sekä omatoimisesti että joukkueen kanssa



Me halusimme ja haluamme !
Seuraavilla sivuilla ohjeita,
joilla Sinäkin voit saavuttaa
unelmasi !

Torinon Leijonat 2006



Tervetuloa POHJOLA-LEIRILLE 2008

Tervehdys, pelimies!

Tällä kertaa leirin teemana on PELITAI DOT, unohtamatta leirin perinteitä ja historiaa. Tulet huomaamaan, että viikon aikana teemat tulevat pitämään sisällään monia haastavia ja ehkä uusia oppeja sisällään pitäviä juttuja. Pelin kehittäminen tai pelissä kehittyminen ei tarkoita pelkästään jäällä tapahtuvaa toimintaa vaan pitää sisällään monia muitakin elementtejä. Tullaksesi hyväksi pelimieheksi tulee Sinun tiedostaa mm. urheilulliseen elämäntapaan, yhteistyöhön ja yleiseen käyttäytymiseen sekä koulunkäyntiin liittyvät kiemurat. Ole hereillä!

Leirin yleisenä tavoitteena on tukea Sinun urheilijan uraasi antamalla myös palautetta harjoittelustasi ja pelaamisestasi. Samalla arvioidaan 176 pelaajan tämän hetkinen osaaminen ja valitaan ensimmäinen 44 poikaa käsittävä maajoukkueehdokkaiden ryhmä Leijonapolulle.

Sinun on hyvä tietää, että vaikka valinta ei osuisi kohdallesi tällä ensimmäisellä kerralla, sinulle tarjoutuu mahdollisuus päästä mukaan maajoukkue-toimintaan myöhemminkin. Alueellisia ja valtakunnallisia tarkkailuleirejä järjestetään säännöllisesti joka vuosi, ja valmentajien silmät ovat avoinna koko ajan. Näyttöpaikkoja siis riittää, ja olet jo nyt ottanut merkittävän askeleen Leijonatielle Pohjola-leirin merkeissä.

Toivomme, että voisit osallistua leirille rennolla mielellä ja että saisit tästä hyvän startin huippu-urheilijan urallesi. Tulet tarvitsemaan tuolloin mm. hyvää itseluottamusta ja rohkeutta pelata, kykyä itsenäisiin ratkaisuihin ja kuitenkin samalla toisten huomioimiseen liittyvää kykyä joukkuepelissä. Ja tietysti iloista mieltä ja pilkettä silmäkulmaan..

Nauti pelistä, pelimies..

Kari Savolainen
leirin johtaja,
valmennuspäällikkö,
Suomen jääkiekkoliitto

Jukka Lamminaho
leirin johtaja,
liittokouluttaja
Suomen jääkiekkoliitto



Matkalla huippu-urheilijaksi?

Riittävän, laadukkaan ja erityisesti monipuolisen harjoittelun avulla Sinulla on mahdollisuus kehittyä hyväksi urheilijaksi ja taitavaksi jääkiekkoilijaksi.

Monipuolisen liikunnan lisäksi Sinun tulee huolehtia yhdessä vanhempiesi ja valmentajiesi kanssa riittävästä ja monipuolisesta ravinnosta sekä laadukkaasta levosta.

Tämän kirjan ohjeita noudattamalla, varmistat sen, että voit jäällä, itse pelissä esittää parastasi.



Tervetuloa Pohjola-leirille pääosan esittäjät – PELAAJAT !

-93 ikäluokan päävalmentaja Juha Pajuojaan terveiset;

Onneksi olkoon. Olette siivilöityneet isosta pelaajamäärästä omalta alueeltanne ja pääsette antamaan näyttöjä osaamisestanne 52. Pohjola-Leirille. Leirin lopussa kootaan -93 ikäluokan ensimmäinen maajoukkue. Ensimmäiselle varsinaiselle maajoukkue leirille valitaan 4 maalivahtia ja 40 kenttäpelaajaa.

Teidän jokaisen kannattaa olla ylpeä siitä, että juuri sinä olet leirille valittujen joukossa. Meissä suomalaisissa asuu liian paljon turhaa vaatimattomuutta. Sitä ominaisuutta ei täällä haeta. Näytä mitä osaat ja tee se joka päivä, joka pelissä/harjoituksessa, joka vaihdossa ja vielä sellaisella intohimolla ja intensiteetillä mitä et vielä ole itsestäsi aiemmin paljastanut.

Olin vuonna 2002 Pohjola-leirillä myös maajoukkuevalmentajan roolissa tarkkailemassa pelaajia. Kuusi vuotta tuosta on ajallisesti suhteellisen lyhyt ja nopeasti menevä aika. Mutta Teille tästä iästä eteenpäin kuusi vuotta on pitkä aika. Siinä ajassa tapahtuu paljon kehitystä, mutta myös taantumia, loukkaantumisia, seuran vaihtoja, agenttien puheluita, koulun päättymistä ja uuden alkamista, itsenäistymistä ym. ym.

Sieltä leiriltä pelaajia on jo rapakon takana tavoittelemassa peliäikää maailman parhaiden pelaajien joukkoon. Silloinkin pitää muistaa isoimpina asioina se, että jääkiekon pitää olla sinulle hauskuutta, intohimoa ja jatkuvaa harjoittelua uusien sekä vanhojen taitojen parissa. Valmistu pelaajaksi ei ole olemassakaan.

Leirin teemana on PELITAITOT. Se tarkoittaa syöttöä, laukauksia, luistelua ja taitoa ottaa nämä asiat käyttöön pelitilanteessa oikeaan aikaan, eli pelikäsitystä.

Maajoukkueeseen valitaan pelaajia, joilla pelitaidot ovat parhaat, urheilullisuutta löytyy, rohkeutta pelata sekä Suomalaista Sisua pursuavia pikkuleijonia.

Anna kaikkiesi, jotta näytät ja näet itse mahdollisuutesi.

Juha Pajuoja
U16 Päävalmentaja

***Se mitä harjoittelen itsekseni on tärkeää.
Muuten osaan vain sen mitä muutkin.
-S. Crosby***



Pelimiehen oma-aloitteisuus

Oma-aloitteinen Pelimies

- toimii ilman käskyjä ja valvontaa
- huomioi joukkueen muut jäsenet
- kysyy tarvittaessa
- auttaa pyytämättä
- kertoo mielipiteensä
- pitää harjoituspäiväkirjaa
- huolehtii lihashuollosta
- harjoittelee omatoimisesti
- on tarvittaessa esimerkkinä muille joukkueensa pelaajille

Maailmalla pärjää oma-aloitteinen ja itsestään huolehtiva Pelimies

Kimmo Timonen



OPIKELU OSANA NUOREN LEIJONAN KEHITYSTÄ

Tervetuloa Pohjola-leirille!

Olet ottamassa merkittävää askelta kohti Suomen Leijonia. Samalla siirryt myös Jääkiekkoliiton opinto-ohjauksen pariin. Sinua tullaan lähestymään jopa useitakin kertoja vuodessa opiskeluun liittyvissä asioissa, sillä haluamme olla tukemassa Sinua opiskelupaikkojen valinnassa ja kannustamassa hyvään opintomenestykseen.

Jääkiekkoliiton nettisivuilta löydät opiskeluun liittyviä opintokoordinaattorin tiedotteita ja hyödyllisiä linkkitietoja.

9.luokalla Sinulla on edessä tulevan 2. asteen opiskeluun liittyvät valinnat. Harkitse huolellisesti valintojasi yhdessä vanhempiesi ja koulun opinto-ohjaajan kanssa.

Tulet saamaan ennen joulua nuoren urheilijan uraoppaan, jossa kerrotaan koko maan urheiluoppilaitosten tiedot, niin urheilulukioiden kuin ammatillisten oppilaitostenkin. Suositukseni Sinulle on, että pyrit johonkin näistä oppilaitoksista, sillä Urheiluakatemioiden piirissä toimivien oppilaitosten kanssa mm aamujäillä käynti on turvattua ja valmennus on hyvin toteutettua.

Seuraavissa taulukoissa on edellisten U16-maajoukkuetoiminnassa olleiden pelaajien ajankäytön arvioita (1990, 1991 ja 1992 syntyneet). Mihin oma ajankäyttösi osuu? Mieti omaa tekemistäsi!

Ole erityisen kriittinen netissä vietetyn ajan kanssa! Älä anna netin häiritä opiskeluasi ja unirytmiasi.



OPIKESKELU OSANA NUOREN LEIJONAN KEHITYSTÄ

| U16 AJANKÄYTTÖ | tuntia/vrk | | | tuntia/vko | | |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------------|-----|-----|
| | -90 | -91 | -92 | -90 | -91 | -92 |
| Ikäluokka | -90 | -91 | -92 | -90 | -91 | -92 |
| Jääkiekon harrastaminen | 3,5 | 3,5 | 4 | 23 | 25 | 25 |
| Koulun käynti (koulu+ läksyt) | 7,0 | 6,5 | | 36 | 34 | 35 |
| Netti (huutonetti, pokeri yms) | | 1,5 | 1,3 | | 6-8 | 7 |

| <i>Koulun käyntiin menevä aika/vko (koulu+läksyt)</i> | | | <i>Jääkiekon harrastamiseen menevä aika/vko</i> | | |
|---|------------|-----|---|--------------|-----|
| | -90 | -92 | | -90 | -92 |
| alle<31 h | 13% 27% | | 10-19 h | 19,5% 14% | |
| 32-35 h | 70% 35% | | 20-29 h | 61% 75% | |
| 36h> ja enemmän | 17% 38% | | 30-45 h | 19,5% 11% | |

Opintokoordinaattorin suositus:

Varaa joka päivä vähintään ½ h aikaa reppusi purkamiseen ja pakkaamiseen -> palauta samalla mieleen, mitä teit tänään koulussa.

Tee kaikki läksyt huolella mieluiten ennen iltaharjoitusta heti koulun jälkeen.

Jatka tarvittaessa illalla läksyjen tekoa ja kokeisiin valmistautumista.

Ilmoita valmentajallesi, mikäli jäät pois harjoituksista kokeisiin valmistautumisen vuoksi.

SIIS: LÄKSYIHIN ON VARATTAVA RIITTÄVÄSTI AIKAA!

Hyvää leiriaikaa ja reilua peliä myös opiskelun suhteen!

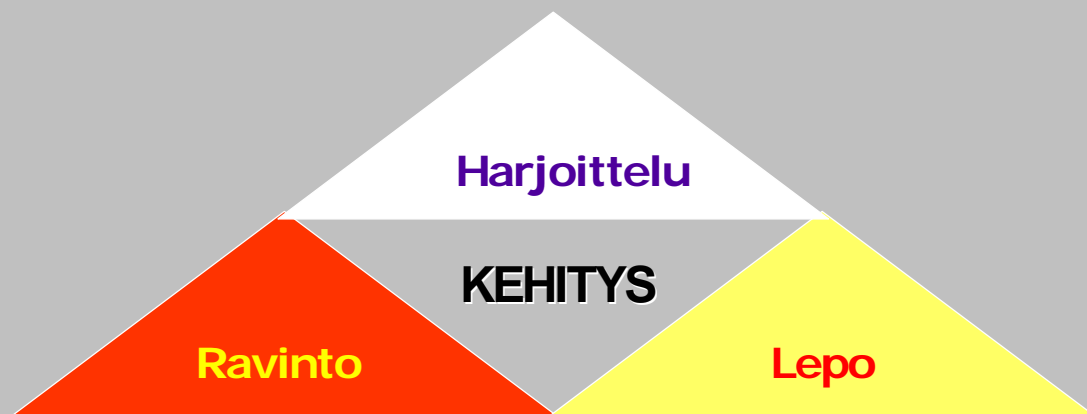
Opintokoordinaattori

Juha Mäki-Kokkila, 040 5711909, juha.maki-kokkila@finhockey.fi





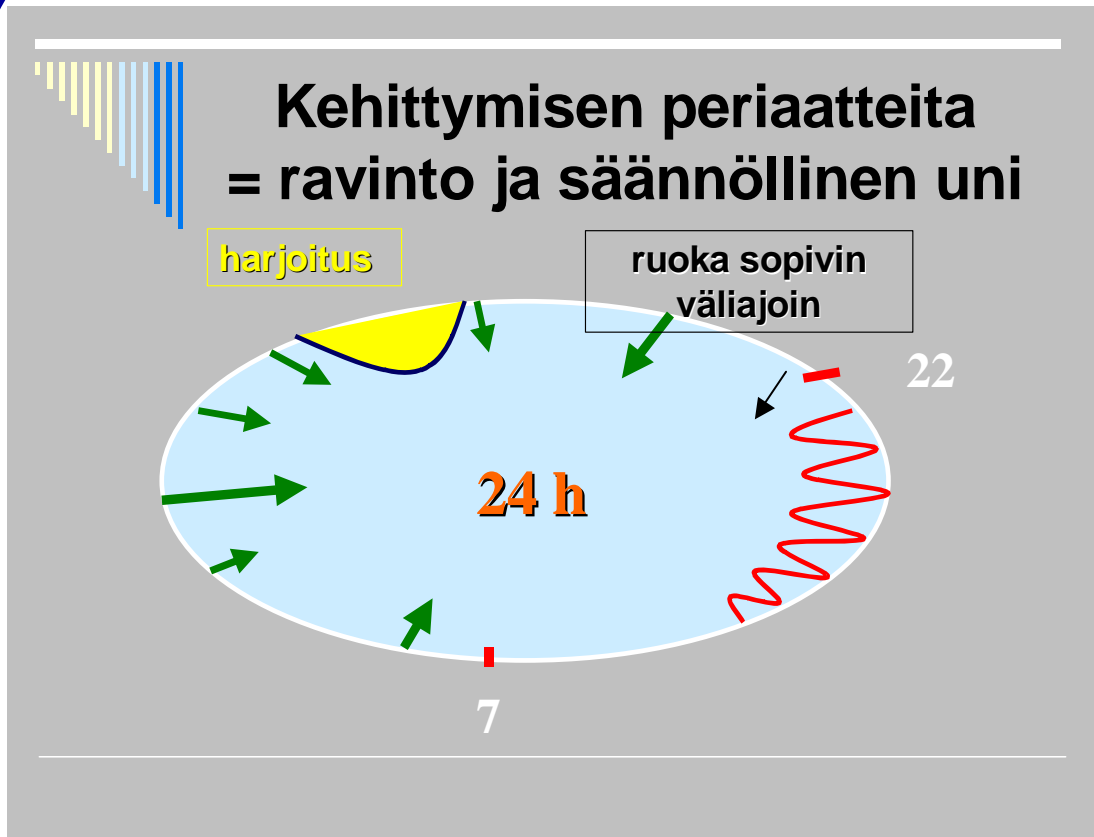
Kehittymisen periaatteita



Ilman sopivaa ja riittävää sekä oikein rytmitettyä **ravintoa** ja **lepoa** palautuminen hidastuu ja kehittyminen vaikeutuu.

Kun harjoittelun määrä kasvaa, täytyy myös levon ja ravinnon laadun parantua, jotta kehitystä tapahtuu!

Ravinto-ohjeet ja kaaviot Harri Hakkarainen luentomateriaalista



Oheinen ”kello” kuvastaa optimaalista vuorokausirytmää.

Nuoli = ruokailu, riittävän usein ja oikein koostettua. Tankkaus ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen.

Syherö viiva= Vain silloin kun unirytmä on säännöllinen, elimistössäsi tapahtuu kehitystä.

15 tuntia liikuntaa viikossa, silloin olet matkalla urheilijaksi!

- Saatko riittävän määrän liikuntaa viikossa?
- Mistä tunnit muodostuvat?
 - 3-4 x joukkueharjoitus = 6h
 - 1 peli = 2hYhteensä 8h.
- Mistä loput tunnit?!
 - omatoiminen harjoittelu: ulkojäät jne.: 2h
 - muut liikuntaharrastukset: esim. telivoimistelu: 3h
 - "hyötyliikunta": pyörällä kouluun ja harjoitukseen, pihaleikit ja -pelit jne.:3h**YHTEENSÄ: 16 tuntia liikuntaa viikossa!**



Pelimiehen harjoittelu omalla ajalla

Pelimies

- kehittää omalla ajallaan erityisesti
 - luistelutaitoa
 - peruskuntoa
 - kiekon hallintaa
 - liikkuvuutta
 - lihaskestävyyttä
 - syöttö- ja laukaisutaitoa
- kysyy ohjeita valmentajilta ja noudattaa niitä.

D2-C2 VAIHE ON PARASTA AIKAA KEHITTÄÄ HENKILÖKOHTAISIA TAITOJASI!

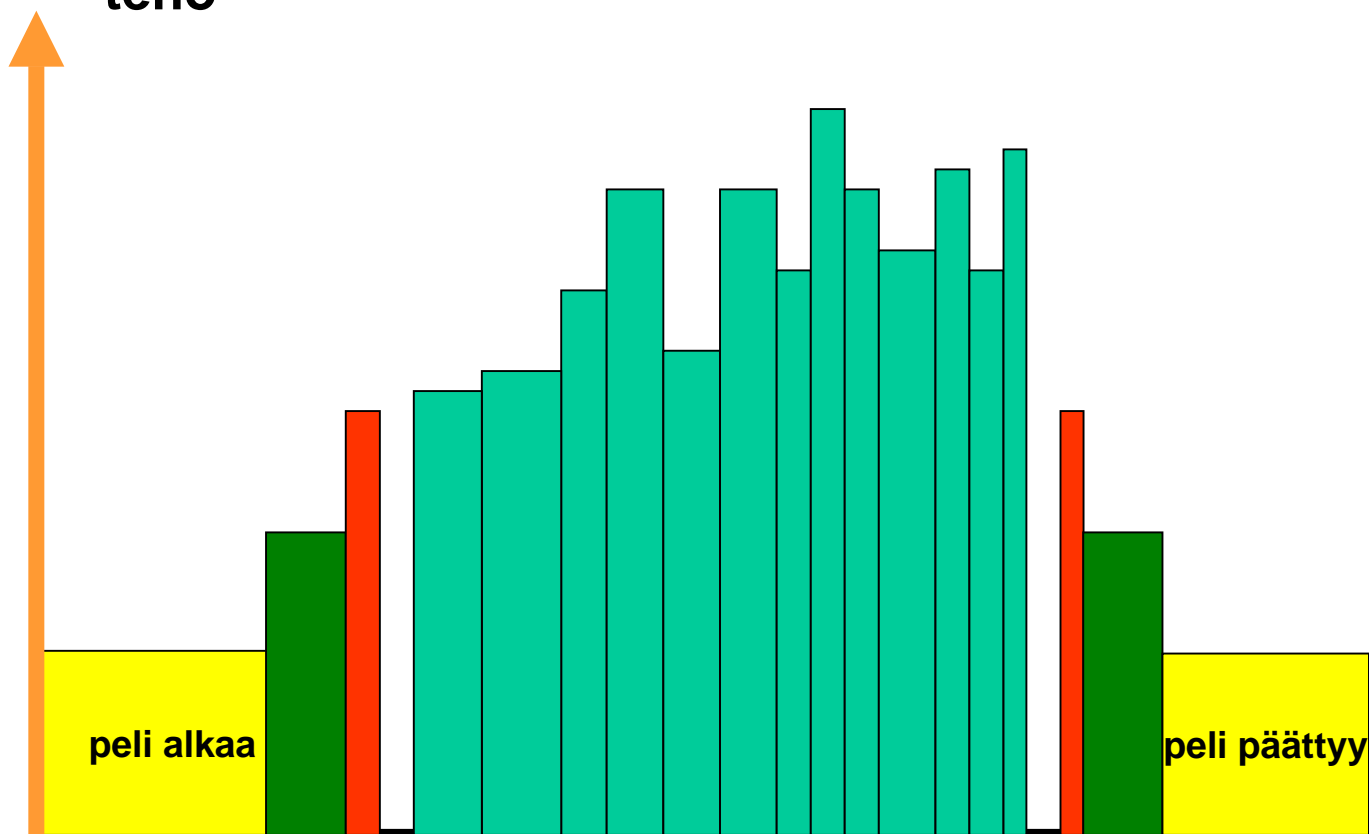
Dallasin onnistuneet rankkarit eivät ole sattumaa vaan seuraus tuhansista omatoimisista harjoituksista!

Jussi Jokinen



JÄÄKIEKKOHARJOITUS/PELI

teho



verryttely

jääharjoitus/peli

verryttely

Alkuverryttely, (Warm Up)

- **Alkuverryttely /-venyttely**
 - väh. 15 min
 - lämmittää kudoksia
 - lisää sykettä ja avaa verisuonia
 - käynnistää aineenvaihduntaa
 - herättää hermostoa (terävät)
 - **NOUSEVA TEHO**
 - usein toistettuna korvaa osittain aerobista harjoittelua



Loppuverryttely (Cool down)

- Loppuverryttely / -venyttely
 - väh. 15 minuuttia
 - pitää verisuonet avoimena
 - poistaa maitohappoa lihaksista
 - palauttaa lihasten lepopituuden
 - (keskipitkät venytykset, kesto n.20 sek.)
 - LASKEVA TEHO
- + Liikkuvuutta lisäävä venyttely illalla!

Esimerkki loppuverryttelystä:

Aloita reippaalla juoksulla, ota 3 terävää 20 m spurttia. Sen jälkeen reipasta lenkkivauhtia noin 5 minuuttia, jonka jälkeen vauhti voi loppua kohti laskea hölkkää vastaavalle tasolle. Kun 12-15 minuuttia on mennyt olet venyttelyä vaille valmis uusiin koitoksiin! Tavoitteena nopeuttaa maitohapon poistumista elimistöstä, em. tapa tutkitusti tehokkain.

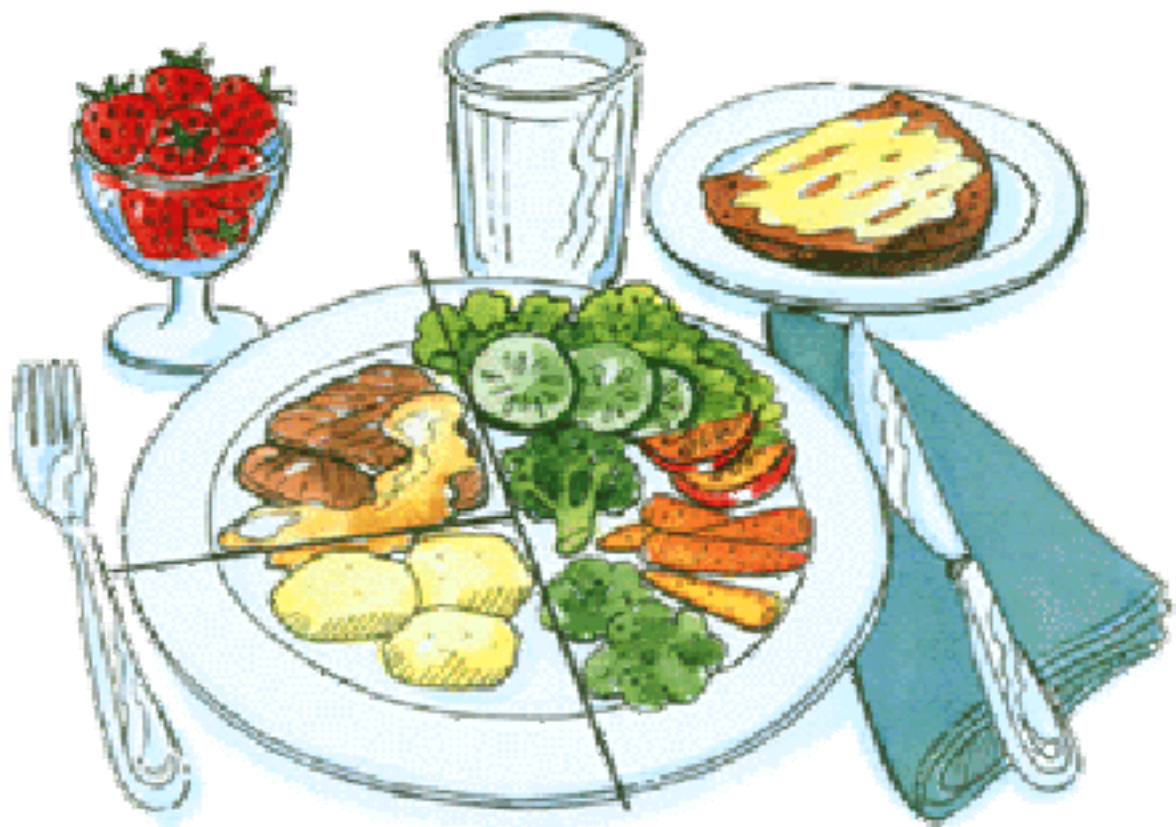


HUOLTAVA HARJOITTELU

- SYKE 120-150, 15-30 min
- lisää hiussuonia
- poistaa happoja
- korjaa hormonitasoja
- poistaa yleistä väsymystä
- vähentää vammariskiä
- lenkit, aktiiviset
verryttelyt/venyttelyt



Monipuolinen ravinto

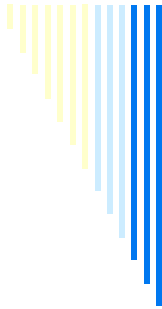


(Suomalaiset ravitsemussuositukset 1998)

Ravintoaineet

- Monipuolinen ravinto
 - viljatuotteet
 - kasvikset
 - marjat
 - vihannekset
 - hedelmät
 - vähärasvainen liha / kala
 - kananmuna
 - vähärasvaiset maitotuotteet
 - mineraalipitoiset juomat
 -

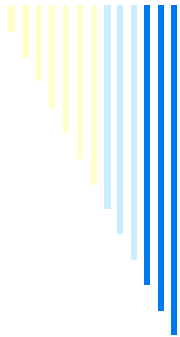




Ateriarytmytys

- **Syö riittävän usein!!**
 - 5 – 8 ateriaa päivässä
 - kaksi lämmintä
 - välipaloja
 - hiilihydraatteja jokaisella aterialla
 - valitse hyviä hiilareita!!
 - kasviksia, hedelmiä, viljatuotteita tai marjoja
 - proteiineja lähes joka aterialla
 - kana, kala, raejuusto....
 - mineraaleja / vitamiineja
 - juomat, hedelmät, marjat, vihannekset useita kertoja päivässä
 - vesi
 - juo joka aterian yhteydessä vähän vettä tai laimeaa juomaa





Ateriarytmitys

Yksi harjoitus/pvä

7.00 Herätys

7.15 Aamupala

10.00 Välipala

11.30 Runsas lounas

14.30 Välipala

Hedelmä/ leipä ennen harjoitusta

17.00 *Harjoitus*

Hedelmä/ leipä harjoituksen jälkeen

Päivällinen, kotiin päästyäsi

22.00 Iltapala



Välipalat

- Hyviä hiilihydraatteja
 - leipä
 - hedelmät
 - marjat
 - kasvikset
 - ...
- Hyviä proteiineja
 - raejuustot
 - tonnikala
 - vähärasvainen jogurtti
 - ...





**JÄÄKIEKKOLIJALTA VAADITAAN
MONIPUOLISTA LIKUNNALLISTA
OSAAMISTA, LAJI- JA PELITAITOJA, PELIN
YMMÄRTÄMISTÄ JA KYKY TULLA TOIMEEN
IHMISTE KANSSA.**

**MILLÄ NÄISTÄ SEURAAVIEN SIVUJEN
MÄÄRITTELEMISTÄ OSA-ALUEISTA TUNNET
OLEVASI VAHVOILLA, MITÄ ERITYISESTI
PITÄÄ VIELÄ KEHITTÄÄ?**

**MUISTA, ETTÄ VALMISTA PELAAJA EI OLE,
AINA, JOKA PÄIVÄ VOI TULLA VÄHÄN
PAREMMAKSI.**

TARKKAILTAVAT OMINAISUUDET

TEKNISET
TAIDOT JA
MOTORINEN
TAITAVUUS

PELIKÄSITYS



HENKISET JA
SOSIAALISET
VALMIUDET/OMINAI
SUUDET

FYYSISET
VALMIUDET/OMINAI
SUUDET



ILOISUUS - URHEILULLISUUS - LUOVUUS - YRITTÄMINEN - OPPIMINEN

TEKNISET TAIDOT JA MOTORINEN TAITAVUUS

Arvioitavissa sekä peleissä, harjoituksissa, että testeissä

Tekniset taidot hyökkäyspelissä

Luistelu, laukaus, syöttö, syötön vastaanotto, kiekon käsittely, harhautus, blokkaukset, maskin teko ja kamppailutaidot.

Tekniset taidot puolustuspelissä

Luistelu, laukausten peittäminen, mailaesto, vartaloesto

Motorinen taitavuus

Yleinen kehon hallintaan liittyvä kyvykkyys. Ilmenee tasopaino-, ketteryys-, rytmitaju-, ja reagointinopeuteen liittyvissä tehtävissä.

PELIKÄSITYS

Pelikäsityksellä tarkoitetaan pelaajan valmiuksia ymmärtää pelin lainalaisuuksia, valmiuksia lukea peliä ja valmiutta pelitilanteen mukaisiin ratkaisuihin.

Pelin ymmärtäminen

Pelin tavoitteiden ja yhteistyön periaatteiden ymmärtäminen eri pelitilanteissa

Pelin lukeminen

Kyky hahmottaa mikä pelitilanne on kyseessä, eli missä pelitilanneroolissa pelaaja kulloinkin on.

Ratkaisujen teko

Pelitilanteeseen sopivan pelitaidon valinta

Arvioidaan käytännössä 15-16- vuotiailla karkeasti kykynä toimia neljässä eri pelitilanneroolissa. Positiiviseen arvioon riittää **PYRKIMYS** toimia oikein, vaikka taidot eivät riittäisikään.

HENKISET JA SOSIAALISET VALMIUDET

Urheilullisuus

Urheilullinen olemus ja fair-play/respect-henkisyys. Uskallus toteuttaa omaa urheilullisuutta ulkoisista paineista vapaana.

Yrittäminen

Halu ja kyky pistää ”kaikkensa peliin”. Näkyy aktiivisena suorittamisena, uhrautumisina pelitilanteissa ja itsensä likoon laittamisena.

Johtajuus

Kyky toimia myös jäällä esimerkkinä muille pelaajille. Aloitteellisuus ja kyky kommunikoida. Kyky ja rohkeus itsenäisiin ratkaisuihin. Riskinotto-kyky, persoonallisuus.

Keskittyminen

Kyky kohdistaa huomio olennaisiin tapahtumiin kaikessa toiminnassa. Jäällä syöttö- ja laukaustyöskentely ja vaihtopituus/-valmius ilmentävät keskittymistasoa.

Pelikuri

Hyökkäyspelaamisen riskiys ja puolustuspelaamisen valmius ovat tasapainossa. Vaihtopituus kontrollissa ja jäähyriskiys hallinnassa

FYYSISET VALMIUDET

Kehon rakenne

Pituus, paino, kehon koostumus (rasva/lihasmassa).

Liikkuvuus

Lihastasapaino, notkeus. Voi olla rajoittava tekijä taidon ja muiden fyysisten ominaisuuksien ilmenemiselle.

Nopeus

Liikenopeus ja lähtönopeus. Arvioitavissa luistelussa ja kiekon käsittelyssä.

Voima

Arvioitavissa jäällä etenkin 1-1 kamppailupelaamisessa, maalinedustapelaamisessa ja yleensä ahtaan paikan pelaamisessa, luisteluvoimassa ja kiekonkäsittelyssä.

Kestävyys

Arvioitavissa vaihto-, ottelu-, ja turnauskestävyytenä.

PELITAITOT ERI PELITILANNEROOLEISSA HYÖKKÄYSPELISSÄ

Pelikäsitteen ja teknisten taitojen yhdistelmä, jossa ilmenee kyky toteuttaa pelitaito- osaamista neljässä eri pelitilanneroolissa

Hyökkäyspelissä kiekollisena

Maalinteko

Laukaus maalintekoalueelta, syöttö vapaalle pelaajalle, kuljetus (haastaminen, harhautus) parempaan paikkaan

Tilan voittaminen

Kuljetus pienestä tilasta isoon, syöttö eteenpäin, purku ja pelin nostaminen eteenpäin, roolin vaihto kiekottomaksi (syötä ja liiku)

Kiekon pitäminen omalla joukkueella

Liikkuminen ja kiekon suojaaminen vastustajalta, syöttö taakse/sivulle

Puolustusvalmius

Pelin purkaminen, nopea roolin vaihto kiekollista tai kiekotonta puolustavaksi.

Hyökkäyspelissä kiekottomana

Maalinteko

Liikkuminen maalintekoalueelle ja syöttötarjoaminen, tilan tekeminen blokkamalla, valmius paluukiekkoon, maskinteko.

Tilan voittaminen

Syöttöpaikan tarjoaminen eteenpäin, tilan tyhjennys, kiekollisen auttaminen blokkamalla.

Kiekon pitäminen omalla joukkueella

Syöttöpaikan tarjoaminen sivulle/taakse. Tilan tekeminen kiekolliselle blokkauksella.

Puolustusvalmius

Kiekollisen varmistaminen, nopea vaihto puolustuspelirooleihin.

PELITAI DOT ERI PELITILANNEROLEISSA PUOLUSTUSPELISSÄ

Pelikäsityksen ja teknisten taitojen yhdistelmä, jossa ilmenee kyky toteuttaa pelitaito- osaamista neljässä eri pelitilanneroolissa

Puolustuspelissä kiekollisen vastustajan puolustajana

Maalinteon estäminen

Yhteistyö maalivahdin kanssa, laukausten peittäminen

Kiekon riistäminen

Kiekollisen pelaajan puolustaminen, syöttäneen pelaajan puolustaminen

Tilan poistaminen

Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin, kiekollisen ohjaaminen pieneen tilaan

Hyökkäysvalmius

Nopea siirtyminen hyökkäysrooleihin, porrastaminen.

Puolustuspelissä kiekottoman vastustajan puolustajana

Maalinteon estäminen

Maalintekoalueella kiekottomien vastustajien vartiointi, maskia ja blokkia tekevien puolustaminen.

Kiekon riistäminen

Sijoittuminen vartioitavaan nähden, syöttölinjojen katkaiseminen, valmius irtokiekon hakuun.

Tilan poistaminen

Sijoittuminen vastustajan ja oman maalin väliin, syöttölinjojen peittäminen, kiekollista puolustavan auttaminen(pariesto). Valmius siirtyä kiekollista puolustavaksi.

Hyökkäysvalmius

Puolustuksen syvyys, nopea siirtyminen hyökkäysrooleihin.

MIETI MITÄ SUUHUSI LAITAT.



Nuuska on terveystriki eikä kuulu jääkiekkoon.
Osallistu keskusteluun osoitteessa www.finhockey.fi/nuuska

