

# Valmiit JÄÄKIEKKO Harjoitukset



**Nuorille  
PELAAJILLE**

Jukka Aro

# **Sisältö**

## **Kirjantekijä**

**Jääkiekkoharjoitukset nuoremmille pelaajille**

**Jääkiekkoharjoitusten mukauttaminen**

**Harjoitusvälineet jäällä**

**Harjoitekuvaukset**

**Jääkiekkoharjoitus 1 - jääkiekkoharjoitus 54**

**Teema harjoitukset**

**Harjoitus 55 - Luisteluteema**

**Harjoitus 56 - Luisteluteema**

**Harjoitus 57 - Luisteluteema**

**Harjoitus 58 - Syöttelyteema**

**Harjoitus 59 - Luisteluteema**

**Harjoitus 60 - Laukaisuteema**

**Harjoitus 61 - 1 vastaan 1 teema**

**Harjoitus 62 - Mailatekniikkateema**

**Harjoitus 63 - Stop-teema**

**Jääkiekkoharjoitukset lapsille**

**Taitojen ja teknisten osatekijöiden kehittäminen**

**Jääkiekko omatoiminen harjoittelu**

**Hockeycoach Jääkiekkoharjoitteet**

# **Kirjantekijä**

Hei,

Kiva että luet tätä kirjaa, arvostan sitä ja että ostit kirjan, kiitos!

Ennen kuin menemme jääkiekkoharjoituksiin ja jääkiekkoharjoitteisiin, jotka rakentavat itse jääkiekkoharjoituksen, saatat miettiä, kuka on kirjan tekijä?

Nimeni on Jukka Aro ja olen valmentanut jääkiekkoa eri tasoilla yli 25 vuoden ajan jääkiekkokoulusta miesten joukkueisiin, valmentajana aluejoukkueessa, eri Selectjoukkueissa, koulujääkiekon valmentajana 7.-9.-luokassa, lukiossa ja myös eri-ikäisten taitovalmentajana.

Minulla on korkein koulutustaso Ruotsin jääkiekkoliitolta ja olen opiskellut myös valmentaja-akatemiassa, joka ei ole enää yhdistetty yksittäiseen lajiin. Päivisin työskentelen toiminnan-, johtamisen- ja tiimikehityksen parissa.

Minulla on vaimo ja kolme lasta. Kaikki kolme lasta pelaavat jääkiekkoa ja ovat ikähaarukassa: Jääkiekkokoulusta jääkiekkolukioon.

Kirja, jota pidät kädessäsi fyysisesti, matkapuhelimen tai tabletin kautta, on 4:s suomen kielellä, löydät vielä muita kirjoja englanniksi ja ruotsiksi.

Aikaisemmat kirjat suomeksi ovat:

HockeyCoach Jääkiekkoharjoitteet - Yksilöllinen tekniikka harjoittelu

Jääkiekkoharjoituksia Lapsille

## Jääkiekko Omatoiminen Harjoittelu

Kaikki kirjat ovat saatavina fyysisinä kirjoina tai ekirjoina, ja voit ostaa ne Hockeycoach.se sivuston kautta tai verkkokirjakaupoista.

# **Jääkiekkoharjoitukset nuoremmille pelaajille**

## **Jääkiekkoharjoitukset nuoremmille pelaajille**

Jääkiekkoharjoitukset nuoremmille pelaajille on kirja, josta löydät valmiita jääkiekkoharjoituksia nuoremmille pelaajille, jotka ovat alle 12-vuotiaita, mutta harjoitukset sopivat myös vanhemmille tai kun haluat palata perusasioihin jonkin aikaa. On vaikea asettaa täsmällisempää ikää, kun osaamisen ja kehityksen tasolla on niin suuri rooli.

Kaikki harjoitteet ja harjoitukset on suoritettu käytännössä jäällä siinä muodossa, jossa ne on piirretty kirjaan.

Kirjan sisältöä voidaan käyttää monin eri tavoin, voit käyttää jääkiekkoharjoituksia sellaisenaan, hypätä harjoitusten välillä, yhdistää yhden harjoituksen ensimmäisen osan toisen loppuun tai valita jääkiekkoharjoitteita sieltä täältä ja koota oman harjoituksesi.

Kirjan loppupuolelta löydät myös teemaharjoituksia, (luistelua, syöttelyä, 1 vastaan 1, laukaisu- ja mailatekniikka) joita voit käyttää silloin tällöin tai käyttää jonkin aikaa ennen kuin hyppäät takaisin kirjan muihin harjoituksiin, jotka ovat enemmän sekoitus erilaisia elementtejä, mutta painottaen voimakkaasti luistelua kiekolla ja ilman.

Usein on hyvä toistaa sama harjoitus 2-3 kertaa ennen siirtymistä seuraavaan, näin toimimalla pelaajilla on aikaa oppia harjoitteet.

Toistamalla samoja harjoituksia muutaman kerran, lyhennät aikaa, harjoituksen selittämiseen ja näyttämiseen ja voit sen sijaan keskittyä palautteeseen toteutuksesta ja suorituksesta jäällä harjoitteen aikana.

Jos käytät samaa harjoitusta 2-3 kertaa ennen seuraavaan siirtymistä, sinulla on  $63 \times 2 = 126$  valmista ja suunniteltua harjoitusta tai  $63 \times 3 = 189$  suunniteltua ja valmista jääkiekkoharjoitusta.

Tämä antaa sinulle hieman mielenrauhaa valmentajana, vaikka et käyttäisi kirjan harjoituksia edes joka kerta.

Tiedät kuitenkin, että sinulla on aina käyttövalmis jääkiekkoharjoitus, joka on testattu ja hyvin harkittu, kun tarvitset sitä, esimerkiksi keskiviikon harjoitukseen klo 16.00, johon saavut suurella kiireellä suoraan töistä tai siihen lauantaiamun aikaiseen harjoitukseen, johon voi olla yhtä hankala löytää aikaa valmistautua hyvin.

Kaikille harjoituksille on kuvaukset, mutta ei aikoja, kuinka kauan sinun pitäisi suorittaa harjoitus, voit hallita ja päättää sen tarpeen mukaan.

Itse olen käyttänyt seuraavia raameja valmentaessani nuorempia.

Harjoituksen kesto 50-80 minuuttia.

10-15 minuuttia luistelua.

20-25 minuutin asemaharjoittelu.

5-10 minuuttia luistelua (viesti, leikit, jne.)

10-15 minuuttia peliä kolmella alueella.



**"Yksilöllisesti taitavia luistelijoita ja luovia pelaajia,  
joilla on hyvä joukkuehenki"**

Käytä jääaikaa laadukkaasti. Luo mahdollisuuksia kehitykseen ja luovuuteen. Hyvillä luistelijilla on aikaa olla luovia ja löytää ratkaisuja otteluiden aikana. "Luovat virheet" voidaan korjata hyvällä luistelulla ...

# **Jääkiekkoharjoitusten mukauttaminen**

## **Jääkiekkoharjoitusten mukauttaminen**

Ryhmässä voi usein olla suuri ero siinä, millä tasolla pelaajat ovat kehityksessään.

Miten tätä tilannetta käsitellään parhaiten jäällä, jotta kaikilla on hyvä mahdollisuus kehittyä?

Mahdollinen ratkaisu on yrittää tasoittaa ryhmät, värit tai "ketju", niin valmentajana sinun on myös helpompi tulla vastaan pelaajiasi siellä, missä he ovat kehityksessä juuri nyt.

Miten tämä voidaan yhdistää käytännöllisemmin jäällä oleviin harjoituksiin?

Jos asemalle tulee suunnilleen samantasoisia pelaajia, voit joidenkin ryhmien kanssa aloittaa suorittamalla harjoituksen ilman mailaa, tuo maila mukaan jonkin aikaa ja testaa kerran kiekolla ennen asemien vaihtamista, koska juuri näiden pelaajien on kehitettävä luistelua ja tasapainoa.

Seuraava ryhmä voi olla se, joka on pidemmällä luistelun ja tasapainon kehityksessä ja jonka sen sijaan on kehitettävä ja otettava seuraava askel kiekon käsittelyssä ja voi siksi aloittaa suoraan kiekolla ja yrittää sen sijaan tehdä harjoituksen taaksepäin muutaman kerran ennen asemien vaihtamista.

Sama harjoitus eri vaikeusasteilla pelaajien kehitystasosta riippuen.

Toki, tämä voi olla herkkä aihe joissakin ryhmissä, mutta jos olet selkeä viestinnässä ja tarkoituksessa, että kaikkia tulisi

kehittää ja kehittää juuri siitä kehitysvaiheesta, millä he ovat juuri nyt.

Ajattelua voi ehkä yhdistää kouluun, jos et osaa kirjaimia, et voi hypätä harjoitukseen, jossa sinun on luettava lause, sinun on otettava ja harjoitettava jotain askelia ennen sitä, mutta pääset kyllä seuraavalle tasolle harjoittelemalla oikeita asioita oikeaan aikaan.

Tai uinti, et voi hypätä syvään uima-altaaseen tai osallistua uintikilpailuun, ennen kuin olet oppinut uimaan vähintään +25 metriä.

Jos sinulla on vaikeuksia tasapainon ja luistelun kanssa, ei auta aloittaa kiekon kuljettamista ja luistelemaan takaperin, sillä yksi tai useampi rakennuspalikka puuttuu, jotta voisit rakentaa tälle "kerrokselle" seuraavan tason ja kehittyä jääkiekkoilijana.

Sama koskee toista ryhmää, heidät on haastettava seuraavalla askeleella (esim. luistelu kiekon kanssa, tai takaperinluistelu), jotta he kehittyvät edelleen.

Jos sinulla on sen sijaan asemalle tulevan ryhmän sekalainen osaaminen, on vaikeampaa käsitellä tilannetta ja pelaajien yksilöllistä kehitystä. Jonkun tulisi harjoitella perustasolla ja toinen tarvitsee haasteen, eli yksi pelaaja esim. luistelee ilman mailaa keskittyäkseen vain luisteluun ja toinen tarvitsisi haasteen kiekon kanssa ja ehkä joitakin osia harjoitteessa takaperin, tilanne alkaa olla hankalampi sinulle valmentajana ja jopa pelaajat ihmettelevät, miksi en pääse harjoittelemaan tuolla tavalla? Tämä voi silti olla käsiteltävissä keskustelemalla ja selkeällä "miksikommunikoinilla", mutta siitä tulee paljon vaikeampaa ja aikaa vievää.

On helpompaa, kun kaikki asemalla tekevät harjoitteen samalla tavalla, mutta miten teet sen, voi vaihdella jäällä olevien ryhmien välillä, kuten aiemmin kuvailin.

Selkeyden vuoksi kehityksen tason säätämisellä ei ole yhteyttä jonkun pelaajan suosimiseen eikä myös pois sulkemiseen, ei myös "eliittipyrkimyksestä" tai "Select" toiminnasta jne. Tällä toimintatavalla pitäisi vain varmistaa, että kaikilla on mahdollisuus kehittyä juuri siitä pisteestä, jolla ovat kehityskartalla jääkiekkoilijoina juuri nyt.

Yksi tapa varmistaa, että pelaajat ovat samalla tasolla luistelun suhteen, on saada heidät seuraamaan sinua jään ympäri, kiertele ja kaartele (ilman kiekkoa / kiekon kanssa / takaperin jne.) ja kun ohitat luistelun aikana harjoitusasemia, apuvalmentajat poimivat esim. ensimmäiset 5-7 pelaajaa (tai 5-7 viimeistä) jatkat seuraavan aseman ohi ja pudotat seuraavan joukon pelaajaa, kunnes kaikki pelaajat ovat asemilla, näin asemille jako on sujunut nopeasti ja samalla hiukan harjoittelemalla ja kaikki pelaajat ovat samalla tasolla, luistelussa kiekon kanssa tai ilman kiekkoa tai takaperin luistelussa, riippuen mitä teemaa olet käyttänyt.

Jos yritän tiivistää joitain muunnelmia siitä, miten voit ajatella harjoituksissa, voit suorittaa tekniikkakeskeisempiä harjoituksia eri "vaikeustasoilla" suorittamalla ne:

- Ilman mailaa eteenpäin
- Mailan kanssa ilman kiekkoa eteenpäin
- Mailan kanssa ja kiekolla eteenpäin
- Ilman mailaa taaksepäin
- Mailan kanssa ilman kiekkoa taaksepäin
- Mailan ja kiekon kanssa taaksepäin

Muissa harjoituksissa voit esimerkiksi lisätä ylimääräisen syötön, takaa-ajon, puolustavan tai rebound-pelaajan. Tai poistaa harjoituksesta yllä olevia elementtejä tehdäksesi päinvastoin.

Joitakin harjoituksia ei ole piirretty laukauksella maaliin (puhdas tekniikkaharjoittelu), mutta laukaus on aina helppo lisätä jokaiseen harjoitukseen, jos haluat päättää harjoituksen laukauksella ja jopa laukaukset pieniin maaleihin ovat hauskoja nuoremmille.

Luistelutekniikan harjoitukset on piirretty maaliviivalta kohti siniviivaa, mutta niitä voidaan tietysti suorittaa kaikkiin suuntiin ja sijoittaa kaikkiin paikkoihin kaukalossa.

Voit myös laajentaa tai pienentää harjoituksen pintaalaa. Pienempi alue on yhtäkuin, enemmän aktiivisuutta, toistoja ja enemmän ottelun kaltaista!

# Harjoitusvälineet jäällä

## Harjoitusvälineet jäällä

Voit vapaasti käyttää erilaisia apuvälineitä harjoittelussa, joilla on tietysti tarkoitus harjoitteessa, mailanvarret (katkenneita mailoja löytyy yleensä paljon jäähalleista), ovat hyviä esteitä, hyppää yli, käänny mailan kohdalla, kierrä ympäri, suojaa kiekkoa, tee pitkä harhautus, astu risti-yliaskeleilla yli jne.

Kaksi kiekkoa mailanvarren alla kummassakin päässä tarjoaa mahdollisuuden sujauttaa kiekon mailan alta tai haastaa pelaajan korkeampaan haastavampaan hyppyyn. Kaikki nämä elementit tarjoavat ylimääräisen haasteen ja vähentävät samalla aikaa suorittaa seuraava vaihe (ottelumainen tilanne) ilman "oikeita" vastustajia.



*Suojaa kiekkoa mailojen edessä (toimii hyvin myös vanhemmille pelaajille)*





*Sisä- ja ulkoterän kehittäminen mailanvarren ympäri ja sen yli asemalla tai vaikka vuoroa odotellessa jonossa.*

Muutamit mailanvarret tai kartiot lähtöpaikalla luovat lähes automaattisesti halun astua mailanvarren yli, harhauttaa, kiertää tai hypätä sen yli, täydellistä ylimääräistä harjoittelua, joka yleensä tulee spontaanisti, pieni riski on, että pelaajat keskittyvät tähän niin, että he unohtavat mennä, kun on taas heidän vuoronsa.

Harjoituksen alussa voi olla myös mailanvarsi, jonka pelaaja harhauttaa heti, kun hän aloittaa, tai hyppää sen yli ja tulee vauhdilla harjoitteeseen.

Nyt mennään!

# Harjoitekuvaukset

## Harjoitekuvaukset



Pelaaja 1 / Hyökkääjä



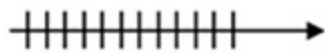
Pelaaja / Puolustaja



Valmentaja



Syöttö



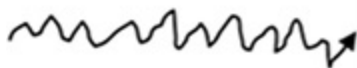
Kiihdytys / Sivuaskeleita



Luistelua etuperin



Laukaus



Luistelua kiekon kanssa



Takaperin luistelua

**Tunnelihippa** - voidaan suorittaa yhdellä alueella, ja jos sinut on otettu kiinni (hipattu), joku voi pelastaa sinut sukeltamalla jalkojen välistä.

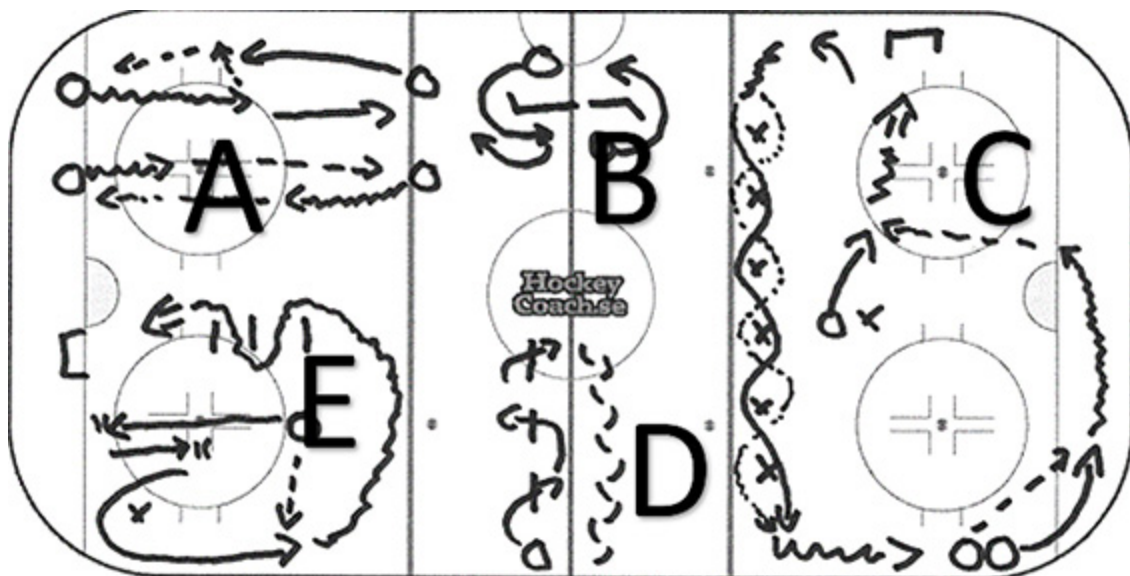
Harjoituksissa käytetään vain nimikettä tunnelihippa, mutta voit myös tehdä esim:

**Kyykkyhippaa**, hipattu pelaaja on kyykyssä, kunnes joku vapautta koskemalla tai esim. työntämällä hänet rajatun alueen ulkopuolelle.

**Kierroshippa**, hipattu pelaaja on paikallaan (seisoen tai kyykyssä) ja voidaan vapauttaa kiertämällä kierros tämän pelaajan ympäri.

**Kuka pelkää sutta** - Puolella tai koko kentällä (pitkä tai lyhyt), yksi tai useampi susi yrittää saada kiinni ne, jotka yrittävät päästä kaukalon toiselle puolelle.

Teksti, joka liittyy harjoitekuvauksiin, seuraa, seuraavaa mallia.



# **Harjoitus 1 - Harjoitus 54**

## Harjoitus 1

Vapaa luistelu, tunnelihippa ja "kuka pelkää sutta"

A. Luistele kartioiden ympäri ilman kiekkoa.

B. Luistele ilman kiekkoa, poimi kiekko laidasta, harhautus ja laukaus.

C. Luistelu kiekon kanssa, laukaus, täydet käännökset paluumatkalla ja takaperin luistelu.

D. Pysähdy kartioiden kohdalla, kasvot kartioita kohti.

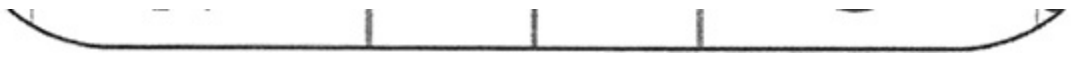
Peliä kaikilla kolmella alueella

Viesti ympyröiden ympäri, yksi ketju kerrallaan kullakin alueella.

# Harjoitus 1







## Harjoitus 2

Luistelutekniikka (perusasento, yhden jalan potkut ja liu'ut, pysäytys) ja ympyrät.

A. Luistelu kiekon kanssa, laukaus, ota paluukiekko / uusi kiekko, pujottelu takaisin.

B. Luistelukäännöksiä kartioiden ympäri.

C. Risti- / Yliaskeleita ympyrässä, nopea pujottelu sinisellä.

D. Pysähdy kartioihin.

E. Luistele kiekon kanssa, kartion ympäri, laukaus, ota rebound / uusi kiekko, täydet käännökset kiekon kanssa paluumatkalla.

A. Syötä kartioiden välissä, laukaise ja rebound.

B. Kartioiden ympäri luistelu eteen- ja taaksepäin.

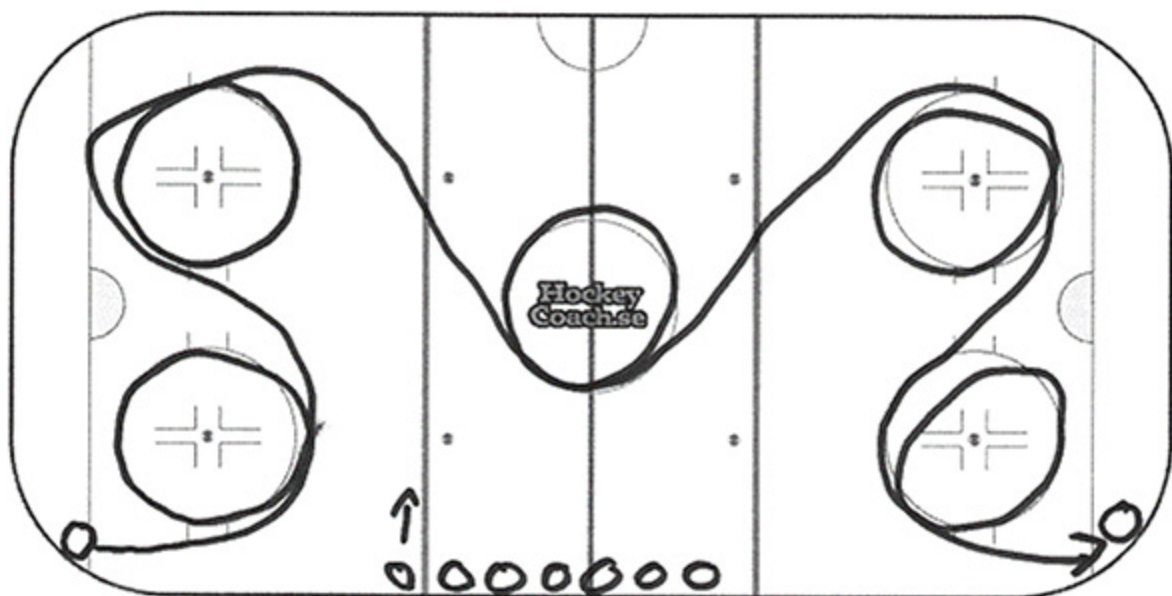
C. Risti- / Yliaskeleita ympyrässä, nopea pujottelu sinisellä, kiekon kanssa.

D. Luistelukäännöksiä kartioiden ympäri.

E. Kiekko toisella puolella, vartalo toisella kartioiden ympäri, takaperinluistelua takaisin.

Peliä kolmella alueella

## Harjoitus 2





## Harjoitus 3

Luistelutekniikka (yhden jalan potkut ja liu'ut, täydet käännökset, eteenpäin sivuaskeleita eteenpäin), suurpujottelu ja ympyrät.

A. Kierrä ympyrä, syöttö, pujottelu, laukaus, rebound, hyppää esteiden yli (kiekko alta) paluumatkalla.

B. Pysähdy pareittain, katso toisiaan.

C. Pujottelu, poimi kiekko laidasta, täyskäännös maalin edessä, laukaus, paluukiekko, pujottelu kiekon kanssa takaisin.

D. Luistelukäännöksiä kartioiden ympäri.

A. Viesti ympyrän ympäri, kaikki kiertävät saman ympyrän.

B. Viesti aloituspisteiden ympäri, sama periaate.

Peliä kaikilla kolmella alueella