

Teaching Game Sense in Ice-Hockey Junior Organization

Markus Juurikkala

Bachelor's Thesis
Degree Programme in Sports and
Leisure Management
2012



Degree programme

<p>Author or authors Markus Juurikkala</p>	<p>Group or year of entry 2008</p>
<p>Title of thesis Teaching Game Sense in Ice Hockey Junior Organization</p>	<p>Number of pages and appendices 24+45</p>
<p>Supervisor or supervisors Kari Savolainen, Jukka Tiikkaja</p>	
<p>The purpose of making a manual for Heinolan Kiekko junior ice-hockey club was to provide a tool for coaches everyday work in the field. The manual gives information about teaching game sense for junior hockey players. The manual also provides general guidelines and tips to everyday coaching and works as an alignment of coaching in Heinolan Kiekko.</p> <p>Heinolan Kiekko is middle size junior ice-hockey club located in Heinola Finland. Heinolan Kiekko was founded in 1984 and has been working since. Heinolan Kiekko is the only ice-hockey junior club in Heinola.</p> <p>Heinolan Kiekko already has a manual for coaches named Player Development Guidebook for Heinolan Kiekko. The new manual is made to support the old one and is only focused on teaching game sense and game itself.</p> <p>In Heinolan Kiekko, the game itself is the first priority in coaching. Through this product we want our coaches to have the same guidelines in coaching and to enhance the importance and knowledge of teaching the game and game sense.</p> <p>The manual consists of following chapters: 1. Introduction 2. Game sense 3. Teaching game sense 4. Cognitive development of the child and youngster 5. Game-situation roles 6. Priorities in ice-hockey 7. Empirical part 8. Summary and discussion 9. Resources</p> <p>The manual is written in Finnish and visceral style for our coaches to be able to read it.</p>	
<p>Keywords Ice-hockey, manual, playing, game sense</p>	

Table of contents

1. Introduction.....	1
2. Game sense.....	3
2.1 Tactical knowledge	5
2.2 Reading the situation.....	5
2.3 Decision-making skills	6
2.4 Game sense in ice-hockey.....	6
3. Developing game sense.....	9
3.1 Methods for developing situation reading.....	9
3.2 Developing decision-making skills	10
3.3 Developing game sense through games.....	12
4. Cognitive development of the child and youngster	13
5. Game-situation roles	15
5.1 Objectives in game situation roles in ice-hockey.....	15
6. Priorities in ice-hockey.....	17
7. Empirical part.....	18
7.1 Project planning	18
7.2 Project implementation.....	19
7.3. Project assessment	20
8. Summary and Discussion.....	22
Bibliography.....	24
Attachment	26

1. Introduction

The idea of making the manual for teaching game and game sense came from the author himself. Game sense has always been an important and interesting topic to the author and making the thesis out of it was a clear move. The author started to work as a Head of Coaching for Heinolan Kiekko in 01.05.2011. Soon after that there was an idea to combine the thesis and the benefit of the club he worked in. The result of the combine is this manual.

The manual is mainly focused on teaching game sense. In addition to this, the manual also contains basic information about Heinolan Kiekko. It is seen really important to let the coaches know what the values of Heinolan Kiekko are, what the club is, what the club is trying to accomplish and how that should be done. Through this manual was also wanted to bring up general coaching and playing guidelines to the coaches in Heinolan Kiekko. Acting and coaching professionally is a key for teaching and developing players

Heinolan Kiekko is a middle size junior ice hockey club which contains juniors from skating school to A-juniors. Heinolan Kiekko co-operates with Peliitat, which is semi-professional ice-hockey team from Heinola. Peliitat plays Mestis, which is the second highest league in Finland.

The idea of the manual is to help our coaches to help our players and also create a way to play and coach hockey in Heinolan Kiekko. The aim is to have guidelines in playing and practising which all the coaches should follow. That way developing the players throughout the juniors is more clear and consistent. Every coach has his own personality, and coaches are able to accustom given material by themselves, but the principles and the aim of the coaching is always the same.

The manual main theme is teaching game sense. All the guidelines besides the general coaching guidelines will follow that theme. The idea is not to give clear answers to the

coaches, but make them think about their own coaching style and role. The manual doesn't include instructions for physical or technical training. Heinolan Kiekko already has a manual which contains player development throughout. This new manual takes another perspective and offers a tool for enhancing player game sense. Both manuals support each other.

The manual is mostly aimed to F-C (ages 7-15) junior coaches, but will give tools to B and A junior coaches too (ages 16-20).

2. Game sense

Usually we understand game sense as an attribute, which makes the player make right decision in the game. The player sees the field well, he is able to make great passes and great plays. A great example of an player with an outstanding game sense is ice-hockey player Wayne Gretzky. (Dallas Ice-Jets webpage 08.01.2012)

When speaking about game-sense, we speak about tactical skills. Tactics can be divided in three parts. Strategy, game plan and tactics. Team usually has a strategy – a way how the team plays throughout the year. Game plan is a specific application of the team strategy to a certain game or series. Tactics can be divided in team tactics and individual tactics. Using the zone defense rather than man-to-man defense is an example of team strategy. Hitting the ball to a players weak side, placing the ball in the space away from the opponent and give and go pass in ice-hockey are examples of individual tactics. Strategy and game plan are the big plans, what a coach has give to his team. Tactics are the plans inside the game to gain an advantage in the game. (Martens 2004, 170-214; Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen 2004, 371.)



Figure 1. Tactics

(Modified from Martens 2004, 214.)

Sports require players to make decisions in nanoseconds during the game. In order to make the decision, the player has to process a lot of information in a really short time and make the best decision out of the knowledge he has. Players also need to be able to have the skills to execute his decision. The ability to make individual tactical decisions in a game is called **game-sense** (Martens 2004, 170-214). In ice-hockey, the term hockey sense has the same meaning as game-sense (Dallas Ice-Jets webpage 08.01.2012).

Game sense consists of three different parts: Tactical knowledge, reading the situation and making decisions.

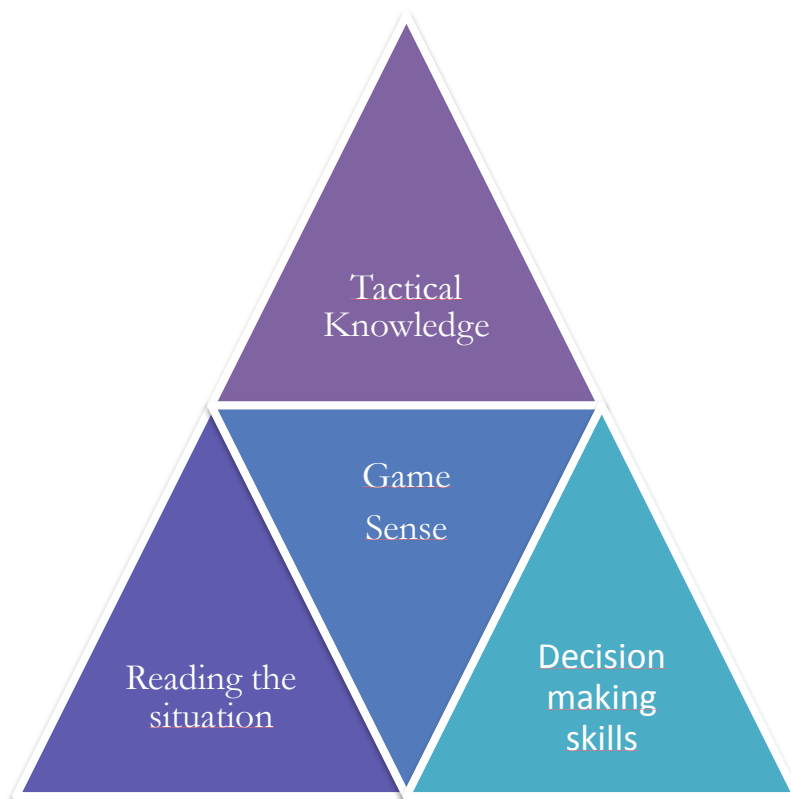


Figure 2. Game sense
(Modified from Martens 2004, 184.)

2.1 Tactical knowledge

The term understanding the game is also useable when speaking about tactical knowledge of an individual player (International Ice-Hockey Federation 2008, 3). For having a good game sense, player needs to know:

1. What are the team strategy and game plan
2. What are the rules of the game
3. Different tactical options for various game situations
4. The strenghts and weaknesses of their opportunity
5. Own strenght and weaknesses

(Martens 2004, 185.)

2.2 Reading the situation

For being able to read the situation, player needs to have cognitive skills for knowing what is happening during the game. These cognitive skills are perception, attention and concentration. In the game there is always a stimuli to where the player reacts. “To read the situation, athletes must recognize and interpret the stimuli in the sport environment (perception), focus on the important stimuli in the situation (attention) and keep their attention focused the relevant cues in the situation without getting distracted by other stimuli (concentration)”. (Martens 2004, 184.)

Examples of reading the game during the game is seeing opponent body balance, visual focus and movement. Also seeing a free teammate in the field, recognizing the character and remaining time of the game and recognizing the movement of the ball/puck are examples of reading the situation. Every sport has different cues for reading the situation, but for doing it well, it may give player a tactical advantage. (HJK webpage 11.01.2012; Martens 2004, 184.)

2.3 Decision-making skills

When the player knows what is happening in the game (reading the situation) and he has the tactical knowledge of the game (rules, game plan etc.), the next step is to make the decision in the game – what to do next? Making the decision means that player chooses a certain skill to execute his tactical decision. Speed and the creativity of the decision are essential because often players have to make decision in nanoseconds during the rapidly changing game situation. In the past there was a thought that all the actions what player does in the game are automatic, and making decisions during the game was not part of the play. Nowadays making decisions in the game is seen as a vital part of the game. (Martens 2004, 185-226.)

2.4 Game sense in ice-hockey

Ice hockey is a transitional sport where the puck possession changes 7.7 times a minute. Single team keeps the puck averagely 4.7 seconds at a time. This rapid transition makes ice hockey different from football or basketball for example, where single team keeps the ball an average of 20-30 seconds at a time. This data proves exactly how fast ice hockey is, and how difficult it is for a player to make the decisions. (Dallas Ice-Jets webpage 08.01.2012)

In ice-hockey, game sense is seen as how the player sees and thinks the game. Player with good game sense can position himself right, anticipates where the puck is going and where the play is headed. Game sense is often seen to be an attribute to offensive play, but players with the good game sense are intellingent in the defensive play too. (Dallas Ice-Jets webpage 08.01.2012)

In ice-hockey game sense is excecuted as playing skills. Playing skills are combination of techincal skills and game-sense (IIHF 2008, 2).

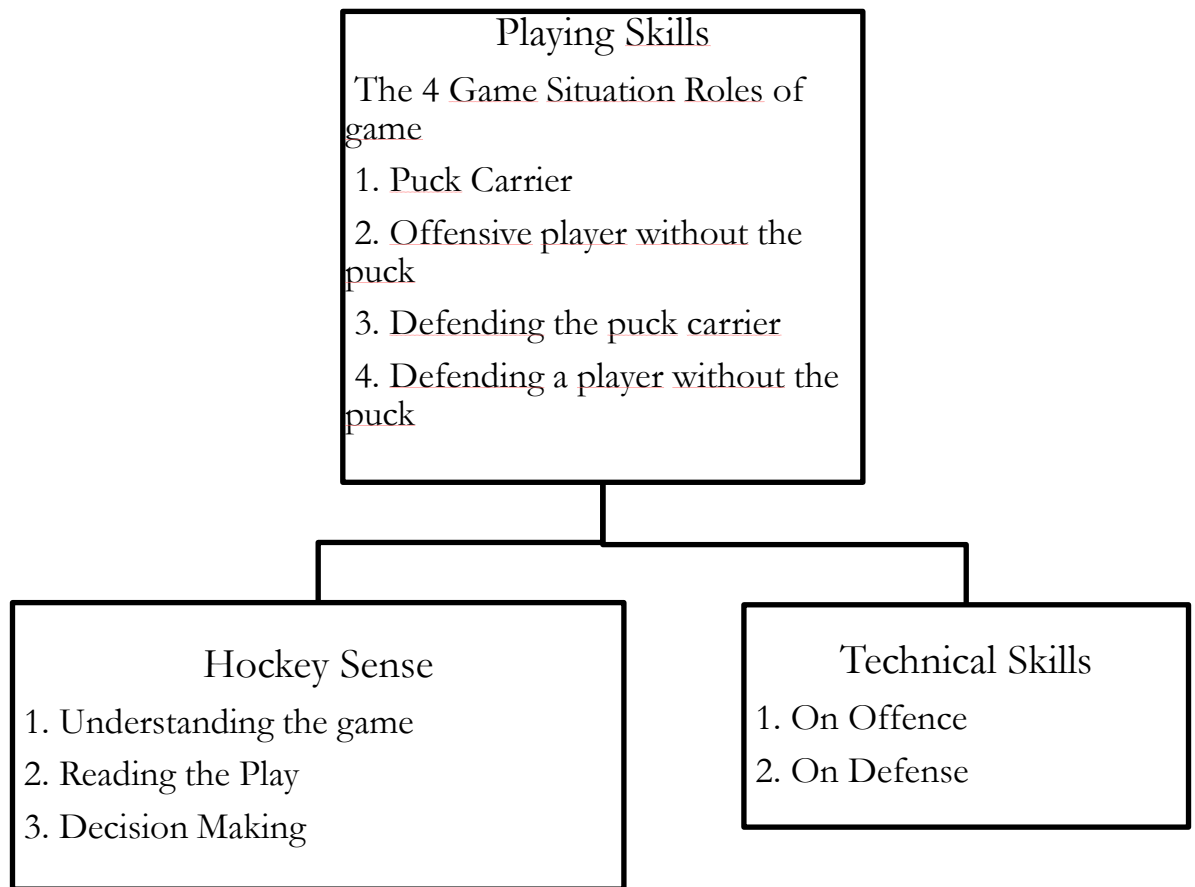


Figure 3. Playing skills

(Modified from IIHF 2008, 2.)

According to the Westerlund (1997) game-sense is essential for ice-hockey players, it is only one factor in the big picture and again one player's performance is only one part of team performance. Figure 4. shows from where team performance consist of in ice hockey.

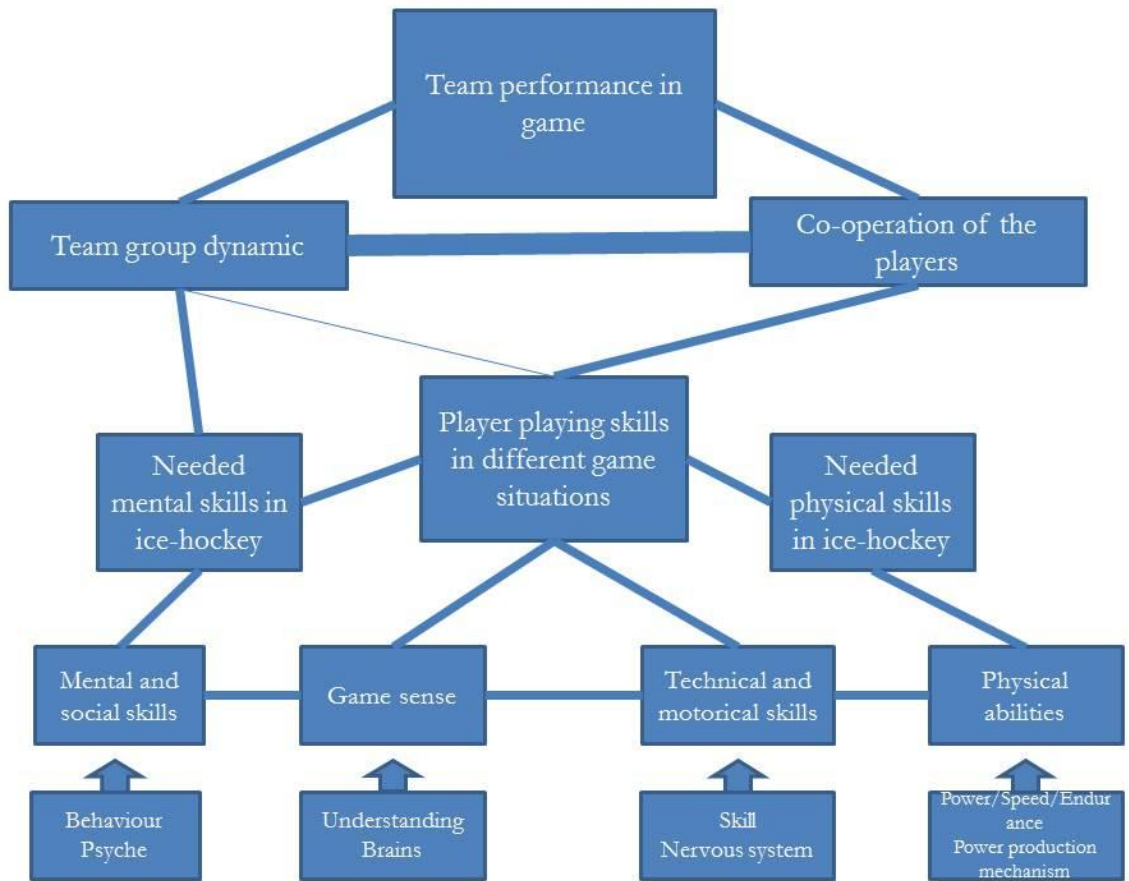


Figure 4. Team Performance in ice-hockey
 (Modified from Westerlund, 1997)

3. Developing game sense

Many games are lost because of a lack of tactical skills, even if the technical skills are good. There are lots of players with great technical skills but in the game they don't know how to use that skill. Still, first step of teaching game sense is teaching skills. (Tearse 2012)

Too often coaches put too much effort in technical and physical training, and the tactics (game-sense) are less emphasized. The reason for that is, that coaches don't realize how important the tactic skills are and partly because they don't know how to teach the tactic skill to the players.

(Martens 2004, 214.)

When a child comes to the ice hockey practice for example, he doesn't come to get a diploma. He comes to have fun, playing and being creative. Practices have to be well organized and executed, but still there always has to be a room for child's own creativity. (Vasarainen & Hara 2005, 68.)

3.1 Methods for developing situation reading

For solving problems in the game, players need to know what the problems are. It sounds easy, but many times athletes fail to find the problems. Cognitive skills (perception, attention and concentration) are essential in order to solve the problems. When an athlete effectively uses these skills, he is able to gather information from their senses (audio, vision, tactile or touch and kinaesthetic) and make the right decision in the game. With faster anticipation through these skills, a player will respond to action sooner than the less skilled player and can find the important stimuli and filter out the less important stimuli in a rapidly changing game. (Martens 2004, 216-217.)

According to the Martens (2004, 219) the list for improving cognitive skills in sports:

1. When athletes are learning the skill, minimize all unnecessary distractions, but as they go further in the learning and master the skill, add game-like distractions to the practice
2. While the athletes are playing, avoid distracting them with comments. Give them advice when the player can hear and understand you, like in time-outs and practices.
3. Help your athletes to understand where to concentrate in various situations.
4. Prepare your athletes to concentrate by using pre-event routines
5. Guide you players to analyse their own game during the breaks, for keeping the attention in focused in the right things.
6. Encourage your players to keep their focus on their own performance, not on the outcome of the performance when they are analysing their own game.
7. Use positive coaching methods with players lacking of self confidence and self-esteem.
8. Help your athletes to understand the physical and mental demands of that certain sport. Player might lose attention and concentration easier when he is tired.

3.2 Developing decision-making skills

”If an athlete does not get the opportunity to learn and practice decision making in training, what chance do they have of getting it right in a competition, when it matters the most? “ (Hanson 2012).

When athlete has the knowledge of a certain sport (rules, game plan etc.) and he recognises the situation, the next phase is decision making. All the information gathered (tactics, rules, opponents movement etc.) is for making the right decision in the game. (Martens 2004, 226.)

According to the Martens (2004, 226-230) the list of methods for teaching the decision-making skills:

1. Teach the big picture of the game first and then divide it in parts. Sport scientists have researched that players learn the decision skills better when they first understand the big picture of the game. Usually we might think that it would be better to learn the simple tactics first and then go into the more complex ones, but according to the researchers, players who learn the big picture first are immediately challenged learn to make decisions to perform well.
2. Make your players observe other players. Players can learn a lot by observing others. The coach has to guide his players to focus on tactics when watching the game. Players will develop their analytic skills. It is good for the players to observe the great players, to how they solve problems, but also peers, when it is more relevant to the players, and offers a better place to learn from the mistakes.
3. Make your players observe their own game. Just like watching others, players can and should observe themselves through video feedback. Again it is essential to guide the athlete to observe what is wanted to emphasize.
4. Variable practice. This means, that player should not know exactly what is happening and coming up next in the drill, when practising decision making. Player has to react to the cues. In practice, baseball pitcher might have three options to pitch the ball, but the player hitting the ball doesn't know what pitcher uses and when, instead of knowing that first five pitches are curves and next five are straight for example. Using variable practise brings the athlete to the game-like situation. Decision making is emphasized.
5. Control feedback. Use occasional feedback instead of frequent feedback. Too much feedback might get the athlete out of the concentration. Other thing is, that if the coach is constantly giving feedback, he is also doing all the problem-solving behalf of

the athlete. More feedback when athletes are learning the skill, less feedback when the athlete is more skilful, in order not to deny athletes decision making learning.

6. Ask questions from your player. Using questions in coaching is called a sharing style of coaching. That way the coach makes his players think during the practises (Hanson 2012). Asking questions is an easy way to open the dialogue between the athlete and the coach (Tearse 2012). By using questions the coach can enhance a players creativity, which is an essential factor in game sense (Vasarainen & Hara 2005, 69).

3.3 Developing game sense through games

When speaking about a child's development in game understanding and game sense, the community where the child grows up plays a big role. The community where children play together will give a great base for understanding the games. Playing different games will enhance the child's game sense in general. With this kind of community, games are very often played in abnormal places (between the houses for example) which also require the child to master the technique required in that situation (Slade 2010, ix)

Developing game sense through games, instead of traditional drills, will give a big advantage for developing game sense. Drills are many times outside of game context and there is low amount of time spent to enhance player understanding the game. By using games, player will become better decision maker and also better in skills, because the player sees the need of the skill in the actual game (De souza & Mitchell 2010, 190-192). Shaping games (mixing up rules, playing in the smaller field) is essential for child to learn from games. Game has to be made to serve the need of the child's development. (Almond 2010, viii-ix).

4. Cognitive development of the child and youngster

Development in the mental area of a human being is described to be a group of systems following each other, which form a foundation for a human to learn intellectual skills. This can be seen also in sports as how the child will learn new models to solve problems in the game when he is growing up and having more experience.

(Luimula, 2000, 14.)

According to Piaget's (1988) theory, cognitive development happens in stages. These stages form always at the same sequence, but not necessarily at the same age to all humans. Social environment and experiences affects the cognitive development. These stages are now presented on the ages when the stage averagely forms to the child.

First stage is called sensorimotor stage. This stage is from birth to the phase when the child forms a language, normally from birth to two year of age. In this stage child reacts to the situations which are observable, but in the end of the sensorimotor stage, child starts to react to some situations, which are not immediately observable. Also child starts to use tools (stick for example) for getting his goal. (Piaget 1988, 102-104.)

Second stage is called preoperational stage. This stage is normally from age of two to age of seven. This stage can again be divided in three phases. First phase is symbol functions and acting schemas forming to presentable symbols (age two to four).

According to Piaget's (1988) theory, the knowledge of child thinking process from this stage is minimal because a child's answer to the questions considering a subject under the age of four is impossible. Signs of this stage are language, play (or imagination play) and delayed imitation.

Second phase is presentable structures which are based either on static configuration or assimilating to child own actions. This phase is usually from age of four to age of five and a half. Third phase is structured presentable regulations. This phase is from age of five and a half to age of seven or eight. This is the phase when child first starts to

combine spaces and variations. Child in this phase is able to form items according to the colour and size. (Luimula 2000, 15; Piaget 1988, 105-106.)

Third stage is concrete operational stage. This stage is from age of seven-eight to age of eleven-twelve. This stage can be divided in two phases which are simple operation phase and integer system forming phase. Integer system forming phase is the phase when child understands space and time. Child is able to understand coordination systems and is able to present horizontal and vertical in relation to these coordination systems. It is in this stage when the largest areas of concrete development are accomplished. (Piaget 1988, 106-107.)

Last stage is called formalistic operations stage. This stage is normally from age of eleven-twelve (first phase) to age of thirteen-fourteen (second phase). In this stage, there are lot of changes which are fast and different from each other. Child becomes able to combine operations instead of simple group – partial-group relations. Also ability to use two different relation-systems at the same time is part of this stage. (Piaget 1988, 106-107.)

All these stages presented above are formed from processed following each other. When the balance in the previous stage is gathered, it will lead to new stage, which will be more stable and larger than the previous one. (Piaget 1988, 108.)

Players are able to learn game-sense already in the early stages. First players will learn concrete skills and are able to use more simple actions and decisions. By practising game-sense players are able to learn to combine different playing-skills and experiences and are able to form new models to solve problems in the game. (Luimula 2000, 16).

5. Game-situation roles

Team sports like basketball, football, handball and ice hockey have game situation roles that are the same. It is important that the player understand the role he is playing for performing the right way and making the right decisions. The game can be learned through game-situation roles. (IIHF 2008, 6.)

According to the IIHF (2008, 6) game-situation roles in ice-hockey are commonly named in the following way:

1. Puck Carrier (Offensive role)
2. Offensive player without the puck (Offensive role)
3. Defending the puck carrier (Defensive role)
4. Defending player without the puck (Defensive role)

5.1 Objectives in game situation roles in ice-hockey

According to International Ice Hockey Federation (2008, 7-8), objectives in game situation roles are seen as below:

Role 1. Puck Carrier

- Move and give pressure towards the opponent
- Shoot
- See your teammates for being able to pass
- Carry the puck, know where the opponents are
- Create time and space
- Fake until you take the puck
- Give and go

Role 2. Offensive player without the puck

- Maintain balance of the attack
- Keep the game wide and depth
- Be ready to play defence

- Make yourself playable (an option) – cut to a passing situation
- Support the puck carrier by making screens, finding empty space and reading the opponent

Role 3. Defending puck carrier

- Win the puck, steal the puck only when within a stick length
- Take the space away from the opponent
- Pressure
- If you can't steal the puck, stay in the play
- Maintain the stick-contact range from the opponent
- Know your role

Role 4. Defensive player without the puck

- Keep yourself moving
- Know where the puck and opponents are – Be ready to support and attack
- In the slot stay in the stick-contact range from the opponent
- When the opponent is further away from the slot, you can be further away from him
- Play in low triangle position in defensive zone
- Communicate

6. Priorities in ice-hockey

According to the Rautakorpi (2010), ice hockey should be played through priorities. Priorities are the goals for the players. Player should always play a highest (number one) possible priority. There are four priorities of offensive play and four priorities of defensive play.

Offensive priorities in ice-hockey:

1. Scoring
2. Winning the space
 - Game speed
3. Creating the space
 - Controlling the puck
4. Readiness to defence

Defensive priorities in ice-hockey:

1. Preventing the opponent from scoring
2. Steal the puck to your team
 - Pressure
3. Prevent the opponent from winning the space
 - Defend the middle of the ice
4. Readiness to offence

(Raurakorpi, 2010)

7. Empirical part

7.1 Project planning

When I started my studies in 2008 and I first started to think about my thesis and what would it be then, it was quite clear that I will do something that is connected to game sense. Game sense has been an interesting topic for me a really long time. It's been largely said that game sense cannot be learned, that you either have it or you don't. I didn't see it that way and I wanted to start research this subject and find out the ways practicing it.

The idea about making a coach manual about teaching game sense was formed in Autumn 2010. I have processed this idea a long time in my head and I have been thinking how I should make and what could it be. I started to work for Heinolan Kiekko junior hockey club as Head of Coaching in May 2011. Before that I hadn't started my thesis yet, even though the idea was still the same. When I started this job, I had vision that I wanted to combine the benefit of the club and my thesis. Heinolan Kiekko already had a coaching manual which really largely contains information about developing the player. There is lot of information about physical and technical side of developing the players. I wanted to take another perspective and do manual for Heinolan Kiekko coaches to help them teach the game and the game sense to the players. That way was born the idea to make Teaching Game Sense Manual for Heinolan Kiekko.

I started to make the manual in January 2012. First I tried to find all the information what has been researched about this subject earlier. I used the library and internet to find information and I also used information that I was gathered from lectures and symposiums before. I realised that there is not as much research about game sense, than about physical development for example. I already had an idea how I would be teaching game sense and the information I found mostly supported my ideas.

7.2 Project implementation

I started the manual with the message to all the coaches in the club. I explained what the manual is and what it consists of. In the foreword I also mentioned things considering coaching in Heinolan Kiekko and developing players. I wanted the coaches to feel that this manual is for them and that they would be interested about it from the page one.

Besides the game sense teaching manual, I wanted this manual to be a forum for me to bring my ideas about coaching in general, what kind of players we want to produce, values of Heinolan Kiekko and what is the aim and position of the club, to our coaches. Section two in the manual is all about things mentioned before. I feel really important that the coaches know what the aim of our club is. To where we want to produce our players and how it can be done. I also think that it is essential for succeeding well, that the coaches knows the values of the club and are willing to obey them. Within section two, I wanted to create and bring up “my way” to coach in Heinolan Kiekko – what I want and expect from the coaches.

Section three was about game sense. This section is the key of the whole manual and I would say it is the most important for the reader. Through this section I wanted the reader to understand what game sense is. The coach will know what the difference is between technical and playing skill and from where playing skill are developed. Section three explains different concepts about game sense but it will also give indications about teaching game sense to the players. The idea is not to give clear answers to the coaches, but make them think of their own coaching and how they are teaching game sense.

Chapter number four is also essential for the manual. It contains information from playing and practising in general, stage of ages in practising, game-situation roles and priorities in ice-hockey. I wanted the coaches to know what “the stage of ages” of a child are when he plays ice hockey. Questions like; when should we get the children be interested in hockey? What is the “playing” phase and when does the real competing start? This is not presented as physical point of view, but in general. It is essential for

the coach to know what is the “stage of age” he is working with, so he is not being too competitive in the early stages, for example.

Game-situation roles and game priorities are really essentials for coach to understand the game and be able to teach game and game sense to the players. Game-situation roles and game priorities are present in the game all the time. Game-situation roles and game principles are presented through pictures, which makes them easier to understand for coaches. Objectives for every game-situation role are also presented in this chapter.

Chapter five is about teaching the game in different “age of stages”. In other words, how the coaching changes if the group of players are seven years old or thirteen years old. Main objectives in teaching the game are listed from F-juniors to C-juniors.

Last chapter consists of example drills for teaching game sense to the players. There are also listed nine concrete instructions for coaches everyday coaching. The idea here was not to create a “drill book” for coaches where they can look and take a drill without thinking too much, but again give ideas to the coaches that coaches can develop their own coaching.

Breaking-out drills was used as an example of offensive drills for teaching game sense and also an example that how a coach should proceed in their coaching when making the drill more and more demanding to their players. In addition to breaking-out drills, there was also presented “teaching game sense” drills for defensive play and games for enhancing player game sense.

7.3. Project assessment

I finished up with the manual that has 45 pages divided into six sections.

Aim of this manual was to give tool to coaches working for Heinolan Kiekko to enhance their knowledge about teaching game and game sense. In Heinolan Kiekko the game itself is seen as vital part of coaching. The message that I wanted to bring to

our coaches was the importance of the game and game sense and how it should be practiced with the juniors. Also I wanted this manual to be a forum for me to bring my own ideas about general coaching to guide our coaches.

After the manual was done, I was happy with the result. I felt that I was able to cover what I wanted, even though the subject was challenging. The manual is not published yet, so there is no feedback from coaches yet.

Another challenge was to make a clear difference between the manual that Heinolan Kiekko already had and the new Game Sense Manual. I feel that these two manuals supports each other well, and I managed well to take another perspective to this manual, than what it was in previous one. Overall I feel that game sense was the key of the manual, as it should be.

The manual will be printed to the coaches working for Heinolan Kiekko and it might be put to the website of the club. (www.heki.fi)

8. Summary and Discussion

The biggest objective of this manual was to be a tool for coaches to enhance their skills in teaching game sense and the game itself. I tried to make the manual to serve either coaches just starting their coaching career or coaches that have been working a few years already. For beginner this manual provides general information about coaching, the game and game sense. For the coach with greater experience, this manual provides ideas and questions to adapt in their own coaching. The manual was not planned to give all the answers to the coaches, but to adapt the ideas from the manual to themselves.

Big challenge during the manual making process was to decide what to put in to the manual. The idea of having the game sense being the key factor of the manual was clear all the time, but the other presented information was not. In ice hockey, there are many sides in the game (physical, mental, game-sense) that together forms the game itself and to understand the big picture, you have to understand how they influence each other. I think that I managed well to limit the information presented in the manual. After reading this manual, a coach should be able to understand how these different factors influences each other, but still the main focus was all the time about game sense.

Like mentioned earlier, Heinolan Kiekko already had a coaching manual and a hard challenge was also to think and make sure how I could make this manual different from that one. The goal was that the new manual would support the existing manual, not replace it. I think that I succeeded well in this.

Again one challenge during the making process was the lack of the research made on the subject of game sense. If we compare the research made about physical development for example, the difference comparing the material about game sense is huge. Lack of the material made it quite hard to find reliable material and it can be seen on the lack of the references.

I wanted to keep the manual as simple as possible and put a lot photos to make it easier to understand. I wanted the manual to be “light” to read that the coaches would not stop reading after two pages. Overall this was well done in the manual. There was some parts that I thought it was better to write more and some parts was better presented through pictures.

When finding the material and studying game sense and the factors behind it I learned a lot new things. It was interesting to see the different methods teaching game sense. I was very surprised about the method presented by Martens (in the book Successful Coaching, 2004). Martens present that the big picture of the game and game sense should be learned first and then divided it into the smaller parts. I have always believed that teaching should be started from the small aspects and then go further step by step. This research made me thinking the teaching of the game and game sense again and seeing it from the other perspective. Overall making this manual was very educational for me.

Overall I was happy to the result of the manual. I think it will be a good tool for our coaches and help them in everyday coaching. Teaching game sense is not that familiar thing to the coaches working in Heinolan Kiekko and through this manual they will have a good tool to enhance their skills in this subject.

I really want that the manual would make our coaches think a lot and also question things presented in the manual. Through this manual we have certain guidelines in Heinolan Kiekko, but between these guidelines coaches are still able to make their own decisions.

Bibliography

Almond, L. 2010. Foreword: Revisiting the TGfU Brand. In the book . Butler, J., Griffin, L. 2010. More Teaching Games for Understanding. Human Kinetics. USA. vii-x.

Dallas Ice-Jets. 2012. Developing game sense is a game breaker.
<http://www.icejets.com/page/show/175814-hockey-sense> Quoted 08.01.2012

De Souza, A., Mitchell, S. 2010. TGfU as a Coaching Methodology. In the book . Butler, J., Griffin, L. 2010. More Teaching Games for Understanding. Human Kinetics. USA. 187-207.

Hanson, B. 2012. How To Improve Athlete Decision Making Skills.
http://www.athleteassessments.com/articles/improve_athlete_decision_making_skills.html Quoted 15.01.2012

Helsingin Jalkapalloklubi (HJK). 2012. Pelikäsityksen kehittäminen. [Developing game sense] <http://www.hjk-j.fi/seura/pelaajille/pelikasityksen-kehittaminen/> Quoted 11.01.2012

International Ice-Hockey Federation. 2008. Developing hockey sense. Level II.
<http://www.marbleheadyouthhockey.com/league/download.aspx?FT=1&ULL=7443866&LID=80&FileID=36328&Inline=true&Thumb=false> Quoted 15.01.2012

Luimula, S. 2000. Jääkiekkoilijan pelikäsitys ja sen arviointi [Game sense and game sense estimation of hockey players]. Pro-Gradu. Jyväskylä University. Jyväskylä.

Martens, R. 2004. Successful coaching 3rd edition. Human Kinetics. Hong Kong

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K.& Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus [Coaching in sports]. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Piaget, J. 1988. Lapsi maailmansa rakentajana. Kuusi esseetä lapsen kehityksestä [Child creating his world. Six essays of child development] Wsoy. Juva.

Rautakorpi, J. 2010. Finnish Ice Hockey Federation. Meidän peli.
http://www.finhockey.fi/mp/db/file_library/x/IMG/472382/file/VPpavat2010JukkaRautakorpi.pdf Quoted 15.01.2012

Slade, D. 2010. Transforming play. Teaching Tactics and Game Sense. Human Kinetics. USA.

Tearse, H. 2012. Hockey sense can be taught.
<http://www.evelethyouthhockey.com/page/show/69897-hockey-sense-can-be-taught>
Quoted 11.01.2012

Vasarainen, J., Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa [Coaching young people in team sports]. Edita Publishing Oy. Helsinki

Westerlund, E. 1997. Jääkiekko [Ice-Hockey]. In the book Mero A. Nykyaikainen urheiluvalmennus.[Today's sport coaching]. Mero Oy. Gummerus Jyväskylä. 527-544.

Attachment

The Manual: Teaching Game Sense in Ice-Hockey Junior Organization



Heinolan Kiekko Ry

Valmentajamanuaali pelin opettamisen ja pelaajan pelikäsityksen
kehittämiseen





Sisällysluettelo

1. Alkusanat	3
2. Heinolan Kiekko	4
2.1 Seuran tarkoitus ja tavoite	4
2.2 Arvot	5
2.3 Pelaaja Heinolan Kiekossa	6
2.4 Valmentaja Heinolan Kiekossa	7
3. Pelikäsitys	8
3.1 Lajitaidot ja pelitaidot.....	8
3.2 Pelikäsitys	8
3.3 Pelikäsityksen harjoittaminen	8
4. Harjoittelu ja Pelaaminen	13
4.1 Ikäkausivaiheet valmennuksessa.....	14
4.2 Pelitilanneroolit	17
4.3 Pelin tavoitteet	19
4.3.1 Hyökkäyspelin tavoitteet.....	21
4.3.2 Puolustuspelin tavoitteet	23
4.4 Jääkiekon kultaiset ohjeet	25
5. Pelin opettaminen ikäkausittain.....	26
5.1 Tärkeimmät pelinopettamisen tavoitteet ikäkausittain.....	27
6. Harjoitteet	29
6.1 Ohjeita valmentajalle	29
6.2 Avauspelaaminen esimerkkinä.....	32
6.3 Puolustuspeliharjoitteita	38
6.4 Pelejä pelaajan pelikäsityksen kehittämiseen	42



1. Alkusanat

Tämä manuaali on tuotettu seuramme valmentajille oppaaksi pelin ja pelikäsityksen opettamiseen sekä valmennuksen linjaukseen F2-C-juniori vaiheeseen. Manuaalissa linjataan myös seuran toimintatapoja. Seuran linjauksen mukaan on tärkeää että Heinolan Kiekossa olisi selkeä identiteetti miten pyrimme jääkiekkoa pelaamaan ja mitä asioita haluamme valmennuksessa painottaa. Tämä identiteetti helpottaa myös pelaajien siirtymistä joukkueesta toiseen seuran sisällä.

Tämän manuaalin tarkoitus on tukea jo olemassa olevaa **Heinolan Kiekon Pelaajan Kehittämispasta**, joka on hyvin laaja opas pelaajan systemaattiseen kehittämiseen. Manuaalissa käsitellään valmennusta myös yleisellä tasolla.

Manuaalin tehtävänä on antaa valmentajille työkaluja ja ohjeita pelaajan pelikäsityksen kehittämiseen ja pelin opettamiseen. Tarkoitus ei kuitenkaan ole antaa suoraan vastauksia, vaan saada teidät valmentajat ajattelemaan ja miettimään esitettyjä asioita teidän omassa valmennuksessanne.

Haluamme, että pelaajamme kasvavat hyvässä, kannustavassa ilmapiirissä, missä heidän ei tarvitse pelätä virheitä, vaan he saavat rohkeasti toteuttaa itseään. Vaatimalla pelaajilta ja itseltämme paljon, voimme saada aikaan loistavia tuloksia. Olemme pieni seura ja juuri siksi yhteistyön merkitys tekemisessämme on erittäin suuri. Heinolan Kiekon joukkueet tulevat olla yksi iso vene kulkemassa samaan suuntaa, sen sijaan että olisimme pieniä veneitä hortoilemassa yksittäin sinne tänne.

Jääkiekko on peli! Se pitää olla meidän valmentajien ajatus kun harjoittelua suunnittelemme. Opetetaan pelaajia pelaamaan ja annetaan pelaajien pelata ja nauttia siitä.

Antoisia lukuhetkiä!

Kiekkoiluterveisin,

Markus Juurikkala

Heinolan Kiekko ry Valmennuspäällikkö



2. Heinolan Kiekko

2.1 Seuran tarkoitus ja tavoite

Heinolan Kiekossa meille on tärkeää mahdollistaa kaikkien halukkaiden jääkiekon harrastaminen. Tämä tavoite on aivan yhtä tärkeä, kuin kilpailullisen puolen tavoitteet. Keinottelemme koko ajan kilpakiekon ja harrastekiekon välimaastossa. Haasteenamme on yhden joukkueen sisällä luoda tavoitteellista toimintaa sitä haluaville, mutta samalla antaa mahdollisuus harrastaa. Tämän takia Heinolan Kiekko perustaa toimintansa tasoryhmiin, joita tulee noudattaa niin harjoituksissa kuin peleissä. Tasoryhmien kautta meillä on mahdollisuus jakaa joukkue harjoitusryhmiin, jolloin jokainen pelaaja saa oman tasoista harjoittelua oman tasoisten pelaajien kanssa. Uskon, että tällöin harjoittelua myös on mielekästä ja mahdollistaa näin myös kehityksen.

Heinolan kiekko on kasvattajaseura, jonka tarkoituksena on tuottaa pelaajia eteenpäin Pelicanstie:lle ja sitä kautta myös omaan edustusjoukkueeseemme, Peliittoihin. On tärkeää, että ymmärrämme oman asemamme, jotta pystymme parhaiten hoitamaan tehtäväämme. Tarkoituksenamme on toimia mahdollisimman laadukkaasti ja ammattimaisesti jo kiekkokoulusta lähtien, jotta mahdollisimman moni meidän junioreista pääsisi eteenpäin ja pelaisi Pelicans:sin C:n, B:n ja A:n SM-sarjoissa, sekä mahdollisesti myös SM-liigassa ja Mestiksessä. Silloin olemme täällä onnistuneet.

Heinolan Kiekossa yksittäinen pelaaja on aina etusijalla. Pyrkimyksemme pitää olla ensisijaisesti kehittää yksilöitä, ei joukkuetta. Tämä tarkoittaa sitä, että ajattelussamme ensisijalla pitää olla yksittäisen pelaajan tarpeet, ei joukkueen etu. Uskon, että yksilöitä kehittämällä myös joukkueemme kehittyvät.

Yksilön etu-ajattelu näkyy selkeästi esim. pelaajien liikuttelussa joukkueiden välillä. Emme lähde pelaamaan tulosta. Jos näemme, että pelaaja X:n on parempi kehityksensä kannalta pelata vuotta vanhemmissa, hänet sinne siirretään, vaikka nuoremman joukkueen menestys tästä kärsisi. Tässä asiassa viimeinen päätösvalta on valmennuspäälliköllä.

Tulevaisuuden toiminnan suuntaamisen ja rakentamisen tavoitteet ovat:

- HeKi Henki (Hekiläisyys)
- Energinen ja toimiva seura
- Nuorten kasvatus, seuran kehitys ja alueellinen yhteistyö (Pelicans- tie)
- Kasvava harrastajamäärä
- Innostava ja yritteliäs seura



2.2 Arvot

Heinolan Kiekko haluaa ottaa roolia myös lasten kasvattamisessa. Pidämme erittäin tärkeänä hyvien tapojen ja arvojen noudattamista. Tiedämme, että kaikista junioripelaajistamme ei kiekkoilijoita tule, mutta haluamme antaa heille valmiudet hyvään ja terveelliseen liikunnalliseen elämään, johon tärkeänä osana kuuluvat myös sosiaalisuus ja hyvät tavat. Tässä iso vastuu on jokapäiväisessä toiminnassa mukana olevilla toimijoilla, valmentajat, joukkueenjohtajat, huoltajat yms. Heidän tehtävä on valvoa arvojen noudattamista ja omalla esimerkillään näyttää ja opettaa lapsille tapoja toimia.

Heinolan Kiekon perusarvoina halutaan toiminnassa erityisesti korostuvan:

- AVOIMUUS
- REILU PELI
- VÄLITTÄMINEN
- OPPIMINEN
- TAVOITTEELLISUUS

Heinolan Kiekossa toimitaan myös yhteisten pelisääntöjen mukaan. Myös valmentajan on hyvä sisäistää nämä säännöt. Muista johtaa esimerkilläsi! Älä ole jäällä farkuissa!

Yhteisiä Pelisääntöjä

1. Jääharjoittelun lisäksi jokainen harjoittelukerta sisältää myös oheisharjoittelu-osion, joko ennen jäätä tai jään jälkeen. Jokainen harjoittelukerta sisältää myös loppuverryttelyn sekä suihkussa käymisen.
2. Pelaajalla tulee olla harjoitukseen tullessa mukana erilliset varusteet, joilla oheisharjoittelu suoritetaan. Hygienia!
3. Valmentajat huolehtivat, että oheisharjoittelussa kaikilla pelaajilla on sään mukainen, urheilullinen asustus, sekä lenkkarit/ sisäpelikengät.
4. Harjoitusvuoron/ pelien jälkeen huolehditaan, että koppi jää siistiin kuntoon. Teipit roskeen yms.
5. Joukkueiden toimihenkilöt huolehtivat pelaajien käyttäytymisestä (kiroilu, vanhempien kunnioitus, pelimatkoilla käyttäytyminen yms.) ja puuttuvat epäsopivaan toimintaan.
6. Pelimatkoilla yhtenäinen ja siisti varustus. Joukkueetakit tai asut. Haluamme näyttää joukkueelta myös ulospäin.
7. Harjoitukset alkavat ajallaan. Pelaajien oltava valmiina sovittuna aikana.
8. Kun pelaaja tietää myöhästyvänsä harjoituksista, on hän velvollinen ilmoittamaan siitä valmentajalle. Samoin poissaoloista joka kerta ilmoitus jo hyvissä ajoin.



2.3 Pelaaja Heinolan Kiekossa

Kun olemme valmennuksessa mukana, meillä kaikilla pitää olla ajatus, mitä haluamme pelaajissamme näkyvän. Mistä heidät tunnistaa? Mistä haluamme että Heinolan Kiekon juniorit tunnistetaan?

Tämän manuaalin tarkoitus on olla työkalu pelin opettamiseen ja osittain se on myös seuran pelillisen valmennuksen linjaus. Haluamme, että Heinolan Kiekosta tulee pelaajia, jotka ymmärtävät peliä ja näin ollen tähän myös harjoitteluamme täytyy suunnata.

Haluamme, että Heinolan Kiekon juniori ymmärtää:

1. Pelitilanneroolit (1. Kiekollinen pelaaja 2. Kiekoton pelaaja 3. Kiekollisen puolustaja 4. Kiekottoman puolustaja) Pelaaja tietää, mitä roolia hän milloinkin suorittaa. Joka kerta kun pelaaja on jäällä, hän pelaa jotain näistä rooleista.
2. Pelin jatkumon. Hän ymmärtää pelin jatkumon puolustuksesta hyökkäykseen ja hyökkäyksestä puolustukseen. Pelaaja ymmärtää, että puolustus ja hyökkäys eivät ole irrallisia asioita vaan sidoksissa toisiinsa koko pelin ajan.
3. Pelin tavoite (prioriteetti)-ajattelun. Pelaaja ymmärtää "prioriteetti"-ajattelun ja tekee pelissä valintoja tämän mukaan.
4. Eri pelitilanteita. Ymmärtää, onko tilanne alivoimainen, tasavoimainen vai ylivoimainen ja osaa toimia sen mukaan.

Haluamme, että Heinolan Kiekon juniori on:

1. Pelaaja. Hän on pelannut herkkyysvaiheessa paljon ja ymmärtää peliä.
2. Urheilija. Tietää miten syödä ja harjoitella ja on valmis toteuttamaan sen.
3. Asenteeltaan loistava. Pelaa tilanteet loppuun asti ja on valmis pistämään kaiken likoon joka päivä.
4. Henkisesti vahva. Ei purnaa turhasta, eikä pienet kolhut häntä haittaa.
5. Joukkuepelaaja. Tulee toimeen joukkueessa, tsemppaa muita ja haluaa tehdä töitä yhteisen menestyksen eteen.
6. Voitontahtoinen.
7. Hyvätapainen ja käytökseltään fiksu. Kunnioittaa vastustajaa ja tuomareita.



Jäällä Heinolan Kiekon Juniori:

1. On rohkea kiekollisena. Uskaltaa yrittää ja pelata kiekon kanssa. Ei tyydy roiskimaan kiekkoa ja hänellä on halu edistää peliä kiekollisena ja pitää kiekon omalla joukkueellaan.
2. On rohkea kiekottomana. Pyrkii pelaamaan rohkeasti, ei anna vastustajalle ylimääräistä tilaa. Osaa olla myös rehdisti kova.
3. Taklaa. Pelaaja osaa taklata peliä edistävästi ja pyrkii taklauksellaan riistoon.
4. Pelaa peliä viisikkona. Pelaaja ymmärtää, ettei ole jäällä yksin ja osaa pelata viisikossa.
5. On kurinalainen. Täyttää oman paikkansa ja hoitaa oman tonttinsa. Pyrkii noudattamaan sovittuja asioita. Takakarvaa ja pelaa lyhyitä vaihtoja. Pelaaja pelaa joukkueelle, ei itselleen.
6. Taistelee jokaisesta kiekosta. On halukas irtokiekkoihin ja ei luovuta missään vaiheessa.
7. On valmis peittämään laukauksia ja ottamaan mustelmia.

2.4 Valmentaja Heinolan Kiekossa

Valmentajan merkitys nuorten ja lasten jääkiekkoilussa on todella iso. Pelaajia siirtyä seuroista toisiin, lopettaa tai vastaavasti jatkaa harrastustaan riippuen kuka joukkueen valmentajana on. Valmentajan merkitystä ei kenenkään pidä väheksyä. Heinolan Kiekossa laadukkaan toiminnan elinehtona ovat laadukkaat ja motivoituneet valmentajat. Kun haluamme saada pelaajiamme eteenpäin ja kasvattaa harrastajamääriä, on valmentajan panos merkittävä. Tämä on jokaisen Heinolan Kiekossa toimivan valmentajan ymmärrettävä ja sisäistettävä.

Heinolan Kiekossa toimivan valmentajan tulee olla:

1. Motivoitunut ja ammattimainen. Haluaa tehdä työnsä niin hyvin kuin pystyy ja on valmis panostamaan ja sitoutumaan toimintaan täysillä. On aina valmistautunut hyvin!
2. Oppimishaluinen. On valmis keskustelemaan asioista. Haluaa saada palautetta ja oppia lisää.
3. Vaativa. Vaatimustaso on kova, joka mahdollistaa pelaajien kehittymisen. Ei anna huonojen ja "puolivaloilla" tehtyjen suoritusten mennä läpi. **Vaatimustason ja positiivisen ilmapiirin yhdistäminen on avain hyvään harjoitteluympäristöön.**
4. Välittävä. On halukas keskustelemaan pelaajien kanssa ja pyrkii aina ajattelemaan yksilön parasta. Jokainen pelaaja on valmentajalle yhtä tärkeä. Myös vaatiminen on välittämistä.
5. Sosiaalinen. On halukas keskustelemaan asioista muun johtoryhmän, sekä seuran edustajien kanssa. Haluaa luoda hyvän ilmapiiriin myös joukkueen toimijoiden välille.
6. Sitoutunut Heinolan Kiekon yhteisiin pelisääntöihin ja on halukas kehittämään näin koko seuraa.



3. Pelikäsitys, peliäly

3.1 Lajitaidot (tekniset taidot) ja Pelitaidot

Valmentajan tulee ymmärtää, mikä ero on lajitaidolla ja pelitaidolla, jotta hän osaa auttaa pelaajaa parhaalla mahdollisella tavalla ja puhuu ” samaa kieltä ” muiden valmentajien ja pelaajien kanssa.

Lajitaidolla (tekniset taidot) jääkiekossa tarkoitetaan taitoja : luistelu, laukominen, syöttäminen ja kiekonkäsittely.

Pelitaidoilla tarkoitetaan hyökkäyspelin osalta esimerkiksi maalintekoa, suojausta, harhauttamista, ja syöttöpaikan tarjontaa. Puolustuspelin osalta esimerkkinä käy taklaaminen, peittäminen, laukausten blokkaukset ja mailapaine. Pelitaidot muodostuvat lajitaidoista. Pelitaidossa lajitaidon lisäksi mukaan tulee ajoittaminen ja vastustajan huomiointi. Pelaajalla tulee olla laaja ”lajitaitopankki” , jotta hän on pystyy tekemään pelitaidollisesti hyviä, peliä edistäviä ratkaisuja. Valitakseen oikean pelitaidon kuhunkin tilanteeseen, pelaajalla täytyy olla hyvä pelikäsitys ja hänen täytyy ymmärtää kyseinen tilanne.

3.2 Pelikäsitys

Pelikäsitys voidaan ytimekkäästi tiivistää seuraavasti; **Pelaajan kyky hahmottaa tilanne ja tehdä tilanteessa oikea ratkaisu.** Hahmottamisella tarkoitetaan pelaajan kykyä ymmärtää pelin muuttuvia osia suhteessa itseensä, eli missä kohti kaukaloa ollaan, ylivoimainen tilanne / alivoimainen tilanne, vastustajan etäisyys ja vauhti, omien pelaajien etäisyys ja vauhti ja oma liike suhteessa muihin.

Usein hyvään pelikäsitykseen liitetään vahvasti hyvä pelaaminen kiekollisena, oivalliset syötöt ja juonikkaat harhautukset, mitkä toki ovat merkki hyvästä pelikäsityksestä. Meidän tulee kuitenkin muistaa että hyvä pelikäsitys näkyy kaikissa neljässä pelitilanneroolissa. Kiekottoman oikea-aikainen tarjonta, kiekollista puolustavan oikea-aikainen riisto, kiekotonta puolustavan oikea sijoittuminen ovat kaikki esimerkkejä hyvästä pelikäsityksestä. Tämä meidän täytyy muistaa harjoittelussamme ja palautteen annossa, kun pyrimme kehittämään pelaajan pelikäsitystä.

3.3 Pelikäsityksen harjoittaminen

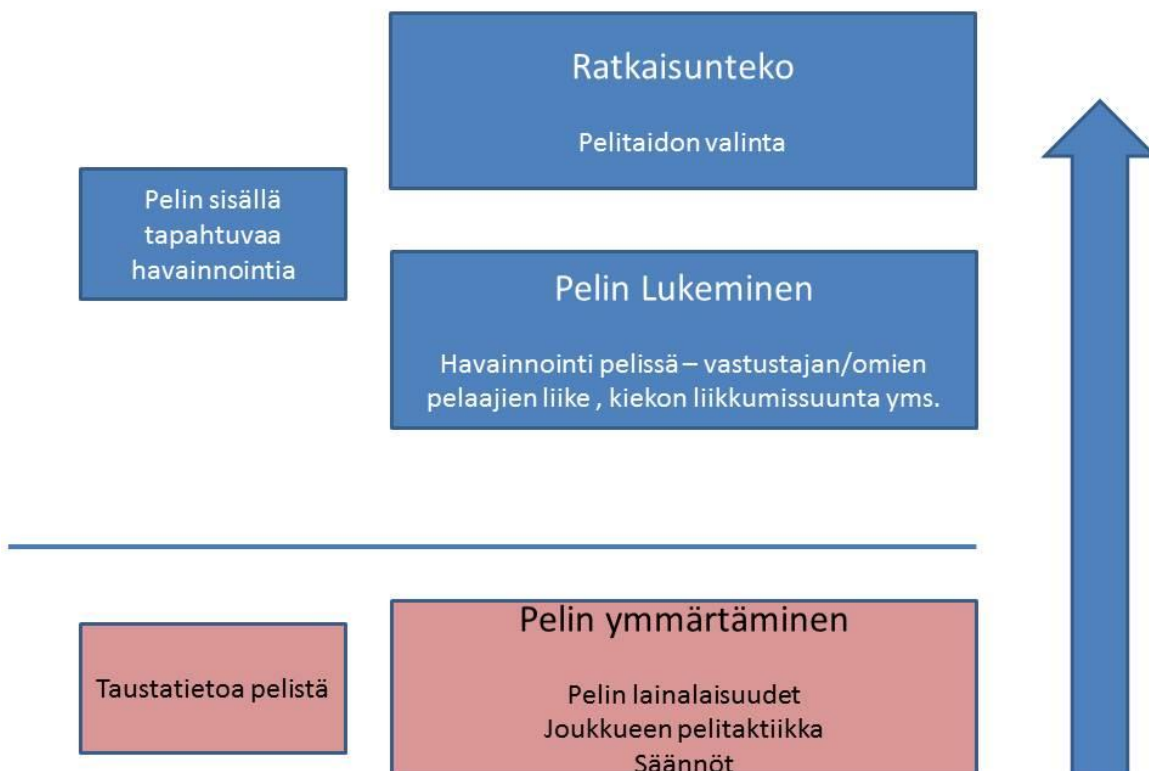
Yleisesti ymmärrämme pelikäsityksen jonain, mikä pelaajalla joka on tai ei ole, eikä sitä voi kehittää tai harjoittaa. Osittain pelikäsitys varmasti on geneeissä, mutta sitä voi ja pitää opettaa. Ymmärtääksemme pelikäsitystä ja osataksemme opettaa sitä, täytyy meidän ymmärtää mistä se koostuu.

Yleisesti ajatellaan pelikäsityksen koostuvan seuraavasti:

- 1. Pelin ymmärtäminen** = joukkueen tavoitteiden ja yhteistyön periaatteiden ymmärtäminen eri pelitilanteissa, pelin sääntöjen ymmärtäminen
- 2. Pelin lukeminen** = oman joukkueen, vastustajien ja kiekon sijainnin ja liikkumissuunnan sekä -nopeuden havainnointia suhteessa pelikenttään
- 3. Ratkaisunteko** = minkä pelitaidon pelaaja valitsee ratkaisun toteuttamiseen

Pelin ymmärtäminen ja pelin lukeminen sekoittuvat usein hyvin helposti. Pelin ymmärtämisellä tarkoitetaan siis pelaajan ymmärrystä joukkueen yhteisesti sovitusta taktiikoista, pelin säännöistä yms. **Kun puhutaan pelikäsityksestä pelissä, voimme ajatella sen muodostuvan vain kohdista 2. ja 3.** Alla oleva kuva selventää tätä ajatusta. Pelaajan täytyy tietää joukkueen yhteiset sovitut asiat, pelin säännöt yms. tehdäkseen jäällä parhaan mahdollisen valinnan, mutta pelikäsitys pelin sisällä voidaan jakaa pelin lukemiseen ja ratkaisuntekoon.

Kuva1. Pelikäsitys

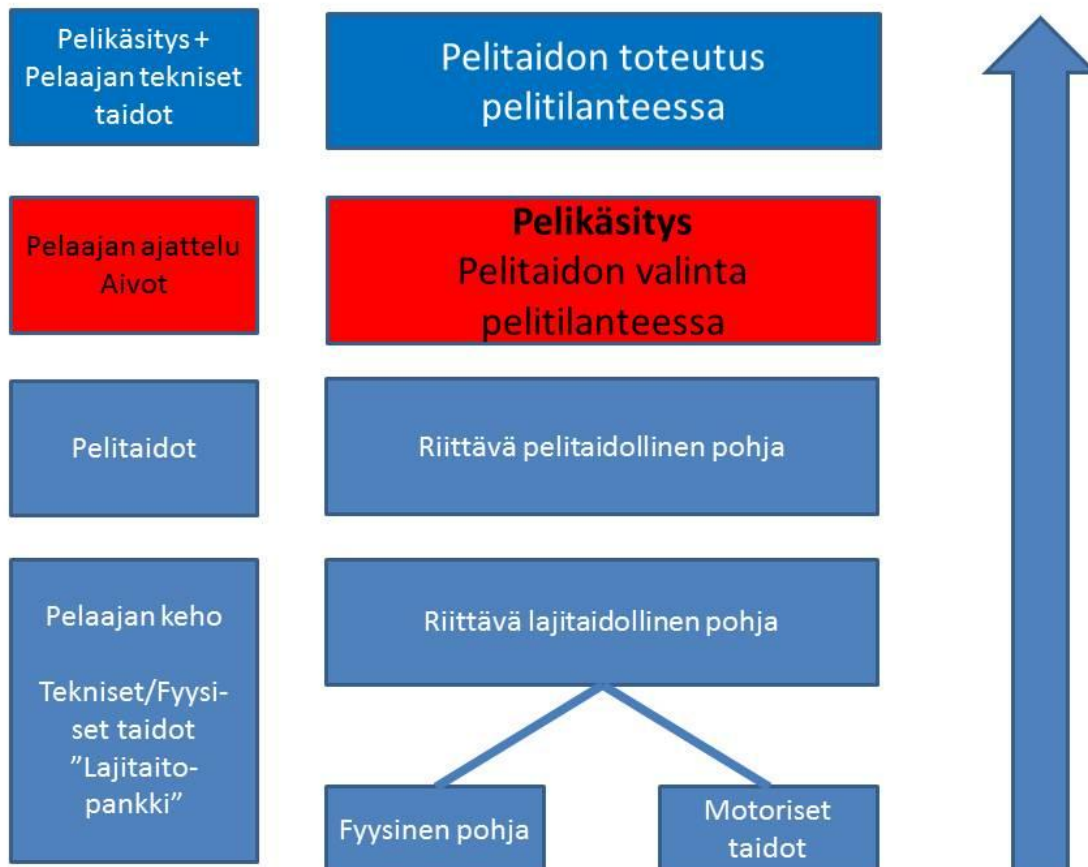


Nyt kun tiedämme, mistä pelikäsitys koostuu, voimme alkaa pohtimaan, kuinka voimme sitä harjoitteilla kehittää. Paljon puhutaan pelaajan oikeasta valinnasta. Mikä sitten on oikea valinta? Kuten aikaisemmin jo mainittiin, valinnan tekee oikeaksi se, mitä se tuottaa. Välillä sama valinta voi olla oikea, välillä väärä.

Jotta pelaaja pääsee toteuttamaan hyvää pelikäsitystään, täytyy hänellä olla ensi riittävä fyysinen pohja. Riittävän fyysisen pohjan avulla pelaajalla on mahdollisuus omata riittävä lajitaidollinen pohja. Edelleen riittävä lajitaidollinen pohja tuottaa pelaajalle mahdollisuuden omistaa riittävän pelitaidollisen pohjan. Tästä seuraava pykälä, pelitaidon valinta, eli minkä pelitaidon pelaaja kuhunkin tilanteeseen valitsee, on äärimmäisen tärkeä vaihe.

Seuraava kuva selventää äskeitä virkettä.

Kuva 2. Pelitaidon toteutus pelitilanteessa



Pelaajat saattavat olla lajitaidollisesti ja fyysisesti yhtä hyviä. Harjoiteltaessa esimerkiksi maalintekoa pelaajat ovat vielä samalla tasolla, mutta kun harjoitus vieään pelinomaiseen tilanteeseen, jossa pelaajaan täytyy valita ja tehdä ratkaisu, eroja usein syntyy. Juuri tähän meidän täytyy päästä kiinni (punainen alue kuvassa)!

Pelikäsitystä on opetettava suunnitelmallisesti ja nousujohteisesti. Opettaminen alkaa yksittäisestä pelaajasta ja etenee koko joukkueen pelaamiseen asti. Oikaista ei voi. *Learn walk before running!*



Pelaaminen perustuu aina yksittäisen pelaajan ratkaisuihin ja muiden pelaajien reagoimiseen tähän ratkaisuun.

Kun mietimme harjoittelua, yksi asia nousee pelikäsitystä harjoiteltaessa ja ylipäättänsä peliä harjoiteltaessa esille; Pelaajan ratkaisu. Yksinkertaisesti meidän tulisi luoda harjoitteita, joissa pelaaja joutuu valitsemaan ja tekemään ratkaisun.

Monesti nähdään valmentajien vetävän harjoituksia vain harjoitusten takia. Mennään hienoja kiertoja ja valmentaja viheltelee välillä pilliin. En sano, että esim. ”nelipistekiertoja” ja muutenkin lajitekniikoita ei pitäisi harjoittaa, mutta liian monesti pelaajat menevät harjoitteet läpi, ilman että he joutuvat tekemään ratkaisuja tai juuri edes ajattelemaan. Harjoitusten pitäisi palvella pelejä ja sitä kautta palvella yksilön kehittymistä. Harjoitteen monimutkaisuus tai hienous ei saa olla itseisarvo. Hyvin yksinkertaisestakin harjoitteesta voi saada tehokkaan, kun siinä ohjataan pelaaja tekemään valintaa ja hän saa siitä palautteen ja saa paljon toistoja. Tärkeää on, että nimenomaan pelaaja itse joutuu valintatilanteeseen ja valmentajat antavat hänelle eri vaihtoehtoja, miten tilanteen voi ratkaista.

Juuri palautteen anto valmentajalta pelaajalle on kriittinen tekijä harjoittelussa. Jotta valmentaja voi antaa palautetta, täytyy hänen tuntea peli hyvin ja olla valmis perustelevaan asioita. Yksilölle palaute tulisi antaa heti tehdyn suorituksen jälkeen, jotta pelaajalla on tuoreessa muistissa, mitä tehdä toisin tai mikä meni hyvin, jotta pelaaja voi asiaan reagoida. Niin yksilön kun joukkueen kanssa puhuttaessa tulisi valmentajan kysellä pelaajilta paljon. Edelleen, jotta pelaajat joutuvat ajattelemaan ja miettimään asioita ja pystyvät tätä kautta sisäistämään paremmin, miksi jotakin tehdään. Näin oppiminen on usein tehokkaampaa.

Pelaajalle olisi hyödyksi myös pelata useita eri pelipaikkoja. Jos pelaaja on F-junioreista A:han vain vasen laituri, on vaarana, että pelaajan käsitys pelistä jää hyvin suppeaksi. Laita siis pelaajiasi rohkeasti eri pelipaikoille, varsinkin nuoremmassa junioreissa. Hyökkääjistä puolustajiksi ja sentteristä laituriksi. Näin pelaajat oppivat huomaan ja tuntemaan vaatimukset eri pelipaikoilla. Kun esimerkiksi hyökkääjä kokeilee puolustajan tehtäviä ja huomaa, miten vaikea puolustajana on avata kauimmaiselle siniviivalle kolmen vastustajan läpi, on hän halukkaampi tulemaan itsekin hakemaan syöttöä alemmalla. Samoin pelaajat joutuvat eri pelipaikoilla ratkomaan hieman erilaisia tilanteita, mikä taas tukee pelaajan kokonaisvaltaista pelikäsitystä.



Pelaajan pelikäsityksen kehittyminen ja pelin oppiminen ovat pitkiä prosesseja. Jääharjoitusten lisäksi meidän valmentajina tulee huomioida **muita mahdollisia keinoja pelikäsityksen kehittämiseen.**

- **Oheisharjoittelu.** Hyödynnä oheiset osana pelin opettamista ja pelikäsityksen kehitystä. Pelaa ja luo harjoitteilla tilanteita, joissa pelaaja joutuu valitsemaan. Kaikki pallopelit tukevat pelikäsityksen kehitystä. Pelaa paljon esim. koripalloa ja käsipalloa eri säännöillä.
- **Videoi pelejä.** Näytä pelaajille videolta mitä he tekevät missäkin tilanteessa ja keskustelkaa niistä. Katsokaa yhdessä myös huppupelaajien ratkaisuja ja keskustelkaa niistä pelaajien kanssa.
- **Kyselylomakkeet/ kysely pelin/ harjoitusten jälkeen.** Laita pelaajat miettimään pelin jälkeen mitä he tekivät hyvin ja mitä voisi kehittää. Näin pelaaja joutuu palaamaan peliin uudestaan, miettimään ja prosessoimaan sitä päässään. Valmentaja voi kysymyksillään johdattaa pelaajia vastailemaan haluttuihin asioihin, eli ei ainoastaan, mitä teit hyvin ja huonosti, vaan esimerkiksi mikä oli hyvää hyökkäyspelaamisessasi tänään yms. Kysymyksillä pystymme johdattelemaan pelaajan miettimään ja vastaamaan haluttuihin asioihin.



4. Harjoittelu ja pelaaminen

Heinolan Kiekko haluaa olla yhtenäinen ja innostava seura. Tähän päästöksemme yhteinen identiteetti kaukalossa ("pelitapa") ja sen ulkopuolella, jo pienimmistä junioreista alkaen, on tärkeää. Kun valmentajina tiedämme, mitä pelaajat ovat edellisessä ikävaiheessa tehneet, helpottaa se meidän omaa työtämme.

"Pelitavalla" ei tässä yhteydessä tarkoiteta valmentajan strategisia valintoja, vaan enemmän pelin yleisiä periaatteita, jotka nojaavat vahvasti Suomen Jääkiekkoliiton "Meidän Peli" ideologiaan, sekä jääkiekon "kymmeneen kultaiseen sääntöön". Jos opetamme pelaajan pelaamaan tiettyä strategiaa, ja hän oppii toteuttamaan vain sitä ja menetämme tämän pelaajan jossain vaiheessa, koska itse pelistä hän ei ymmärrä mitään. Tarkoituksenamme valmentajina, on antaa pelaajille työkaluja, joilla ratkaista erilaisia tilanteita pelissä. Peli itsessään asettaa pelaajalle vaatimuksen, ei valmentaja. **Pelaajan täytyy miellyttää peliä, ei valmentajaa.** Tästä syystä pidän tärkeänä, että emme valmennuksessa ehdollista mitään, vaan loppujen lopuksi pelaajan valinnan pelissä oikeaksi tekee se, mitä se valinta tuottaa.

Esimerkki:

Pelaajalta on kielletty taakse syöttäminen hyökkäys-siniviivan jälkeen. Eli valmentaja on käskennyt pelaamaan aina syvään hyökkäysalueelle siniviivan jälkeen. Jos pelaaja kuitenkin antaa tämän syötön takamiehelle ja takamies tekee sieltä maalin, voimmeko torua pelaaja tästä valinnasta?

Esimerkissä on tietenkin pelaajan vastuulla, miten ja milloin tuon syötön antaa. Valmentajan tulisi välttää "älä"-ohjeita mahdollisimman paljon. Parempi valmentajan ohje ehdollistamisen sijaan voisi olla: "Pelaa vaistoillasi, mutta muista vastuusi kiekosta ja puolustuspeleamisestä". Tällä ohjeella pelaajalle jätetään vielä vapaus toimia ja valita ratkaisunsa vapaasti pelitilanteen mukaan. Juuri näitä ratkaisumalleja meidän täytyy pelaajillemme opettaa, joista he sitten pelitilanteessa valitsevat. Näissä tilanteissa korostuu myös pelaajan henkilökohtainen taktiikka, pelaajan "peliäly".

Haluamme selkeästi olla seura, jossa PELI nostetaan etusijalle. Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, että lajitekniikoiden ja fysiikan merkitystä pienennettäisiin, mutta selkeänä ajatuksena valmentajillamme täytyy olla pelaajan pelikäsityksen ja itse pelin opettaminen, jota sitten fysiikka ja lajitekniikat tukevat. Pelaajien kehittämisessä innostus on tärkeää ja se mistä pelaajat nauttivat on peli.

Jos menemme vahvasti fysiikan ja lajitekniikoiden johdolla, saatamme helposti hukkaa niihin ja unohtaa itse pelin. On kuitenkin selvää, että jos lajitekniikat ja fysiikka, eli urheilullisuus, eivät ole riittävällä tasolla, ei pelaaja pysty toteuttamaan itseään jäällä, vaikka ajatus pelistä olisikin oikea ja ratkaisut muuten hyviä. Lajitekniikoiden ja fysiikka valmennuksen osalta Heinolan Kiekkolla on olemassa "**Heinolan Kiekon Pelaajan Kehittämisopas**" - joka linjaa harjoittelua kokonaisuudessaan. Valmentajien tulee käyttää myös sitä ohjenuorana kokonaisvaltaiseen valmennukseen.

4.1 Ikäkausivaiheet harjoittelussa

Taulukko1, Ikäkausivaiheet

Ikä 5-9 (G-F-jun)	10-14 (E ja D-jun)	15-20 (C-A-jun)
Innostusvaihe	Pelaamisvaihe	Valintavaihe
Innostus urheiluun	Pelaaminen!	Lajivalinta
Innostus jääkiekkoon	Paljon eri pelejä	Valinta, urheilija vai harrastaja
Monipuolinen liikunta	Monipuolinen liikunta	Lajinomainen harjoittelu
Pelit/ leikit	" Pohjien " luonti seuraavaan vaiheeseen. Urheilijaksi kasvaminen.	Fysiikka/voima harjoittelu

Kuva 3. Lapsen liikuntamäärät

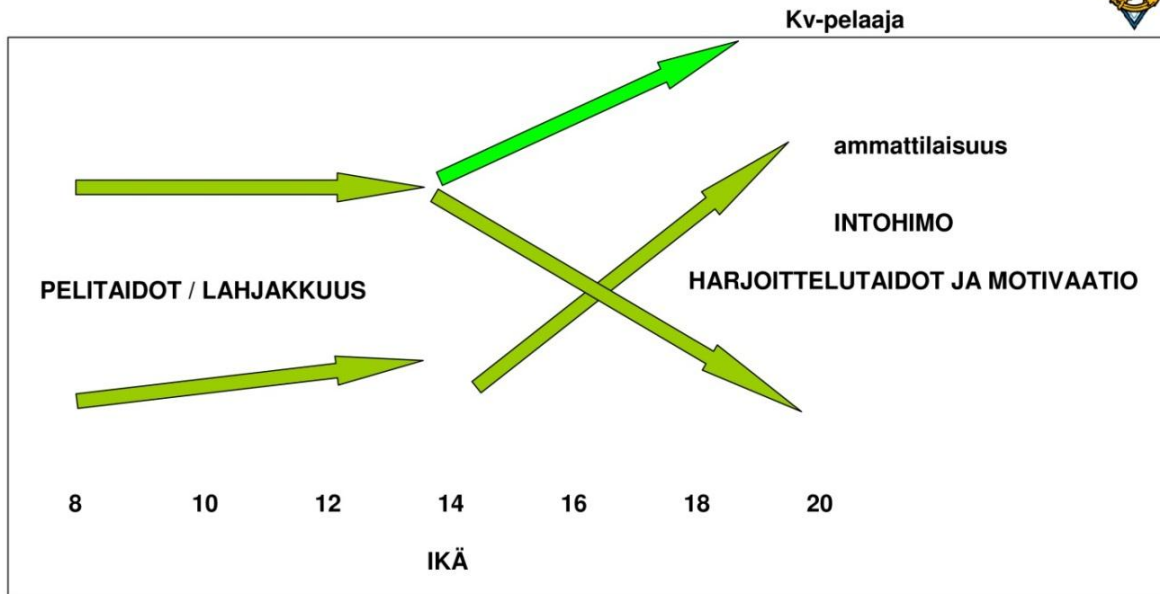
Hyvä lasten ja nuorten urheilu



Nuori Suomi tutkimus 2000

Kuva 4. harjoittelutaitojen merkitys jääkiekossa

HARJOITTELUTAIDOJEN MERKITYS JÄÄKIEKOSSA



2.10.2010

Suomen Jääkiekkoliitto / Jussi Tapola

7

Taulukko1 antaa ohjenuoraa myös valmentajille, mitä missäkin vaiheessa tulisi painottaa. Valmentajan on hyvä huomioida myös lapsen liikuntamäärien tärkeys, jotta lapsi omaa mahdollisuuden kehittyä urheilijaksi (kuvat 2 ja 3). Tärkeässä roolissa on myös lasten huoltajien motivoiminen ja kouluttaminen.

G-F-juniorivaiheessa, eli innostusvaiheessa, tärkeintä on herättää innostus urheiluun ja sitä kautta innostus jääkiekkoon. Tärkeintä tässä vaiheessa on kun lapsi liikkuu paljon, jopa 20-30 tuntia viikossa, josta suurin osa on lapsen omaa liikuntaa, ei ohjattua liikuntaa. Lapsen tulee nauttia liikunnasta ja jääkiekosta. Pelaamisen ja harjoittelun pitää olla kivaa, jolloin myös oppiminen on mahdollista.

E-D-juniorivaiheessa, eli pelaamisvaiheessa, keskiössä on pelaaminen. Yhä lapsen liikuntamäärien tulee olla yli 18h/ viikko, mutta nyt siitä jo hieman enemmän tulee ohjatusta harjoituksista. Toki omatoimista liikuntaa on nykyin valtaosa. Tämä on vaihe kun lapsen tulisi pelata paljon eri pelejä, jotta hänen ” peliälynsä ” harjaantuu ja hän oppii ratkomaan tilanteita pelissä. Pelit, kuten jalkapallo, käsipallo, koripallo, salibandy ja pesäpallo ovat erittäin hyväksi jääkiekkoilijan peliällyn harjaannuttamiseen.

Tämä on vaihe myös valmentajille, jolloin seuraharjoituksissa itse peliä ja pelin opettamista tulisi korostaa. Palautteen antaminen ja ”kädestä pitäen ” opettaminen ovat tässä vaiheessa erittäin



tärkeitä. Valmentaja ei voi olettaa mitään, vaan hänen täytyy olla varma, että pelaajat ymmärtävät mitä hän milloinkin tarkoittaa.

C-A-juniorivaiheessa, eli valintavaiheessa, yhä suurempi osa liikunnasta tulee ohjatuista harjoituksista. Tämä on vaihe, milloin nuori tekee valinnan, tähtääkö hän urheilijaksi, harrastelijaksi, vai lopettaako kokonaan. Yleensä tässä vaiheessa myös lajivalinta selkeytyy ja muut lajit tippuvat pois, osittain ajanpuutteen takia. Harjoittelu on nyt hyvin lajinomaista.



4.2 Pelitilanneroolit

Jääkiekossa, kuten myös muissa pallopeleissä on neljä pelitilanneroolia. 1. Kiekollinen pelaaja 2. Kiekoton pelaaja 3. Kiekollisen puolustaja 4. Kiekottoman puolustaja. Joka kerta jäällä ollessaan pelaaja pelaa jotain näistä neljästä roolista. Pelitilanneroolien kautta on hyvä lähteä suunnittelemaan harjoittelua. Reagoiminen roolin muutokseen ja tämän muutoksen tiedostaminen ovat pelikäsityksen osalta tärkeitä tekijöitä.

Roolien tavoitteet:

Rooli 1, kiekollinen pelaaja

- Pyri voittamaan tilaa kohti vastustajan maalia → tee maali!
- Liiku pienestä tilasta isoon
- Syötä. Liiku syöttämisen jälkeen, jotta olet valmis saamaan kiekon takaisin
- Pyri pitämään kiekko omalla joukkueella. Jos et voi syöttää, liiku itse
- Ole valmiina roolinvaihdokseen
- Ole valmiina puolustamaan, reagoiminen!

Rooli 2, kiekoton pelaaja

- Näe kiekko koko ajan
- Tarjoa syöttöpaikka niin että ole irti vastustajasta
- Tuo peliin leveyttä ja syvyyttä, säilytä kenttätasapaino → kaistat hyökätessä ja 3. hyökkääjä hahp:ssa
- Tee tyhjää tilaa luistelemalla ja blokkamalla
- Maski ja rebound-pelaaminen
- Ole valmiina roolinvaihdokseen → reagoi irtokiekkoihin
- Ole valmiina puolustamaan, reagoiminen!

Rooli 3, kiekollisen puolustaja

- Pyri kiekonriistoon → mailahäirintä/fyysinen peli (lapa-lapaa vastaan pelaaminen)
- Pysy pelin sisällä → sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin → keskustan puolustaminen
- Pelaa tila ja aika pois vastustajalta → pakota vastustaja pieneen tilaan ja iske → keskustan puolustaminen
- Seuraa omaa puolustettavaa vaikka hän syöttää kiekon pois (näe pelaaja ja kiekko)
- Ole valmis roolin vaihdokseen → pelaajan vaihto papp:ssa
- Ole valmis hyökkäämään, reagoiminen!

Rooli 4, kiekottoman puolustaja

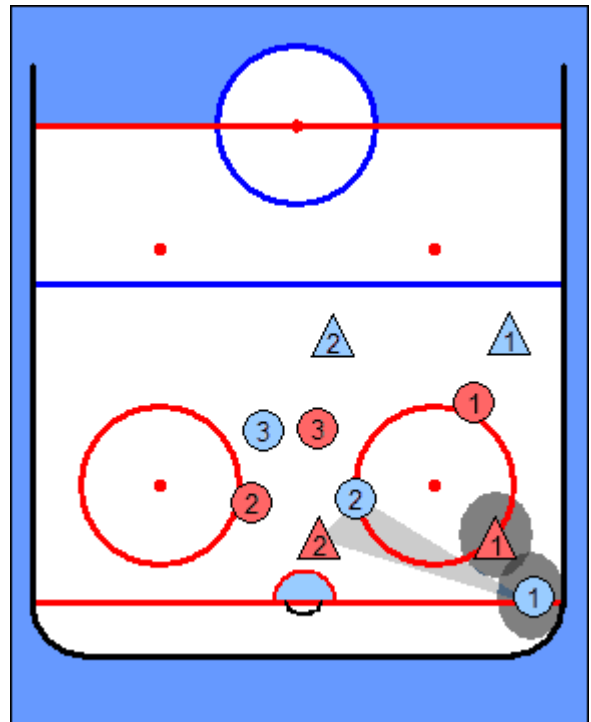
- Pysy pelin sisällä → sijoitu vastustajan ja oman maalin väliin ja pelaa tila ja aika pois
- Näe kiekko ja oma puolustettava (matala kolmio)
- Peitä syöttölinjat ja ole valmis syötönkatkoon/riistoon
- Kontrolloi vastustajan maila
- Auta kiekollista puolustavaa puheella ja liikkeellä
- Ole valmis roolin vaihtumiseen
- Ole valmis hyökkäämään, reagoiminen!

Pelitalanneroolit, esimerkkitilanne

Tässä esimerkissä on kuvattu normaalia pelitalannetta, jossa siniset ovat hyökkäyspäädyssä. Sinisellä ympyrä1:llä on kiekko. Hän pelaa silloin roolia 1, eli kiekollinen pelaaja. Häntä puolustaa punainen kolmio1, joka pelaa siis roolia 4, eli kiekollisen puolustaja.

Muut siniset pelaajat ovat tässä tapauksessa roolin 2. pelaajia, eli kiekottomia pelaajia. Muut punaiset ovat vastaavasti kiekottoman puolustajia, eli pelaavat roolia 4.

Punaiset pelaajat ovat sijoittuneet niin, että ovat oman maalin ja vastustajan välissä ja he näkevät sekä kiekon, että puolustettavan pelaajan. Matala kolmio muodostumista punaiselle puolustaja2:lle on tässä kuvattu haalealla kolmiolla.



4.3 Pelin Tavoitteet

Heinolan Kiekon pelillinen identiteetti nojaa hyvin vahvasti Suomen Jääkiekkoliiton ” Meidän Peli ” – Ideologiaan. Osana pelaaja pelikäsitystä yrityksemme on saada pelaajamme ymmärtämään pelin tavoite, eli ” Prioriteetti-ajattelua ”. Prioriteetti tarkoittaa tässä tavoitetta ja tavoitteen tärkeysjärjestystä. Tavoite-sanaa on hyvä käyttää kun käy asioita läpi junioreiden kanssa

Kuva 5. Pelin Prioriteetit

PRIORITEETTI / TAVOITTEET ERI PELITILANTEISSA



HYÖKKÄYSTILANTEET

1. Maalinteko
2. Tilan voittaminen
Pelinopeus eteenpäin
3. Tilan tekeminen
Kiekkokontrolli
4. Puolustusvalmius

PUOLUSTUSTILANTEET

1. Maalinesto
2. Riisto omalle joukkueelle
Paine
3. Tilan voittamisen estäminen
Keskustan puolustaminen
4. Hyökkäysvalmius

REAGOINTI ERI PELITILANTEISSA



28.10.2010

Suomen Jääkiekkoliitto / Jukka Rautakorpi

3

Prioriteetti-ajattelu pelissä tarkoittaa sitä, että pelaajan ratkaisua tehdessään pitäisi pystyä käymään prioriteetti-ajatus päässään läpi. Hyökkäyspelissä pyrkimyksenä pelaamaan aina mahdollisimman korkeaa prioriteettia, eli aina pyrkimys maalintekoon tai ratkaisuun joka vie peliä lähemmäksi maalintekoa.

Puolustustilanteiden prioriteetteja purkaessa lähdetään liikkeelle maalinestosta. Kun maalinesto on turvattu, pelaajan tulisi pyrkiä kiekon riistoon. Jos pelaaja ei pysty riistämään, hänen tulisi pyrkiä puolustamaan keskustaa eli estää vastustajaa voittamasta tilaa. 4. prioriteettina on hyökkäysvalmius.

Kuitenkin, kun ” Meidän Peli ” ajatus viedään konkreettiselle tasolle, voi se aiheuttaa sekaannusta pelaajissa ja valmentajissa. Esimerkki, kun pelaaja karvaa vastustajaa hyökkäysalueella, onko hänen ensimmäinen tavoitteensa maalinesto? Ei, se on kiekonriisto.

Voimme ajatella 1. prioriteettien (Maalinteko hyökkäyksen ja Maalinesto puolustuksen) olevan koko pelin tavoitteita, ei yksittäisten tilanteiden. Konkreettisesti ” Meidän Peli ” on heijastuu sekä puolustus, että hyökkäyspelissä seuraavanlaisiin valintoihin:



Hyökkäyspeli:

- **Valinta tilan voittamisen, tilan tekemisen ja puolustusvalmiuden välillä** – onko minulla tilaa luistella kiekon kanssa ylös (tilan voittaminen), pystynkö syöttämään kiekkoa omille (tilan tekeminen), vai heitänkö kiekon päättyyn (olen yksin alivoimaisessa tilanteessa enkä halua aiheuttaa ylivoimahyökkäystä) ja olen valmiina puolustamaan (puolustusvalmius).

Puolustuspeli:

- **Valinta riiston yrityksen ja tilan voittamisen estämisen (keskustan puolustamisen) välillä.**

Seurassamme halutaan nähdä joukkueidemme pelaavan rohkeaa kiekollista peliä, johon valmentajien tulee pelaajiaan kannustaa ja ohjata. Haluamme pitää kiekkoa emmekä tyydy roiskimaan. Samoin puolustaessa haluamme olla rohkeita ja pyrkiä aktiivisesti riistolle.

Kuitenkin viime kädessä nämä valinnat ovat pelaajan valintoja, joita peli hänelle tuo eteen. Valmentajina meidän täytyy pystyä antamaan työkaluja pelaajillemme, jotta he pystyvät pelaamaan voittavaa jääkiekko ja tekemään oikeita ratkaisuja jäällä.

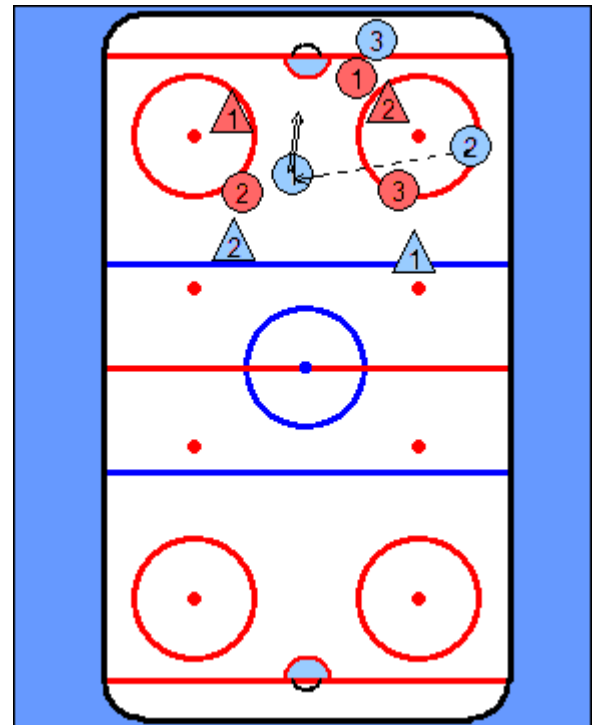
4.3.1 Hyökkäyspelin Tavoitteet

Esimerkki:

Pelaaja saa kiekon. Ensimmäinen ajatus on maalinteko. Jos pelaaja ei pysty siitä paikasta tekemään maalia on seuraava ajatus tilan voittaminen eteenpäin joko luistelemalla tai syöttämällä. Jos pelaaja ei pysty voittamaan tilaa, haluaa hän kuitenkin pitää kiekon omalla joukkueellaan, eli tullaan tilan tekemiseen, eli syöttämiseen/kiekkokontrolliin. Jos pelaaja on tilanteessa, jossa hän ei voi pyrkiä maalintekoon, ei pysty voittamaan eikä tekemään tilaa, täytyy hänen pelata puolustusvalmius-kiekkoa eli esimerkiksi pelata kiekko syvään ja olla valmiina puolustamaan.

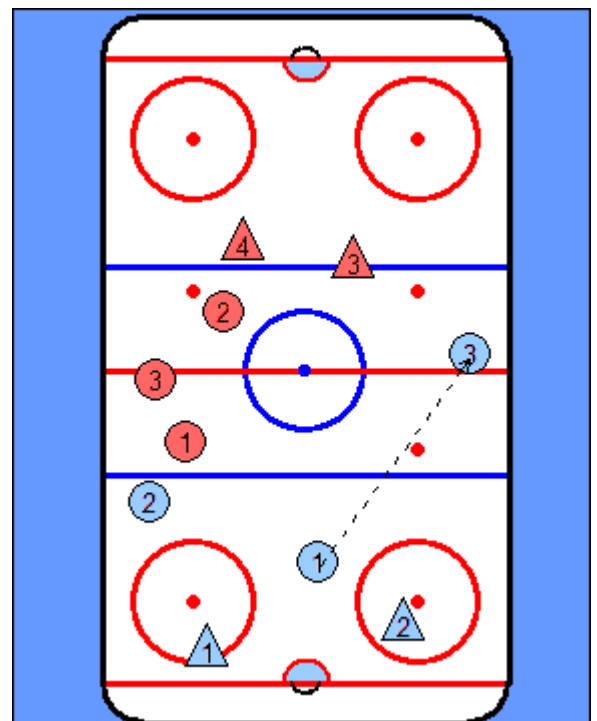
1. Prioriteetti , Maalinteko

Pelaaja 1 saa syötön keskelle. Hän on parhaalla maalintekosektorilla, joten hänen tulisi pelata korkeinta mahdollisinta prioriteettia eli pyrkiä maalin tekoon.



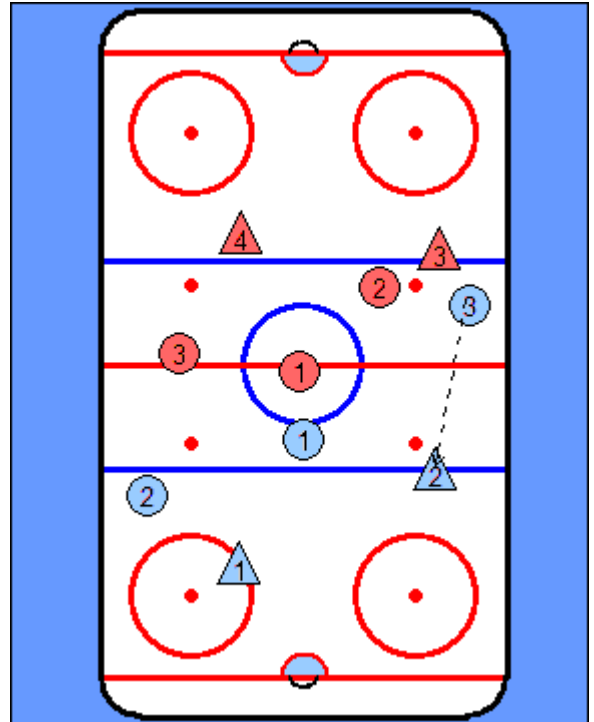
2. Prioriteetti, Tilan voittaminen

Pelaaja1 on tyhjää tilaa edessä. Hän ei voi tästä tilanteesta suoraan pyrkiä maalintekoon, joten hän pelaa pyrkii voittamaan tilaa ja valitsee syöttämisen. Pelaaja voisi myös käyttää tilan hyödyksi luistellen.



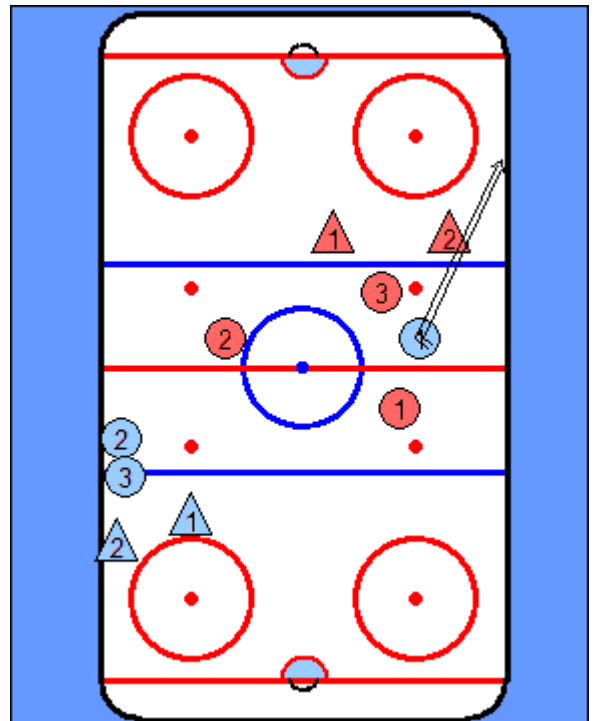
3. Prioriteetti, Tilan tekeminen

Pelaaja 3 ei pysty tekemään maalia, eikä lähde alivoimaisessa tilanteessa haastamaan, eli voittamaan tilaa väkisin. Pelaaja päättää pelata alaspäin eli tekee syöttämällä tilaa ja pitää kiekon joukkueellaan.



4. Prioritteetti, Puolustusvalmius

Pelaaja 1 on kiekollisena alivoimaisessa tilanteessa yksin. Hän ei halua antaa vastustajalle ylivoimahyökkäystä. Pelaa kiekon pätyyn ja on valmiina puolustamaan



4.3.2 Puolustuspelin Tavoitteet:

Puolustustilanteiden prioriteetit ovat hyökkäysprioriteettien vastakohtia. Puolustustilanteiden prioriteetteja purkaessa lähdetään liikkeelle maalinestosta. Kun maalinesto on turvattu, pelaajan tulisi pyrkiä kiekon riistoon. Jos pelaaja ei pysty riistämään, hänen tulisi pyrkiä puolustamaan keskustaa eli estää vastustajaa voittamasta tilaa. 4. prioriteettina on hyökkäysvalmius.

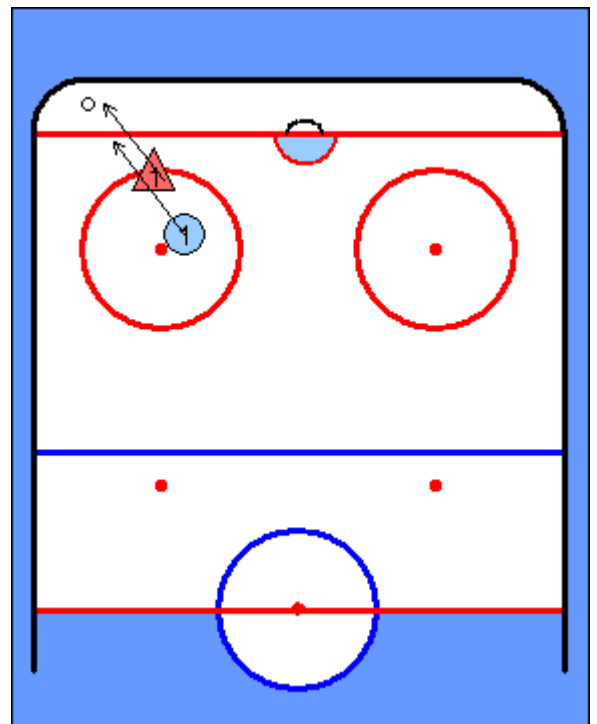
Hyökkäyspelin prioriteettien ajatusketju on helpompi hahmottaa kun puolustuksen. Puolustuksessa pää-ajatus on totta kai, ettei oma verkko heilu. Selkeimmin prioriteettiajattelu näkyy pelaajan valinnassa antaa kova paine, eli pyrkiä riistoon tai valita keskustan puolustaminen.

1. Prioriteetti, maalinesto on hyvin selkeä lähtökohta puolustamiseen. Loppujen lopuksi puolustuksen tavoite on estää vastustajaa tekemästä maalia.

Esimerkkitalanteet:

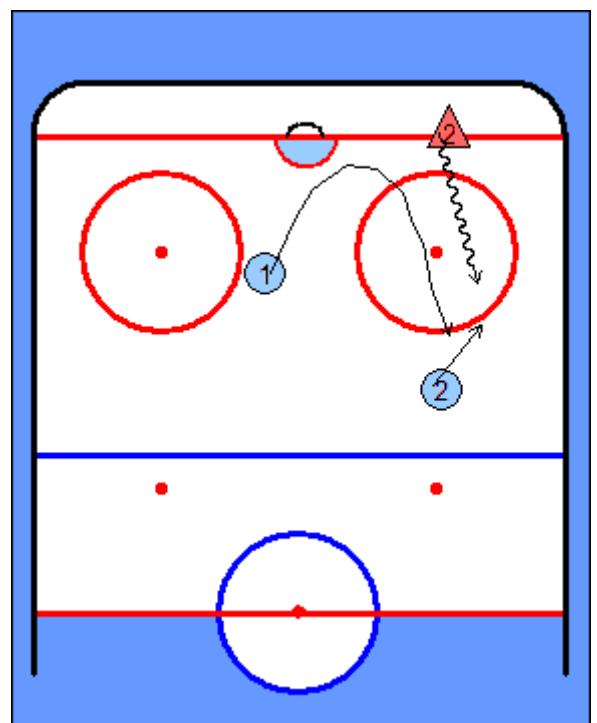
2. Prioriteetti, Riistäminen

Puolustaja on menossa kiekolle. Hän on selin kenttään päin. Pelaaja 1 on lähellä, tunnistaa tilanteen. Pelaaja 1 tunnistaa, että kiekolle menevällä puolustajalla on vähän aikaa eikä kerkeä kääntyä, joten pelaaja 1 pyrkii riistolle.



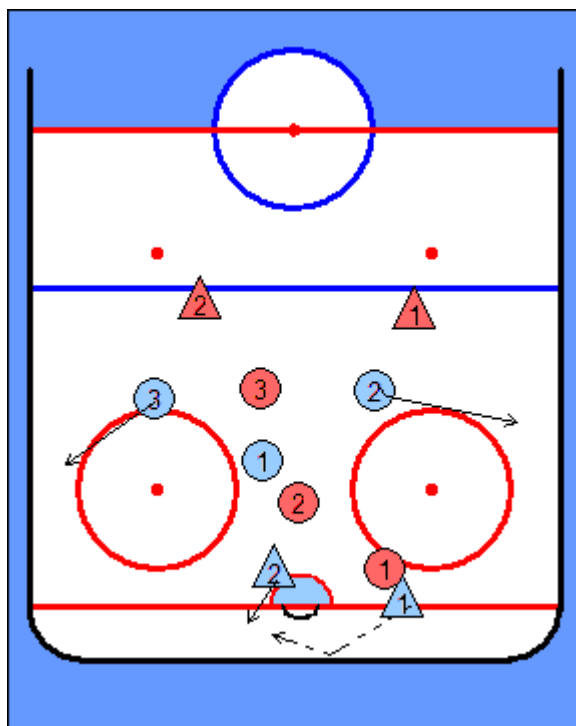
3. Prioriteetti, Keskustan puolustaminen

Puolustaja on luistelemassa kiekon kanssa ylöspäin, kasvot kentälle päin. Pelaaja 1 tunnistaa tilanteen. Hän ei pyri suoraan riistolle koska kiekollinen pelaaja on hyvässä vauhdissa ja näkee kentän hyvin. Pelaaja 1 valitsee keskustan puolustaminen ja ohjaa kiekollisen laitaa, jolloin pelaaja 2 voi iskeä.



4. Prioriteetti, Hyökkäysvalmius tarkoittaa nimensä mukaisesti valmiutta reagoida suunnanmuutokseen puolustuksesta hyökkäykseen.

Tässä esimerkkitilanteessa sininen puolustaja 1 on juuri voittanut kiekon punaiselta hyökkääjältä. Tähän kiekonriistoon on muiden pelaajien reagoitava ja oltava valmiina hyökkäämään. Laitahyökkääjät tarjoavat laitaan, sentteri keskustaistalle ja puolustaja mahdollisen levityksen. Tässä esimerkkitilanteessa puolustaja 1 valitsee levityksen pakkiparilleen. Esimerkki kuvastaa hyvin sitä, miten puolustus ja hyökkäys ovat sidoksissa toisiinsa ja miten hyökkäys alkaa heti kun kiekko voitetaan omalle joukkueelleen. Jos siniset pelaajat eivät reagoisi nopeasti tähän voitettuun kiekkoon, olisi pelaaja 1:llä vaikea edistää hyökkäystä.





4.4 Jääkiekon kultaiset ohjeet

Prioriteettien, eli tavoitteiden lisäksi valmentajan tulee sisäistää seuraavat 10 kultaista ohjetta. Nämä pitäisivät olla myös pelaajien tiedossa. Prioriteetti-ajattelu ja ” kultaiset ohjeet ” eivät missään nimessä sulje toisiaan pois, vaan tukevat ja täydentävät toinen toisiaan.

Hyökkäyspelin 10 ”kultaista” ohjetta:

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

Puolustuspelin 10 ”kultaista” ohjetta:

1. Puolustaminen alkaa heti, kun kiekko menetetään.
2. Puolustuksen tiiviys, syvyys ja leveys.
3. Aina yksi häiritsemässä vastustajan kiekollista pelaajaa.
4. Ohjaa kiekollista laitoihin ja nurkkiin. Puolusta keskustaa!
5. Keskialueelle tultaessa 3 omaa pelaajaa ”pelin alla”.
6. Sijoitu omassa päässä vastustajan ja oman maalin väliin.
7. Näe pidettävä vastustaja ja kiekko.
8. Vartioi ennen kaikkea vastustajan mailaa (pelaa maila pois).
9. Voita kiekot maalintekoympyrässä.
10. Heti kun saat kiekon, ajattele hyökkäystä -> pelaaminen ylöspäin!



5. Pelin opettaminen ikäkausittain

On selvää, että mitä nuoremmat juniorit on kyseessä, sitä enemmän aikaa käytetään lajitaitojen opettamiseen. Kuten aikaisemmin jo mainittiin, ilman hyvää lajitaitopankkia, ei pelaaja pelissä pärjää. Kuitenkin, pelin opettaminen täytyy olla läsnä jo F-junioreista lähtien. Mitä nuoremmat juniorit ovat kyseessä, sitä enemmän pelin opettaminen tapahtuu käyttämällä erilaisia pelejä, ei niinkään suoranaisia pelitilanteita. Mentäessä vanhemmiksi junioreiksi, itse pelin, henkilökohtaisen taktiikan, sekä joukkuetaktiikan rooli valmennuksessa kasvaa, ja lajitaitoihin käytetty aika pienenee.

Seuraavalla sivulla oleva kuva 6. on Kansainvälisen Jääkiekon kehityskeskukseen (IIHCE) luoma kaavake pelin opettamiseen eri ikävaiheissa. Taulukko antaa suuntaa, milloin mitään tilanteita tulisi harjoittaa ja milloin harjoittelu tulisi aloittaa. Taulukko on suuntaa antava, ja paljon vaikuttaa myös kyseisen ryhmän ja pelaajan taitotaso. Joillekin voi tiettyjä asioita opettaa jo aikaisemmin kuin toisille. Tässä valmentajan täytyy käyttää pelisilmää ja havainnoida ryhmänsä kehitys ja taitotaso.

Kuva 6. Pelin opettaminen eri ikävaiheissa

PELAAMAAN OPETTAMINEN ERI IKÄVAIHEISSA

X= PELITAVOITTEIDEN HAHMOTTAMINEN --> TILANTEEN HARJOITTELU ALOITETAAN

XX= PELITAVOITTEIDEN JÄSENTYMINEN --> TILANTEEN HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN ERI PELITILANNEROOLEISSA TOIMINNAN YMMÄRTÄMISTÄ

XXX= PELITAVOITTEIDEN VAKIINTUMINEN --> TILANTEEN HARJOITTELUSSA PAINOTETAAN PELITILANNEROOLIEN VÄLISTÄ YHTEISTOIMINTAA

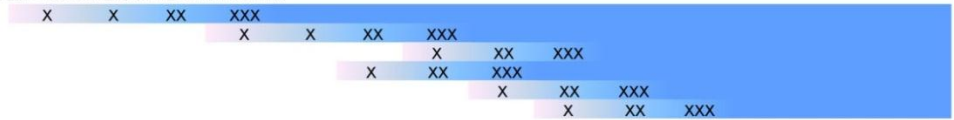
HYÖKKÄYSPELAAMINEN KIEKOLLISENA / KIEKOTTOMANA

YLIVOIMATILANNE

1-0
2-0
3-0
2-1
3-1
3-2

LKK LKK LKK L-liiga L-liiga
H2-4 v. H1-5 v. G2-6 v. G1-7 v. F2-8 v. F1-9 v. E2-10 v. E1-11 v. D2-12 v. D1-13 v. C2-14 v. C1-15 v. B2-16 v. B1-17 v. A-18-20 v.

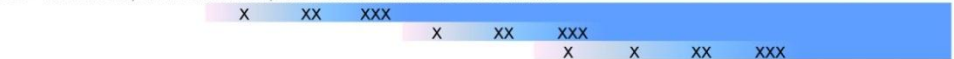
TAVOITTEET = MAALINTEKO JA TILAN VOITTAMINEN



TASAVOIMATILANNE TAVOITTEET

1-1
2-2
3-3

TAVOITTEET = MAALINTEKO, TILAN VOITTAMINEN, TILAN TEKEMINEN JA PUOLUSTUSVALMIUS



ALIVOIMATILANNE

1-2
2-3

TAVOITTEET = MAALINTEKO, TILAN TEKEMINEN JA PUOLUSTUSVALMIUS



PUOLUSTUSPELAAMINEN HÄIRITSIJÄNÄ / VARTIOJANA

YLIVOIMATILANNE

2-1
3-2

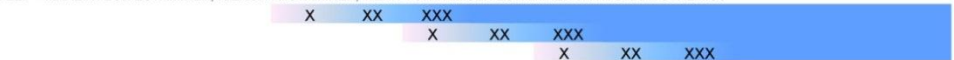
TAVOITTEET = MAALINTEON ESTÄMINEN JA KIEKON RIISTÄMINEN



TASAVOIMATILANNE

1-1
2-2
3-3

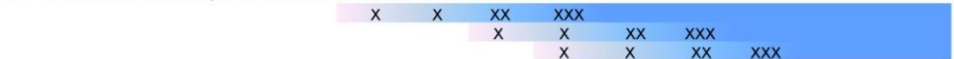
TAVOITTEET = MAALINTEON ESTÄMINEN, KIEKON RIISTÄMINEN, TILAN VOITTAMISEN ESTÄMINEN JA HYÖKKÄYSVALMIUS



ALIVOIMATILANNE

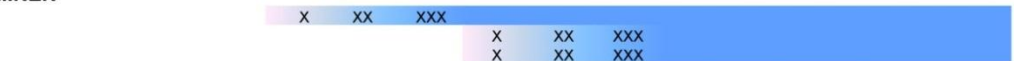
1-2
1-3
2-3

TAVOITTEET = MAALINTEON ESTÄMINEN, TILAN VOITTAMISEN ESTÄMINEN JA HYÖKKÄYSVALMIUS



PELIPAIKKAROOLIN VAKIINTUMINEN

MV
P
H



PELITAKTIIKAT

HYÖKKÄYSPELAAMINEN
PUOLUSTUSPELAAMINEN



ERIKOISTILANNEPELAAMINEN

YLIVOIMAPELAAMINEN
ALIVOIMAPELAAMINEN





Pelin tavoitteet, eli prioriteetit, ovat mukana valmennuksessa kaikkien näiden vaiheiden ajan. Niistä tulee alkaa puhumaan jo F-juniorivaiheessa. Pelaajan tulee sisäistää, mitä esimerkiksi hyökkäyspelillä haetaan (1.maalinteko jne.) ja mikä sen tavoite on ja ohjata toimintansa ja valintansa jäällä näitä tavoitteita kohti.

Alla on mainittu muutamia tärkeitä kohtia F-junioreista C-junioreihin. Pelin ja pelikäsityksen opettaminen on pitkä prosessi ja tarkoittaa sitä, että kun joku asia aloitetaan F-juniorivaiheessa, esim. pelin tavoitteista puhuminen tai pelin jatkumon ymmärtämien, tulee sitä jatkaa koko juniuriuran ajan, vaikka niitä ei jokaisen ikäkauden kohdalla olla mainittu. Tämä on kuin palapeli, johon pikkuhiljaa lisätään uusia palasia kun edelliset on saatu kohdalleen. Edelleen, "Learn walk before running" !



5.1 Tärkeimmät pelinopettamisen tavoitteet ikäkausittain :

F-juniorit

Pelitulanneroolit

- Ymmärtää mitä roolia milloinkin pelaa ja mitä se rooli vaatii. F-junioreiden on vaikea hahmottaa 2. ja 4. roolia, eli kiekottomana hyökkäämistä ja kiekottoman puolustamista. Tässä ikävaiheessa kiekko kiinnostaa pelaajia paljon ja heidän on vaikea ” merkata ” kiekottomia pelaajia pois, puolustaa aluetta tai pitää peli leveänä ja tarjota kiekolliselle syöttöpaikkaa.

Pelin jatkumon ymmärtäminen

- Ymmärtää, että puolustus ja hyökkäys ovat sidoksissa toisiinsa koko ajan → Reagoiminen suunnanmuutoksiin → Takakarvaus, vastahyökkäykset.

Puolustuspelaaminen

- Keskustan puolustaminen. Ymmärtää sijoittumisen tärkeys. 1vs1 tilanteen pelaaminen.

Hyökkäyspelaaminen

- Syöttöpaikan tarjonta
- Ratkaisut kiekollisena

E-juniorit

E-juniorivaihe on erittäin tärkeä. Silloin peli siirtyy isolle kentälle, joka tuo peliin uusia ulottuvuuksia, muun muassa sääntöjen kautta (paitsio, pitkäkiekko). Pelaajan tulee sisäistää uudet säännöt ja ison pelin periaatteet, jotta hän ymmärtää pelin.

1. Pelitulanneroolit

- Jatkojalostaa asiaa F-juniorivaiheesta. Edelleen ymmärtää rooli mitä pelaa ja sen vaatimukset ja tavoitteet.
- Kiekottomien pelaajien tarjonta hyökkäyspelissä (avauspelaaminen!) tärkeää.
- Puolustuspelaamisessa tärkeää sijoittuminen ja oman pelaajan merkkäminen.

2. Pelin syvyys ja leveys (aloitetaan E-vaiheessa kahden pelaajan yhteistyöllä, kolmas pelaaja mukaan myöhemmissä E-vaiheessa)



- Ymmärtää kaistojen merkitys hyökätessä → 3 kaistaa hyökätessä. Pelaaja ymmärtää, että jos pelaaja tulee hänen kaistalleen, hän osaa täyttää tyhjän kaistan jotta kolmen kaistan periaate säilyy. Harjoitetaan E-vaiheessa aluksi kahdella kaistalla.
- 3. hyökkääjän sijoittuminen hahp:ssä → takakarvaus
- Puolustajien yhteistyö avauspelissä → tarjonta
- Syöttökolmioiden muodostaminen

3. Hyökkäyksen päätös

- Ymmärtää mihin hyökkäyksellä pyritään ja tietää peruseriaatteet hyökkäyksen päätöksessä → Keskimies maalille, painottomalta puolelta maalia kohti porrastaen, painoton puolustaja takamiehenä. Tärkeää aloittaa harjoittelu kahden pelaajan yhteistoiminnalla ja lisätä sitten vasta kolmas pelaaja mukaan, kun edellinen jo toimii

4. Puolustuspelellin periaatteet

- Ymmärtää oma rooli PAPP:ssa. Miehen ja maalin välissä, etäisyys pelaajasta
- Ohjaaminen ja mailapaine

D-Juniorit

1. Ymmärtää taklaaminen osaksi peliä

2. Kolmen hyökkääjän yhteistoiminta

- Hyökkäyksien päätös, päätyteli.

3. Puolustajien yhteistoiminta

- Kiekottoman puolustajan tarjonnan korostus, hyökkäyksien tukeminen, etäisyys ja liikkuminen viivassa

4. Hyökkääjien ja puolustajien yhteistoiminta

- Puolustajien ajaminen syvään hyökkäys-alueelle, hyökkääjien paikkaus

5. Puolustettavan pelaajan vaihto PAPP:ssä, alueen puolustaminen.

C-juniorit

C-juniorivaiheeseen tullessa pelaajalla pitäisi olla pelistä jo melko selkeä kuva. Hänen pitäisi tietää mitä roolia milloinkin pelaa, ja mikä on roolin tavoite. Hän ymmärtää hyvin pelin jatkumon ja reagoi tilanteisiin nopeasti. Hän tietää ja sisäistää hyökkäyspelin sekä puolustuspelellin periaatteet. C-juniorivaihe on perus-asioiden jatkojalostusta. Mukaan tulee myös yv-av-harjoittelu ja yleisesti pelin taktinen puoli korostuu.



6. Harjoitteet

6.1 Ohjeita valmentajalle

Pelikäsitystä harjoitettaessa, ei itse harjoitteissa ole ihmeellisempiä erikoisuuksia. Harjoitteet ovat aivan normaaleja. Ero tulee pienistä lisäyksistä, ja ennen kaikkea siitä, mitä vaaditaan ja miten palautetta pelaajille annetaan.

Seuraavassa listattu ohjeita valmentajalle jokapäiväiseen tekemiseen:

1. Pelin jatkumo aina läsnä

Harjoitteella itsessään ei ole niin suurta merkitystä, vaan sillä, mitä painotetaan ja mitä pelaajilta vaaditaan. Esimerkiksi 1vs1-harjoitteesta saa paljon enemmän irti, kun mukana on aina pelin jatkumo, eli puolustajan tilan voittaminen riiston jälkeen ja hyökänneen takakarvaus. Olipa harjoite 1vs1, 2vs2, 3vs2 tai mikä vaan, anna sekä hyökkäävälle, että puolustavalle selkeät tavoitteet. Pelin jatkumon pitäisi olla läsnä myös 1vs0 kierroissa rebound-pelaamisen muodossa.

2. Luo harjoitteita pelistä

Kun mietit harjoittelua ja harjoitteita, mieti tilanteita, joita valmennettavan ryhmäsi pelissä syntyy ja harjoita niitä. Harjoitteen ei tarvitse olla ”hieno”.

3. Palaute

Muista antaa pelaajillesi palautetta koko ajan. Anna palaute mahdollisimman tarkasti, jotta pelaaja tietää tarkkaan mitä tulisi korjata ja mikä meni hyvin. Antaessasi korjaavaa palautetta on hyvä aloittaa positiivisella palautteella ensiksi, esimerkiksi: ”Lauoit tilanteessa hyvin, mutta muista että peli jatkuu myös laukauksen jälkeen. Pyri reagoimaan nopeammin tilanteen muutokseen ”

4. Pelaajan valinta

Luo harjoitteita, jossa pelaaja joutuu valitsemaan. Muista edetä ”yksi porras kerrallaan”. Käy ensiksi läpi erilaisia ratkaisumalleja ja harjoita niitä. Sen jälkeen luo harjoite, jossa pelaaja joutuu näistä malleista valitsemaan kuhunkin tilanteeseen sopivimman. Kannusta pelaajiasi yrittämään, äläkä ehdollista mitään.

5. Pelin tavoitteet

Muistuta ja kysele pelaajiltasi mikä tässä tai tässä tilanteessa on tai oli sinun tavoite. Jos esim. pelaaja x on parhaalla mahdollisella maalintekosektorilla, mutta hakee vielä syöttöä ketjukaverilleen huonompaan kulmaan, tulisi valmentajan muistuttaa pelaaja x:sää hyökkäyspelin tavoitteesta, joista ensimmäinen on maalinteko.



6. Selvät ohjeet pelaajille

Tee pelaajille selväksi mitä heiltä juuri tässä harjoitteessa halutaan. Mitkä ovat tämän harjoitteen laatukriteerit.

7. Harjoitusryhmien koko

Pyri pitämään harjoitusryhmät sopivina, jotta pelaajat saavat paljon toistoja harjoituksen aikana. Hyödynnä apuvalmentajasi mahdollisimman hyvin.

8. Peli on myös harjoitusta

Muista auttaa ja antaa pelaajillesi palautetta myös peleissä. Kaikki pelit ovat junioreissa harjoitustapahtumia!

9. Vaadi!

Vaadi pelaajiltasi paljon. Se on ainut tie pelaajien kehittämiseksi. Vaatiminen on välittämistä, eikä vaatiminen ja huutaminen ole sama asia.

6.2 Avauspelaaminen esimerkkinä

Näissä harjoitteissa ei ole käsitelty kaikkia pelin tilanteita ja vaihtoehtoja, vaan tarkoitus on näyttää eri esimerkein, miten pelaajan valinta ja sitä kautta pelikäsityksen kehittäminen voidaan linkittää harjoitteluun. Valmentajan työnä on soveltaa näitä ideoita omiin harjoitteisiinsa.

Harjoitteissa ja harjoittelun suunnittelussa tärkeää on portaittain eteneminen, eli opetella perusasiat ensin, ja jatkojalostaa ja vaikeuttaa harjoitetta pykälittäin. Samasta tilanteesta voi saada kymmenittäin erilaisia harjoitteita. Seuraavassa tätä asiaa on selvennetty harjoittein. Tässä esimerkkinä toimii puolustusalueen hyökkäyspelaamisen harjoittelu (PAPP) eli tuttavallisemmin avauspelaaminen.

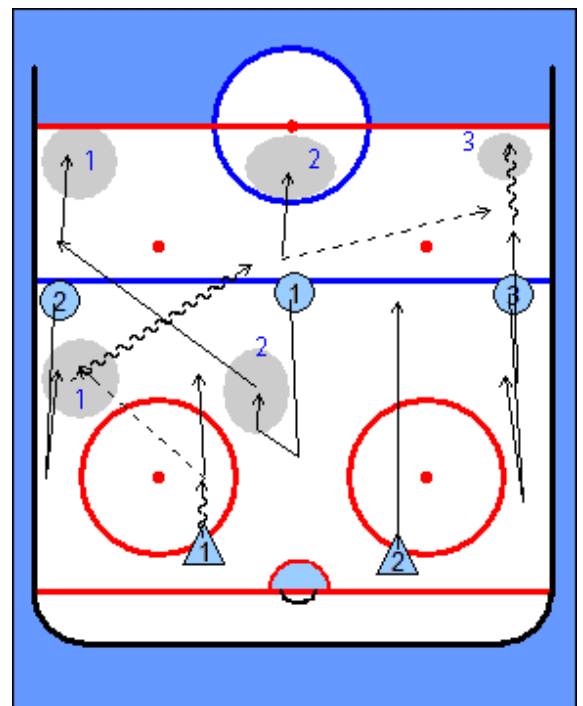
Jotta voimme jotain pelaajillemme opettaa, täytyy meidän valmentajina tietää, mitä pelaajiltamme vaadimme, eli mitkä ovat avauspelaamisen periaatteet. Toki pelin periaatteet, eli prioriteetit ovat läsnä myös tässä.

Periaatteet:

1. Hyökkäyksen leveys, 3 kaistaa
2. Puolustajien ja hyökkääjien etäisyys ei liian suuri → mahdollisuus syöttää
3. Pelaaminen keskustan kautta → mahdollisuus jakaa kiekkoa joka suuntaan
4. Kiekottoman puolustajan jatkuva tarjonta → kiekoton puolustaja aina pelattavissa

Tässä on kuvattu normaali viisikkolähtö omasta päästä ilman vastustajaa. Ylemmät tummennetut alueet 1,2 ja 3 kuvastavat hyökkääjien kolmen kaistan periaatetta.

Alemmat tummennetut alueet kuvaavat pelaajien valintoja. Kiekollisen pelaajan valinnasta syntyy aina muiden reagointi. Tässä tilanteessa ensimmäinen valinta on jo tullut, kun puolustaja 1 on syöttänyt hyökkääjä 2:lle. H2 tietää avauspelaamisen periaatteet ja haluaa kiekon keskustaan. Hän voisi joko syöttää sen H1:lle tai tulla keskustaan itse. Nyt hän valitsee itse tulemisen keskustaan, mitä kuvastaa tummennettu alue 1. Tähän ratkaisuun H1 reagoi. H2 tulee keskuskaistalle, eli H1:n kaistalle, menee H1, silloin laitetaan, jotta kolmen kaistan periaate säilyy.



Tätä tilannetta voimme harjoittaa useilla harjoitteilla

lähtien f-junioreillekin sopivista 1vs0 harjoitteista, joka sitten täyttyy aina 5vs5 asti.

Avauspelaamisessa muutoinkin, tulee meidän valmentajina rohkaista pelaajia jo pienestä pitäen pelaamaan kiekkoa rohkeasti keskuskaistalle, perinteisen ”helppo syöttö laitaa” sijaan. Myös pakki-pakki avaus pitää saada pelaajien selkärankaan. Aikaisemmin ”pannassa” ollut ristipisto, eli

syöttö yli kentän toiselle puolelle, on oikein tehty loistava ratkaisu. Se avaa tilaa pelaamiselle huomattavasti enemmän kuin perinteinen syöttö laitaan. Tätä ristipistoa ei siis missään nimessä tule kieltää pelaajilta, mutta heille täytyy kertoa tilanteen haasteet ja missä sitä tilanteessa sitä on mahdollista käyttää.

1. Avaus 1vs0

Harjoitteen kulku:

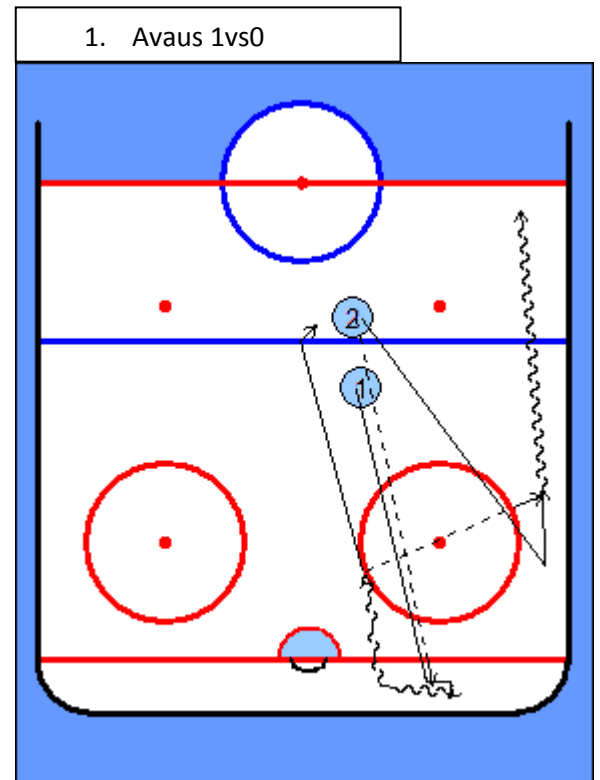
Samaan aikaan molemmista päädyistä. Jonosta heitetään kiekko päätyyn. Pelaaja1 menee kiekolle, ja avaa P2:lle. P2 jatkaa maalintekoon toiselle puolelle kaukaloa ja sieltä edelleen toisen puolen jonoon. P1:stä tulee seuraava P2, ja seuraavasta jonossa tulee P1.

Kehittely:

P2 saa päättää hakeeko laitaan vai keskelle. Tällöin myös P1 joutuu reagoimaan P2:sen valintaan.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- P1 aina katse kentälle ennen kuin menee kiekolle ja harhautus ennen kiekon haltuun ottamista. Avauksen jälkeen täysivauhtinen luistelu siniviivalle.
- P2 ajoittaminen. Kiekon saadessaan on täydessä vauhdissa kasvot kentälle päin.
- P2 tarjonta niin että maila vartalon edessä, kentälle päin



Samat laatukriteerit toistuvat myös muissa avausharjoitteissa, vaikka niitä ei erikseen mainittaisikaan.

Soveltuu: F ja vanhemmat

2. Avaus 2vs0 plus valmentaja

Harjoitteen kulku:

Kiekko päätyyn ja puolustaja (kolmio) kiekolle. Valmentaja (C) merkkää joko H1 tai H2:n selkeästi pois jolloin puolustajan täytyy avata vapaana olevalle pelaajalle. Puolustaja avauksen jälkeen mukaan ja pelataan toiseen päätyyn maalintekoon asti.

Kehittely:

1. Niin, että paineen saa antaa hyökkääjien lisäksi myös puolustajalle. Tällöin puolustaja saa itsekin tulla kiekon kanssa jalalla ylös
2. Kulmapeli päädyssä ensimmäisen hyökkäyksen jälkeen → puolustajan laukaus
3. Avannut puolustaja luistelee yli siniviivan ja ottaa vastaan toiselta puolelta tulevat hyökkääjät, eli tekee harjoitteesta 2vs1 harjoitteen

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Katso edellinen
- Pyrkimys pelaamaan keskustan kautta
- 2 kaistaa
- Puolustaja täydellä vauhdilla mukaan hyökkäykseen
- Syöttökolmion muodostaminen
- **Kiekollisen valinta ja muiden reagoiminen valintaan**

Soveltuu: E ja vanhemmat (E:ssä aluksi ilman valmentajan painetta)

3. 2vs2 avaus

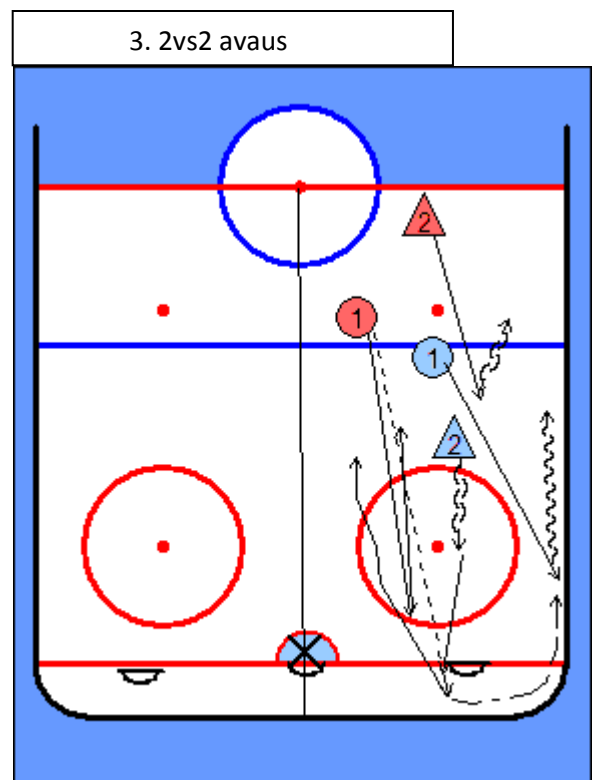
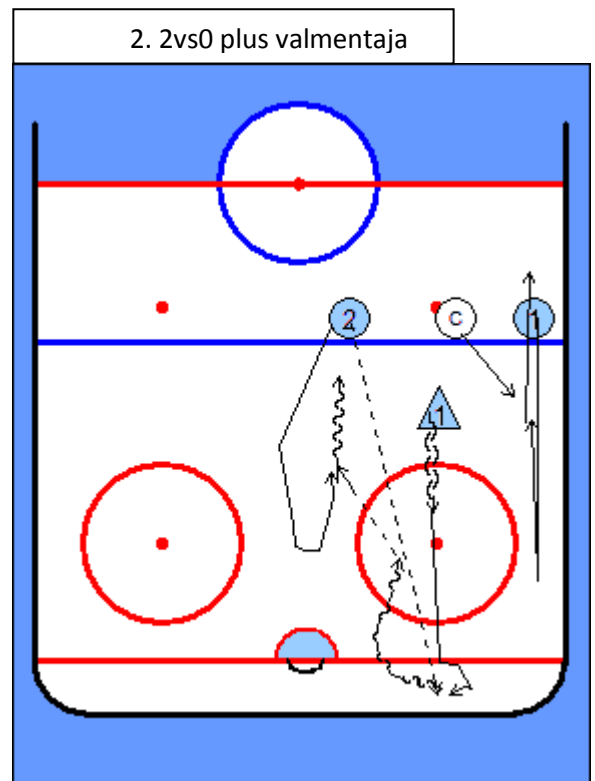
Harjoitteen kulku:

Punainen 1 = karvaaja, 2 = puolustaja, Sininen 1 = hyökkääjä, 2 = avaava puolustaja

Voidaan pelata puolikkaalla kentällä. Puolustaja kiekolle. Karvaaja antaa paineen joko avaavalle puolustajalle tai hyökkääjälle. Pelataan 2vs2 toiseen päätyyn.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Kommunikointi avatessa. Avaavan puolustajan täytyy tietää mitä kentällä tapahtuu kun hän menee kiekolle
- Karvaajan voittaminen, 2vs1 tilanteen muodostaminen
- Valmius suunnanmuutokseen
- **Kiekollisen valinta ja muiden reagoiminen valintaan**



4. Avaus 3vs2

Harjoitteen kulku:

Katso edellinen. Tämä muuten sama mutta hyökkävälle tulee yksi pelaaja lisää.

Kehittely: (alempi kuva)

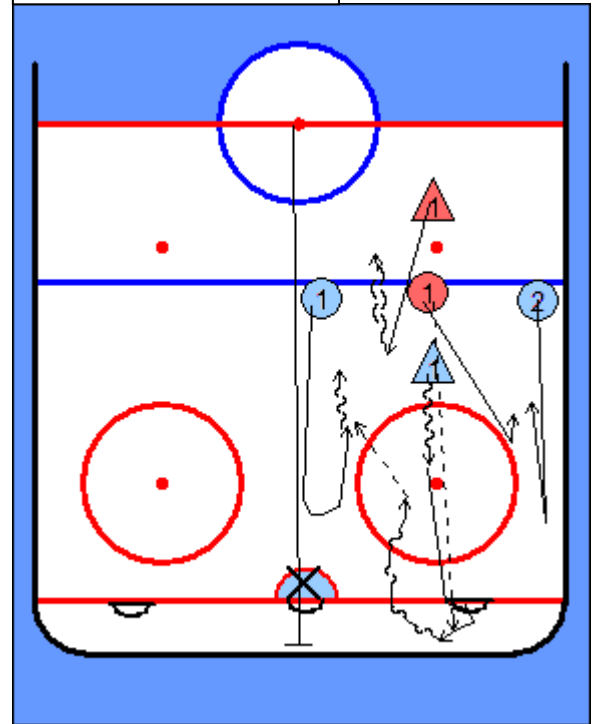
Pelataan koko kentän leveydellä. Tällöin vaihtoehtoja avaamiseen tulee useampia. Näitä vaihtoehtoja valmentaja voi halutessaan rajata, riippuen siitä, mitä milloinkin halutaan painottaa. Tässä esimerkissä on sääntönä se, että hyökkääjien täytyy pysyä omilla kaistoillaan ensimmäiseen syöttöön asti. Tällä säännöllä pyritään saamaan enemmän ristiin syöttöjä, eli ristipistoja, aikaiseksi.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

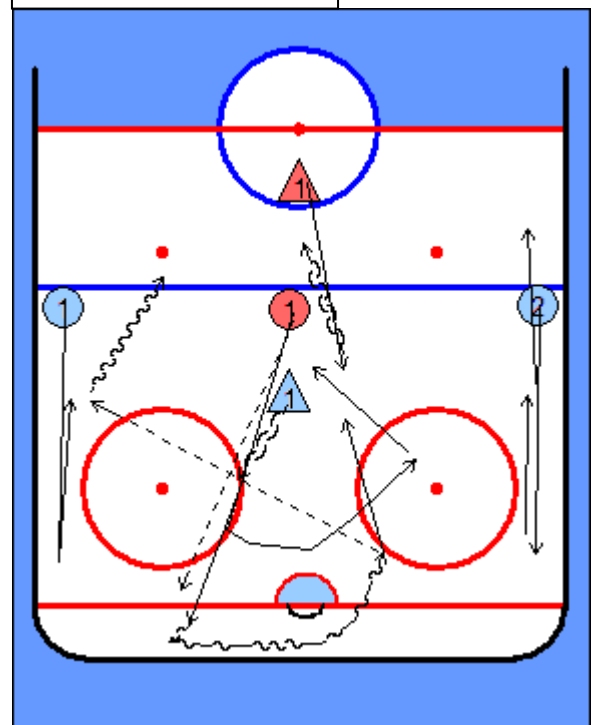
- Syöttökolmion muodostaminen
- Kommunikointi
- Ajoittaminen → syöttö täyteen vauhtiin
- Valmius suunnanmuutokseen
- Avaavan puolustajan harhauttaminen sekä syöttäessä, että kiekolle mentäessä
- **Tilanteen tunnistaminen, valinta ja muiden reagoiminen kiekollisen valintaan.**

Soveltuu: E1-D2 ja vanhemmat

4. Avaus 3vs2



4.1 Kehittely 3vs2



5. Avaus pakki-pakki 2vs0→2vs1

Harjoitteen kulku:

Samaan aikaan molemmista päädyistä. Valmentaja heittää kiekon päätyyn. Puolustaja kiekolle, kiekoton puolustaja tekee tarjonnan. Hyökkääjä voi hakea joko laitaan tai keskusta. Puolustajan reagointi tähän. Puolustaja avaa hyökkääjälle. Avauksen jälkeen puolustaja1 painottomalta puolelta mukaan hyökkäykseen. Puolustaja2 luistelee toiselle puolelle yli sinisen ja ottaa vastaan toisesta päädyistä tulevat, eli harjoitteesta tulee 2vs1.

Kehittely:

1. Avannut mukaan hyökkäykseen ja painoton ottaa vastaan.
2. Molemmat puolustajat mukaan hyökkäykseen.
3. Puolustajat tekevät pakki-pakin sijaan "reverse-syötön" eli laidan kautta jättösyötön vaihten puolia.
4. Puolustajat vain avaavat, eli tehdään harjoitteesta 1vs0 harjoite.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Puolustajan hyvä tarjonta → mahdollisuus nopeaan jatkoon → tarjotessa rintamasuunta kentälle päin
- Puolustajat välittömästi vauhdilla ylöspäin syöttöjen jälkeen
- **Tilanteen tunnistaminen, valinta ja muiden reagoiminen kiekollisen valintaan.**

Soveltuu: E ja vanhemmat

6. Avaus pakki-pakki 2vs1→2vs2

Harjoitteen kulku:

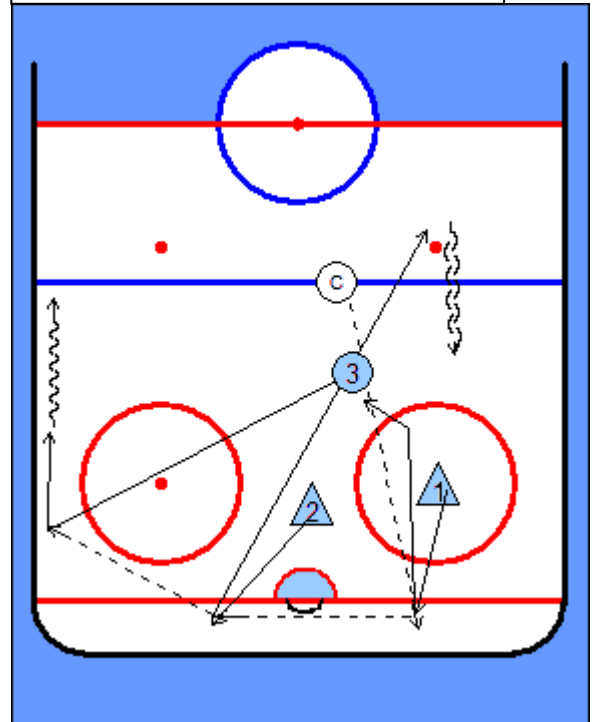
Muutoin sama kuin äsken, mutta nyt karvaaja mukana, joka antaa paineen joko avaavalle puolustajalle tai hyökkääjälle. Jos paine hyökkääjälle, puolustaja nostaa itse. Jos paine puolustajalle, puolustajan annettava nopea syöttö tai voitettava karvaaja.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

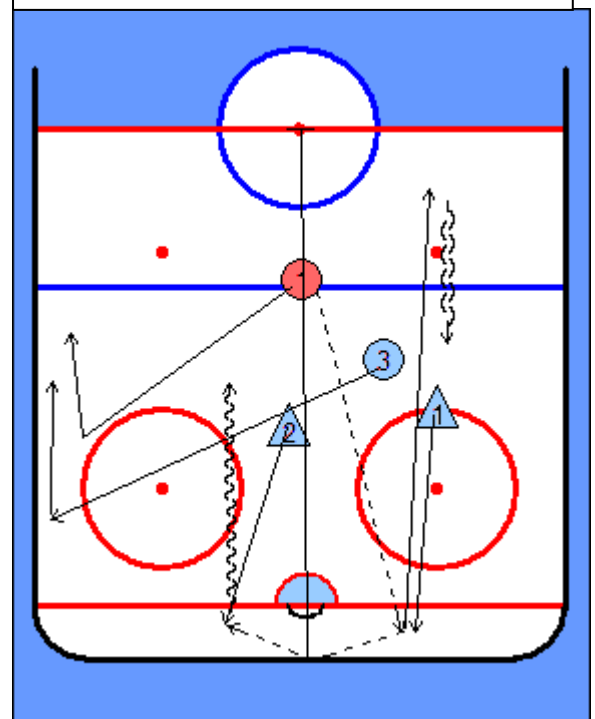
- **Karvaajan valinta – puolustajan ja hyökkääjän reagointi**
- Kommunikaatio
- Tunnista tilanne .Avaan puolustajan täytyy tietää missä karvaaja on→ katse peliin ennen kuin menee kiekolle

Soveltuu: E1-D2 ja vanhemmat

5. Avaus pakki-pakki 2vs0→2vs1



6. Avaus pakki-pakki 2vs1→2vs2



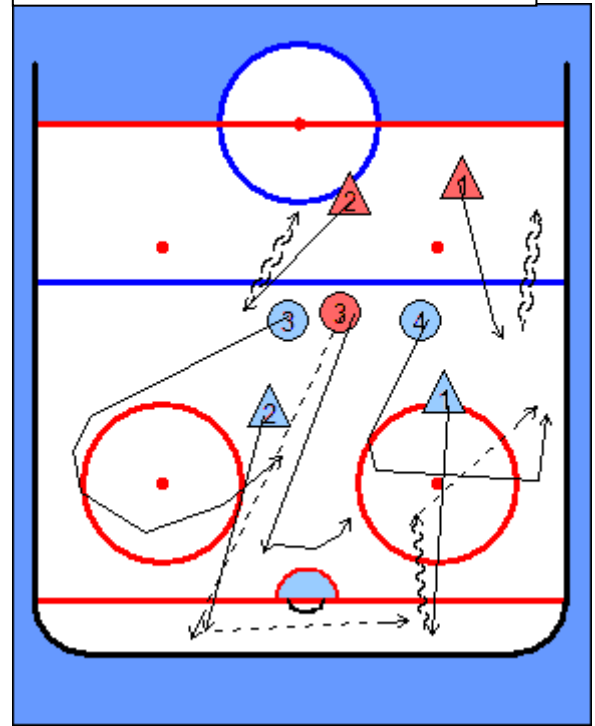
7. Avaus 4vs3

Harjoitteen kulku

Sivun molemmat kuvat kuvaavat samaa harjoitetta. Tässä on vain esitetty kaksi eri ratkaisumallia. Harjoite on 4vs3 avaus, missä karvaaja heittää kiekon päätyyn ja antaa paineen. Nyt valmentaja voi ohjeistaa karvaajaa, joko merkkamaan jonkun selkeästi pois (alempi kuva) tai antamaan paineen aina kiekolle (ylempi kuva) riippuen siitä, mitä harjoitteelta halutaan saada.

Ylemmässä kuvassa puolustaja valitsee pakki-pakki syötön ja kiekon saanut puolustaja edelleen syötön laitaa. Toinen hyökkääjä (3) tulee keskuskaisalle muodostamaan syöttökolmion, mutta on ensi tarjonnut puolustaja2:lle mahdollisuutta syöttää laitaa.

7. Avaus 4vs3



Alemmassa kuvassa (7.1) puolustaja tunnistaa tilanteen ja tyhjän tilan. Pelin tavoitteiden mukaisesti hän lähtee voittamaan tilaa ylöspäin ja syöttää sitten keskuskaisalle.

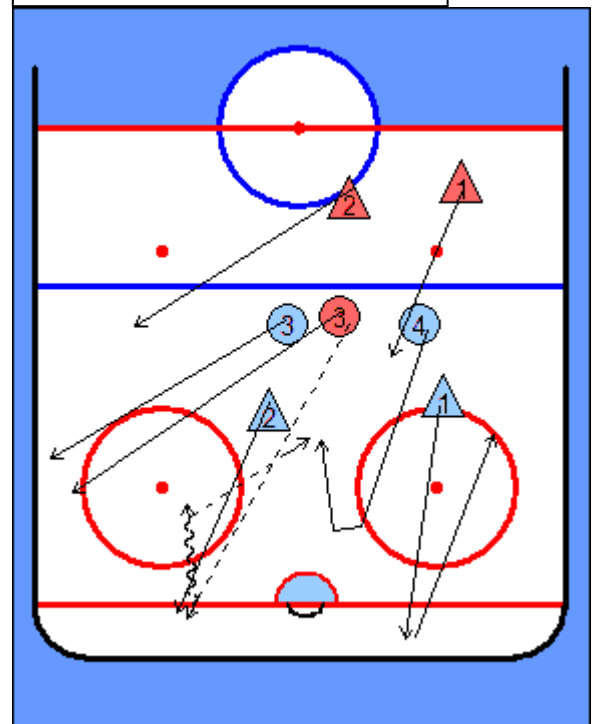
Harjoite pelataan muutoin normaalina pelitilanteena aina maaliin tai valmentajan merkkiin asti.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- **Tilanteen tunnistaminen, valinta ja muiden reagoiminen kiekollisen valintaan.**
- Kiekottoman puolustajan tarjonta → aina pelattavissa
- Syöttökolmioiden muodostaminen
- Puolustajat, etenkin painottoman puolen puolustaja, täydellä vauhdilla tukemaan hyökkäystä pitäen pelin leveänä.
- Hyökkäyksessä syvyyttä ja leveyttä.
- Valmius suunnanmuutokseen
- Kommunikointi

Soveltuu: D ja vanhemmat

7.1 Kehittely Avaus 4vs3



8. Avaus 5vs3→5vs5

Harjoitteen kulku:

Karvaaja (punainen3) heittää kiekon päättyyn. Taas valmentaja voi ohjeistaa karvaajaa antamaan paineen aina kiekolle, tai merkkamaan jonkun pois, niin kuin tässä kuvassa karvaaja merkkaa sentterin eli sinisen pelaaja3 pois.

Kun hyökkäävä ylittää punaviivan liittyy punaiset 4 ja 5 mukaan peliin täyttäen sen 5vs5 peliksi.

Kehittely:

1. Pelata 5vs3 loppuun asti
2. Aloittaa 5vs4
3. Aloittaa 5vs5

Laatukriteerit ja tavoitteet:

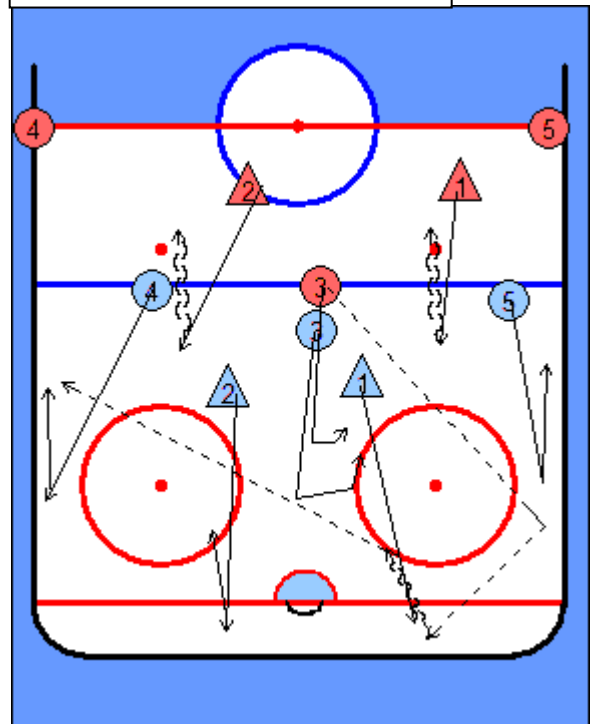
- **Tilanteen tunnistaminen, valinta ja muiden reagoiminen kiekollisen valintaan.**
- Kiekottoman puolustajan tarjonta → aina pelattavissa
- Syöttökolmioiden muodostaminen
- Puolustajat, etenkin painottoman puolen puolustaja, täydellä vauhdilla tukemaan hyökkäystä pitäen pelin leveänä.
- Hyökkäyksessä syvyyttä ja leveyttä. Kolme kaistaa.
- Valmius suunnanmuutokseen
- Kommunikointi
- Vauhdikas keskialueen ylitys

Soveltuu: D ja vanhemmat

Nämä kahdeksan harjoitetta kuvaavat tuota tilanteen muodostumista 1vs0 harjoitteesta aina 5vs5 harjoitteeseen asti. Tähänkin avauspelaamisen tilanteeseen pystymme kehittämään vielä monia ja monia muita harjoitteita ja kehittäilyitä, tukemaan samaa asiaa. Kun harjoite etenee ja kehittyy samalla kaavalla ja pelaajia lisätään mukaan, on pelaajien helpompi sisäistää harjoitteen kulku ja tarkoitus ja ymmärtää myös se, miksi jotain harjoitetaan.

Näissä kaikissa harjoitteissa on läsnä pelaajan valinta. Kiekollisen pelaajan valinta, johon muut reagoivat, mutta myös karvaajan/vastustajan valinta, johon kiekollinen reagoi. Näihin valintatilanteisiin meidän täytyy harjoitteilla luoda malleja, joista pelaaja sitten valitsee kuhunkin tilanteeseen sopivimman.

8. Avaus 5vs3→5vs5



6.3 Puolustuspeliharjoitteita

Seuraavassa esitellyt puolustuspeliharjoitteita, jossa pelaajan tilanteen tunnistaminen nousee tärkeään rooliin ja jotka tätä kautta kehittävät pelaajan pelikäsitystä.

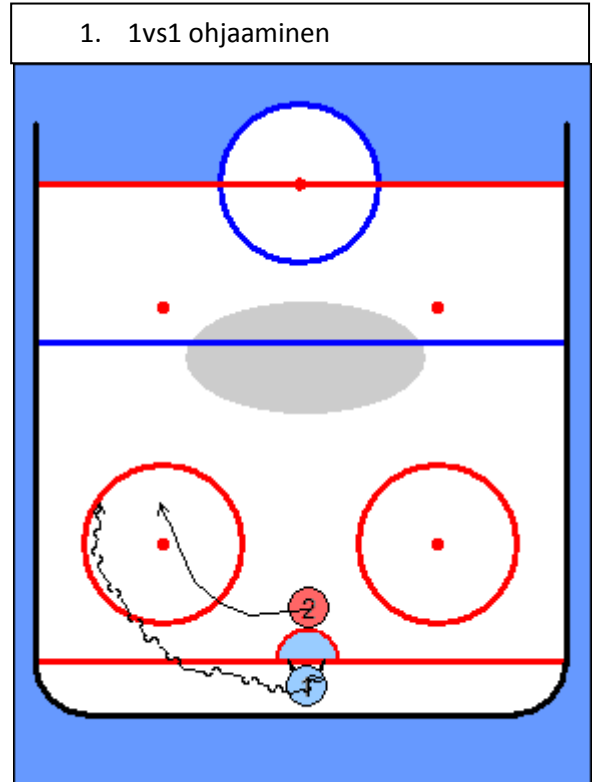
1. 1vs1 ohjaaminen

Harjoitteen kulku:

Kiekollinen (sininen) maalin takana. Kiekoton maalin edessä. Kiekollisen tavoite päästä kiekon kanssa keskustaa, tummennetulle alueelle. Kiekoton pyrkii ohjaamaan kiekollisen laitaa. Kiekollinen voi tulla kumpaa puolta tahansa.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Keskustan peitto. Ohjaajalla maila ensin keskustan puolella peittäen keskustaa. Kun kiekollinen on rinnalla, mailapaine kiekolle. Lapa jäässä.
- Kiekollisen valinta ja kiekottoman reagointi tähän valintaan.
- Puolustajalla ajatus: Keskusta on minun!
- Puolustajan etäisyys (mailan mitta) ja maltti peittää keskustaa.

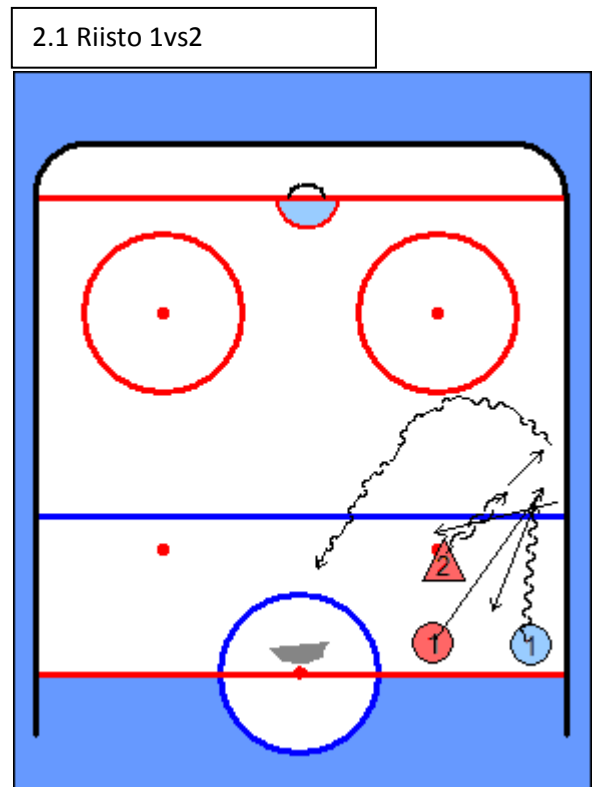


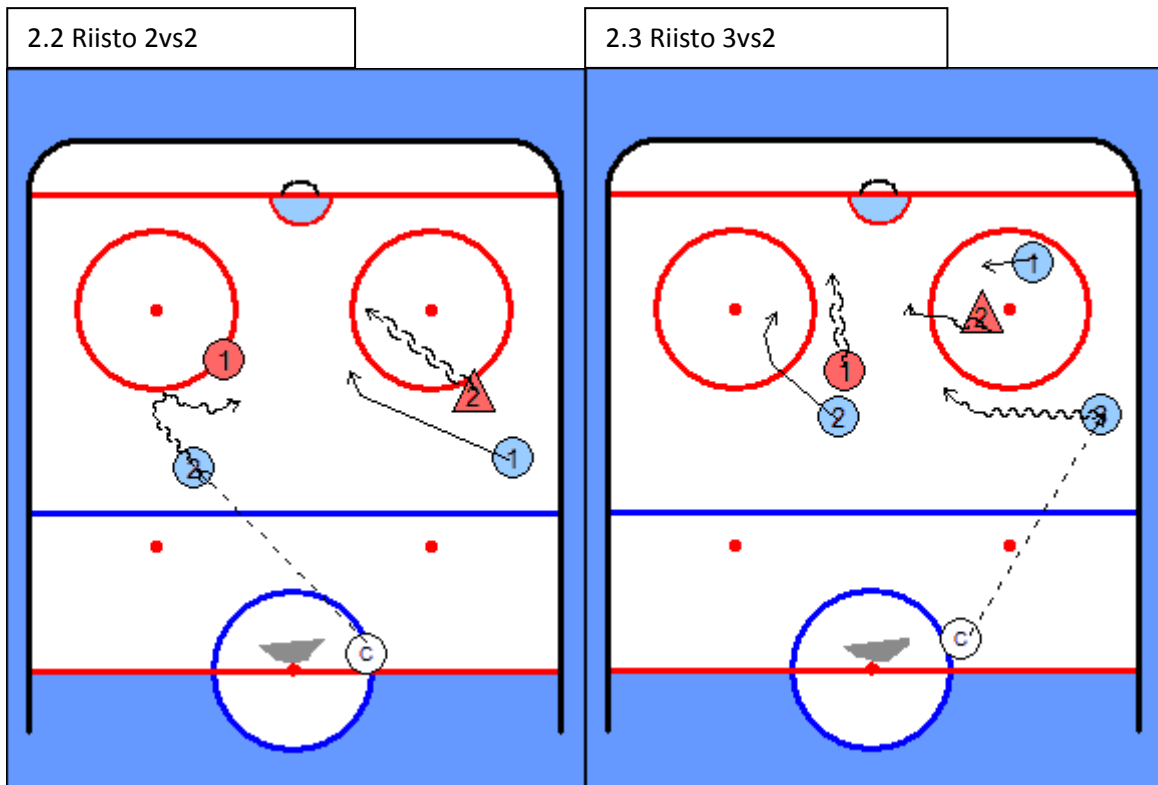
2. Riisto 1vs2→2vs2→3vs2

Tämä ja tämän tyylliset harjoitteet ovat hyviä puolustavan pelaajan tilanteen tunnistamisen harjoitteita. Puolustajien täytyy reagoida muuttuvaan tilanteeseen nopeasti ja huomioida, onko tilanne ali-, tasa-, vai ylivoimainen.

Harjoitteen kulku:

- 2.1 Puolustavalla (punainen) ensiksi ylivoimainen tilanne 1vs2. Sininen lähtee omasta merkistään kiekon kanssa liikkeelle. Punaisen nopea riisto, suunnanmuutos ja kiekko maaliin, joka on punaviivan alla.
- 2.2 (kuva seuraavalla sivulla) Tämän jälkeen hyökkäävä saa yhden pelaajan lisää ja peli pelataan 2vs2, eli tasavoimaisena tilanteena. Pelataan joko maaliin tai valmentajan merkkiin asti.
- 2.3 Jälleen hyökkäävä saa yhden pelaajan lisää. Hyökkäävällä nyt 3vs2 ylivoima.





Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Pelin tavoitteet! Estä maalin syntyminen!
- Tunnista tilanne! Voinko antaa paineen vai puolustanko aluetta?
- Puolustajien ollessa ylivoimaisessa tilanteessa (2.1 harjoite) pyrkimys aina kovaan paineeseen ja nopeaan riistoon.
- Tasavoimaisessa tilanteessa (2.2 harjoite) 1vs1 pelaamista.
- Alivoimaisessa tilanteessa (2.3 harjoite) puolustavat eivät voi välittömästi antaa painetta, vaan heidän täytyy puolustaa keskustaa ja peittää syöttölinjoja. Jos puolustaja ajaa vauhdilla kiekolliseen ja kiekollinen syöttää, on puolustaja ulkona pelistä.
- Valmius suunnanmuutokseen. Riiston jälkeen kiekottoman tarjonta. Pyrkimys pelaamaan heti ylöspäin ja tekemään maali.

Kehittely:

- Aloitetaan harjoite 3vs2 ja vähennetään hyökkäjiä maalista tai valmentajan merkistä

Soveltuu: D2 ja vanhemmat

3. Puolustajan reagointi 1vs2/2vs2

Harjoitteen kulku:

Samantyylinen harjoite kuin edellinen. H1 lähtee liikkeelle kiekon kanssa. Valmentaja ohjeistaa H2:sta lähtemään tai jäämään, ilman että puolustavat tietävät. Punainen 1 antaa paineen joka tapauksessa, mutta nyt punaisen 2:sen täytyy tunnistaa tilanne. Tuleeko hyökkääjä H2 mukaan vai ei. Jos tulee, täytyy hänen pelata H2:n pois. Jos ei tule, voi hän mennä riistolle ja tehdä tilanteesta hetkellisesti 2vs1 tilanteen puolustavan eduksi. Puolustava pyrkii riiston jälkeen maalintekoon. Maali punaviivan alapuolella.

Kehittäely:

- Voidaan tehdä myös niin, että valmentaja pitää H2:sta paikallaan ja kun päästää irti saa lähteä mukaan, eli voi liittyä peliin jossain vaiheessa.

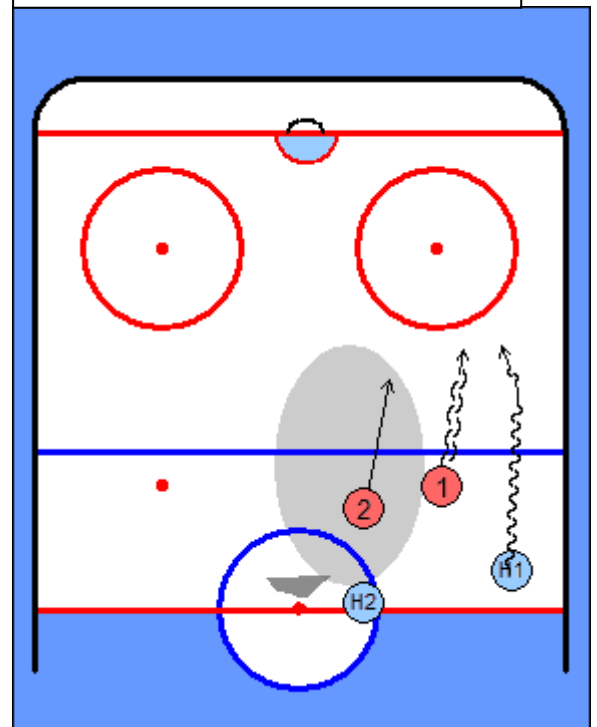
Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Pelin tavoitteet! Estä maalin syntyminen!
- Tilanteen tunnistaminen.
- Valmius suunnanmuutokseen.

Soveltuu: D2 ja vanhemmat

Nämä kolme puolustuspeliharjoitetta ovat mallina pelikäsitystä kehittävään puolustuspeli-harjoitteluun. Jälleen tilanteen tunnistaminen ja sitä kautta ratkaisun tekeminen ovat tässä pääosissa. Samantyylliset harjoitteet sopivat myös harjoittamaan monia muita puolustuspelitilanteita, kun vaihdetaan hieman aloituskohtaa ja pelaajien paikkoja. Tässä valmentajan tulee käyttää omaa luovuuttaan hyödyksi.

3. Puolustajan reagointi



6.4 Pelejä pelikäsityksen kehittämiseen

Paras tapa pelikäsityksen harjoittamiseen on erilaisten pelien pelaaminen. Nämä ovat myös niitä juttuja, joista pelaajat nauttivat ja sitä kautta myös oppiminen on tehokasta. Aivan normaali 2vs2, 3vs3 tai 5vs5 peli on myös loistava tilaisuus pelin ja pelikäsityksen opettamiseen kun valmentaja muistaa painottaa pelin periaatteita ja myös vaatii niitä sekä antaa pelaajilleen tavoitteita ja palautetta koko harjoitteen ajan. Muista yksilöllinen palaute!

Tässä on esitelty muutamia pelejä pelikäsityksen kehittämiseen

1. 1vs1 molempiin maaleihin

Harjoitteen kulku:

Normaali 1vs1 pelaamista, mutta pelaajat saavat tehdä maalin kumpaankin maaliin.

Kehittely:

- Otetaan vielä kolmas maali mukaan
- Peliin voi lisätä pelaajia, ja pelata sitä esim. 2vs2

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Tässä pelissä pelaajan pään täytyy raksuttaa koko ajan, jos hän aikoo pelissä menestyä. Miten puolustan, miten hyökkään?
- Maalinteko!
- 1vs1 pelaaminen → mailapaine, kiekon suojaaminen, harhauttaminen (katseella), pää ylhäällä pelaaminen
- Valmius roolin vaihtumiseen.

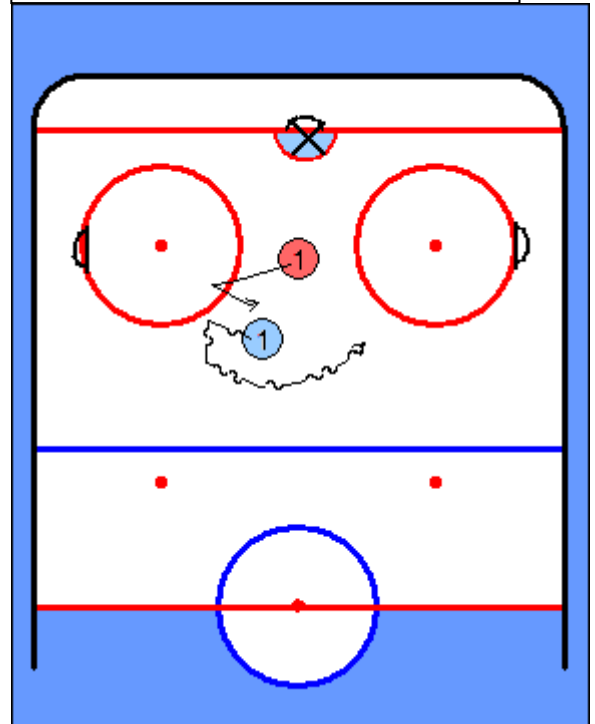
Soveltuu: F ja vanhemmat

2. 1vs1 → 3vs3

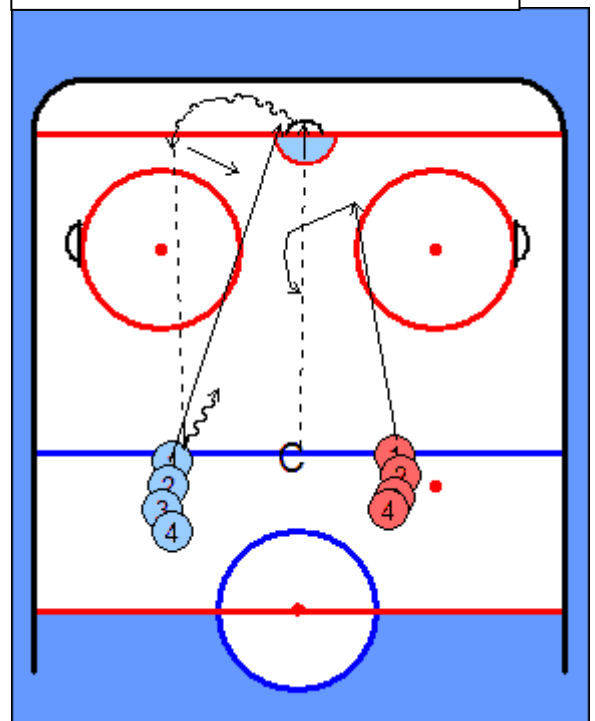
Harjoitteen kulku:

Pelataan pienpelinä kahteen maaliin. Valmentaja heittää kiekon päätyyn. 1vs1 taistelu kiekosta. Kiekolle ensimmäisenä päässyt syöttää kiekon omaan jonoon, josta hän saa uuden pelaajan mukaan ja peli muuttuu 2vs1 peliksi. Punainen saa uuden pelaajan heti kun punainen pelaaja saa riistettyä kiekon ja syötettyä jonoon, tai jos siniset tekevät maalin. Peli täyttyy 2vs2:sta edelleen 3vs2:si ja 3vs3:si.

1. 1vs1 molempiin maaleihin



2. 1vs1 → 3vs3



Kehittely:

Voidaan pelata myös niin, että 1vs1 tilanteessa ei ole pakko syöttää jonoon, vaan pelaaja voi joko syöttää tai pyrkiä itse maalintekoon.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Tunnista tilanne (yli-, ali- vai tasavoima) ja tiedosta pelitilannerooli, mitä milloinkin pelaat.
- Pelin tavoitteet. Maalinteko!
- Kommunikointi

Soveltuu: F1 ja vanhemmat

3. 3vs3 syöttöseinäpelii

Harjoitteen kulku:

Voidaan pelata joko kahteen maaliin, niin että maalit ovat maaliviivalla kentälle päin, tai sitten yhteen maaliin, niin kuin kuvassa. 3vs3 peliä, missä yhden pelaajista täytyy olla ringetteviivan, siniviivan ja kentän puoliskon rajaamalla alueella (tummennetut alueet). Pelaajaa saa vaihtaa pelin käydessä. Riiston jälkeen täytyy syöttää kiekko syöttöseinälle, jolloin hyökkäysvuoro vaihtuu ja saa syöttänyt joukkue saa tehdä maalin.

Harjoite harjoittaa hyvin kentätasapainoa hyökkäyspäässä. Toisen mennessä syvälle, täytyy toisen tulla tummennetulle alueelle. Pelitilanteessa vastaavia tilanteita syntyy puolustajien ajaessa alueelle sisään, jolloin hyökkääjän täytyy varmistaa.

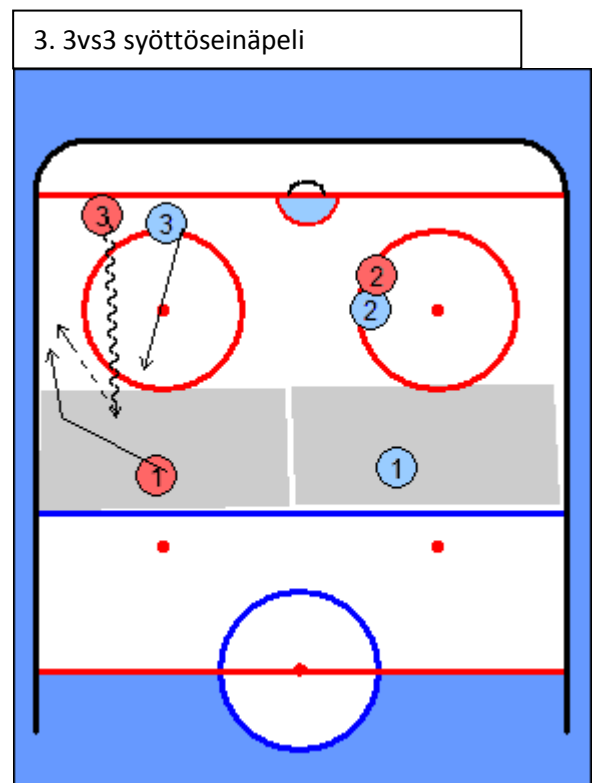
Kehittely:

- Peliä voidaan pelata myös niin, että syöttöseinät ovat lukittu, eli eivät vaihdu kesken vaihdon. Tällöin peli soveltuu paremmin nuoremmille. Aluksi voi ottaa lukituilla syöttöseinillä ja kun perusidea on hallussa, voi pelin muuttaa niin, että syöttöseinät voivat muuttua.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Kommunikointi erittäin tärkeässä roolissa!
- Kiekollisella aina yksi maalilla.
- Pelin tavoitteet
- Tilanteen tunnistaminen ja reagoiminen.
- Valmius suunnanmuutokseen.

Soveltuu : D ja vanhemmat



4. Gretzky- peli

Niin kuin monia muitakin pienpelejä, myös tätä voi pelata sekä poikittaisella kentällä, että pitkittäisellä, niin kuin tässä esimerkissä. Pitkittäin pelatessa mittasuhteet ovat tietysti samat kuin normaalissa 5vs5 pelissä, joka tietyissä asioissa helpottaa tilanteiden hahmottamista ja tuomista itse peliin.

Harjoitteen kulku:

2vs2 peli, jossa molemmilla joukkueilla on hyökkäyspäässä syöttöseinät maalin takana, jotka saavat liikkua vain tummennetulla alueella, eli maaliviivan takana. Erittäin hyvä peli hahmottamaan kiekottoman hyökkääjän puolustusta.

Kehittely:

Voidaan pelata myös kuten 3vs3 syöttöpeliä, eli syöttöseinää ei ole erikseen nimitetty, vaan se voi vaihtua pelin käydessä. Tällöin saadaan peliin enemmän muuttuvia tekijöitä ja sitä kautta pelaajat joutuvat ajattelemaan enemmän.

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Maalintekoalue. Puolustava pelaa mailan pois, pyri näkemään sekä kiekko että puolustettava pelaaja (matala kolmio). Hyökkäävä pelaaja, liiku! Älä mene sumppuun vaan käytä tilaa hyödyksi tarjotessasi syöttöpaikkaa.
- Halu maalintekoon/maalin estämiseen.
- Kommunikointi.
- Valmius suunnanmuutokseen.

Soveltuu: F ja vanhemmat

5. 1vs1, 2vs2, 3vs3

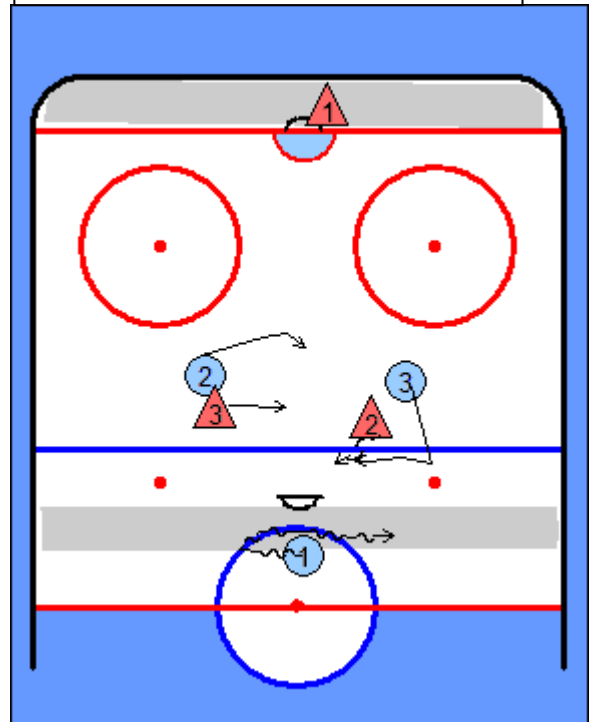
Harjoitteen kulku:

Sininen hyökkäävä, punainen puolustava. Kaikilla sinisillä kiekot, puolustava punainen mailanmitan päässä.

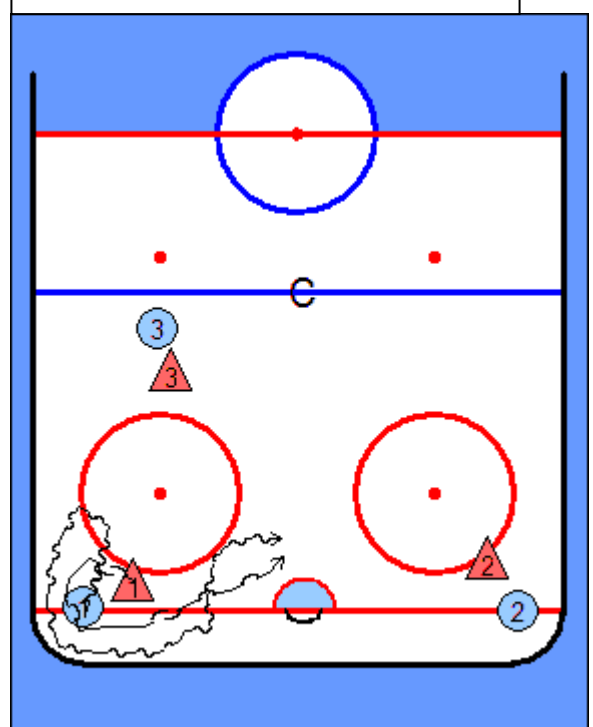
Valmentajan merkistä ensimmäinen pari aloittaa ja pelaa 1vs1 tilanteen maaliin tai vihellykseen asti. Puolustava kiekon saadessaan purkaa ja hyökkäävän tehtävänä tehdä maali.

5.2 (Kuva seuraavalla sivulla) Heti kun valmentajan merkki tulee, ensimmäinen kiekko unohdetaan ja kulmasta aloittavat uudet pelaajat (2) ja sininen ja punainen ykkönen liittyy peliin mukaan tehden siitä 2vs2 pelin.

4. Gretzky-Peli

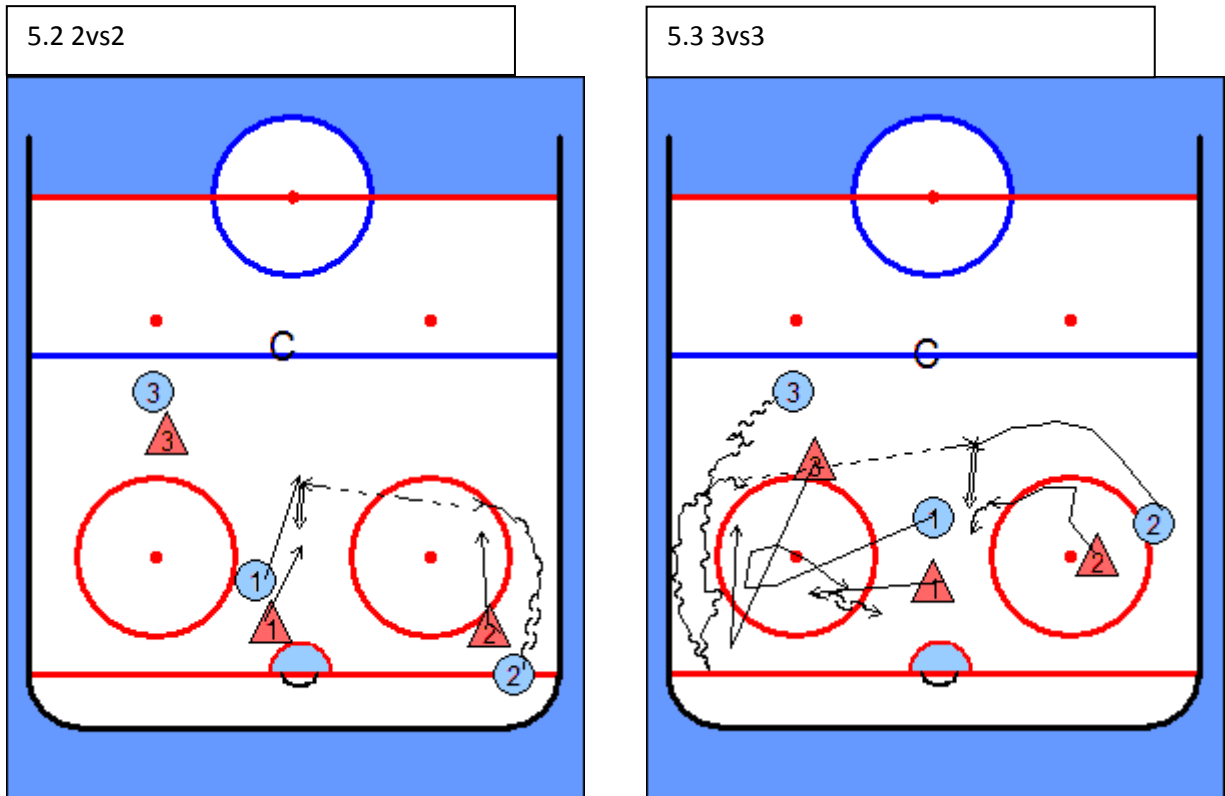


5.1 1vs1



5.3 (Kuva seuraavalla sivulla) Taas maalista tai valmentajan merkistä tulevat punainen ja sininen 3 mukaan uudella kiekolla.

3vs3 pelissä puolustavan on kuljetettava kiekko yli siniviivan



Tämä peli on loistava peli tilanteiden reagoimiseen ja tunnistamiseen. Pelaajan täytyy reagoida ärsykkeeseen ja muuttuvaan tilanteeseen nopeasti, jotta on heti pelattavissa, tai ei vastaavasti jätä omaa vartioitavaansa vapaaksi

Laatukriteerit ja tavoitteet:

- Tilanteen tunnistaminen ja reagointi!
- Pelin tavoitteet. Maalinteko!
- Kommunikointi.
- Maalineduspelaaminen.
- 2-1 tilanteiden luominen.
- Kiekon suojaaminen, haastaminen.
- Mailapaine.
- Keskustan puolustaminen