



URHEILUTOIMINTA

Helsingin Jääkiekkoklubin (HJK) urheilutoiminnan linjaus on luotu antamaan suuntaa ja ohjaamaan joukkueiden toimintaa.

On tärkeää, että toimintaa ohjaa yhteisöllisyys ja innostava ilmapiiri.

Seuran ja ammattitaitoisten valmentajien tavoitteena on tarjota kaikille HJK-pelaajille puitteet kasvaa oma-aloitteiseksi ja vastuuntuntoiseksi jääkiekkoilijaksi.

Laadukas valmennus, sopiva kilpataso sekä pelaajan omistautuminen pelille mahdollistaa kehittymisen HJK:ssa jopa ammattilaisuuteen asti.



Pelaajapolku HJK:ssa

- **4-9 vuotta**

kiekkokoululaiset, joista muodostetaan talvikauden aikana ensimmäinen G- ikäkausijoukkue 7-8 vuotiaille lapsille.

- **9-12 vuotta**

annetaan mahdollisuus aloittaa HJK:ssa jääkiekkoharrastus liittymällä suoraan joukkueisiin ikäluokissa, joissa on riittävästi pelaajia ja harjoittelu pystytään jakamaan taitojen mukaisiin ryhmiin.

- **13-vuotta ja vanhemmat**

otetaan suoraan taitotason mukaisesti joukkueisiin.

Kiekkokoulu



Ikä:

4-9 vuotta

Herkkyykskausi:

tasapaino, taito, tekniikka,
notkeus, ketteryys

Tapahtumat:

yksi yhteinen jäätapahtuma viikossa,
seuran iltapäiväjääät ja monipuolinen liikunta

Kasvatukselliset asiat:

innostaminen jääkiekkoharrastukseen,
valmentajan ohjeiden seuraaminen,
parhaansa yrittäminen

Opeteltavat asiat:

- luistimilla seisominen
- peliasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- ote mailasta
- jäältä nouseminen
- taaksepäin luistelun alkeet
- kaarreluistelun alkeet
- kiekon kuljettaminen
- pelin idean oivaltaminen

G1-juniorit



Ikä:

7-8 vuotta

Herkkyykskausi:

tasapaino, taito,
tekniikka, notkeus, ketteryys

Tapahtumat:

1-2 jääharjoitusta viikossa,
seuran iltapäiväjää, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, leikit,
herkkyykskauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitteelliset asiat:

ottelutapahtuma, vaihdot, aloitukset, pelipaikat

Kasvatukselliset asiat:

varusteiden pukeminen,
yhteisten pelisääntöjen noudattaminen,
parhaansa yrittäminen

Opeteltavat asiat:

- luistimilla seisominen
- peliasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- ote mailasta
- jäältä nouseminen
- taaksepäin luistelun alkeet
- kaarreluistelun alkeet
- kiekon kuljettaminen
- pelin idean oivaltaminen

F2-juniorit



Ikä:

8-9 vuotta

Herkkyykskausi:

tasapaino, taito,
tekniikka, notkeus, ketteryys

Tapahtumat:

2-3 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa,
seuran iltapäiväjää, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, leikit,
herkkyykskauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitteelliset asiat:

ottelutapahtuma, vaihdot, aloitukset,
pelipaikat, yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

yhteisten pelisääntöjen noudattaminen,
parhaansa yrittäminen

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- käännökset
- taaksepäin luistelu
- kaarreluistelu etu- ja takaperin
- jarruttaminen
- pelin idean oivaltaminen
- kiekonhallinta
- luistelusta syöttö ja vastaanotto
- vetolaukaus
- kaksinkamppailu
- katse ylhäällä pelaaminen

F1-juniorit



Ikä:

9-10 vuotta

Herkkyykskausi:

tasapaino, taito, tekniikka,
notkeus, ketteruus, lihaskestävyys

Tapahtumat:

2-3 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa,
seuran iltapäiväjää, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, leikit,
herkkyykskauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitteelliset asiat:

kentällä sijoittuminen ja liikkuminen,
aloitukset, pelipaikat, kommunikointi jäällä,
yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

yhteisten pelisääntöjen noudattaminen,
parhaansa yrittäminen

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- lähtö
- luistelupotku
- eteenpäin luistelu
- käännökset
- taaksepäin luistelu
- kaarreluistelu etu- ja takaperin
- pelin idean oivaltaminen
- kiekonhallinta
- luistelusta syöttö ja vastaanotto
- laukaus (veto/ranne/rysty)
- kaksinkamppailu
- katse ylhäällä pelaaminen

E2-juniorit



Ikä:

10-11 vuotta

Herkkyyskausi:

tasapaino, taito, tekniikka,
notkeus, ketteruus, lihaskestävyys

Tapahtumat:

3-4 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa,
seuran iltapäivä- ja taitojäät, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, kilpailut,
herkkyyskauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitteelliset asiat:

isolla kentällä sijoittuminen ja liikkuminen,
pelipaikkojen periaatteet, kommunikointi jäällä,
yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

omatoimisuus, joukkueen pelisääntöjen laatiminen ja
noudattaminen, parhaansa yrittäminen, urheilijan ravinto

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- luistelupotku
- lähtö
- luistelun rytminvaihdos
- monipuolinen peliluistelu
- kiekonhallinta
- luistelusta syöttö ja vastaanotto
- laukaus (veto/ranne/rysty/lämäri)
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kamppailu
- katse ylhäällä pelaaminen
- harhautukset ja kiekon suojaus

E1-juniorit



Ikä:

11-12 vuotta

Herkkyyskausi:

tasapaino, taito, tekniikka,
notkeus, ketteruus, lihaskestävyys

Tapahtumat:

3-4 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa,
seuran iltapäivä- ja taitojäät, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, kisat, aerobiset harjoitteet,
herkkyyskauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitykselliset asiat:

isolla kentällä sijoittuminen ja liikkuminen,
pelipaikkojen periaatteet, kommunikointi jäällä,
yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

omatoimisuus, joukkueen pelisääntöjen laatiminen ja
noudattaminen, parhaansa yrittäminen, urheilijan ravinto

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- monipuolinen peliluistelu
- luistelun rytminvaihdos
- kiekonhallinta
- luistelusta syöttö ja vastaanotto
- laukaus (veto/ranne/rysty/lämäri)
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kaksinkamppailu
- kiekonriisto tekniikat
- katse ylhäällä pelaaminen
- harhautukset ja kiekon suojaus
- taklaus ja taklauksen vastaanotto

D2-juniorit



Ikä:

12-13 vuotta

Herkkyyksikausi:

tasapaino, taito, tekniikka, notkeus, ketteryys, lihaskestävyys, peruskestävyys

Tapahtumat:

4-5 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa, seuran taitojää, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, kisat, omatoiminen verryttely, aerobiset harjoitteet, herkkyyksikauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitykselliset asiat:

pelissä sijoittuminen ja liikkuminen, hyökkäyspeli vs. puolustuspeli tunnistaminen, kommunikointi jäällä ja vaihtoitiossa, yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

omatoimisuus, joukkueen pelisääntöjen laatiminen ja noudattaminen, parhaansa yrittäminen, urheilijan ravinto

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- monipuolinen peliluistelu
- luistelun rytmivaihdos
- kiekonhallinta
- luistelusta syöttö ja vastaanotto
- laukaus (veto/ranne/rysty/lämäri)
- suoraan syötöstä laukaus
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kamppailu
- kiekonriisto tekniikat
- katse ylhäällä pelaaminen
- pelin rytmittäminen
- harhautukset ja kiekon suojaus
- taklaus ja taklauksen vastaanotto

D1-juniorit



Ikä:

13-14 vuotta

Herkkyykskausi:

tasapaino, taito, tekniikka, notkeus, ketteruus, lihaskestävyys, peruskestävyys, liikenoisuus, kimmoisuus

Tapahtumat:

4-5 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa, seuran taitojää, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, kisat, omatoiminen verryttely, aerobiset harjoitteet, herkkyykskauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitykselliset asiat:

pelissä sijoittuminen ja liikkuminen, hyökkäyspeli vs. puolustuspeli tunnistaminen, kommunikointi jäällä ja vaihtoitiossa, yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

omatoimisuus, joukkueen pelisääntöjen laatiminen ja noudattaminen, parhaansa yrittäminen, urheilijan ravinto

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- monipuolinen peliluistelu
- luistelun rytminvaihdos
- kiekonhallinta
- luistelusta syöttö ja vastaanotto
- laukaus (veto/ranne/rysty/lämäri)
- suoraan syötöstä laukaus
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kamppailu
- kiekonriisto tekniikat
- katse ylhäällä pelaaminen
- pelin rytmittäminen
- harhautukset ja kiekon suojaus

C2-juniorit



Ikä:

14-15 vuotta

Herkkyykskausi:

taito, tekniikka, notkeus, ketteryys, liikenopeus, kimmoisuus, nopeuskestävyys, lihaskestävyys, peruskestävyys

Tapahtumat:

5-6 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa, seuran taitojää, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, omatoimiset verryttelyt, aerobiset harjoitteet, herkkyykskauden ominaisuuksien kehittäminen

Pelikäsitykselliset asiat:

pelitilanneroolit, hyökkäyspeli vs. puolustuspelejä tunnistaminen, kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa, yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

itsearviointi, kilpailullisuus, tavoitteiden asettaminen, joukkueen pelisääntöjen laatiminen ja noudattaminen, urheilijan elämäntapa ja ravinto

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- monipuolinen peliluistelu
- kiekonhallinta
- täydessä vauhdissa syöttö ja vastaanotto
- laukaisutekniikat
- suoraan syötöstä laukaus
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kamppailu
- pelitilannepelaaminen 1 vs. 1, 2 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 2, 3 vs. 3
- ylivoima- ja alivoimapeli
- kiekonriisto tekniikat
- pelin rytmittäminen
- pelinopeus

C-juniorit



Ikä:

15-16 vuotta

Herkkyykskausi:

taito, tekniikka, notkeus, ketteryys, liikenopeus, kimmoisuus, nopeuskestävyys, lihaskestävyys, peruskestävyys

Tapahtumat:

5-6 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa, seuran taitojää, monipuolinen liikunta

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, omatoimiset harjoitteet, aerobiset harjoitteet, voimaharjoittelun alkeet

Pelikäsitykselliset asiat:

pelitilanneroolit, hyökkäyspeli vs. puolustuspeli tunnistaminen, kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa, yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

itsearviointi, kilpailullisuus, tavoitteellisuus, parhaansa yrittäminen, urheilijan elämäntapa ja ravinto

Opeteltavat asiat:

- peliasento
- monipuolinen peliluistelu
- joukkueen pelitapa
- viisikkopelaaminen
- täydessä vauhdissa syöttö ja vastaanotto
- laukaisutekniikat
- suoraan syötöstä laukaus
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kamppailu
- perustilannepelaaminen 1 vs. 1, 2 vs. 1, 2 vs. 2
3 vs. 2, 3 vs. 3
- ylivoima- ja alivoimapeli
- kiekonriisto tekniikat
- pelin rytmittäminen
- pelinopeus

B-juniorit



Ikä:

16-18 vuotta

Herkkyykskausi:

taito, tekniikka, notkeus, ketteruus, liikenopeus, kimmoisuus, nopeuskestävyys, lihaskestävyys, peruskestävyys, maksimivoima

Tapahtumat:

5-6 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa, monipuolinen liikunta, omatoimiset harjoitukset

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, omatoimiset harjoitteet, aerobiset harjoitteet, voimaharjoittelu

Pelikäsitykselliset asiat:

pelitilanneroolit, hyökkäyspeli vs. puolustuspeli tunnistaminen, kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa, yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

itsearviointi, kilpailullisuus, tavoitteellisuus, parhaansa yrittäminen, urheilijan elämäntapa ja ravinto

Opeteltavat asiat:

- pelivalmius
- monipuolinen peliluistelu
- joukkueen pelitapa
- viisikkopelaaminen
- täydessä vauhdissa syöttö ja vastaanotto
- suoraan syötöstä laukaus
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kaksinkamppailu
- perustilannepelaaminen 1 vs. 1, 2 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 2, 3 vs. 3
- erikoistilanteet
- pelin rytmittäminen
- pelinopeus

A-juniorit



Ikä:

18-20 vuotta

Herkkyykskausi:

taito, tekniikka, notkeus, ketteruus, liikenopeus, kimmoisuus, nopeuskestävyys, lihaskestävyys, peruskestävyys, maksimivoima

Tapahtumat:

5-6 joukkuetapahtumaa (jää/sali) viikossa, monipuolinen liikunta, omatoimiset harjoitukset

Oheisharjoittelu:

jääharjoitusten yhteydessä pelit, omatoimiset harjoitteet, aerobiset harjoitteet, voimaharjoittelu

Pelikäsitteelliset asiat:

pelitilanneroolit, hyökkäyspeli vs. puolustuspeli tunnistaminen, kommunikointi jäällä ja vaihtoaitiossa, yhteispelin hahmottaminen

Kasvatukselliset asiat:

itsearviointi, kilpailullisuus, tavoitteellisuus, parhaansa yrittäminen, urheilijan elämäntapa ja ravinto

Opeteltavat asiat:

- pelivalmius
- monipuolinen peliluistelu
- joukkueen pelitapa
- viisikkopelaaminen
- täydessä vauhdissa syöttö ja vastaanotto
- suoraan syötöstä laukaus
- maalinteko ja sen tukitoimet
- kaksinkamppailu
- perustilannepelaaminen 1 vs. 1, 2 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 2, 3 vs. 3
- erikoistilanteet
- pelin rytmittäminen
- pelinopeus