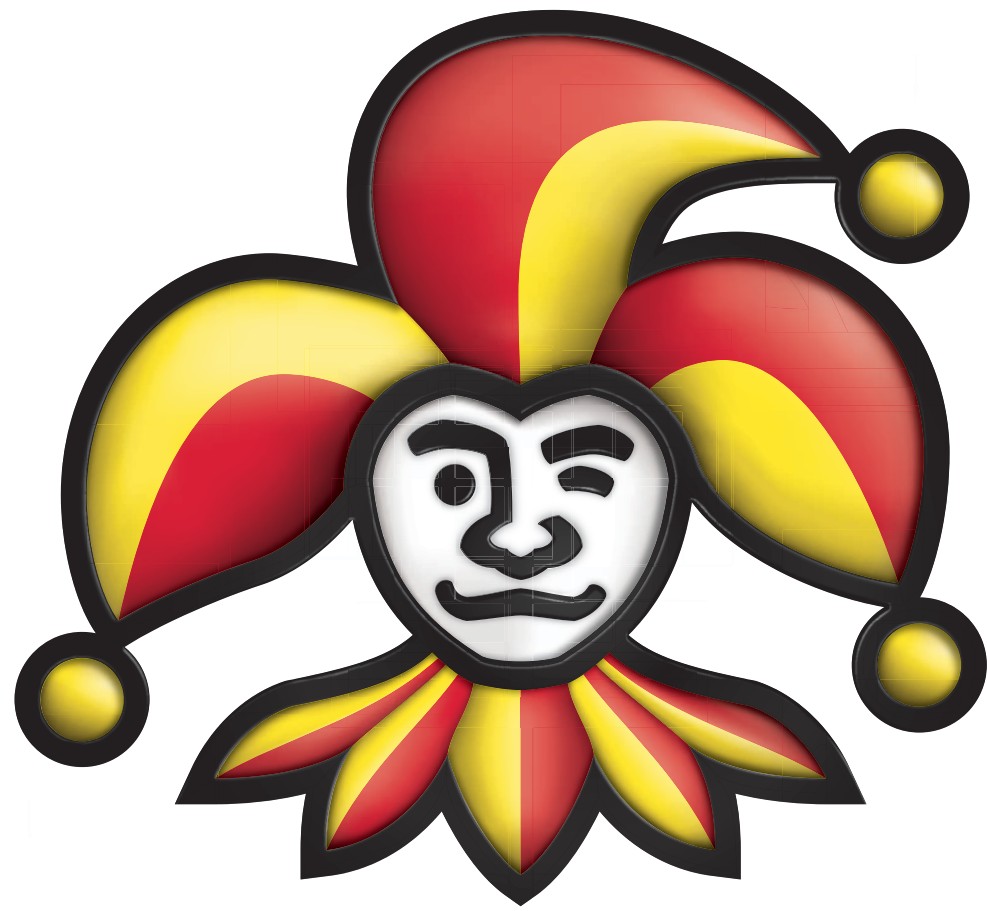




Pelaajapolku

Tahdon taitajaksi

Ikävuodet Teema	Luistelukoulu 3–6 / Leijonakiekkokoulu	G-juniorit	F-juniorit	E-juniorit	D-juniorit	C2-juniorit	C-juniorit	B-juniorit	A-juniorit
Urheilijaprofiili	Kiekkokoululainen	Leijonaliigapelaaja	Leijonaliigapelaaja	AAA-aluesarjapelaaja	AAA-aliigapelaaja	YA-liigapelaaja	C-SM-sarjapelaaja	B-SM-sarjapelaaja	Nuorten SM-liigapelaaja
Valmennus	Seuran ikäluokkavastaava Leijona-kiekkokouluohjaaja Yksi ohjaaja/6 kiekkokoululaista S.L.M. Leijona-kiekkokouluohjelma Koulutus: Lkko	Seuran ikäluokkavastaava Seuran valitsema vastuuvалmentaja 3-4 valmentajaa Koulutus: HKV, LTV1 Leijonaliiga-ikäluokan valmennussuunnitelma	Seuran ikäluokkavastaava Seuran valitsema vastuuvалmentaja 3-4 valmentajaa Maaliavustajavalmentaja Koulutus: LTV2 Valmennussuunnitelma	Seuran ikäluokkavastaava Seuran valitsema vastuuvалmentaja 3-4 valmentajaa Maaliavustajavalmentaja Koulutus: PTV Valmennussuunnitelma	Seuran ikäluokkavastaava Seuran valitsema vastuuvалmentaja 2 valmentajaa Maaliavustajavalmentaja Koulutus: JVK Valmennussuunnitelma	Seuran ikäluokkavastaava Seuran valitsema päätoiminen ammattivalmentaja 2 valmentajaa Maaliavustajavalmentaja Koulutus: JVK Valmennussuunnitelma	Valmennuspäällikkö Seuran valitsema päätoiminen ammattivalmentaja 2 valmentajaa Maaliavustajavalmentaja Koulutus: JVK Valmennussuunnitelma	Valmennuspäällikkö Seuran valitsema päätoiminen ammattivalmentaja 2 valmentajaa Maaliavustajavalmentaja Koulutus: JVK Valmennussuunnitelma	Valmennuspäällikkö Seuran valitsema päätoiminen ammattivalmentaja 2 valmentajaa Maaliavustajavalmentaja Koulutus: JVK Valmennussuunnitelma
Harjoitusmäärät	Ohjattu jääharjoittelu 1-2 kertaa viikossa	Ohjattu jääharjoittelu 3 kertaa viikossa, 30 minuutin oheisharjoittelu jääharjoituksen yhteydessä	Jääharjoitus 3-4 kertaa viikossa, 45 minuutin oheisharjoitus jääharjoituksen yhteydessä jaettuna 30 minuuttia ennen ja 15 jälkeen	Jääharjoitus 3-4 kertaa viikossa, 45 minuutin oheisharjoitus jääharjoituksen yhteydessä jaettuna ennen ja jälkeen jäätä tapahtuvin osin	Jääharjoitus 5 kertaa viikossa, noin tunnin oheisharjoitus jääharjoituksen yhteydessä	Jääharjoitus 5 kertaa viikossa, noin tunnin oheisharjoitus jääharjoituksen yhteydessä	Harjoitus 5-8 kertaa viikossa, aamujäätömintä, 1-2 tunnin oheisharjoitus jääharjoituksen yhteydessä	Harjoitus 5-8 kertaa viikossa, aamuharjoitukset	Harjoitus 5-10 kertaa viikossa, aamuharjoitukset
Jääharjoitteluteemat Lajitaidot	Luistelu: lähtö, asento, eteenpäinliustelu, jarrutus, vauhtikäänös Muut lajitaidot: kiekonkäsittelyn alkeet Pelaaminen: tasoryhmäharjoittelu	Luistelu: asento, monipuolinen perusliustelu, taaksepäin liustelu, kaarreluistelu, käännökset Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, veto-laukaus, kiekonkäsittely liikkeessä Pelaaminen: tasoryhmäharjoittelu	Luistelu: peliasento, monipuolinen peliustelu Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, laukaus liikkeessä, kiekonkäsittely vauhdissa Pelaaminen: pienpeli: 1v1, 2v2, 3v3 ylivoimapelit: 2v1, 3v2 tarvittaessa tasoryhmäharjoittelu	Luistelu: peliasento, monipuolinen peliustelu Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, laukaus liikkeessä tempoa vaihdellen, kiekonkäsittely osana liustelua Pelaaminen: pienpeli: 1v1, 2v2, 3v3 ylivoimapelit: 2v1, 3v2	Luistelu: monipuolinen peliustelu Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, laukaus liikkeessä, kiekonkäsittely pelitempossa Pelaaminen: pienpeli: 1v1, 2v2, 3v3 ylivoimapelit: 2v1, 3v2, 4v3 hyökkäys- ja puolustuspeli: pa, ka, ha	Luistelu: monipuolinen peliustelu Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, laukaus pelitempossa, kiekonkäsittely pelitempossa Pelaaminen: pienpeli: 1v1, 2v2, 3v3 kamppailupelaaminen ylivoimapelit: 2v1, 3v2, 4v3, 5v4 koko kentänpeli: 5v5, 4v4 hyökkäys- ja puolustuspeli: pa, ka, ha joukkueen pelitapa ja pelitilannepelaaminen	Luistelu: monipuolinen peliustelu Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, laukaus pelitempossa, kiekonkäsittely pelitempossa Pelaaminen: pienpeli: 1v1, 2v2, 3v3 kamppailupelaaminen ylivoimapelit: 2v1, 3v2, 4v3, 5v4 koko kentänpeli: 5v5, 4v4 hyökkäys- ja puolustuspeli: pa, ka, ha joukkueen pelitapa ja pelitilannepelaaminen	Luistelu: monipuolinen peliustelu Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, laukaus pelitempossa, kiekonkäsittely pelitempossa Pelaaminen: pienpeli: 1v1, 2v2, 3v3 kamppailupelaaminen ylivoimapelit: 2v1, 3v2, 4v3, 5v4 koko kentänpeli: 5v5, 4v4 hyökkäys- ja puolustuspeli: pa, ka, ha joukkueen pelitapa ja pelitilannepelaaminen	Luistelu: monipuolinen peliustelu Muut lajitaidot: syöttö, vastaanotto, laukaus pelitempossa, kiekonkäsittely pelitempossa Pelaaminen: pienpeli: 1v1, 2v2, 3v3 kamppailupelaaminen ylivoimapelit: 2v1, 3v2, 4v3, 5v4 koko kentänpeli: 5v5, 4v4 hyökkäys- ja puolustuspeli: pa, ka, ha joukkueen pelitapa ja pelitilannepelaaminen
Fyysiset ja motoriset taidot Oheisharjoittelu	Herkkyyskausi huomioiden: motorikka, liikkuvuus, tasapaino, ketteryyys, rytmi Erlaiset peit ja leikit!	Herkkyyskausi huomioiden: motorikka, liikkuvuus, tasapaino, ketteryyys, rytmi, välineen hallinta Erlaiset peit ja leikit!	Herkkyyskausi huomioiden: motorikka, liikkuvuus, tasapaino, ketteryyys, rytmi, välineen hallinta Monipuolinen pelaaminen!	Herkkyyskausi huomioiden: koordinaatio, liikkuvuus, tasapaino, ketteryyys, nopeus, välineen hallinta Monipuolinen pelaaminen!	Herkkyyskausi huomioiden: liikenopeus, kimmoisuus, nopeusvoima, lihaskestävyys, voimaharjoittelutekniikat Monipuolinen pelaaminen!	Herkkyyskausi huomioiden: liikenopeus, kimmoisuus, nopeusvoima, lihaskestävyys, voimaharjoittelutekniikat Monipuolinen pelaaminen!	Herkkyyskausi huomioiden: liikenopeus, nopeusvoima, kimmoisuus, aerobinen kestävyys, lihaskestävyys, voimaharjoittelutekniikat Monipuolinen pelaaminen!	Herkkyyskausi huomioiden: liikenopeus, nopeusvoima, kimmoisuus, aerobinen kestävyys, lihaskestävyys, perusvoima Monipuolinen pelaaminen!	Herkkyyskausi huomioiden: liikenopeus, nopeusvoima, kimmoisuus, aerobinen kestävyys, lihaskestävyys, perusvoima, maksimiavoima Monipuolinen pelaaminen!
Kilpailumäärät ja -tavoitteet	Ei kilpailua	Eteläisen alueen sarja- ja harjoituspeilit, noin 30 peliä, peli-ilo ja aktiivisuus	Eteläisen alueen sarja- ja harjoituspeilit, noin 30–40 peliä, peli-ilo ja aktiivisuus	Eteläisen alueen sarja- ja harjoituspeilit, 50–60 peliä, peli-ilo ja rohkeus, taistelu voitosta joka pelissä	Sarja- ja harjoituspeilit, noin 60 peliä, peli-ilo ja rohkeus, pelaaminen voitosta joka pelissä	Sarja- ja harjoituspeilit, noin 60–70 peliä, peli-ilo ja rohkeus, pelaaminen voitosta joka pelissä	Sarja- ja harjoituspeilit, noin 60–70 peliä, peli-ilo ja rohkeus, SM-ritail	Sarja- ja harjoituspeilit, noin 60–70 peliä, peli-ilo ja rohkeus, SM-ritail	Sarja- ja harjoituspeilit, noin 70 peliä, pelirohkeus, peli-ilo ja pelin ymmärtäminen, SM-kulta
Tahdon taitaja	Aktiivinen liikkuja	Hyvin luisteleva, innokas ja rohkea pelaaja	Sujuvasti luisteleva, pelirohkea ja voitonhahvoinen pelaaja	Sujuvasti luisteleva, lajitaidot hyvin hallitseva, pelirohkea ja voitonhahvoinen pelaaja	Sujuvasti luisteleva, lajitaidot erinomaisesti hallitseva, pelirohkea ja voitonhahvoinen pelaaja	Taitava, nopea, osaava, pelirohkea ja voitonhahvoinen pelaaja	Hyväkuntoinen, taitava, nopea, älykäs, pelirohkea ja voitonhahvoinen pelaaja	Hyväkuntoinen, taitava, nopea, älykäs, pelirohkea ja voitonhahvoinen pelaaja	Hyväkuntoinen, taitava, nopea, älykäs, pelirohkea pelaaja, VOITTAJA
Psyykkiset taidot	Myönteinen, turvallinen ja kannustava oppimiselle otollinen ilmapiri, harjoittelukulttuurin opettelu, keskittyminen, ohjeiden kuunteleminen, onnistumisen elämykset, lajirakkaus	Myönteinen, turvallinen ja kannustava oppimiselle otollinen ilmapiri, harjoittelukulttuurin opettelu, keskittyminen, ylittäminen, ahkeruus, rohkeus	Harjoittelukulttuurin vahvistaminen, sitoutuminen, asennekasvatus, onnistumisten kautta itseluottamuksen kasvattaminen	Harjoittelukulttuurin kehittäminen, tavoitteen asettelu, asennekasvatus, onnistumisten kautta itseluottamuksen kasvattaminen, mielikuvaharjoittelu	Harjoittelukulttuurin kehittäminen, tavoitteen asettelu, asennekasvatus, vastuunotto, keskittyminen, onnistumisten kautta itseluottamuksen kasvattaminen, mielikuvaharjoittelu	Harjoittelukulttuurin vahvistaminen, tavoitteen asettelu, asennekasvatus, vastuunotto, keskittyminen, onnistumisten kautta itseluottamuksen kasvattaminen, keskittymisharjoituksia	Harjoittelukulttuurin vahvistaminen, tavoitteen asettelu, asennekasvatus, vastuunotto, keskittyminen, onnistumisten kautta itseluottamuksen kasvattaminen, keskittymisharjoituksia, optimaalinen pelivire, pelin valmistautumismalli	Harjoittelukulttuurin vahvistaminen, pitkäntähtäimen tavoitteen asettelu, vastuunotto, optimaalinen harjoitus sekä pelivire, pelin valmistautumismalli, tunteidenhallinta, mielikuvaa, keskittymis- ja rentoutusharjoituksia	Harjoittelukulttuurin vahvistaminen, pitkäntähtäimen tavoitteen asettelu, vastuunotto, optimaalinen harjoitus sekä pelivire, pelin valmistautumismalli, tunteidenhallinta, mielikuvaa, keskittymis- ja rentoutusharjoituksia, 100% keskittymisen, itseluottamuksen, kunnianhimon, itsearvion
Vanhempien rooli	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen	Jokerit-arvojen omaksuminen, liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, terveellinen ravinto, omatoimisen harjoittelun tukeminen	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, terveellinen ravinto, omatoimisen harjoittelun tukeminen	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, terveellinen ravinto, omatoimisen harjoittelun tukeminen, jaksamisen tarkkailu	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, terveellinen ravinto, omatoimisen harjoittelun tukeminen, jaksamisen tarkkailu, elämäntilanteen tukeminen	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, terveellinen ravinto, omatoimisen harjoittelun tukeminen, jaksamisen tarkkailu, elämäntilanteen tukeminen	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, terveellinen ravinto, omatoimisen harjoittelun tukeminen, jaksamisen tarkkailu, elämäntilanteen tukeminen	Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, terveellinen ravinto, omatoimisen harjoittelun tukeminen, jaksamisen tarkkailu, elämäntilanteen tukeminen
Tukitoimet	Vanhemmat tärkeimmät tukijat tässä vaiheessa	Seuran sisäinen koulutus, vanhempainillat, muut lajit kuten jääkapallo, yleisurheilu, voimistelu yms.	Seuran sisäinen koulutus, vanhempainillat, kesäharjoittelu, painivalmennus, muut lajit	Seuran sisäinen koulutus, vanhempainillat, kesäharjoittelu, painivalmennus, muut lajit	Seuran sisäinen koulutus, vanhempainillat, kesäharjoittelu, painivalmennus, muut lajit, testaus	Seuran sisäinen koulutus, vanhempainillat, kesäharjoittelu, painivalmennus, muut lajit, testaus, liiton valmennus	Seuran sisäinen koulutus, kesäharjoittelu, painivalmennus, muut lajit, testaus, maajoukkueotoiminta, seuran pelaajakortti	Seuran sisäinen koulutus, kesäharjoittelu, painivalmennus, muut lajit, testaus, maajoukkueotoiminta, seuran pelaajakortti	Seuran sisäinen koulutus, kesäharjoittelu, painivalmennus, testaus, maajoukkueotoiminta, seuran pelaajakortti, yhteistyö Mestis ja SM-liiga
Omatoiminen harjoittelu	Kotiläksyjä vanhemman kanssa yhdessä tehtäväksi	Pieniä itsenäisiä kotiläksyjä, monipuolista liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä	Pieniä itsenäisiä kotiläksyjä, monipuolista liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä	Itsenäisiä kotiläksyjä, monipuolista liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä	Itsenäisiä kotiläksyjä, kesäharjoitusohjelma, palauttava ja huoltava harjoittelu, monipuolista liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä	Itsenäisiä kotiläksyjä, kesäharjoitusohjelma, palauttava ja huoltava harjoittelu, monipuolista liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä	Itsenäisiä kotiläksyjä, kesäharjoitusohjelma, palauttava ja huoltava harjoittelu, omatoimiset tukiharjoitteet, monipuolista liikuntaa vapaa-ajalla esim. erilaiset pallopelit kavereiden kanssa	Itsenäisiä kotiläksyjä, kesäharjoitusohjelma, palauttava ja huoltava harjoittelu, omatoimiset tukiharjoitteet, monipuolista liikuntaa vapaa-ajalla esim. erilaiset pallopelit kavereiden kanssa	Itsenäisiä kotiläksyjä, kesäharjoitusohjelma, palauttava ja huoltava harjoittelu, omatoimiset tukiharjoitteet, monipuolista liikuntaa vapaa-ajalla esim. erilaiset pallopelit kavereiden kanssa
Koulu, opiskelu	Koti, päiväkot, eskoulu	Esikoulu, alakoulu	Alakoulu	Alakoulu	Alakoulu, yläkoulu (mahdollisesti liikuntapainotteinen)	Yläkoulu, yhteistyö koulun opettajien kanssa, koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen, aamujäätömintä	Yläkoulu, yhteistyö koulun opettajien kanssa, koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen, aamujäätömintä	Urheilulukio, ammatillisen peruskoulutuksen urheilulinjat tai urheiluoppilaitokset, opiskelun ja harjoittelun yhteensovittaminen, aamujäätömintä	Urheilulukio, ammatillisen peruskoulutuksen urheilulinjat tai urheiluoppilaitokset, ammatikokeakoulun urheilulinjat, yliopistot, opiskelun ja harjoittelun yhteensovittaminen, aamujäätömintä