

HJK U10/U11  
KAUSISUUNNITELMA  
2022-23

---



TOSISSAAN MUTTA EI TOTISESTI

# YLEISTÄ HARJOITTELUSTA

Harjoitusten tavoite on tarjota monipuolisia lajiharjoitteita sekä niitä tukevia innostavia leikkejä.

Harjoitukset tullaan suunnittelemaan kyseisen harjoituksen osallistujia määrän mukaisesti sekä huomioimaan jäsen tehokas käyttö. Harjoituksissa tullaan käyttämään paljon pienryhmä/rastiharjoituksia.

Harjoituksien rakenne suunnitellaan niin, että harjoituksessa on monipuolisesti lajitaitoja kehittäviä harjoitteita.

Osa harjoituksista ikäluokittain.

Maalivahdeilla viikoittainen seuran oma maalivahtijää.

# KAUDEN TEEMAT HARJOITTELUSSA

1. LUISTELU

2. KIEKOLLISET TAIDOT

3. JOUKKUEPELI

4. ME -MEIDÄN JENGI

## HARJOITTELUN TAVOITTEET

-**Luisteluosion** tavoite on monipuolisen luistelutaidon, ketteryyden sekä kehonhallinnan lisääminen.

-**Pelinomaisen** osion tavoite on lisätä kiekollisen sekä kiekottoman pelaajan taitoja.

- **Peliosion** tavoite on soveltaa opittuja taitoja pelitilanteisiin sekä ruokkia kilpailuviettä.

## HARJOITUSTEN PAINOPISTEET

**Luistelu:** Monipuolinen pelitilanneluistelu, lähtönopeus, luistelupotkun parantaminen.

**Pelinomaiset taidot:** Kontakti- ja kamppailupelaaminen, syöttelyn monipuolistaminen sekä monipuolinen pelitilanteiden harjoittelu.

**Peliharjoittelu:** Vapaaseen paikkaan pelaaminen ja -meneminen. Ison kentän pelaaminen sekä siihen liittyvät pelitilanteet.

**Kentällä ja sen ulkopuolella:** Kerrataan sääntöjä, tervehditään joukkuekavereita koppiin tullessa, pelikavereiden kunnioittaminen sekä kostamiseen ja väkivaltaan puuttuminen.

## Fysiikkaharjoittelu

Tavoite kehittää monipuolisesti kestävyyttä sekä liikkuvuutta lajitaitojen tueksi.

Järjestetään jääharjoitusten yhteydessä.

# KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

Urheilemiseen liittyvät reilun pelin elementit, jotka tukevat kasvatusta

- Uskallus tunneilmaisuun ja leikinomaisuuteen
- Kaikkien mukaan ottaminen
- Yhteiset pelisäännöt - pilliin vihellys jne.
- Sääntöjen ja ohjeiden kuunteleminen
- Toisen kunnioittaminen
- Tunteiden hallinta
- Vastuu välineistä ja hallin siisteydestä



## VANHEMPIEN ROOLI

- Tukea ja kannustaa lasta.
- Osallistua joukkueen oheistoimintaan.
- Huolehtia oikean kokoisista varusteista.





## Valmennuksen vastuuhenkilöt

Juha Pouru Vastuvalmentaja

Tuomas Tuomi-Nikula Vastuvalmentaja

Antti Seppälä Apuvalmentaja

Svante Suominen Apuvalmentaja

Nanna Tuomi-Nikula Fysiikkavalmennus

**TÄRKEÄÄ  
MUISTAA!**

Peleissä tehdyt havainnot mahdollisista pelaajien tai joukkueen teknisistä puutteista eivät saa ohjata seuraavien harjoitusten suunnittelua esim. teemojen suhteen.