



## **Fops Juniorit**

Urheilutoiminnan linjaus  
jäähkiekko



# Johdanto

Tämän urheilutoimintasuunnitelman tarkoituksena on linjata Fops-junioreiden jääkiekkjoukkueiden harjoittelua sekä jäällä, että sen ulkopuolella. Pohjana toimii lajiliiton pelaajapolku, joka huomioi lapsen fyysisen kehityksen ja herkkyykskaudet, sekä lajitekniikoiden ja pelin oppimisen loogisen järjestyksen. Tämä suunnitelma linjaa ikäluokkakohtaisesti joukkueiden toimintaa ja antaa valmentajille raamit toimia.

Yhteisillä linjauksilla pyrimme luomaan sekä jatkuvuutta, että Fops-junioreiden tapaa toimia. Jatkuvuus takaa sen, että tulevaisuudessa voimme entistä paremmin keskittyä jokaisessa ikäluokassa olennaiseen eli yksilön huomioimiseen, kehittämiseen ja eteenpäin viemiseen. Yhteiset linjaukset auttavat meitä myös pidemmän aikavälin suunnittelussa. Samalla valmentajat sekä muu johtoryhmä saa työrauhan toimia useamman vuoden periodeissa.

Kaikkea ei tarvitse opettaa yhden kauden aikana! Tavoitteenamme onkin rakentaa ikäluokillemme 2-3 vuoden mittaisia ”projekteja”, jolle luodaan omat tavoitteet. Tällä tavoin myös yksittäisen pelaajan sekä joukkueen yhteisten tavoitteiden asettelu sekä niiden toteutumisen seuraaminen helpottuu.

Joukkueiden valmentajat vastaavat valmentamiensa joukkueiden osalta Fops-junioreiden valmennuksen linjausten toteutumisesta sekä jäällä, että sen ulkopuolella yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.



# Valmennustoiminta

## Valmentaja

Valmentajat vastaavat joukkueidensa pelillisistä ja urheilullisista asioista. Valmentajien tehtävänä on auttaa parhaansa mukaan kaikkia joukkueen pelaajia kehittymään kauden aikana, ja varmistaa, että valmennustoiminta nojaa seuran perusarvoihin ja siinä korostetaan kasvatuksellisia ja opetuksellisia tavoitteita. Seura vastaa valmentajien kouluttamisesta valmennettavien ikäluokkien vaatimustasojen mukaisesti.

Joukkueen vastuvalmentaja laatii joukkueelle kausisuunnitelman, mikä sisältää toiminnan tavoitteet, aikataulut sekä harjoittelun päälinjaukset. Kauden aikana valmentajat ohjaavat ja peluuttavat joukkuettaan asetettujen harjoituksellisten ja kilpailullisten tavoitteiden mukaisesti. Joukkueita ja pelaajia opetetaan pelaamaan sääntöjä noudattaen ja peliä kunnioittaen.

Valmentajat ovat velvollisia selvittämään vanhempainkokouksessa seuran ja joukkueen toimintaperiaatteet, noudattamaan niitä, sekä raportoimaan pyydettyä joukkueen toiminnasta valmennuspäällikölle tai seurajohdolle.

Seura laatii valmentajien kanssa valmentajasopimukset kausittain. Valmentajat sitoutuvat toimimaan lasten ja nuorten parissa esimerkillisesti, kehittämään itseään, sekä noudattamaan seuran toimintaperiaatteita.



## Valmennuspäällikkö

Seuran valmennustoiminnasta vastaa lajin valmennuspäällikkö, jonka toiminta-alue kattaa kaikki ikäluokat kiekkokoulusta alkaen. Valmennuspäällikkö tukee seuran joukkueiden valmentajia tämän valmennustoiminnan linjauksen ja pelaajapolun toteuttamisessa, ja vastaa valmennustoimintaan liittyvissä asioissa. Valmennuspäällikkö toimii tiiviissä yhteistyössä valmentajien ja seurajohdon kanssa.

Valmennuspäällikkö koordinoi seuran joukkueiden valmentajien välistä yhteistyötä ja tukee valmentajia kausisuunnitelman laatimisessa ja toteuttamisessa. Valmennuspäällikkö huolehtii, että joukkueiden harjoittelu on ikäluokalle sopivan tasoista ja laadukasta. Erityisesti kilpaikäluokissa (U16 - U22) valmennuspäällikön keskeinen tehtävä on varmistaa joukkueiden pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen harjoittelu, sekä tukea toiminnallisten ja kilpailullisten tavoitteiden toteutumista. Valmennuspäällikkö huolehtii yhdessä joukkueiden valmentajien kanssa jokaisen lapsen ja nuorten kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja kasvusta. Valmennuspäällikkö huolehtii joukkueiden välisen yhteistyön sujuvuudesta mm. pelaajaliikuttelusta ikäluokkien sallimissa rajoissa ja pelaajien kehitysvaiheet ja taitotasot huomioiden.

Valmennuspäällikkö organisoii seuran valmentajatapaamisten järjestämistä säännöllisesti, sekä ohjaa joukkueiden valmentajia lajiliiton järjestämiin koulutuksiin joukkueen ikäluokkatason mukaisesti ja valmentajan henkilökohtaisen kehityksen varmistamiseksi.



## Joukkueiden välinen toiminta

### Pelaajan siirtyminen Fops-joukkueesta toiseen

Pelaajan siirtyminen joukkueesta toiseen tapahtuu yhteistyössä valmennuspäällikön, pelaajan, hänen vanhempiansa ja joukkueiden valmentajien kanssa. Tavoite on, että siirtyvälle pelaajalle taataan mahdollisuus riittävään peliaikaan joukkueessa, johon hän siirtyy. Pelaaminen ylemmän ikäluokan yksittäisissä peleissä esim. loukkaantumisten takia on mahdollista ja se arvioidaan tapauskohtaisesti lähtökohtana pelaajan taitotaso. Arviot tekee valmennuspäällikkö, valmentajia, pelaajaa ja vanhempia kuullen.

### Juniorin pelaaminen ylemmän tai alemman ikäluokan joukkueessa

Sovitaan valmennuspäällikön, pelaajan, vanhempien, valmentajien ja joukkueenjohtajien kesken. Lopullisen päätöksen tekee valmennuspäällikkö. Pelaajan värvääminen toisesta seuran joukkueesta on ehdottomasti kiellettyä! Pelaaja voi pelata vuotta nuoremmissa ikäluokassa ja asia katsotaan aina tapauskohtaisesti. Tähän vaikuttavia asioita voi olla mm. joukkueen pelaaja/peliryhmien määrä, peliryhmien tasot ja pelaajan taso.

### Pelaajan harjoittelu toisessa Fops-joukkueessa

Juniorin harjoittelu ylemmän tai alemman ikäluokan joukkueen yksittäisissä harjoituksissa on mahdollista ja se arvioidaan tapauskohtaisesti lähtökohtana pelaajan taitotaso. Arviot tekee ko. joukkueen valmentajat yhdessä valmennuspäällikön kanssa ja harjoittelumisesta sovitaan pelaajan, vanhempien ja joukkueiden valmentajien kesken.

### Pelaajan rankaiseminen ja erottaminen joukkueesta

Pelaajaa voidaan rankaista kauden aikana mikäli hän ei noudata joukkueen/seuran omia yleisesti hyväksytyjä käytös- ja muita sääntöjä, tai mikäli hän rikkoo Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusääntöjä. Rankaisemisesta päättää seuran valmennuspäällikkö, toiminnanjohtaja ja puheenjohtaja yhdessä. Joukkueeseen mukaan otettua pelaajaa ei saa erottaa joukkueesta muista kuin erittäin painavista, hyvien tapojen vastaiseen käytökseen liittyvistä syistä. Erottamiseen liittyvissä tapauksissa noudatetaan Suomen Jääkiekkoliiton kilpailusääntöjä. Pelaajan erottamisesta päättää aina seuran johtokunta.



## **Valmennustoiminta**

Seura vastaa valmentajien kouluttamisesta. Valmentajien tehtävänä on auttaa parhaansa mukaan kaikkia joukkueen pelaajia kehittymään kauden aikana. Valmennustoiminta nojaa seuran perusarvoihin ja siinä korostetaan kasvatuksellisia ja opetuksellisia tavoitteita. Seuran valmennustoiminnasta vastaa valmennuspäällikkö.

## **Ongelmien ratkaiseminen**

Mahdolliset kiistat pyritään ratkaisemaan aina ensin joukkueen sisällä, tarvittaessa yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Erimielisyydet ja epäselvyydet ratkaisee ongelmanratkaisuelin, johon kuuluvat toiminnanjohtaja, valmennuspäällikkö ja seuran puheenjohtaja. Tämän työryhmän päätöksestä voi valittaa seuran johtokunnalle, jonka asiasta tekemä päätös on lopullinen.


## **Peli- ja harjoitteluryhmät**

Peli- harjoitteluryhmät pyritään muodostamaan vierekkäisten ikäluokkien välillä (huomio ikäluokkaparit). Peli- ja harjoitteluryhmät katsotaan tapauskohtaisesti ja niihin voi vaikuttaa mm. pelaajamäärä, pelaajien taitotaso ja peliryhmien lopullinen määrä. Ryhmät arvioidaan ja muodostetaan valmentajien sekä valmennuspäällikön kesken. Tavoitteena on tarjota jokaiselle pelaajalle omaan taitotasoonsa soveltuva peli- ja harjoitteluryhmä. Pelaajan peli- ja harjoitteluryhmä voi muuttua kauden aikana.



# Yleistä

Alla olevat viisi kohtaa linjaavat toimintatapojamme, jotka tulisi näkyä joukkueidemme toiminnassa.

Yksilön kasvun ohjaus	Yksilön monipuolinen taito-ominaisuuksien kehittäminen	Ympärivuotisuus	Tekemisen laatu	Tavoitteellisuus – Tavoite ohjaa tekemistä aina
 Terve itsetunto  Vastuu omasta itsestä ja tekemisestä  Ryhmässä toimiminen  Hyvät käytöstavat  Urheilulliset elämäntavat, ravinto, lepo  Positiivinen asenne liikuntaan	Koordinaatio, tasapaino, ketteruus, nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja voimaominaisuudet  Lajitaidoista - pelitaitoihin  Herkkyykskausien huomioiminen  Yksilöllisyyden huomioiminen	Henkiset ominaisuudet  Lajitaidot ja pelikäsiyys  Fyysiset ominaisuudet	Motivoiva, kannustava ja innostava ilmapiiri  Suorituspuhtaus  Toistomäärät  Vaatimustaso - opeta, opasta, ohjaa, vaadi  Opi – kehity	Suunnitelmallisuus  Pitkätähhtiimen tavoitteet  Välitavoitteet  Päivittäinen toiminta  Jokaisella mahdollisuus harrastaa oman tavoitteellisuuden mukaan



# Pelaajan vaiheet

(SJL Leijonan polku)

- **5-9-vuotiaat Leijonakiekkokoulu ja Leijonaliiga**
- INNOSTUMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ
- Intohimon synnyttäminen pelaamiseen, liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen, terveisetunto
  
- **10-14-vuotiaat E-C2-juniorit**
- PELAAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ
- Pelin opettaminen, urheilijaksi kasvaminen
  
- **15-19-vuotiaat C1-A-nuoret**
- LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ
- Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen, voittavaksi ja itseohjautuvaksi pelaajaksi jalostuminen
  
- **Yli 20-vuotiaat**
- LAATUA JA VOITTAMISTA HYVÄSSÄ ILMAPIIRISSÄ

Lähde: Juniorivalmentajan käsikirja, Suomen jääkiekkoliitto ry (SJL)





FPS /EDUSTUSKIEKKO	Aikuisiän urheiluvaihe
U20/U22	Nuorten harjoittelun tehostumisvaihe
U18/U19	
U16/U17	
U15/U14	Lasten kiekon pelaamisen vaihe/"valmistava" vaihe
U13/U12	
U11/U10	
U9	Lasten kiekon innostumisvaihe
Leijonakiekkokoulu	
Luistelukoulu	
Perheluistelu	



## 5-9-vuotiaat Leijonakiekkokoulu ja Leijonaliiga

Yksilön kehittäminen – pelitaitojen opettaminen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pelaamisen kultaiset säännöt</li><li>- ”Katse ylhäällä” -pelaaminen , pelin havainnointi, päätöksen teko</li><li>- Rajatun alueen pelit sovelletuin säännöin pelin opettamisessa</li><li>- Leikit ja kisailut</li></ul>
Joukkueena pelaamisen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pelisääntöjen omaksuminen</li><li>- Ryhmässä toimiminen</li><li>- Kaverin kanssa pelaaminen</li><li>- Kiertävät pelipaikat</li></ul>
Henkisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Liikunnalliseen elämäntapaan innostaminen</li><li>- Terveen itsetunnon kehittyminen – jokaista huomioidaan kannustavasti ja oikeudenmukaisesti</li><li>- Parhaansa yrittäminen</li><li>- Kuunteleminen ja keskittyminen</li><li>- Urheilijan itseluottamus – kyvykkyyden tunne</li></ul>
Lajitekniikoiden ja –taitojen kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta</li></ul>
Fyysisten valmiuksien kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet; ketteryys, koordinaatio, tasapaino ja nopeus</li></ul>

Lähde: Juniorivalmentajan käsikirja, Suomen  
Jääkiekkoliitto ry (SJL)



## 5-9-vuotiaat Leijonakiekkokoulu ja Leijonaliiga

- Toimintaa ohjaa hauskuus ja liikunnallisuus
- Kaikki pelaa – kiertävät pelipaikat (mahdollisuus kokeilla maalivahtina oloa)
- Sininen kiekko
- Pieni kenttä – pienen alueen pelit
- Paljon tekemistä ja toistoa – kisojen ja pelien hyödyntäminen lajitekniikkaharjoittelussa
- Oheisharjoittelu: Yleistaitavuusharjoittelua, pelejä ja kilpailuja (kts. Herkkyykskausi taulukko)
- Uusien valmentajien ja muiden toimihenkilöiden mukaan saaminen ja kouluttaminen



## 10-14-vuotiaat

Joukkueena pelaamisen  
kehittäminen

- Valmius monipuoliseen pelitilannepelaamiseen, pelaaminen eri rooleissa
- Kiertävät pelipaikat

Henkisten valmiuksien  
kehittäminen

- Yhteistyövalmiuksien kehittäminen
- Esimerkillisyyteen ohjaaminen
- Vastoinkäymisten sietäminen
- Omatoimisuuteen ohjaaminen
- Elämänhallintataitojen opettaminen
- Ajattelu omasta persoonasta – yksilön itsetuntemuksen lisääntyminen
- Itsensä kehittämisen valmiudet – ymmärryksen lisääminen harjoitusprosessin vaikutuksista

Lajitekniikoiden ja –taitojen  
kehittäminen

- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta
- Puolustuspelaamisen taitojen kehittäminen (kiekosta irrottaminen, mailapaine, taklaaminen)

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

- Liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen
- Lihastasapaino, jäntevyys ja ryhdikkyys
- Ravinnon ja levon merkitys
- Lihaskestävyyden kehittäminen

Lähde: Juniorivalmentajan käsikirja, Suomen  
Jääkiekkoliitto ry (SJL)



## 10-14-vuotiaat

- Ison kentän peli
- Maalivahtien vakiintuminen, pelaajilla pelipaikkojen soveltuvuuden löytäminen
- Pelaajien kehittäminen ohjaa toimintaa – **Ei tulostaulu!** (Kehität pelaajaa, kehität joukkuetta.)
- Lajitekniikkaharjoittelua yhdistettynä kilvoitteluun, peleihin ja leikkeihin
- Tasainen peluuttaminen
- Pelin opettamista pelitilanneroolien avulla
- Oheisharjoittelu: Yleistaitavuusharjoittelua, nopeusharjoittelua (hermosto), liikkuvuusharjoittelua, pelejä, kilvoitteluja, kamppailuja, voimaharjoittelua oman kehon painolla (suoritustekniikoiden hiontaa lisäpainoharjoittelua varten)
- Testit: C2: Vauhditon pituushyppy, leuanveto, 30min juoksu, luistelunmonipuolisuusrata kiekollisena ja kiekottomana



## 15-19-vuotiaat

Joukkueena pelaamisen  
kehittäminen

- ”Meidän Pelin” prioriteetit (pelin rakenteet ja rytmit)
- Pelipaikkojen vaihtuminen pelin vaatimusten mukaan
- Erikoistilannepelaaminen

Henkisten valmiuksien kehittäminen

- Urheilijan henkisten ominaisuuksien profilointi; ”johtajuuteen kasvattaminen”
- Kokonaisvaltaisuus kaikilla toiminnan tasoilla (psykkinen valmennus)
- Elämännhallintataitojen kehittäminen
- Harjoittelun laatu – tavoitteellisuus ja sitkeys
- Itsenäinen toiminta ja tavoitteellisuus (harjoittelusta nauttiminen) – sisäsyntyisen motivaation kasvaminen
- Paineensietokyky – tunnetilojen tunnistaminen

Lajitekniikoiden ja –taitojen  
kehittäminen

- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, kiekonkäsittelyn, syöttämisen ja laukomisen osalta ja niiden jalostaminen
- Puolustuspelaamisen taitojen kehittäminen ja jalostaminen (kiekosta irrottaminen, mailapaine, taklaaminen)

Fyysisten valmiuksien kehittäminen

- Pelitaitoja tukevien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen; voima, kestävyys, nopeus
- Harjoittelun jaksotus ja rytmitys
- Kokonaisvaltainen palautumisen edistäminen

Lähde: Juniorivalmentajan käsikirja, Suomen  
Jääkiekkoliitto ry (SJL)



## 15-19-vuotiaat

- Pelaajien kehittäminen ohjaa toimintaa – kehität pelaajaa, kehität joukkuetta
- Pelin opettamista pelitilanneroolien avulla
- Kokonaisvaltaiseksi urheilijaksi kasvaminen
- Harjoittelun, ravinnon, levon ja opiskelun kokonaisvaltainen huomioiminen ja kehittäminen
- Peli-aika ansaittava
- Pelaajien henkilökohtaiset kehityssuunnitelmat
- Oheisharjoittelu: Voimaharjoittelun lisääminen ja monipuolistaminen, nopeuden ja nopeuskestävyyden parantaminen
- Testit: Vauhditon pituushyppy, leuanveto, 5 m ja 30 m juoksu, 30min juoksu, luistelunmonipuolisuusrata kiekollisena ja kiekottomana



## 20-vuotiaat

Joukkueena  
pelaamisen  
kehittäminen

- ”Total hockey – Voittava joukkue”
- Viiden pelaajan voittava yhteistoiminta hyökkäys- ja puolustuspelaamisessa
- Viisikon voittava pelaaminen huomioiden valinnat tulokseen vaikuttavilla alueilla (esim. maalinedustat ja siniviivat)

Henkisten valmiuksien  
kehittäminen

- ”Paineessa parhaimmillaan”
- Kokonaisvaltaisuus kaikilla toiminnan tasoilla (psykkinen valmennus)
- Kyky pelata potentiaalinen ylärajoilla tasaisesti ottelusta toiseen
- Elämönhallinnan laatu – huippu-urheilijan elämäntavat ja elämönhallinta
- Paineensietokyky – taito/keinot hallita ja ohjata tunnetiloja

Lajitekniikoiden ja –taitojen  
kehittäminen

- Lajitekniset taidot takaavat pelitilanteiden voittavan pelaamisen

Fyysisten valmiuksien  
kehittäminen

- Fyysisten valmiuksien kehittäminen ja ylläpito