

TARU HOCKEY

2017-2018



PAINOPISTEET

Peli

- Pelitilanneroolit
- 1-2-3-4-5
- Syöttöpelaaminen
- Maalintekotaito

Luonne

- Itseluottamus
- Urheilullisuus
- Sitoutuminen & tavoitteellisuus

Luistelu

- Monipuolisuus
- Puolustajien luistelu
- Voittava luistelu
- Rutiinit

Harjoitustapahtuman kesto

F-juniorit

vähintään 90 min harjoituksia, josta aktiivista liikuntaa 75 minuuttia

E-B juniorit

vähintään 120 min harjoituksia, josta aktiivista harjoittelua 95 minuuttia

”10 treenin sääntö”



PELI

1-2-3-4-5

- Aina lähin kiinni
- Toinen tukee/tuuplaa
- Kolmas reagoi
- Neljäs ja viides aktiivisena/tiiviinä

Pelilanneroolit

- Kiekollinen hyökkääjä
- Kiekoton hyökkääjä
- Kiekollisen puolustaja
- Kiekottoman puolustaja

Syöttöpelaaminen

- Pari- ja viisikko työskentely

Maalintekotaito

- Laukaisuhalukkuus/maalipaine
- Loppuun asti pelaaminen!



LUONNE

Itseluottamus

- Vahvuuksien vahvistaminen ja näkyväksi tuominen & kehityskohteiden huomiointi

Sitoutuminen & tavoitteellisuus

- Omaan ja joukkueen tavoitteisiin sitoutuminen
- Tavoitteellinen ilmapiiri

Urheilullisuus

- Ravinto, treeni & lepo.
- Pukeutuminen



LUISTELU

- **Monipuolisuus** – luistelun lajitaidot
→ pitkän luistelun lisäksi myös nopeita rytminmuutoksia, käännöksiä, pysähtymisiä ja liikkeelle lähtöjä → vaatimustaso
- **Puolustajien luistelu** – aktivointi
→ Puolustajat mukaan hyökkäykseen. Liikkuminen viisikkona.
- **Voittava luistelu** – Pelinlukutaidot & tahto
- **Rutiinit** – toistomäärän kasvu/jaksotus



TARU HOCKEY 2017-2018

Maalivahtiharjoittelu

- Joka toinen viikko mv-jää
- Joka toinen viikko joukkueen harjoituksissa
- Mv kouluttaja Joni Lahti
- Lisäksi Lauri Isotalo käy mahdollisuuksien mukaan joukkueiden jäillä viemässä maalivahtijäiden asioita joukkueharjoituksiin.

Luisteluklinikka

- Joka toinen viikko Markon/Laurin ohjaamina.



VALMENTAJAN OHJENUORAT

- Kannusta suoritusta – Korjaa virheet
- Muista palautteen henkilökohtaisuus
- Ole tasapuolinen ja oikeudenmukainen
- Kannusta julkisesti ja vältä kritiikkiä
- Paremmuuden esiintuominen on turhaa
- Pidä kiinni rajoista ja säännöistä
- Auktoriteettisi korostaminen on tarpeetonta
- Joukkueesi on pelaajalle tärkeä kasvuympäristö

