

	LEIKKIMAAILMA	PELAAMISESTA INNOSTUMINEN	LIIKUNTAMAAILMA	URHEILUMAAILMA	
	LIIKUNNASTA INNOSTUMINEN	PELAAMISESTA INNOSTUMINEN	PELAAMISESTA INNOSTUMINEN	URHEILEMISESTA INNOSTUMINEN	
	KIEKKOKOULU (3-6 v.)	G-JUNIORIT (7 v.)	F-JUNIORIT (8-9 v.)	E-JUNIORIT (10-11 v.)	D-JUNIORIT (12-13 v.)
Luonne/ Henkiset kehitysalueet	<ul style="list-style-type: none"> Parhaansa yrittäminen Kuunteleminen Ryhmässä toimiminen 	<ul style="list-style-type: none"> Parhaansa yrittäminen Kuunteleminen Ryhmässä toimiminen 	<ul style="list-style-type: none"> Loppuun asti pelaaminen Pelisaäntöjen opettelu Ryhmässä toimiminen Omistta tavaroista huolehtiminen Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä 	<ul style="list-style-type: none"> Loppuun asti pelaaminen Joukkuekaverin huomiointi (ryhmässä toimiminen) Urheilullisten elämäntapojen opettelu Omatoisuus Keskittyminen Vastoinkeymisten sietäminen Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä 	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärrys harjoitusprosessin vaikutuksista Urheilullisten elämäntapojen omaksuminen Periksiantamattomuus Voitonhimo Keskittyminen Omatoisuus Vastoinkeymisten sietäminen Rohkeus yrittää ja olla oma itsensä
Lajitaidot	<ul style="list-style-type: none"> Eteenpäinluistelu Jarrutukset Vauhtikäänös Kiekon kuljettaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Eteenpäinluistelu Taaksepäinluistelu Jarrutukset Vauhtikäänös Kaarreluistelu eteenpäin Kiekon kuljettaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Eteenpäinluistelu Taaksepäinluistelu Kaarreluistelu eteen ja taakse Käännökset Peliasento Syöttäminen ja vastaanottaminen Laukominen Kiekon käsittely liikkeessä 	<ul style="list-style-type: none"> Monipuoliset tekniset luistelutaidot Peliasento Rytmimuutos Syöttäminen ja vastaanottaminen liikkeessä Laukaus liikkeessä Pelinomaisen kiekonkäsitteily Katse ylhäällä pelaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Monipuolinen peliluistelu Rytmimuutos Syöttäminen ja vastaanotto pelitemossa Laukaus suoraan syötöstä Katse ylhäällä pelaaminen
Liikunnalliset taidot	<ul style="list-style-type: none"> Arkkiliikunta 	<ul style="list-style-type: none"> Haaraperushyppy Saksausperushyppy Tasapainoilu välineen päällä Luisteluloikka paikallaan Kuperkeikka eteen ja taakse Tasajalkahyppy eteen ja taakse Kyylyssä käynti 	<ul style="list-style-type: none"> Haaraperushyppy liikkeessä Saksausperushyppy liikkeessä Tasapainoilu välineen päällä Luisteluloikka paikallaan Käsimseonta tuettuna Tasajalkahyppy eteen ja taakse Kyylyssä käynti Lapakääntö Lantion liikkuvuus Karhunyörahdyks Pääliäseonta 	<ul style="list-style-type: none"> Välineen hallinta juosten 8-radalla → tennispalloa vartalon ympäri pyörittäen → jalkapalloa jaloilla kuljettaen Yhden jalan hyppy ylös ja eteen pysähyksellä Käsimseonta tuettuna Kärryryssä Luisteluloikat eteenpäin 	<ul style="list-style-type: none"> Välineen hallinta juosten 8-radalla → jalkapalloa jaloilla kuljettaen ja koripalloa vartalon ympäri pyörittäen → jalkapalloa jaloilla kuljettaen ja koripalloa käsillä pomppottaen Yhden jalan hyppy eteen, taakse, sivuttain ja pysähyksellä Ketterysrata Puolivoitit eteen ja taakse
Valmennus					
Vuorovaikutukselliset tehtävät	<ul style="list-style-type: none"> Innostaminen Kannustaminen Turvallisen ilmapiirin luominen Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen Liikuntaan innostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Innostaminen Kannustaminen Turvallisen ilmapiirin luominen Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen Liikuntaan innostuksen ylläpitäminen Pelisaäntöjen ja ryhmässä toimimisen opettaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Innostaminen Kannustaminen Turvallisen ilmapiirin luominen Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen Pelaamaan innostaminen Kyvykkyydentunteen vahvistaminen Harjoittelukulttuurin totuttaminen Organisointi ja yhteistyökyvykkyys 	<ul style="list-style-type: none"> Innostaminen Kannustaminen Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen Tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu Kyvykkyydentunteen vahvistaminen Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen Organisointi ja yhteistyökyvykkyys Omatoisuuteen ohjaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Innostaminen Kannustaminen Oppimiselle otolliseen ilmapiiriin ohjaaminen Tasapuolinen ja oikeudenmukainen kohtelu Harjoittelukulttuurin kehittämisen Kyvykkyydentunteen vahvistaminen Urheilulliseen elämäntapaan ohjaaminen Organisointi ja yhteistyökyvykkyys Omatoisuuteen ohjaaminen
Harjoitusten sisällöt	<ul style="list-style-type: none"> Leikit, kisailut, pelit Paljon toimintaa Leikinomainen tunnelma Rastitoiminta 6-8 lasta/valmentaja Tehokas jääjään käyttö Pitää tulla hiki 	<ul style="list-style-type: none"> Leikit, kisailut, pelit Paljon toimintaa Leikinomainen tunnelma Rastitoiminta 6-8 lasta/valmentaja Tehokas jääjään käyttö Pitää tulla hiki Pelaamisen 5 kultaista sääntöä 	<ul style="list-style-type: none"> Pienpelit (1vs1 2vs2 3vs3 4vs4) Leikit, kisailut Paljon toimintaa Leikinomainen tunnelma Rastitoiminta 9-10 lasta/valmentaja Tehokas jääjään käyttö Pitää tulla hiki Pelaamisen 5 kultaista sääntöä 	<ul style="list-style-type: none"> Pienpelit (1vs1 2vs2 3vs3 4vs4) Leikit, kisailut Paljon toimintaa Rastitoiminta 10-12 lasta/valmentaja Tehokas jääjään käyttö Pitää tulla hiki 2-3 pelaajan yhteistoiminta Joukkuepelaaminen Yksiön peli ja lajitaiteiden opettaminen Pelaamisen 10 kultaista sääntöä 	<ul style="list-style-type: none"> Pienpelit (1vs1 2vs2 3vs3 4vs4) Leikit, kisailut Paljon toimintaa Rastitoiminta Tehokas jääjään käyttö Pitää tulla hiki Pelitilanneroolien opettaminen 2-3 pelaajan yhteistoiminta Joukkuepelaaminen Yksiön peli ja lajitaiteiden opettaminen
Tehtävät ja tuki	<ul style="list-style-type: none"> Lajitekniikka ja leikit 40 % Pelaaminen 60 % 	<ul style="list-style-type: none"> Lajitekniikka ja leikit 40 % Pelaaminen 60 % 	<ul style="list-style-type: none"> Lajitekniikka 40 % Pelaaminen 60 % 	<ul style="list-style-type: none"> Lajitekniikka 40 % Pelaaminen 50 % Pelitilanneharjoitteet 10 % 	<ul style="list-style-type: none"> Lajitekniikka 30 % Pelaaminen 50 % Pelitilanneharjoitteet 20 %
Tehtävät ja tuki	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveellinen ravinto Riittävä uni Monipuolinen liikunta 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveellinen ravinto Riittävä uni Monipuolinen liikunta "Koulu ennen kiekkoa" 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveellinen ravinto Riittävä uni Monipuolinen liikunta "Koulu ennen kiekkoa" 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveellinen ravinto Riittävä uni Monipuolinen liikunta "Koulu ennen kiekkoa" 	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveellinen ravinto Riittävä uni Monipuolinen liikunta "Koulu ennen kiekkoa"
Tehtävät ja tuki	<ul style="list-style-type: none"> "Kuljeta, kannusta, kustanna" 	<ul style="list-style-type: none"> "Kuljeta, kannusta, kustanna" 	<ul style="list-style-type: none"> "Kuljeta, kannusta, kustanna" 	<ul style="list-style-type: none"> "Kuljeta, kannusta, kustanna" 	<ul style="list-style-type: none"> "Kuljeta, kannusta, kustanna"
Olosuhteet ja tuki	<ul style="list-style-type: none"> Leijona-kiekkokoulu 	<ul style="list-style-type: none"> Leijona-kiekkokoulu Pelijää Taitojää MV-jää Vanhempainillat Valmentajakkerhot 	<ul style="list-style-type: none"> Pelijää Taitojää MV-jää Vanhempainillat Valmentajakkerhot 	<ul style="list-style-type: none"> Pelijää Taitojää MV-jää Vanhempainillat Valmentajakkerhot Taitovalmentaja 	<ul style="list-style-type: none"> Pelijää Taitojää MV-jää Vanhempainillat Valmentajakkerhot Taitovalmentaja D1 Viikokoulu urheiluvälimenusohjelma (Tuusula)