

The background is a vibrant yellow with a complex, low-poly geometric pattern of various triangles and polygons. The colors range from bright yellow to a slightly darker, golden-yellow, creating a textured, crystalline effect.

Junior-KalPa

U8-harjoitusmateriaaleja

U8-harjoitusmateriaaleja

- Harjoittelussa on hyvä muistaa monipuolisuus
- Jokaiseen harjoitukseen on hyvä sisällyttää eri lajitaitoja sisältäviä rasteja, jotka koostuvat leikeistä ja peleistä
- Harjoitusmalleja:
 - Rastit 4 x 10 min + pelit rasteilla 20 min
 - Pelit rasteilla 8 min + rastit 4 x 8 min + pelit rasteilla 15 min
- U8 vaiheessa harjoituksen rakenne on noin 50% taitoharjoitteet + 50% pelit
- Opetettaessa annetaan yksi ohje kerrallaan

Harjoitus 1

1. Syöttörata

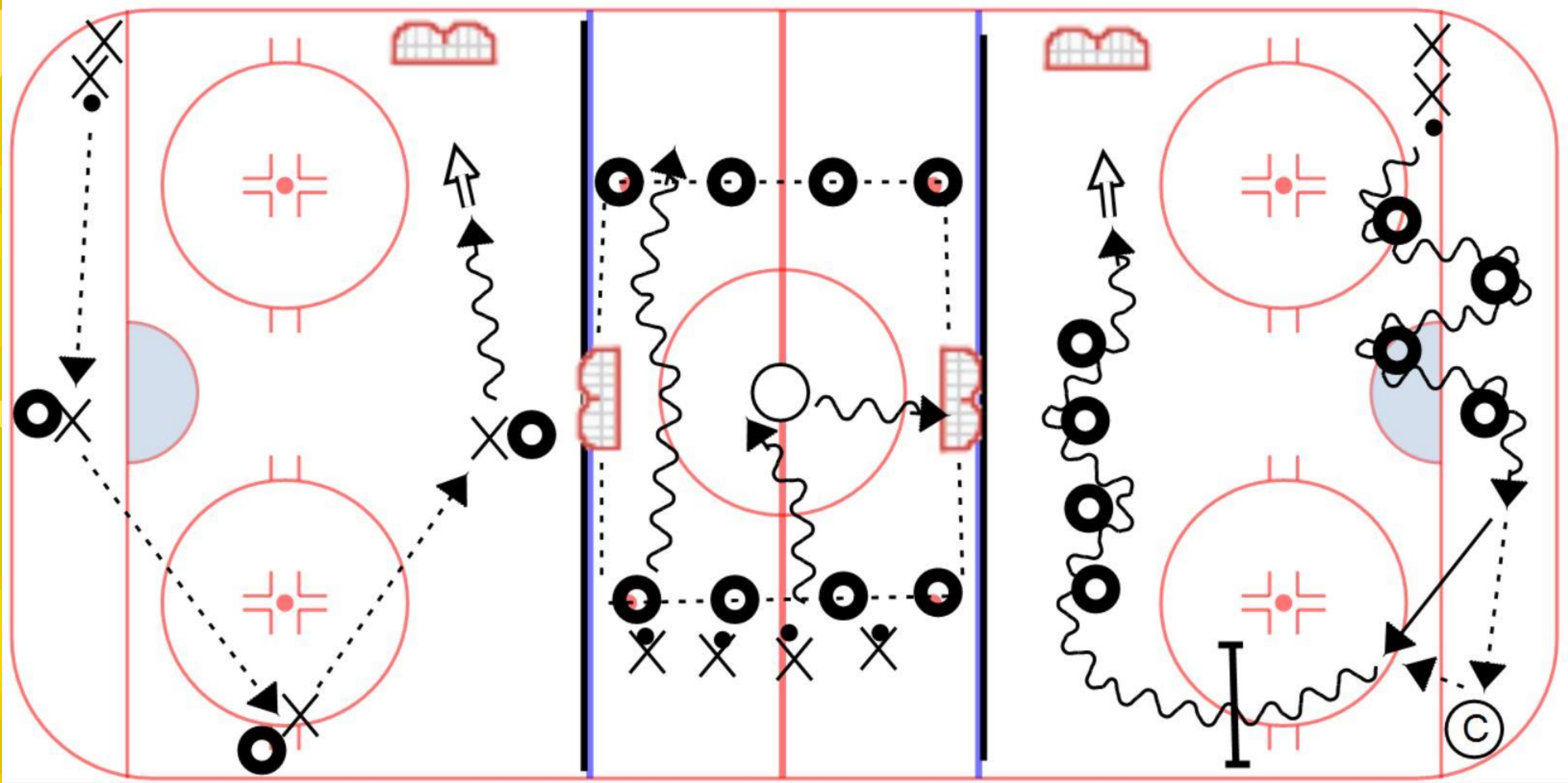
- **Harjoite:** Syöttö jonosta → liike syötön jälkeen seuraavalle keilalle → kiekon saanut syöttää kiekon eteenpäin taas seuraavalle → viimeisellä keilalla oleva laukoo ja siirtyy takaisin jonoon.
- **Tavoite:** Syöttäessä kiekko lavassa kiinni, katse ylhäällä. Odota syöttöä lapa jäässä.
- **Soveltaminen:** Lisää vaikeutta saa eri tehtävillä. Esimerkiksi: syöttäminen vauhdista, syötönvastaanotto rystyllä.

2. Harhautuspeli

- **Harjoite:** Yritä päästä toiselle puolelle aluetta turvaan, niin ettei alueella oleva ryöstäjä saa riistettyä kiekkoa. Alueen läpi saa mennä omaa tahtia eli pelaajat voivat olla samaan aikaan menossa eri suuntiinkin. Jos ryöstäjä saa kiekon ja vietyä sen maaliin → tulee kiekon menettäneestä myös ryöstäjä.
- **Tavoite:** Hyökkääjä: Kiekko lavassa kiinni, kuljeta kiekkoa katse ylhäällä. Puolustaja: Riistä lapa lapaa vasten.
- **Soveltaminen:** H: Laske, kuinka monesti pääset ylittämään alueen menettämättä kiekkoa. Jokaisesta alueen ylittämisestä ilman kiekon menetystä saa pisteen.

3. Rata kiekon kanssa

- **Harjoite:** pujottelu → syöttö → riman ylitys → pujottelu → maalinteko
- **Tavoite:** Yritä kuljettaa kiekkoa katse ylhäällä.
- **Soveltaminen:** Rataa voi helpottaa/vaikeuttaa poistamalla ja lisäämällä esteitä tai tehdä eripituisia ratoja.



Harjoitus 2

1. Tehtäväkisailu

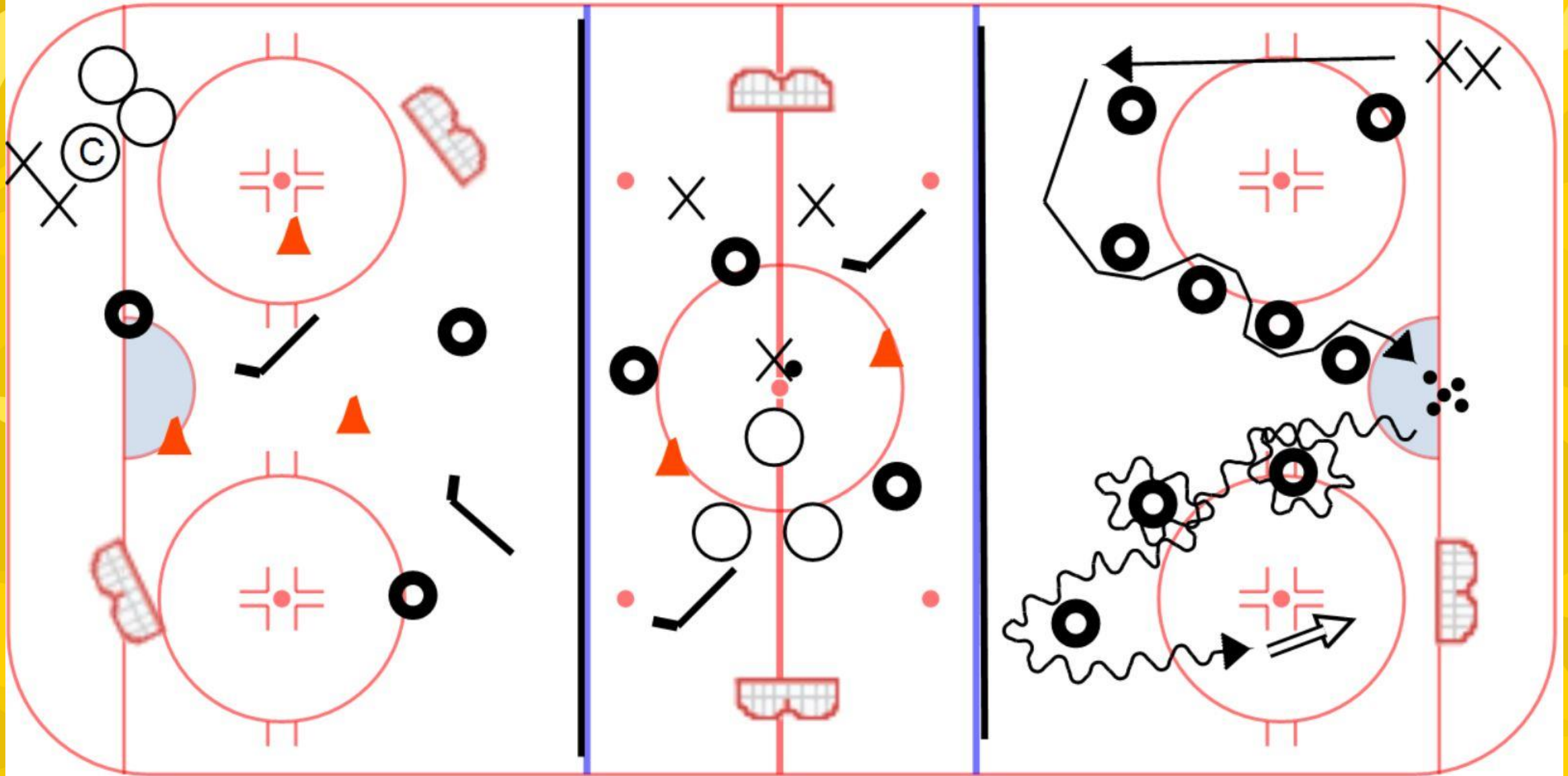
- **Harjoite:** Valmentaja kertoo parille tehtävän, jonka he suorittavat toisiaan vastaan kisailen → ensimmäisenä tehtävät suorittanut ja valmentajan luokse palannut saa pisteen. Tehtävänä voi olla esimerkiksi: kierrä kolme punaista keilaa → hyppää kahden mailan yli → palaa takaisin.
- **Tavoite:** Monipuolinen luistelu (käännökset, liikkeellelähdöt, jarrutukset). Käännöksissä molemmat terät jäässä käännöksen ajan ja painopiste alhaalla.
- **Soveltaminen:** Tehtävien helpottaminen/vaikeuttaminen. Rataa voi suorittaa myös kiekon kanssa.

2. Viidakkopeli

- **Harjoite:** Peli, jossa esteitä kentällä.
- **Tavoite:** Pelaajan tehtävänä on havainnoida pelaajien lisäksi kentällä olevia esteitä eli liikkua niin, että näkee kentän.
- **Soveltaminen:** Peliä voi pelata useammalla kiekolla yhtä aikaa.

3. Rata

- **Harjoite:** Luistelutehtävä ilman kiekkoa (esim. mahaliuku, polviliuku, x määrä hyppyjä) → pujottelu → kiekko mukaan → käännökset kiekon kanssa → maalinteko
- **Tavoite:** Monipuolinen luistelu ilman kiekkoa ja kiekon kanssa.
- **Soveltaminen:** Radan tehtäviä voi muuttaa kausisuunnitelman teemojen mukaiseksi.



Harjoitus 3

1. Hyökkäys – puolustus

- **Harjoite:** Toinen joukkue on ensiksi hyökkäävänä. Hyökkäävät pelaajat yrittävät viedä kiekkoja keskialueelta väärinpäin olevaan maaliin. Puolustavajoukkue yrittää riistää kiekkoja pois. Jos puolustaja saa riistettyä kiekon, kuljettaa hän sen takaisin keskialueelle.
- **Tavoite:** H: Kiekko lavassa kiinni, kuljeta kiekkoa katse ylhäällä. P: Riistä lapa lapaa vasten, lähde kiekon kanssa liikkeelle kun saat riiston.

2. Maalintekorata

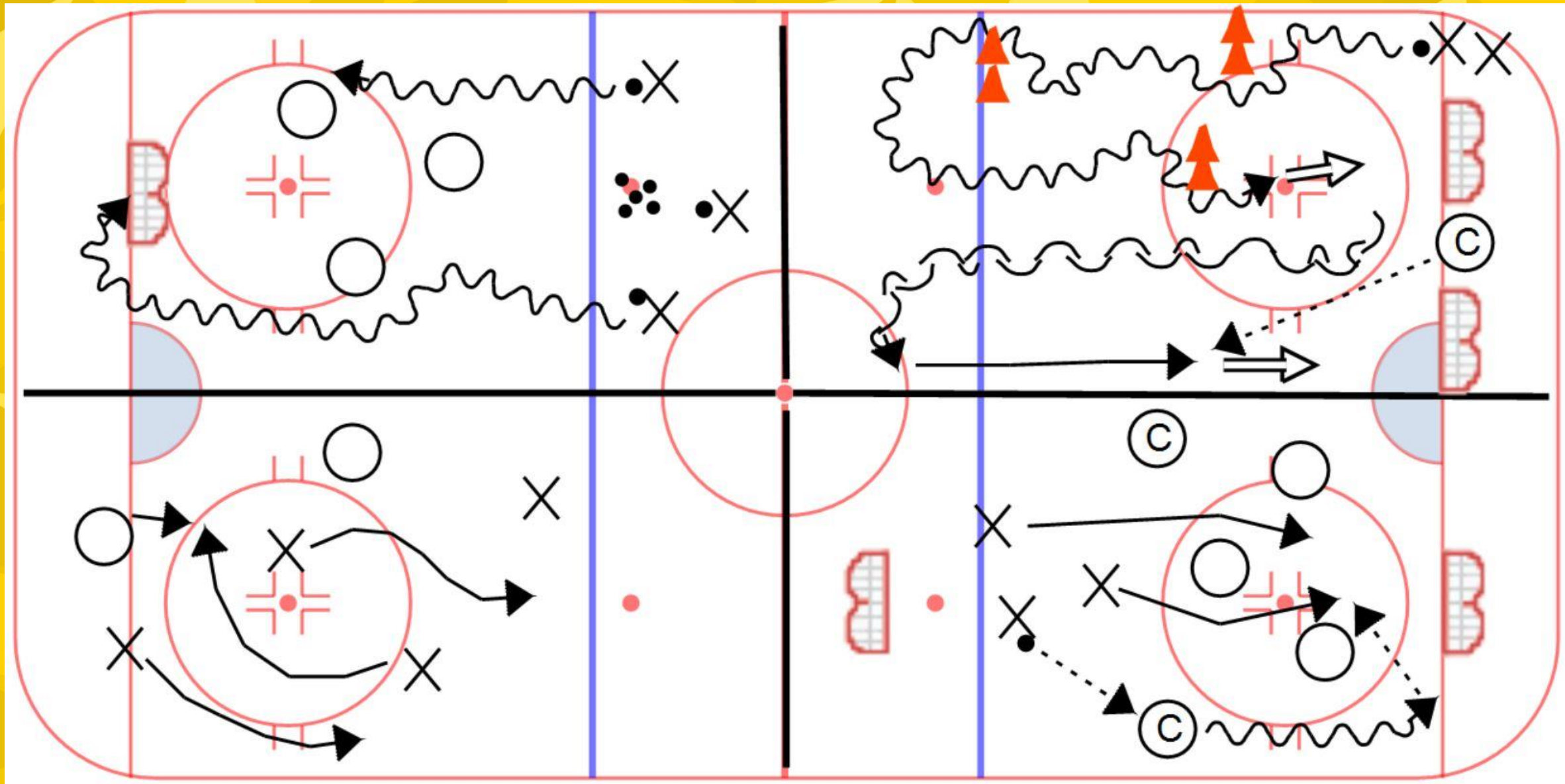
- **Harjoite:** Harhautukset → maalinteko liikkeestä → takaperinluistelu keskialueelle → liike maalia kohti → laukaus valmentajan syötöstä
- **Tavoite:** Harhautuksien alkeiden harjoittelu, laukaus liikkeestä ja syötön vastaanoton jälkeen.
- **Soveltaminen:** Harhautettavien keilojen tilalla voi olla esim. valmentaja, joka lisää harhautuksiin toden tuntua.

3. Syöttöseinäpeli

- **Harjoite:** Valmentajat toimivat syöttöseinä, jolla kiekko on käytettävä aina riiston jälkeen. Kiekon ollessa valmentajalla, tulee hyökkäävien hakea syöttöpaikkaa.
- **Tavoite:** H: etsi syöttöseinä → syötä → hae syöttöpaikkaa (liiku lapa jäässä vastustajan maalia kohti). P: aloita puolustaminen heti, kun joukkueesi menettää kiekon.
- **Soveltaminen:** Tyhjiin maaleihin pelatessa, maalinteko suoraan syötöstä.

4. Hippa

- **Harjoite:** Kun hippa saa kiinni → pysähdy paikoilleen. Kaverin voi pelastaa jarruttamalla kaverin eteen ja heittämällä ”kivet”.
- **Tavoite:** Käännökset, jarrutuksen harjoittelu ja toisiin tutustuminen.
- **Soveltaminen:** Hippaleikkeihin voi keksiä eri tehtäviä. Hippaa pelatessa oppiminen tapahtuu leikin ohessa. Alueen kokoa pienentämällä peli sisältää enemmän käännöksiä, kun taas suurentamalla luisteltava matka kasvaa.



Harjoitus 4

1. Peli

- **Harjoite:** Maali hyväksytään, kun kaikki oman joukkueen pelaajat ovat keskilinjan hyökkäyspuolella.
- **Tavoite:** Kaikki joukkueen pelaajat lähtevät hyökkäämään, kun oma joukkue saa kiekon.
- **Soveltaminen:** Maalinteko suoraan syötöstä.

2. Leijonanmetsästys

- **Harjoite:** Liikkeellelähtö valmentajan antamasta merkistä. ”Leijonien” tehtävä on päästä viivalta toiselle. Metsästäjä syöttää kiekkoja jättä pitkin. Jos kiekko osuu luistimen terään, tulee leijonasta apuri metsästäjälle.
- **Tavoite:** Syöttäminen liikkeessä olevaan kohteeseen.
- **Soveltaminen:** Syöttäminen lavan rystyvuolella.

3. Harhautushippa

- **Harjoite:** Hipoilla ei ole mailoja. Muut luistelevat karkuun kiekkoa kuljettaen. Jos hippa saa kiinni, tulee pysähtyä. Paikoillaan olevan kaverin voi pelastaa harhauttamalla ja samalla uittamalla kiekon joko mailan ja jalkojen tai jalkojen välistä.
- **Tavoite:** Kiekon kuljettaminen vauhdissa + harhauttaminen.
- **Soveltaminen:** Pelastamiseen voi käyttää eri harhautuksia.

4. Luistelurata

- **Harjoite:** Rastille muodostetaan rata, joka sisältää erilaisia tehtäviä. Tehtävinä voi olla esim. käännökset, polvillaan käynnit, keilan kierrot ja hyppy esteen yli. Rataa kierretään pareittain tai pienissä ryhmissä kisailten.
- **Tavoite:** Tavoitteena on saada pelaajat luistelemaan kovempaa kisailun avulla.
- **Soveltaminen:** Rataa voi suorittaa myös yksitellen ja ottamalla aikaa. Näin lapsi voi kokeilla tehdä oman ennätysensä.

