



Pelicanstie harjoitustapahtuma-arviointi

Joukkue: _____

Päiväys: _____

Harjoitukset painopiste/teema: _____

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ilmapiiri ja hauskuus (Pelaajien itsetunto, yhteenkuuluvuus, valm. toiminta) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Palaute (Henk.koht, positiivinen/negatiivinen (rakentava), pelaajia ja yrittämistä rohkaiseva) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Harjoituksissa kisoja/pelejä/leikkejä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Organisointi (Lepo/työ suhde pelaajilla, apuvalmentajien aktivoiminen, jään käyttö) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Pelaamisen opettaminen (suljetut vs. avoimet harj.) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Maalintekotilanteiden määrä ja laatu | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Luistelun määrä ja panostus harjoittelussa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Pelaajien yrittämisen taso | 1 | 2 | 3 | 4 |

Kommentit: _____

Ohjeistus:

Pelicanstie harjoitustapahtuma-arvioinnin tarkoituksena on yhdenmukaistaa harjoituksen arviointia ja nostaa esiin asioita, joita harjoituksissa pidetään tärkeänä. **Isoimmat mittarit lasten kiekossa ovat kuitenkin 1. Oliko hauskaa? ja 2. Tuliko hiki?** Nämä kun täyttyvät, ollaan jo melko pitkällä!

1. Ilmapiiri ja hauskuus

Arvioidaan sitä miten hauskaa pelaajilla on harjoituksissa. Hauskuutta ei pidä ymmärtää väärin. Halutaan, että asioita tehdään kunnolla ja yritys on aina 100%. Hauskuus syntyy siitä, miten tsemptaan toisia, miten valmentajat heittäytyvät toimintaan mukaan ja miten he nostavat hyvää yrittämistä ja hienoja suorituksia esiin. Ilmapiiri syntyy myös sitä kautta että toiminnalla on yhteisesti sovitut säännöt ja toimintatavat, joista pidetään kiinni, kaikkien kohdalla. Tähän kategoriaan vaikuttavat myös valitut harjoitteet. On tärkeää, että pelaaja nauttii olostaan treeneissä ja saa onnistumisen tunteita. Tämä on isona osana mahdollistamassa kehitystä. Viime kädessä nuo muut arvioitavat asiat monesti kulminoituvat tähän, sekä tuohon pelaajien yrittämisen tasoon. Valmentajana sinulla on suuri vastuu siitä millainen ilmapiiri joukkueessasi vallitsee.

2. Palaute

Tällä tarkoitetaan valmentajien antamaa palautetta harjoitusten aikana. Halutaan, että valmentajat tukevat ja kannustavat lapsia. Nostetaan positiivisia asioita esiin, päästään opettamaan ja antamaan palautetta yksilöille, ei pelkästään yleistä palautetta koko joukkueelle. Palautteen haluttaisiin olevan myös pelaajia rohkaisevaa, esim. kun pelaaja tekee virheen. Nyrkkisääntö: Onnistuminen/ hyvä yrittäminen → Juhlat pystyy tai kerrotaan, että loistava ajatus tuossa, vaikka ei nyt onnistunutkaan, kokeile vaan uudestaan. Epäonnistuminen → kysellään pelaajalta kahden kesken mitä tapahtui ja mitä olisi voitu tehdä. Liika palaute ei myöskään ole hyvästä. Hyvä sääntö on palaute joka viidennestä suorituksesta. Ei mollata, eikä syytellä pelaajaa muiden edessä. Negatiivinen palaute voi olla paikallaan silloin, jos pelaaja ei yritä tai laiminlyö joukkueen yhteisiä pelisääntöjä tai ei osoita kunnioitusta peliä, pelaajia tai toimijoita kohtaan.

3. Harjoituksissa kisoja/pelejä/leikkejä

Haluamme, että treeneissä pelataan paljon. Joka harjoituksen tulee sisältää peli-osuus. Pienpelit hyviä pelin opettamiseen ja aktivoivat lapsia hyvin. Kisojen kautta saadaan pelaajien yritystä nostettua helpommin halutulle tasolle. Leikeillä luodaan ilmapiiriä ja pystytään myös opettamaan asioita nuoremmissa junioreissa.

4. Organisointi

Hyvällä organisoinnilla mahdollistetaan se, että jääaika käytetään tehokkaasti hyödyksi, tehdään paljon ja harjoitellaan asioita joita piti. Tämä tarkoittaa sitä että siirtymiset harjoituksesta toiseen menee mutkattomasti, jää on jaettu hyvin suhteessa ryhmään, jotta pelaajat eivät ole jonoissa liikaa vaan pääsevät tekemään (nuoremmissa jonotus ihan minimissään), valmentajat on jaettu hyvin ympäri kenttää ja kaikki tietävät mitä tehdään ja mikä on heidän vastuullaan. Organisointiin kuuluu myös se, että jää on hyvin suunniteltu ja toteuttaa ennalta sovittuja suunnitelmia (kausisuunnitelma jne).

5. Pelaamisen opettaminen

Luistelun ohella PELI ja pelaamisen opettaminen on nostettu Pelicanstiellä painopisteeksi. Tähän osana liittyy myös se, että pelataan harjoituksissa paljon, mikä jo aikaisemmin mainittiin. Isona asiana tässä on se, että laitetaan pelaajia tilanteisiin, missä he joutuvat reagoimaan ja valitsemaan (avoin harjoitus). Toki myös suljettuja pelaamisen opettamisen harjoitteita voi mukana olla. Suljetuilla harjoituksilla voi antaa pelaajille malleja ja harjoitella esimerkiksi ajoittamista. Avoimen harjoituksen kautta harjoitetaan pelaajan reagoimista pelissä ja kykyä tehdä valintoja, mikä pelissä on hyvin oleellista. Tärkeää on myös, että harjoitellaan asioita jotka ovat osa peliä ja muodostetaan harjoitteet niin, että ne eivät ”sodi” pelaamista vastaan, eli tehdään asioita niin kuin ne pelissä haluttaisiin tehtävän.

Pelaamaan opettamisessa todella iso asia on JATKUMO harjoitteissa. Jos harjoite on vaikka perinteinen 1vs1, missä hyökkääjä haastaa puolustajaa kiekolla, mitä tapahtuu, jos puolustaja saa kiekon? Halutaan, että harjoite ei lopu siihen vaan puolustajalle joku tavoite, esimerkiksi kiekon kanssa yli siniviivan tai pelaa kiekko valmentajalle, hyökkääjällä taas välitön pyrkimys riistää kiekko vielä takaisin ja tehdä maali. Tämä suunnanmuutos-elementti pitää olla harjoittelussa vahvasti läsnä ihan pienistä junioreista asti!

6. Maalintekotilanteiden määrä ja laatu

Halutaan, että harjoittelussamme on paljon maalintekotilanteita ja on harjoitteita, jotka alkavat maalinteosta ja loppuvat maalintekoon. Näin aktivoidaan maalivahteja ja maalin tekeminen ja sen yrittäminen on myös asia, mikä on usein pelaajille mielekästä. Maalinteon arvostusta pitää myös tuoda harjoituksissa esiin. Kilpailua kannattaa hyödyntää, ”kumpi tekee tänään enemmän maaleja, kumpi tekee tässä treenissä enemmän maaleja jne”. Miettikää maalintekotilanteet myös hyvin pelinomaisiksi. Melko nopeasti vastustajaa jossain muodossa häiritsemään pelaajan maalintekoyritystä, jotta pelaajan aikaa kiekon kanssa vähennetään ja laukauksen on pakko lähteä nopeasti. Laukauksen harjoitteluun pelaajille selkeitä mittareita, esim. laukaus ennen ringette-viivaa, jolloin varsinkin nuoremman pelaajan on aina ammuttava täysiä (vs. mennään metrin päähän maalista heittämään pikku vippi). REBOUND -pelaamisen vaatimus aina läsnä (→ siitä tulee opittu tapa). Suorasta luistelusta laukominen myös iso tekijä laatuun (esim. käyttämällä takapainetta laukojalla ei juuri ole aikaa liukua ennen laukausta tai asetelle kiekkoa liiaksi). Peli/ laukaisuvalmius, joka tarkoittaa että lapa on jäässä ja takapuoli alhaalla, on kaikessa maalinteossa oleellinen asia. Muista huomioida pelaajien taso ja ikä, jotta turvataan pelaajalle onnistumisia, mutta myös haastetta maalinteossa.

7. Luistelun määrä ja panostus harjoittelussa

Luistelu on yhdessä pelin kanssa nostettu keskiöön Pelicanstiellä. Jokaisen harjoitustapahtuman tulisi sisältää luisteluosio jossain muodossa. Harjoite, missä isona painopisteenä on luistelu. Hyvä tapa on ottaa esim. treenin aluksi luistelut, mutta luistelu-osio voi olla sisällettynä myös johonkin harjoitteeseen tai peliin. Iso osa luisteluun panostusta on myös se, että jäällä tehdään paljon ja aikaa ei mene jonoissa seisomisiin. Luistelun opetteluun pitää olla monipuolista, ja sisältää sekä kovavauhtista suoraa luistelua (etp ja tkp) sekä pelinomaisia käännöksiä, pysähdyksiä, kaarreluistelua jne. Pelissä luistelussa on merkittävää se, että pitää olla nopea, oli kyse sitten käännöksistä, suorasta luisteluta tai mistä vaan. Kisat, takapaine jne. ovat hyviä keinoja saamaan tätä ominaisuutta esiin. Jotta ollaan kunnolla kehityksessä kiinni, täytyy mennä täysiä, pelaajan suorituskyvyn rajamailla, kaatua ja nousta ylös. Toki harjoittelun tulee sisältää myös rauhallisempaa tekniikan harjoittelua. Oheisharjoittelussa liikkuvuus (pelaajan toiminnallisuus), tasapaino ja nopeus kaikissa muodoissaan, ovat tärkeitä asioita tukemaan luistelua jäällä.