

# URHEILUTOIMINNAN LINJAUS



*ifk grankulla hockey*





# URHEILUTOIMINNAN LINJAUS GRIFK JÄÄKIEKKO

GrIFK on Kauniaisissa toimiva kiekko-seura, joka tarjoaa kaupungin vaikutusalueen pelaajille mahdollisuuden harrastaa jääkiekkoa. Peli- tai harjoittelupaikka tarjotaan kaikille joukkueiden ja seuran pelisääntöihin sitoutuville pelaajille. Laaja joukkue-tarjonta mahdollistaa pitkän yli 50 vuotta kestäväen uran seurassa.

Laadukas harjoittelu koulutettujen valmentajien johdolla takaa pelaaja kehittävät ärsykkeet harjoituksissa. Harjoittelulla ja kaikkensa yrittämisellä on suorat vaikutukset onnistumisten määrään peleissä. Onnistumiset peleissä taas takaavat innostuksen harrastukseen säilymisen ja liikunnallisen elämäntavan. Liikunnallinen elämän tapa tuo terveyttä ja jaksamista elämän haasteissa. Tämän vuoksi lasta ja nuorta kannattaa kannustaa harjoittelemaan.

GrIFK on jääkiekon Nuori Suomi-sinettiseura, jossa kaikille alle 13-vuotiaille tarjotaan tasapuoliset mahdollisuudet harjoitella ja pelata jääkiekkoa.

CII-junioreissa harjoittelun vaatimukset kovenevat ja pelaajat saavat kokemusta kilpaurheilun lainalaisuuksista. CI-juniori-ikäisenä pelaajat saavat valita haluavatko vain pelaila jääkiekkoa harrastekiekkojoukkueessa, GG Juniorsissa, vai pyrkiä kehittämään itseään GrIFK C-joukkueessa, joka toimii kilpailullisin tavoittein.

Huolimatta C, B-, A- ja edustusjoukkueiden kilpailullisista tavoitteista joukkueiden ensisijaisena tavoitteena ei ole kehittää ammattipelaajia. Tästä johtuen joukkueiden harjoittelussa satsataan laatuun. Määrällisesti joukkueet harjoittelevat niin, että opiskelu ja siviilityön kunniallinen hoitaminen ovat mahdollisia. Laadukas valmennus ja pelaajan henkilökohtainen harjoittelu kuitenkin takaavat pelaajalle kaikki mahdollisuudet ammattilaisuralle, mikäli hänellä on siihen edellytyksiä ja halua.

**Granissa jääkiekko on osa elämää, ei toisin päin.**



*opettajat asiat vuosittain*



" Vain sillä on merkitystä, mitä pelaaja oppii - ei sillä mitä valmentaja opettaa."



## KIEKKOKOULU

### Pelaajat:

**Ikä:** 4-6 vuotta

**Koulu:**

lastentarha

**Herkkyyskausi:**

tasapaino, taito/tekniikka,  
notkeus, ketteryys

### Opeteltavat asiat:

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

luistimilla seisominen  
luistelupotku  
eteenpäin luistelu  
ote mailasta  
jäältä nouseminen  
luisteluasento

**Pelikäsitykselliset asiat:**

pelin idea

**Kasvatukselliset asiat:**

valmentajan ohjeiden  
seuraaminen,  
tervehtiminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2

**Toimintaa ohjaa:** Leikit luistimilla, haasteelliset tehtävät



## G II

### Pelaajat:

**Ikä:** 7 vuotta

**Koulu:** 1. luokka

**Herkkyyskausi:**

tasapaino, taito/tekniikka,  
notkeus, ketteryys



### Opeteltavat asiat:

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

kiekon kuljettaminen  
vetosyöttö  
taaksepäin luistelu  
jarruttaminen  
kiekon leipominen  
vetolaukaus

**Kerrattavat:**

luistimilla seisominen  
luistelupotku  
eteenpäin luistelu  
ote mailasta  
jäältä nouseminen  
luisteluasento

**Pelikäsitykselliset asiat:**

ottelutapahtuma, vaihdot,  
aloitukset, pelipaikat

**Kasvatukselliset asiat:**

varusteiden pukeminen,  
tervehtiminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2

**Toimintaa ohjaa:** Leikit luistimilla, haasteelliset tehtävät



**F II**

**Pelaajat:**

**Ikä:** 8

**Koulu:** 2. luokka

**Herkkyyskausi:**

tasapaino, taito/tekniikka,  
notkeus, ketteryys

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

eteenpäin kaarreluistelu

syötön vastaanotto  
käännökset  
rystysyöttö

**Kerrattavat:**

luistelupotku  
eteenpäin luistelu  
luisteluasento  
kiekon kuljettaminen  
taaksepäin luistelu  
vetosyöttö  
jarruttaminen  
kiekon leipominen  
vetolaukaus

**Pelikäsitykselliset asiat:**

alueen puolustaminen,  
maalintekoalueelle  
pelaaminen

**Kasvatukselliset asiat:**

pelikaverin kannustaminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2

**Toimintaa ohjaa:** leikit luistimilla, lajitekniikkaharjoitteet



**F I**

**Pelaajat:**

**Ikä:** 9

**Koulu:** 3. luokka

**Herkkyyksikausi:** tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys, nopeus, lihaskestävyys, kestovoima, nopeusvoima



**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

taaksepäin kaarreluistelu  
rystylaukaus

**Kerrattavat:**

eteenpäin luistelu  
kiekon kuljettaminen  
taaksepäin luistelu  
vetosyöttö  
jarruttaminen  
kiekon leipominen  
vetolaukaus  
eteenpäin kaarreluistelu  
syötön vastaanotto  
käännökset  
rystysyöttö

**Pelikäsitykselliset asiat:**

pelikavereihin nähden  
sijoittuminen

**Kasvatukselliset asiat:**

suihku pelin jälkeen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2-3

**Toimintaa ohjaa:** leikit luistimilla, lajitekniikkaharjoitteet



## E II

### Pelaajat:

**Ikä:** 10

**Koulu:** 4. luokka

**Herkkyyksikausi:** tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys, nopeus, lihaskestävyys, kestovoima, nopeusvoima



### Opeteltavat asiat:

#### Lajitekniikat:

##### Uudet:

luistelun rytmivaihdos  
luistelun kiihdytys  
teränpöytätekniikat

##### Kerrattavat:

eteenpäin luistelu  
taaksepäin luistelu  
vetosyöttö  
vetolaukaus  
syötön vastaanotto  
käännökset  
rystysyöttö  
taaksepäin kaarreluistelu  
eteenpäin kaarreluistelu  
rystylaukaus

#### Pelikäsitykselliset asiat:

ison kentän peli, ison kentän säännöt

#### Kasvatukselliset asiat:

luistinten itse pukeminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2-3

**Toimintaa ohjaa:** lajitekniikkaharjoitteet, leikit





E I

**Pelaajat:**

**Ikä:** 11

**Koulu:** 5. luokka

**Herkkyyskausi:** taito/tekniikka, ketteryys, nopeus, lihaskestävyys, kestovoima, nopeusvoima



**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset

**Kerrattavat:**

eteenpäin luistelu  
taaksepäin luistelu  
vetosyöttö  
vetolaukaus  
syötön vastaanotto  
käännökset  
rystysyöttö  
taaksepäin kaarreluistelu  
eteenpäin kaarreluistelu  
rystylaukaus  
luistelun rytminvaihdos  
luistelun kiihdytys  
teränsäilytystekniikat  
paritoiminta kentällä  
kamppailutilanteet

**Pelikäsitykselliset asiat:**

**Kasvatukselliset asiat:**

nestetasapaino,  
alkuverryttely, omatoimiset  
harjoitteet

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 3

**Toimintaa ohjaa:** lajitekniikkaharjoitteet



## DII

### Pelaajat:

**Ikä:** 12

**Koulu:** 6. luokka

**Herkkyyksikausi:** taito/tekniikka, ketteryys, nopeus, lihaskestävyys, kestovoima, nopeusvoima



### Opeteltavat asiat:

#### Lajitekniikat:

##### Uudet:

lyöntilaukaus  
kiekon riistotekniikat  
maskinteko

##### Kerrattavat:

eteenpäin luistelu  
taaksepäin luistelu  
vetosyöttö  
vetolaukaus  
syötön vastaanotto  
käännökset  
rystysyöttö  
taaksepäin kaarreluistelu  
eteenpäin kaarreluistelu  
rystylaukaus  
luistelun rytminvaihdos  
luistelun kiihdytys  
teränsyöttötekniikat  
suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset

##### Pelikäsitteelliset asiat:

suunnanmuutospelejä,  
pelitilanneroolit

##### Kasvatukselliset asiat:

urheilijan ravinto

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 3

**Toimintaa ohjaa:** lajitekniikkaharjoitteet





**DI**

**Pelaajat:**

**Ikä:** 13

**Koulu:** 7. luokka

**Herkkyyksikausi:**

taito/tekniikka, nopeus,  
lihaskestävyys,  
kestovoima, nopeusvoima

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

kiekon suojaus  
aloitustekniikat  
nostosyöttö  
laukausten ohjaaminen

**Kerrattavat:**

vetosyöttö  
käännökset  
rystylaukaus  
luistelun rytmivaihdos  
luistelun kiihdytys  
teränpöytätekniikat  
suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset  
lyöntilaukaus  
kiekon riistotekniikat  
liikkuva maski

**Pelikäsitteelliset asiat:**

joukkueen pelitapa,  
pelitilanneroolit

**Kasvatukselliset asiat:**

loppuverryttely

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 3-4

**Toimintaa ohjaa:** lajitekniikkaharjoitteet



CII

**Pelaajat:**

**Ikä:** 14

**Koulu:** 8. luokka

**Herkkyyskausi:**

taito/tekniikka, nopeus,  
peruskestävyys,  
nopeuskestävyys



**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

taklaus laidan vieressä  
taklaus keskialueella  
rannelaukaus

**Kerrattavat:**

vetosyöttö  
rystylaukaus  
teränpöytätekniikat  
suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset  
lyöntilaukaus  
kiekon riistotekniikat  
maskinteko  
kiekon suojaus

**Pelikäsitteelliset asiat:**

joukkueen pelitapa,  
pelitilanneroolit

**Kasvatukselliset asiat:**

urheilullinen elämäntapa,  
päivärytmin suunnittelu

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 3-4

**Toimintaa ohjaa:** lajitekniikkaharjoitteet, pelitilanneharjoitteet,  
harjoitusten fyysinen rasitus



C

**Pelaajat:**

**Ikä:** 15

**Koulu:** 9. luokka

**Herkkyyksikausi:** nopeus, peruskestävyys, nopeuskestävyys, maksimivoima



**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

ylivoimapeli  
alivoimapeli

**Kerrattavat:** teränpöytätekniikat

suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset  
lyöntilaukaus  
kiekon riistotekniikat  
maskinteko  
taklaus laidan vieressä  
taklaus keskialueella  
rannelaukaus

**Pelikäsitykselliset asiat:**

joukkueen pelitapa,  
pelitilanneroolit

**Kasvatukselliset asiat:**

toiminta joukkueen  
tavoitteen eteen,  
kurinalaisuus

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 4

**Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheilun pelisääntöihin tutustuminen,  
lajitekniikkaharjoitteet,  
pelitilanneharjoitteet, harjoitusten fyysinen  
rasitus





**B**

**Pelaajat:**

**Ikä:** 16-17

**Koulu:** lukio, ammatillinen koulutus

**Herkkyyksikausi:** nopeus, peruskestävyys, nopeuskestävyys, maksimivoima



**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

vaativa kiekonkäsittely  
vaativat harhautukset  
lajitekniikat rajoitetussa  
ajassa ja tilassa  
kääntölaukaus

**Kerrattavat:**

teränkäyttökniikat  
suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset  
lyöntilaukaus  
kiekon riistotekniikat  
maskinteko  
taklaus laidan vieressä  
taklaus keskialueella  
rannelaukaus  
ylivoimapeli  
alivoimapeli

**Pelikäsitykselliset asiat:**

joukkueen pelitapa,  
pelitilanneroolit

**Kasvatukselliset asiat:** urheilijan kurinalainen elämäntapa

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 4-5

**Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheilun lainalaisuudet, urheilulliset  
tavoitteet, pelitilanneharjoitteet,  
harjoitusten fyysinen rasitus





A

**Pelaajat:**

**Ikä:** 18-20

**Koulu:** lukio, ammatillinen koulutus, armeija

**Herkkyyskausi:** nopeus, peruskestävyys, maksimivoima



**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

henkilökohtausten  
heikkouksien korjaaminen

**Kerrattavat:**

teränkäyttökniikat  
suoraan syötöstä laukaus  
kiekon riistotekniikat  
taklaus  
ylivoimapeli  
alivoimapeli  
vaativa kiekonkäsittely  
vaativat harhautukset  
lajitekniikat rajoitetussa  
ajassa ja tilassa  
kääntölaukaus

**Pelikäsitykselliset asiat:**

joukkueen pelitapa,  
pelitilanneroolit

**Kasvatukselliset asiat:** urheilijan kurinalainen elämäntapa

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 4-5

**Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheilun lainalaisuudet, urheilulliset  
tavoitteet, pelitilanneharjoitteet,  
harjoitusten fyysinen rasitus





## **MIEHET**

**Pelaajat:** Ikä: 20-35  
**Koulu:** opiskelu, työelämä  
**Herkkyykskausi:** -

### **Opeteltavat asiat:**

#### **Lajitekniikat:**

##### **Uudet:**

henkilökohtausten  
heikkouksien korjaaminen

##### **Kerrattavat:**

teränkäyttökniikat  
suoraan syötöstä laukaus  
kiekon riistotekniikat  
taklaus  
ylivoimapeli  
alivoimapeli  
vaativa kiekonkäsittely  
vaativat harhautukset  
lajitekniikat rajoitetussa  
ajassa ja tilassa  
kääntölaukaus

##### **Pelikäsitykselliset asiat:**

joukkueen pelitapa,  
pelitilanneroolit

##### **Kasvatukselliset asiat:**

työn, harrastuksen ja levon  
yhdistäminen, elämän  
hallinta

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 3-4

#### **Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheilun lainalaisuudet, urheilulliset  
tavoitteet, pelitilanneharjoitteet,  
harjoitusten fyysinen rasitus



## SENIORIT

### Pelaajat:

**Ikä:** 35-

**Koulu:** työelämä, eläkeläisyys

**Herkkyyksikausi:** -

### Opeteltavat asiat:

**Lajitekniikat:** omatoimisin harjoitteina

**Pelikäsitykselliset asiat:** joukkueen pelitapa

**Kasvatukselliset asiat:** työn, harrastuksen ja levon yhdistäminen, elämän hallinta

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2

**Toimintaa ohjaa:** kilpaurheilun lainalaisuudet, urheilulliset tavoitteet





## HARRASTEKIEKKO GG

### Pelaajat:

**Ikä:** 16-

**Koulu:** lukio, ammatillinen koulutus, armeija, työelämä, eläkeläisyys

**Herkkyyskausi:** -

### Opeteltavat asiat:

**Lajitekniikat:** omatoimisinä harjoitteina

**Pelikäsitykselliset asiat:** pelitilanneroolit

**Kasvatukselliset asiat:** työn, harrastuksen ja levon yhdistäminen, elämän hallinta

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 1-4

**Toimintaa ohjaa:** kuntourheilun lainalaisuudet

