



# URHEILUTOIMINTALINJAUS IFK Grankulla Hockey

# 1925

# URHEILUTOIMINTALINJAUS

## IFK Grankulla Hockey

GrIFK on Kauniaisissa toimiva jääkiekkoseura, joka tarjoaa kaupungin vaikutusalueen pelaajille mahdollisuuden harrastaa tavoitteellista amatööri- tai harrastejääkiekkoa. Peli- tai harjoittelupaikka tarjotaan kaikille joukkueiden ja seuran pelisääntöihin sitoutuville pelaajille. Laaja joukkuejärjestelmä mahdollistaa pitkän yli 50 vuotta kestävä uran seurassa. Lisäksi IFK Grankulla toimii Espoo Bluesin kasvattajaseurana ohjaamalla ammattiruuhiluun tähtäävät pelaajat C-juniori-ikästä alkaen Bluesin joukkueisiin.

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.

GrIFK on jääkiekon Nuori Suomi-sinettiseura, jossa kaikille alle 13-vuotiaille tarjotaan tasapuoliset mahdollisuudet harjoitella ja pelata jääkiekkoa omalla tasollaan. Intohimoisesti jääkiekkoon suhtautuville pelaajille seura tarjoaa erikoisjäitä ja lisäharjoittelumahdollisuuksia muiden kuin oman joukkueen tapahtumissa.

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

Huolimatta GrIFK C, B-, A- ja miesjoukkueiden 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, pelaajan henkilökohtainen harjoittelu ja Blues -yhteistyö kuitenkin takaavat pelaajalle kaikki mahdollisuudet ammattilaisuralle, mikäli hänellä on siihen edellytyksiä ja halua.

**Lajin, Joukkueen ja Itsensä kunnioittaminen**

**Intohimo Peliä kohtaan**

**Tiivis yhteisö - elinikäinen tukiverkko**

**Tasapainoinen elämä**

**Vain jääkiekkoilijat ovat Jääkiekkoilijoita**



# KIEKKOKOULU

**Pelaajat:**

**Ikä:**

4-6 vuotta

**Koulu:**

päiväkoti

**Herkkyyskausi:**

**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:**

tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys  
voimakas eläytyminen mielikuviin, voimakas kilpailuvietti

**Toimintakausi:**

syyskuu- huhtikuu

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

luistimilla seisominen  
luistelupotku  
eteenpäin luistelu  
ote mailasta  
jäätä nouseminen  
luisteluasento

**Pelikäsitykselliset asiat:**

pelin idea

**Kasvatukselliset ja terveystieteelliset asiat:**

valmentajan ohjeiden seuraaminen, tervehtiminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

2

**Toimintaa ohjaa:**

leikit luistimilla, haasteelliset tehtävät

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

monipuolista liikuntaa  
hyötyliikuntaa  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa  
muita lajeja

SININ  
KIEKKO

LUISTELUN  
OPETTAMINEN

TAKLAUS  
RAJOITETTU



# G1 - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:** 7 vuotta  
**Koulu:** 1. luokka

**Herkkyyskausi:** tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys  
**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:** rangaistusten välttäminen, oman edun tavoittelu

**Toimintakausi:** syyskuu- huhtikuu

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**  
**Uudet:** peliasento  
kiekon kuljettaminen  
vetosyöttö  
taaksepäin luistelu  
jarruttaminen  
kiekon leipominen  
vetolaukaus  
kiekosta kamppailu  
peliasento

**Kerrattavat:** luistelupotku  
eteenpäin luistelu  
ote mailasta  
luisteluasento

**Pelikäsitykselliset asiat:** ottelutapahtuma, vaihdot, aloitukset, pelipaikat, kaikki hyökkää  
kaikki puolustaa

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:** varusteiden itse pukeminen, tervehtiminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2

**Toimintaa ohjaa:** leikit luistimilla, haasteelliset tehtävät, lajitekniikkaharjoitteet

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:** monipuolista liikuntaa  
hyötyliikuntaa  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa  
muuta lajeja

**Maalivahdit:** perusasento, ketteryys, liikkuminen/sijoittuminen  
**Opetettavat asiat:** maalivahteja kierrätetään  
kaikki halukkaat saavat kokeilla



PIENI KENTTÄ



SININEN  
KIEKKO

LUISTELUN  
OPETTAMINEN

TAKLAUS  
RAJOITETTU

PELIPAIKAT VAIHTUU

KAIKKI PELAA  
PELUUTUS



27.3.2009

IFK Grankulla Hockey  
Urheilutoimintalinjaus

2 TUNTIA  
LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

## F2 - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

8

**Koulu:**

2. luokka

**Herkkyyskausi:**

**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:**

**Toimintakausi:**

**Opeteltavat asiat:**

tasapaino, taito/tekniikka, nopeus, ketteryys

taktisen älyn kehittyminen, kyky toimia ryhmässä kehitty

syyskuu- huhtikuu

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

eteenpäin kaarreluistelu

syötön vastaanotto

käännökset

rystysyöttö

**Kerrattavat:**

kiekosta kamppailu

luistelupotku

eteenpäin luistelu

luisteluasento

kiekon kuljettaminen

taaksepäin luistelu

vetosyöttö

jarruttaminen

kiekon leipominen

vetolaukaus

peliasento

**Pelikäsitykselliset asiat:**

alueen puolustaminen, maalintekoalueelle pelaaminen,

kaikki hyökkää, kaikki puolustaa

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

pelikaverin kannustaminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

2 + salivuoro

**Toimintaa ohjaa:**

leikit luistimilla, lajitekniikkaharjoitteet

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

monipuolista liikuntaa

hyötyliikuntaa

lihaskuntoharjoitteita

lihashuoltoa

muita lajeja

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

perusasento, ketteryys, liikkuminen/sijoittuminen

maalivahteja kierrätetään

kaikki halukkaat saavat kokeilla

torjunnat tehdään pystystä tai oikean sijoittumisen kautta



PELIPAIKAT VAIHTUU

KAIKKI PELAA  
PELUUTUS



# F1 - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

9

**Koulu:**

3. luokka

**Herkkyyskausi:**

tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys, nopeus, lihaskestävyys, kestovoima, nopeusvoima

**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:**

stressin sietokyky paranee

**Toimintakausi:**

syyskuu- huhtikuu

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

taaksepäin kaarreluistelu  
rystylaukaus

**Kerrattavat:**

eteenpäin luistelu  
kiekon kuljettaminen  
taaksepäin luistelu  
vetosyöttö  
jarruttaminen  
vetolaukaus  
eteenpäin kaarreluistelu  
syötön vastaanotto  
käännökset  
rystysyöttö  
kiekosta kamppailu  
peliasento

**Pelikäsitykselliset asiat:**

pelikaverihin nähden sijoittuminen, syöttäminen - liikkuminen

**Kasvatukselliset ja terveyskasvatukselliset asiat:**

alkuverryttely, suihku pelin jälkeen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

2-3 + salivuoro

**Toimintaa ohjaa:**

lajitekniikkaharjoitteet

**Oheisharjoitteissa:**

hermostoharjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
nopeusharjoitteet  
monipuolista liikuntaa  
hyötyliikuntaa  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa  
muita lajeja

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

perusasento, ketteryys, liikkuminen, perustorjunnat  
alkukaudesta pelaajia voidaan kierrättää maalivahtina  
kauden aikana tulee selvittää halukkaat pelaajat pelipaikalle  
lukumäärää tulee sovittaa joukkueiden lukumäärään siirryttäessä isolle kentälle  
harjoitteluun paljon luistelua ja varusteiden kanssa erilaisia  
liikkumisia/ketteryyttä  
torjunnat tehdään pystystä tai oikean sijoittumisen kautta



PIENI KENTTÄ



SININEN  
KIEKKO

LUISTELUN  
OPETTAMINEN

TAKLAUS  
RAJOITETTU

PELIPAIKAT VAIHTUU

KAIKKI PELAA  
PELUUTUS



27.3.2009

IFK Grankulla Hockey  
Urheilutoimintalinjaus

2 TUNTIA  
LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

## E2 - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:** 10  
**Koulu:** 4. luokka

**Herkkyyskausi:** tasapaino, taito/tekniikka, notkeus, ketteryys, nopeus  
lihaskestävyys, kestovoima, nopeusvoima  
**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:** keskittymiskyky paranee, sääntöjen kunnioittaminen  
yleisesti hyväksytyin käytöksen tavoittelu  
**Toimintakausi:** elokuu- huhtikuu

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**  
**Uudet:** luistelun rytmivaihdos  
luistelun kiihdytys

**Kerrattavat:**

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

**Pelikäsitykselliset asiat:** ison kentän peli, ison kentän säännöt

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**  
luistinten itse kiristäminen

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2-3 + salivuoro

**Toimintaa ohjaa:** lajitekniikkaharjoitteet

**Oheisharjoitteissa:** hermostoharjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
kehonhallintaharjoitteet  
nopeusharjoitteet

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:** monipuolista liikuntaa  
hyötyliikuntaa  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa  
muuta lajeja

**Maalivahdit:**  
**Opetettavat asiat:** liikkuminen maalivahdin alueen kaarella, perustorjunnat pystystä ja jäistä  
laukausten ohjaaminen mailalla  
maalivahdit ovat vakioituneet pelipaikalle  
ja käyttävät maalivahdin luistimia  
laukaisuharjoitteissa tulee olla liikkumiselementti aina mukana



PELIPAIKAT VAIHTUU

KAIKKI PELAA  
PELUUTUS



## E1 - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

11

**Koulu:**

5. luokka

**Herkkyyskausi:**

taito/tekniikka, ketteryys, nopeus, lihaskestävyys  
kestovoima, nopeusvoima

**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:**

keskittymiskyky paranee, sääntöjen kunnioittaminen  
yleisesti hyväksytyä käytöksen tavoittelu  
elokuu- huhtikuu

**Toimintakausi:**

**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 rytmivaihdos, luistelun kiihdytys  
peliasento

**Pelikäsitykselliset asiat:**

paritoiminta kentällä  
kamppailutilanteet

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

nestetasapaino

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

2-3 + salivuoro

**Toimintaa ohjaa:**

lajitekniikkaharjoitteet

**Oheisharjoitteissa:**

hermostoharjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
kehonhallintaharjoitteet  
nopeusharjoitteet

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

monipuolista liikuntaa  
hyötyliikuntaa  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa  
muuta lajeja

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

liikkuminen pystyssä, perustorjuntatekniikat pystyssä ja jäissä  
kiekon palauttaminen peliin  
kaarella pelaaminen/liikkuminen  
otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille



PELIPAIKAT VAIHTUU

KAIKKI PELAA  
PELUUTUS



## D2 - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

**Koulu:**

**Herkkyyskausi:**

**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:**

**Toimintakausi:**

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

**Kerrattavat:**

**Pelikäsitteelliset asiat:**

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

**Toimintaa ohjaa:**

**Oheisharjoitteet (ohjatut ja omatoimiset):**

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

12

6. luokka

taito/tekniikka, ketteryys, nopeus, lihaskestävyys  
kestovoima, nopeusvoima  
realistisuus, hyvä arviointikyky tuloksista  
käsitteellinen ajattelukyky kehittyä  
elokuu- huhtikuu + touko-kesäkuu

lyöntilaukaus  
kiekon riistotekniikat  
liikkuva maski

eteenpäin luistelu, taaksepäin luistelu  
vetosyöttö, vetolaukaus  
syötön vastaanotto  
käännökset, rystysyöttö  
taaksepäin kaarreluistelu  
eteenpäin kaarreluistelu, rystylaukaus  
luistelun rytmivaihdos, luistelun kiihdytys  
peliasento, suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset

hyökkäyskaistat, puolustus pelaaminen hyökkäyspelin jatkumona  
puolustajien paritoiminta  
puolustajien tolpalta nousu  
syöttötarjoonta, ajoittaminen kiekottomana  
pelaajien etäisyydet – syöttöjen pituus  
irtokiekkoja tuottava laukominen  
irtokiekkojen lukeminen, irtokiekkoihin reagoiminen  
perustilanne pelaaminen 1v1, 2vs1, 2vs2 jne.  
maalinteko

urheilijan ravinto

3-4

lajitekniikkaharjoitteet

aerobiset harjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
kehohallintaharjoitteet  
nopeusharjoitteet

aerobisia palauttavia harjoitteita  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa

syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen  
torjunta-asennon ryhti, perustorjuntatekniikat  
otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille

MUSTA  
KIEKKO

LUISTELUN  
TEETTÄMINEN

TAKLAUS  
RAJOITETTU

VAPAAT VAHDOT

PELIPAIKAT VAKIOMMAT

ERIKOISTILANNE  
PELUUTUS



# D1 - JUNIORIT

<b>Pelaajat:</b>	
<b>Ikä:</b>	13
<b>Koulu:</b>	7. luokka
<b>Herkkyyskausi:</b>	taito/tekniikka, nopeus, lihaskestävyys, kestovoima nopeusvoima
<b>Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:</b>	realistisuus, hyvä arviointikyky tuloksista käsitteellinen ajattelukyky kehittyä elokuu- huhtikuu + touko-kesäkuu
<b>Toimintakausi:</b>	
<b>Opeteltavat asiat:</b>	
<b>Lajitekniikat:</b>	
<b>Uudet:</b>	taklaus
<b>kiekon suojaus</b>	aloitustekniikat nostosyöttö laukausten ohjaaminen
<b>Kerrattavat:</b>	peliasento, vetosyöttö käännökset, rystylaukaus luistelun rytminvaihdos, luistelun kiihdytys suoraan syötöstä laukaus, harhautukset lyöntilaukaus, kiekon riistotekniikat, liikkuva maski
<b>Pelikäsitteelliset asiat:</b>	hyökkäyskaistat puolustus pelaaminen hyökkäyspelin jatkumona puolustajien paritoiminta puolustajien tolpalta nousu syöttötarjonta, ajoittaminen kiekottomana pelaajien etäisyydet – syöttöjen pituus irtokiekkoja tuottava laukominen irtokiekkojen lukeminen, irtokiekkoihin reagoiminen perustilanne pelaaminen 1v1, 2vs1, 2vs2 jne. maalinteko
<b>Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:</b>	loppuverryttely
<b>Yhteistapahtumien määrä viikossa:</b>	3-4
<b>Toimintaa ohjaa:</b>	lajitekniikkaharjoitteet
<b>Oheisharjoitteet (ohjatut ja omatoimiset):</b>	aerobiset harjoitteet lihaskuntoharjoitteet kehohallintaharjoitteet nopeusharjoitteet
<b>Jatkuvana omatoimiharjoitteina:</b>	aerobisia palauttavia harjoitteita lihaskuntoharjoitteita lihashuoltoa
<b>Maalivahdit:</b>	
<b>Opetettavat asiat:</b>	syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen jäissä liikkuminen, liikkumisen terävyys, torjunta-asennon ryhti paluukiekkotilanteet, mailalla pelaaminen



## AAA-AA-A ALUEEN TASOSARJAT



27.3.2009

IFK Grankulla Hockey  
Urheilutoimintalinjaus

2 TUNTIA  
LIIKUNTAA  
JOKA PÄIVÄ

## C2 - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

14

**Koulu:**

8. luokka

**Herkkyyskausi:**

taito/tekniikka, nopeus, peruskestävyys, nopeuskestävyys

**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:**

ryhmän normien noudattaminen (itsenäiset eettiset periaatteet), kritiikin hyväksyntä, realistinen minäkuva

**Toimintakausi:**

elokuu- huhtikuu + touko-kesäkuu

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

rannelaukaus

**Kerrattavat:**

vetosyöttö, rystylaukaus  
peliasento  
suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset, lyöntilaukaus  
kiekon riistotekniikat  
liikkuva maski, kiekon suojaus

**Pelikäsitteelliset asiat:**

hyökkäyskaistat  
puolustus pelaaminen hyökkäyspelin jatkumona  
puolustajien paritoiminta, puolustajien tolpalta nousu  
syöttötarjonta, ajoittaminen kiekottomana  
pelaajien etäisyydet – syöttöjen pituus  
irtokiekkoja tuottava laukominen  
irtokiekkojen lukeminen, irtokiekkoihin reagoiminen  
perustilanne pelaaminen 1v1, 2vs1, 2vs2 jne.  
maalinteko

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

urheilullinen elämäntapa, päivärytmin suunnittelu

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

4

**Toimintaa ohjaa:**

lajitekniikkaharjoitteet, pelitilanneharjoitteet, harjoitusten fyysinen rasitus

**Oheisharjoitteet (ohjatut ja omatoimiset):**

aerobiset harjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
kehonhallintaharjoitteet  
nopeusharjoitteet  
painonnostotekniikoiden harjoittelu  
aerobisia palauttavia harjoitteita  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen  
liikkumisen terävyys/voima, mailalla pelaaminen, jäissä liikkuminen,  
torjunta-asennon ryhti, paluukiekkotilanteet  
otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille



**AAA-AA-A  
ALUEEN TASOSARJAT**

**LUISTELUN  
TEETTÄMINEN**

**MUSTA  
KIEKKO**

**TAKLAUS  
SALLITTU**

**VAPAAT VAHDOT**

**PELIPAIKAT VAKIOMMAT**

**ERIKOISTILANNE  
PELUUTUS**



27.3.2009

IFK Grankulla Hockey  
Urheilutoimintalinjaus

**VÄLILPÄIVINÄ  
OMATOIMINEN  
HARJOITUS**

## C - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

15

**Koulu:**

9. luokka

**Herkkyyskausi:**

**Henkiset- ja sosiaaliset ominaisuudet:**

nopeus, peruskestävyys, nopeuskestävyys, maksimivoima  
kritiikin hyväksyntä, realistinen minäkuva

**Toimintakausi:**

huhtikuu – maaliskuu (heinäkuu omatoiminen)

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

ylivoimapeli  
alivoimapeli

**Kerrattavat:**

peliasento  
suoraan syötöstä laukaus  
harhautukset  
kiekon riistotekniikat, liikkuva maski  
taklaus laidan vieressä  
taklaus keskialueella  
rannelaukaus

**Pelikäsitykselliset asiat:**

joukkueen pelitapa  
viisikon tiiviyys  
hyökkäysalueen puolustuspeli, keskialueen puolustuspeli  
puolustusalueen puolustuspeli  
puolustusalueen hyökkäyspeli, keskialueen hyökkäyspeli  
hyökkäysalueen hyökkäyspeli  
erikoistilanteet, maalivahtipelin yhteistyö pelaajien kanssa  
pelin rytmittäminen tilanteen (pelitilanne jäällä ja/tai  
tilanne tulostaululla) mukaan  
pelinopeus

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

toiminta joukkueen tavoitteen eteen, kurinalaisuus

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

4-5

**Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheiluun tutustuminen, lajitekniikkaharjoitteet  
pelitilanneharjoitteet, harjoitusten fyysinen rasitus

**Oheisharjoitteet (ohjatut ja omatoimiset):**

aerobiset harjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
voimaharjoitteet  
nopeusharjoitteet  
painonnostotekniikoiden harjoittelu

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

aerobisia palauttavia harjoitteita  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen  
liikkumisen terävyys/voima, mailalla pelaaminen, jäissä liikkuminen  
torjunta-asennon ryhti, paluukiekkotilanteet  
otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille



## B - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

16-17

**Koulu:**

lukio, ammatillinen koulutus

**Herkkyyskausi:**

nopeus, peruskestävyys, nopeuskestävyys, maksimivoima

**Toimintakausi:**

huhtikuu – maaliskuu (heinäkuu omatoiminen)

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

vaativa kiekonkäsittely  
lajitekniikat rajoitetussa ajassa ja tilassa

**Kerrattavat:**

peliasento  
suoraan syötöstä laukaus  
kiekon riistotekniikat  
liikkuva maski  
taklaus

**Pelikäsitteelliset asiat:**

joukkueen pelitapa  
viisikon tiiviys  
hyökkäysalueen puolustuspeli, keskialueen puolustuspeli  
puolustusalueen puolustuspeli  
puolustusalueen hyökkäyspeli, keskialueen hyökkäyspeli  
hyökkäysalueen hyökkäyspeli  
erikoistilanteet, maalivahtipelin yhteistyö pelaajien kanssa  
pelin rytmittäminen tilanteen (pelitilanne jäällä ja/tai  
tilanne tulostaululla) mukaan  
pelinopeus

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

urheilijan kurinalainen elämäntapa

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

4-5

**Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheilun lainalaisuudet, urheilulliset tavoitteet, pelitilanneharjoitteet  
harjoitusten fyysinen rasitus

**Oheisharjoitteet (ohjatut ja omatoimiset):**

aerobiset harjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
voimaharjoitteet  
nopeusharjoitteet

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

aerobisia palauttavia harjoitteita  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen  
liikkumisen terävyys/voima, mailalla pelaaminen, jäissä liikkuminen  
torjunta-asennon ryhti, paluukiekkotilanteet  
otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille



## A - JUNIORIT

**Pelaajat:**

**Ikä:**

18-20

**Koulu:**

lukio, ammatillinen koulutus, armeija

**Herkkyyskausi:**

nopeus, peruskestävyys, maksimivoima

**Toimintakausi:**

huhtikuu – maaliskuu (heinäkuu omatoiminen)

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:**

henkilökohtausten heikkouksien korjaaminen

**Kerrattavat:**

peliasento  
suoraan syötöstä laukaus  
kiekon riistotekniikat  
lajitekniikat rajoitetussa ajassa ja tilassa  
liikkuva maski

**Pelikäsitykselliset asiat:**

joukkueen pelitapa  
viisikon tiiviys  
hyökkäysalueen puolustuspeli, keskialueen puolustuspeli  
puolustusalueen puolustuspeli  
puolustusalueen hyökkäyspeli, keskialueen hyökkäyspeli  
hyökkäysalueen hyökkäyspeli  
erikoistilanteet, maalivahtipelin yhteistyö pelaajien kanssa  
pelin rytmittäminen tilanteen (pelitilanne jäällä ja/tai tilanne tulostaululla)mukaan  
pelinopeus

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

urheilijan kurinalainen elämäntapa

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

4-5

**Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheilun lainalaisuudet, urheilulliset tavoitteet, pelitilanneharjoitteet  
harjoitusten fyysinen rasitus

**Oheisharjoitteet (ohjatut ja omatoimiset):**

aerobiset harjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
voimaharjoitteet  
nopeusharjoitteet

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

aerobisia palauttavia harjoitteita  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen  
liikkumisen terävyys/voima, mailalla pelaaminen  
jäissä liikkuminen  
torjunta-asennon ryhti, paluukiekkotilanteet  
otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille



# MIEHET

**Pelaajat:**

**Ikä:** 20-35

**Koulu:** opiskelu, työelämä

**Herkkyyksikausi:** -

**Toimintakausi:** huhtikuu – maaliskuu (heinäkuu omatoiminen)

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:**

**Uudet:** henkilökohtausten heikkouksien korjaaminen

**Kerrattavat:**

peliasento  
lajitekniikat rajoitetussa ajassa ja tilassa  
liikkuva maski

**Pelikäsitykselliset asiat:**

joukkueen pelitapa  
viisikon tiiviys  
hyökkäysalueen puolustuspeli, keskialueen puolustuspeli  
puolustusalueen puolustuspeli  
puolustusalueen hyökkäyspeli, keskialueen hyökkäyspeli  
hyökkäysalueen hyökkäyspeli  
erikoistilanteet, maalivahtipelin yhteistyö pelaajien kanssa  
pelin rytmittäminen tilanteen (pelitilanne jäällä ja/tai  
tilanne tulostaululla) mukaan  
pelinopeus

**Kasvatukselliset ja terveystasvatukselliset asiat:**

opiskelun, työn, perheen, harrastuksen ja levon yhdistäminen  
elämän hallinta

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:**

3-4

**Toimintaa ohjaa:**

kilpaurheilun lainalaisuudet, urheilulliset tavoitteet  
pelitilanneharjoitteet, harjoitusten fyysinen rasitus

**Oheisharjoitteet (ohjatut ja omatoimiset):**

aerobiset harjoitteet  
lihaskuntoharjoitteet  
voimaharjoitteet  
nopeusharjoitteet

**Jatkuvana omatoimiharjoitteina:**

aerobisia palauttavia harjoitteita  
lihaskuntoharjoitteita  
lihashuoltoa

**Maalivahdit:**

**Opetettavat asiat:**

syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen  
liikkumisen terävyys/voima, mailalla pelaaminen, jäissä liikkuminen,  
torjunta-asennon ryhti, paluukiekkotilanteet  
otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille





ISO KENTTÄ



ALUEEN SENIORISARJAT



ALUEEN HARRASTESARJAT

## SENIORIT & GrIFK STARS

**Pelaajat:**

**Ikä:** 25-

**Koulu:** työelämä, eläkeläisyys

**Herkkyyskausi:** -

**Toimintakausi:** elokuu - huhtikuu

**Opeteltavat asiat:**

**Lajitekniikat:** omatoimisina harjoitteina

**Pelikäsitykselliset asiat:** joukkueen pelitapa

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

**Yhteistapahtumien määrä viikossa:** 2

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

**Maalivahdit:** ottavat peleissä kiekot kiinni

MUSTA  
KIEKKO

TAKLAUS  
RAJOITETTU

VAPAAT VAHDOT

PELIPAIKAT VAKTIOMMAT

KILPAURHEILU  
PELLOUTUS



27.3.2009

IFK Grankulla Hockey  
Urheilutoimintalinjaus

VÄLIPÄIVÄ  
OMATOIMINEN  
HARJOITUS

1925

# HARRASTEKIEKKO GrIFK GG

Pelaajat:

Ikä: 15-

Koulu: lukio, ammatillinen koulutus, armeija  
työelämä, eläkeläisyys

Herkkyyskausi: -

Toimintakausi: elokuu - huhtikuu

Opeteltavat asiat:

Lajitekniikat: omatoimisina harjoitteina

Pelikäsitykselliset asiat: pelitilanneroolit, joukkueen pelitapa

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

Yhteistapahtumien määrä viikossa:  
1-4

Toimintaa ohjaa: kuntourheilun lainalaisuudet

Maalivahdit: ottavat peleissä kiekot kiinni



**ALUEEN SENIORISARJAT**



**ALUEEN HARRASTESARJAT**



TAKLAUS  
RAJOITETTU

VAPAAT VAHDOT

PELIPAIKAT VAKIOMMAT

**KAIKKI PELAA  
PELUUTUS**



27.3.2009

IFK Grankulla Hockey  
Urheilutoimintalinjaus

**VÄLIPÄÄVYNNÄ  
OMATOIMINEN  
HARRASTUS**