



Rohkeus pelata

Mika Marttila



PELIROHKEUS!



Pelirohkeus jääkiekossa

- **Mitä se on?**
- **Miten se näkyy?**
- **Mitä työkaluja on käytössä?**
- **Miten sitä lisätään?**
- **Millainen prosessi?**
- **Visio, minkä näköistä jääkiekkoa ME halutaan pelata 3 vuoden päästä
U16>U18-MJ**



Pelirohkeus

1) Mennä tilanteisiin

- näkyy selvimmin kontaktia edeltävissä tilanteissa
- fyysisen pelon voittaminen
- fyysisen kivun sietäminen
- esim: allemenot, ekana kiekolle, taklaus, irtokiekon tuottaminen, 1-1 tiiviys

2) Rohkeus toteuttaa omaa osaamistaan

- näkyy selvimmin kiekollisessa roolissa
- ilman epäonnistumisen pelkoa
- varasto (miten käytössä?)
- esim: haastaminen, ahtaisiin menot, maalilleajaot, kiekossa roikkuminen, vastataklaus, 1-1 voittaminen



Rohkeuden työkaluja

- On oltava lupa epäonnistua, jotta voi menestyä erinomaisesti
- Innostumisen aste ylhäällä - haasteet korkealla
- Pelosta ja rohkeudesta pitää keskustella
- Itseluottamusta lisäävät pelilliset asiat pitää sopia
- Oltava lupa / velvollisuus pitää kiekkoa
- Kiekolliselle oltava tarjontaa
- Puolustajilla oltava halu / rohkeus pelata kiekollisena
- Pyrittävä kiekon kanssa vastustajaa ja keskustaa kohti



Visio joukkue

- Aloitteellinen > määrätä pelaamisen rytmi!
- Pitää haista! verta-hikeä-kuraa
- Tekemisen meininki > arvot, harjoittelu, pelitapa, pelaaminen, palaute, seuranta, ilmapiiri, roolien hyväksyminen
- Sisukas - intohimoinen
- 1) Euroopan työtätekevin
- 2) Turnauksen työtätekevin
- 3) Tiilenmurskaaja



Yksilön pelirohkeus

A) Tekniset taidot

1) Luistelu & syöttäminen

- kyky liikkua, nopea, peliasento päällä = olla pelissä mukana
- syöttämisen taito, kovuus, peitot, suunta, nopea peli

2) Tarjonta & ajoittaminen

- halu tulla kiekolliseksi (liiku & peliasento)
- tarjontavalmius (lapa esiin & äänen käyttö & rintamasuunta)
- silmä(ajoitukset, tila etupuolelle, esilletulot)
- vastaanotto (saako kiekon kiinni / käsien ”pehmeys”)

3) Päättäminen (laukauksen tuottaminen, maalille pelaaminen, nopeus / kovuus, maalin hahmo)



Yksilön pelirohkeus

B) Pelilliset taidot = h/p mittariston kautta

Puolustuspelaaminen:

- syväpaine > irtokiekon tuottaminen > osuma > rohkeus / lupa karvata
esim: 5vst 5 peli = prässi 5x1-1
- k-alue > tappele viivasta > etuperin > osuman kautta > liiku

Hyökkäyspelaaminen:

- syöttämällä > esilletulot > haastaminen > kiekossa roikkuminen > himo
päättää (itsekkyyys!)

ISO ARVO PÄÄSTÄ EKANA KIEKOLLE !!!



Yksilön pelirohkeus

C) Fyysiset ominaisuudet

Jaksaminen pohjana (työteliäs pelitapa, urheilijana huippukunnossa)

Kamppailuvoima > 1-1 pelaaminen > taito > rohkeus



Yksilön pelirohkeus

D) Henkiset ominaisuudet

- 1) Itsensä likoon laittaminen
- 2) Saavutustarve
- 3) Älä pysähdy = kehity / Olet vasta matkalla!

Oppiminen > oppimisnopeus, oivaltaminen, kehittyminen



Työkalut > pelirohkeus

1) opettaminen 2) vaatiminen 3) tason mittaus

Tekniset taidot

- omatoimisen harjoittelun ohjeet
- videopalautteet / tilasto
- harjoituttaminen / leiri / tapahtuma
- palautteet (pelaaja - valm / vp) / seuranta päällä paikanpäällä!

Pelilliset taidot

- meidän tapa & tyyli toimia kaikessa
- henk.koht.palaverit joka tapahtumassa
- viisikkotasot / ketju / pl-pl / joukkue
- luennot / oppitunnit
- videot (pelirohkeuteen liittyviä)
- tilastot (allemenot, irtokiekot, blokit, laukausmäärät)



Työkalut pelirohkeus

Fyysiset ominaisuudet

- harjoituspäiväkirja (oma kiinnostus, uusi taso, rohkeasti tavoitteita, kirjattu ylös)
- fyysiset testit > kunnossa (2000 luvun kovakuntoisin) läpi kauden
- oheisharjoittelu päällä
- leirit > toistot / opetus / kontrolli

Henkiset ominaisuudet

- vastuun jakaminen / ottaminen
- mielikuvaharjoittelu
- meidän jutut = ylpeys
- turvallinen toimintaympäristö / oma itsensä
- itsearviointi
- tavoitteiden asettaminen (leiri / turnaus) rohkeuden mittareita mukana!



Aamuharjoittelu = yksilö

Pelirohkeus kiekollisessa pelissä
= toistomäärät / oikeat asiat!

Laukaus

- määrä, eritavat > kuljetuksesta, syötöstä, paineen alla, eri asennoista, haltuunottotavat, laukaisuosiot, rastit
- tukitoimet (rb, ohjuri, maski+jatkopelaaminen)

Kiekonhallinta

- harhauttaminen, suojaus, k-käsittely, temput

Syöttäminen / tarjonta

- määrä / laatu, monipuolisuus, eri tekniikat, vastaanotot



KIITOS!

A large, stylized blue graphic element consisting of two curved lines that cross in the center, resembling a stylized 'X' or a dynamic shape.

KANSAINVÄLINEN
Jääkiekon
KEHITYSKESKUS