



**Valmennustiimin työnjako
pelirohkeuden
kehittämisessä**

**Tuomas Tuokkola
KalPa SM-Liiga**



MEIDÄN TIIMI KalPa 09-10

- **Päävalmentaja Pekka Virta**
- **Valmentaja Tuomas Tuokkola**
- **Mv-valmentaja, urheilutoimenjohtaja Kimmo Kapanen**
- **Fysiikkavalmentaja Mika Kojonkoski**
- **Fysioterapeutti Jussi Huttunen**
- **Lääkärit, huolto, hieroja, joukkueenjohtaja**



MITEN TIIMI TOIMII

- Virta ja Tuokkola aina läsnä
- Kojonkoski mukana fysiikka suunnittelussa, keskustelijana
- Mv-valmentaja hoitaa maalivahtien jääharjoittelun, oheisia
- Fysioterapeutti loukkaantuneet
- Pienellä ryhmällä vieraspeleissä



AVAIN KAIKKEEN

- Kahden tiimi
- **LUOTTAMUS** - lojaalisuus, avain hyvään yhteistyöhön
- Sopeutuminen
- Tunne elämän aaltojen aistiminen
- Paine päävalmentajalla - TUKI
- Ajatusten tuominen
- Pelitavan oppiminen



OMAROOI

- **Jäällä: yksilö palaute, seuranta, vaatiminen, harjoitusten vetäminen**
- **Loukkaantuneiden harjoittelu, yhdessä fysion kanssa (hyvää aikaa keskustella)**
- **Peleissä pakit, yleisseuranta**
- **Nauha**
- **”sihteerin hommat”**



NAUHA

- **Pelitapa**
- **Vastustaja**
- **Yksilöpätkät (koppi, bussi)**
- **Nauhalta näkee faktan ja sen käsittely pelaajan ja joukkueen kanssa**
- **Kuva kertoo!!!!**



YKSILÖN HUOMIOINTI

- **Henkilökohtaiset palaverit**
- **Palaveri- seuranta- uusi palaute**
- **Rohkaisu**
- **Asioista sanotaan kovaa ja rehellisesti**
- **Lupa epäonnistua! - ei idiootti pelaamista**
- **Tilastot (ei oman pään menetyksiä)**
- **Sisäinen vaatimus taso**



ILMAPIIRI

- Eletään paljon yhdessä
- Nauru, huumori
- Pelaajan vastuu
- Ympäristö (antaa kaikkien kukkien kukkia)
- Vapauksia: vieraspeli reissut, kokoontumisajat



PELIROHKEUS

- **Pelitapa**
- **Hitaat hyökkäyksiin lähdöt**
- **Nopeat, paineen alta hyökkäyksiin lähdöt**
- **Pitkät hyökkäykset**
- **Puolustaminen**



HIDAS HYÖKKÄYKSEEN LÄHTÖ

- Liikuta kiekkoa, liikutat puolustus asetelmaa
- Kiekottoman pelaajan liikkuminen
- Viisikon yhteistyö, ei valmiita raiteita
- Pelataan alaspäin, meillä kiekko vastustaja ei tee maalia!!
- Ahtaalta isolle
- Älä anna turhaan pois, järkevä vaihtaminen



NOPEA, PAINEEN ALTA LÄHTÖ

- **Syötä ahdistettuna**
- **Nopeasti kiekolle, lue missä vastustajat**
- **Kiekottoman liikkuminen pelattavaksi**
- **Keskelle sentterin tarjoaminen**
- **Ahtaalta isolle**
- **Tavoite: suoriin ylivoima hyökkäyksiin**



PITKÄT HYÖKKÄYKSET

- Suojaa - Liiku
- Lupa pelata pitkään
- Käytä luovuutta, taitoja
- Pitkät pelit, ei tarvitse ratkoa 1. erässä
- Määrätyt kiellot (alaspäin syöttäminen, ylhäällä jätöt)



YKSILÖN VAATIMUKSET

- **Pois oppiminen vanhasta**
- **Tehdään asioita erilailla**
- **Halu oppia**
- **Luonne**
- **Pelin yleiset vaatimukset (työnteko, kamppailu, tunnepeli)**



JÄÄHARJOITTELU

- Lajitekniikka syöttö- syötönvastaanotto
- Luistelu
- Peliä tukevia, riittävän yksinkertaisia
- Helposta vaikeampaan, sama harjoite-
siihen lisää
- Laatu ja toistojen määrä
- VAATIMUSTASO



FYSIIKKA

- Laadukasta harjoittelua, myös kauden aikana
- Jaksat paremmin
- Uskallat enemmän
- Tukee pelitapaa (pitkät hyökkäykset)



RAJAT JA RAKKAUS

- **Ammattilaisurheilua, silti yllä oleva sopii siihen hyvin!!!!**



KIITOS!

A large, stylized graphic consisting of three blue curved lines that intersect in the center, mirroring the design of the IIHCE logo.

KANSAINVÄLINEN
Jääkiekon
KEHITYSKESKUS