

# Urheiluakatemia jääkiekon harjoitussuunnitelma 2020 – 2021

Lajitaidoissa luistelunmonipuolisuuden tehostaminen

Pelitaidoissa maalinteon tehostaminen / 1 – 2 alueiden puolustaminen

Pelitalanne harjoittelu pelitilanneroolien kautta.

## **LUISTELUN MONIPUOLISUUDEN TEHOSTAMINEN**

- Luistelun monipuolisuus: käännökset, teräнкäyttö
- Käännökset pienessä tilassa. Painopisteen alas vienti käännöksissä. Jalkatyön jatkumo jo heti käännöksessä ”liikenopeus”
- Tavoitteena on että pelaaja pystyy hyödyntämään pelaamisessaan monipuolisen luistelutekniikan.

# Maalinteon tehostaminen ja Puolustuspelaaminen

- Laukaus luistelusta • Maskipelaaminen
- Harhauttaminen kämmenelle, rystylle ja laukaus
- Maalivahdin paineistaminen rebound pelaaminen
- Suoraan syötöstä jalalta ampuminen ja tilan haku laukaukselle.
- Punnerrukset maalille kulmapelistä
- Laukominen luistelusta häirittyinä ”kiekon suojaaminen”
- 1 – 2 alueen puolustaminen Box out pelaaminen, mailakontrolli ja alivoimaiset puolustustilanteet – keskustanhallinta.

## **Pelitalanne harjoitteet pelitilanneroolien kautta**

- Kiekollisen hyökkäyspeli
- Kiekottoman hyökkäyspeli
- Kiekollisen puolustaminen
- Kiekottoman puolustaminen
- Tavoite pelaajalla hahmottaa nopeasti muuttuva pelitilannerooli, jatkumo pelitilanteisiin aktiivisena pelaamisena
- Harjoitteet päätypeleinä 2-2/3-3/1-2 ja jatkuva 2-1 / 2-3 kokokentän harjoite

## **Huomioitavia asioita akatemiaurheilijan harjoittelussa urheilijalle ja huoltajalle !**

- Ilmoitus vastuu poissaoloista 044-3435125
- Elämänrytmi –uni, -ravinto, -omatoiminen lihashuolto
- 1 – 2 ensimmäistä kuukautta raskaita jos ei huolehdi näistä kolmesta urheilijan peruspilarista.
- Koulussa välipalat mukana ”turvaa tasainen energian saanti”
- Akatemia jääkiekkoilija harjoittelee keskimäärin viikossa 7 kertaa ja pelaa 2 peliä viikossa. B ikäisen 180 cm 80 Kg pelaajan energian kulutus yhdessä 2 ½ tunnin harjoituksessa 1281 kcal joista hiilihydraatteja palaa 713 kcal ja rasvoja 568 kcal. Pelin aikana kyseinen pelaaja kuluttaa energiaa 2070 kcal josta hyväkuntoisella hiilihydraattien osuus on 988 kcal ja rasvojen 1082 kcal.
- Eli ilman ravintoa ja unta ei näissä hommissa jaksa, Eikä kasva.