

KIEKKO-KARHUT



**PELAAJAPOLKU:
JUNNUSTA - SENIORIKSI**

KIEKKOKOULU

IKÄ:	4-8 V.
KOULU:	PÄIVÄKOTI, ESIKOULU
HERKKYYSKAUSI:	TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS
TOIMINTAA OHJAA:	LEIKIT LUISTIMILLA, HAASTEELLISET TEHTÄVÄT
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	VOIMAKAS ELÄYTYMINEN MIELIKUVIIN, VOIMAKAS KILPAILUVIETTI
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	LUISTIMILLA SEISOMINEN, LUISTINPOTKU, ETEENPÄIN LUISTELU, OTE MAILASTA, JÄÄSTÄ NOUSEMINEN, LUISTELUASENTO
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	PELIN IDEA
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	VALMENTAJAN OHJEIDEN SEURAAMINEN, TERVEHTIMINEN
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	1
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	MONIPUOLINEN LIIKUNTA, HYÖTYLIIKUNTA, MUITA LAJEJA

F2-JUNIORIT

IKÄ:	7-8 V.
KOULU:	1. JA 2. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS
TOIMINTAA OHJAA:	LEIKIT LUISTIMILLA, LAJITEKNIikka HARJOITTEET
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	TAKTISEN ÄLYN KEHITTÄMINEN, KYKY TOIMIA RYHMÄSSÄ KEHITTYY
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	ETEENPÄIN KAARRELUISTELU, SYÖTÖN VASTAANOTTO, KÄÄNNÖKSET, RYSTYSYÖTTÖ
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	ALUEEN PUOLUSTAMINEN, MAALINTEKOALUEELLA PELAAMINEN, KAIKKI HYÖKKÄÄ JA PUOLUSTAA, ALOITUKSET, KERTAA AIKAISEMMAT VUODET
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	PELIKAVERIN KANNUSTAMINEN
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	2 + SALIVUORO
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	MONIPUOLINEN LIIKUNTA, HYÖTYLIIKUNTA, MUITA LAJEJA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	KAIKKI SAAVAT KOKEILLA

F1-JUNIORIT

IKÄ:	9 v.
KOULU:	3. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTO- JA NOPEUSVOIMA
TOIMINTAA OHJAA:	LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	STRESSIN SIETOKYKY PARANEE
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	TAAKSEPÄIN KAARRELUISTELU, RYSTYLAUKAUS
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	PELIKÄVERIHIIN NÄHDEN SIJOITTUMINEN, SYÖTTÄMINEN - LIKKUMINEN, KERTAA AIKAISEMMAAT VUODET
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	ALKUVERRYTTELY, SUIHKUSSA KÄYNTI PELIN JÄLKEEN
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	2 + SALIVUORO
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	MONIPUOLINEN LIIKUNTA, HYÖTYLIIKUNTA, MUITA LAJEJA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	3-5 MAALIVAHTIEHDOKASTA, 2 MAALIVAHTIA HARJOITUKSISSA

E2-JUNIORIT

IKÄ:	10 V.
KOULU:	4. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTO- JA NOPEUSVOIMA
TOIMINTAA OHJAA:	LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET, LEIKIT, KILPAILUT, HERMOSTON KEHITTÄMINEN
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	KESKITTYMISKYKY PARANEE, SÄÄNTÖJEN KUNNIOITTAMINEN, YLEISESTI HYVÄKSYTTYJEN KÄYTÖSTAPOJEN TAVOITTELU
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	LUISTELUN RYTMINVAIHDOS, LUISTELUN KIIHDYTYS
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	ISON KENTÄN PELAAMINEN, ISON KENTÄN SÄÄNNÖT, MAALINTEKO
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	OMISTA VARUSTEISTA HUOLEHTIMINEN
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	3 + SALIVUORO
OHEISHARJOITTELUNA:	HERMOSTOHARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	MONIPUOLINEN LIIKUNTA, HYÖTYLIIKUNTA, MUITA LAJEJA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	MAALIVAHTIEN VALINTA: PERUSTOJUNNAT, LIIKKUMINEN

E1-JUNIORIT

IKÄ:	11 V.
KOULU:	5. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	TASAPAINO, TAITO/TEKNIikka, NOTKEUS, KETTERYYS, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTO- JA NOPEUSVOIMA
TOIMINTAA OHJAA:	LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET, HERMOSTON KEHITTÄMINEN
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	KESKITTYMISKYKY PARANEE, SÄÄNTÖJEN KUNNIOITTAMINEN, YLEISESTI HYVÄKSYTTYJEN KÄYTÖSTAPOJEN TAVOITTELU
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	SUORAA SYÖTÖSTÄ LAUKAUS, HARHAUTTAMINEN
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	PARITOIMINTA KENTÄLLÄ, KAMPPAILUTILANTEET, MAALINTEKO, ETÄISYYDET - SYÖTTÖJEN PITUUDET, SYÖTTÖTARJONTA
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	NESTETASAPAINO, ALKUVERRYTTELY, PELAAJA ITSE ILMOITTAO POISSAOLON
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	3 + SALIVUORO
OHEISHARJOITTELUNA:	HERMOSTOHARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	MONIPUOLINEN LIIKUNTA, MUITA LAJEJA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	PERUSTOJUNNAT, LIIKKUMINEN

D2-JUNIORIT

IKÄ:	12 v.
KOULU:	6. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	TAITO/TEKNIikka, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTOVOIMA, NOPEUSVOIMA
TOIMINTAA OHJAA:	LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	REALISTISUUS, HYVÄ ARVIOINTIKYKY TULOksISTA, KÄSITTEELLINEN AJATTELUKUKU KEHITTYY
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	LYÖNTILAUKAUS, KIEKON RIISTOTEKNIIKAT
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	PUOLUSTUSPELAAMINEN HYÖKKÄYSPELAAMISEN JATKUMONA, PELITILANNEROOLIT, AJOITTAMINEN KIEKOTTOMANA, IRTOKIEKKOJA TUOTTAVA LAUKOMINEN, PERUSTILANNE PELAAMINEN: 1 VS. 1, 2 VS. 2, JNE.
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	URHEILIJANRAVINTO, LOPPUVERRYTTELY
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	3-4
OHEISHARJOITTELU:	AEROBiset HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
JATKUVANA OMATOIMI HARJOITTEINA:	AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHdit:	PERUSTOJUNNAT, LIIKKUMINEN, MATALAT/KORKEAT LAUKAUKSET, HYÖKKÄÄJÄN HAASTAMINEN

D1-JUNIORIT

IKÄ:	13 V.
KOULU:	7. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	TAITO/TEKNIikka, NOPEUS, LIHASKESTÄVYYS, KESTOVOIMA, NOPEUSVOIMA
TOIMINTAA OHJAA:	LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	REALISTISUUS, HYVÄ ARVIOINTIKYKY TULOksISTA, KÄSITTEELLINEN AJATTELUKUKU KEHITTYY
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	TAKLAUS, KIEKON SUOJAUS, ALOITUSTEKNIIKAT, LAUKAUSTEN OHJAAMINEN
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	HYÖKKÄYSKAISTAT, PUOLUSTAJIEN PARITOIMINTA, PUOLUSTAJIEN TOLPALTA NOUSU, PELITILANNEPOOLIT, MASKIPELAAMINEN, PERUSTILANNE PELAAMINEN: 2 VS. 3, 3 VS. 3, 4 VS. 3
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	LOPPUVERRYTTELY
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	3-4
OHEISHARJOITTELUNA:	AEROBiset HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	PERUSTOJUNNAT, LIIKKUMINEN, LIUKU TORJUNTA, HYÖKKÄÄJÄN HAASTAMINEN, SYÖTÖT

C2-NUORET

IKÄ:	14 V.
KOULU:	8. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	TAITO/TEKNIikka, NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, NOPEUSKESTÄVYYS
TOIMINTAA OHJAA:	LAJITEKNIIKKAHARJOITTEET, PELITILANNEHARJOITTEET, HARJOITUSTEN FYYSINEN RASITUS
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	REALISTINEN MINÄKUVA, KRITIIKIN HYVÄKSYNTÄ, RYHMÄN SÄÄNTÖJEN HYVÄKSYMINEN
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	RANNELAUKAUS, RANNESYÖTTÖ
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	PERUSTILANNE PELAAMINEN: 3 VS. 4, 4 VS. 4, 4 VS. 5, 5 VS. 5, VIISIKON TIIVIYS, ERIKOISTILANNE PELAAMINEN
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA, PÄIVÄRYTMIN SUUNNITTELU
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	4
OHEISHARJOITTELUNA:	AEROBISET HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	PERUSTOJUNNAT, MAILATEKNIikka, LIUKUTORJUNTA, IRTOKIEKKOJEN PELAAMINEN, SYÖTTÖKATKOT

C1-NUORET

IKÄ:	15 V.
KOULU:	9. LUOKKA
HERKKYYSKAUSI:	NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, NOPEUSKESTÄVYYS, MASKIVOIMA
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	REALISTINEN MINÄKUVA, KRITIIKIN HYVÄKSYNTÄ
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	4-5
OHEISHARJOITTELUNA:	AEROBISET HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	

B1/B2-NUORET

IKÄ:	16-17 V.
KOULU:	LUKIO, AMMATILLINEN KOULUTUS
HERKKYYSKAUSI:	NOPEUS, PERUSKESTÄVYYS, NOPEUSKESTÄVYYS, MASKIVOIMA
HEN. JA SOS. OMINAISUUDET:	
OPETELTAVAT ASIAT:	
LAJITEKNIIKAT, UUDET:	
LAJITEKNIIKAT, KERRATTAVAT:	EDELLISVUOSINA OPITUT LAJITEKNIIKAT
PELIKÄSITYKSELLISET ASIAT:	
KASVATUKSELLISET JA TERVEYSKASVATUKSELLISET ASIAT:	
YHTEISTAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA:	4-5
OHEISHARJOITTELUNA:	AEROBISET HARJOITTEET, LIHASKUNTOHARJOITTEET, KEHONHALLINTAHARJOITTEET, NOPEUSHARJOITTEET
JATKUVANA OMATOIMIHARJOITTEINA:	AEROBISIA PALAUTTAVIA HARJOITTEITA, LIHASKUNTOHARJOITTEITA, LIHASHUOLTOA
MAALIVAHDIT:	