



# PELINOPEUDEN KEHITTÄMINEN- KOULUTUSPÄIVÄT

19.-20.12.2008

Suomen Urheiluopisto, Vierumäki





# **Joukkueen pelitapa osana pelinopeutta**

**Lauri Marjamäki - Blues**



# Bluesin pelitapa

- Pelitavan suunnittelu ja rakentaminen
- Pelitavan mukainen harjoittelu
- Pelaajahankinnat osana pelitapaa



# OPETTAMINEN

## 1. Tekniset taidot / ominaisuudet

- o luistelu, syöttö, laukaus ...

## 2. Pelitaidot - yksittäiseltä pelaajalta vaadittavia

- o Hyökkäyspelitaidot:
  - o kiekollinen 1-1
    - maalinteko, kiekon suojaus
  - o kiekoton 1-1
    - maalinteko, tilan voittaminen
- o Puolustuspelitaidot:
  - o kiekollisen puolustaminen
    - sijoittumiseen liittyvät taidot
    - kiekon riistoon liittyvät taidot
  - o kiekottoman puolustaminen
    - sijoittumiseen liittyvät taidot
    - matala kolmio pelin sisällä
    - syötön katkoon liittyvät taidot

## 3. Pelitapa

- o yksittäinen pelaaja viisikon sisällä
- o peli on jatkumo → pelinopeus



# Hyökkäyspelirakenteet

Harjoittelun kannalta:

- Lähtöpelit
- Kääntöpelit (keski- ja puolustusalue)
- Suorat hyökkäykset
- Päätöpelit



# Pelinopeuteen vaikuttavia asioita

**Yksittäisen pelaajan kannalta:**

- **Kätisyydet**
- **Kentän puolitus (syöttökulma)**
- **Esiliike (kaarre kiihdytys)**
- **Liikesuunnat (käännöt, päätypeli)**



**TIETO VIISIKON LIKKUMISESTA**

**=**

**TURVALLISUUS**





# Harjoituksen rakenne

- **PL / H osiot**
  - lähtöpelit / suorahyökkäys - päätypelit
- **Syöttökierrot**
  - 1-0 (3 syöttöä + 3 vastaanottoa)
  - 2-0 (syöttökovuus - luisteluvoima)
  - 3-0 (yhteistoiminta)
- **Pelitapakierrot**
- **Peliharjoite**
- **Maalinteko**





# Syöttäminen - vastaanotto

- Lapa esiin - ääni kuuluu
- Syöttökovuus - pituus
- Rintamasuuntaliike - luistelutaito
- Kiekolle kolmio



# Harjoitteen teemoittaminen

## LÄHTÖPELI

- Ei painetta - hitaat lähdöt
- 1 pelaajan paine - nopeat lähdöt
- 2 pelaajan paine - ? lähdöt

## KÄÄNTÖPELI

- Trap syvistä
- Trap keskialueelta
- Kääntö prässistä



# 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