



## Urheilutoiminnan linjaus Diskos Jyväskylä ry

### Visio

Diskos Jyväskylä ry on perinteitään vaaliva ja niitä kunnioittava seura, joka pyrkii uudistumaan, kehittymään ja kantamaan yhteiskuntavastuunsa lasten ja nuorten kasvattajana sekä liikunnallisen elämäntavan opettajana. Diskoksen toimintaan osallistumalla lapsella on mahdollista edetä aina huippu-urheilijaksi saakka. Diskoksen valmennustoiminta pyrkii kehittämään lapsia ja nuoria kokonaisvaltaisesti ja näin osallistumaan hyvän elämän laaja-alaisen pohjan rakentamiseen sekä auttamaan heitä matkalla kohti huippu-urheilijaksi kehittymistä. Diskos pyrkii pitämään harrastamisen kulut maltillisina, jotta harrastusmahdollisuus säilyisi mahdollisimman monelle.

### Toteutus

Diskoksen toiminnassa pyritään antamaan lapsille ja nuorille mahdollisuus laadukkaaseen ja mielekkääseen liikunnan ja kilpaurheilutoiminnan harrastamiseen. Diskoksessa lapsia ja nuoria pyritään kasvattamaan ja kehittämään niin ihmisinä kuin urheilijoina ja edelleen jääkiekkoiljoina ja taitoluistelijoina. Tavoitteena on, että Diskoksen junioritoiminnan läpikäytyään nuori aikuinen hallitsee oman elämänsä tasapainoisesti, kykenee toimimaan yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä ja on omaksunut urheilullisen ja terveellisen elämäntavan. Diskoksen tavoitteena on myös tukea lapsen ja nuoren kasvua aikuisurheilijaksi saakka.

Diskoksen valmennustoiminta on sitoutunutta ja innostunutta. Ensisijainen tehtävä on kehittää lasta ja nuorta, mutta myös valmentajien kehittymistä pidetään arvokkaana. Valmentajien tukeminen ja yhteisöllisyyden kehittäminen lisäävät halukkuutta valmentaa Diskoksessa. Valmentajia autetaan näkemään valmennustyön laajempi merkitys yhteiskunnan ja yksilön kannalta. Valmentajia rekrytoitaessa pyritään huomioimaan valmentajan kyvykkyys kasvatustehtävissä ikäkausikohtaisesti, oma esimerkillisyys ja urheiluosaaminen.

Myös joukkueiden johtoryhmät ja vanhemmat vaalivat yhteisöllisyyttä, mikä koituu lapsen eduksi harrastuksen laadun paranemisen ja toimintaympäristön monipuolisen kehittämisen kautta.

## Urheilutoiminnan linjaus

### Luistelukoulut sekä lapsi-vanhempiryhmä

Ryhmässä harjoitellaan luisteluun liittyviä perustaitoja yksin tai yhdessä vanhemman tai muun aikuisen kanssa sekä tutustutaan lajeina taitoluisteluun ja jääkiekkoon. Tämän ryhmän jälkeen lapsi voi valita suuntautuuko taitoluisteluun vai jääkiekkoon.

## **Kiekkokoulut G ja F: Intoa täynnä!**

Lapselle opetetaan ryhmässä jäsenenä olemisen taitoja, aikuisen kunnioittamista ja toisten huomioimista. Pyritään luomaan lapselle monipuolista liikunnallista pohjaa. Opetellaan perusliikuntataitoja kuten juoksu, hyppy, heitto, kiinniotto, tasapainoilu, kuperkeikat jne. Pyritään luomaan lasta aktivoiva ja innostava ympäristö, jossa lapsella on kivaa ja lapsi tuntee olonsa turvalliseksi. Näin parannetaan lapsen mahdollisuuksia oppia lajitaitoja. F-junioreissa harjoitellaan myös yhdessä pelaamisen taitoja eri pelipaikoilla. Lasten ohjaamisessa korostuvat leikinomaisuus ja iloisuus. Toiminnan ohjaajilla on käsitys tämän ikäkauden lasten henkisestä ja fyysisestä kehityksestä.

### **Lajisisällöt**

#### Kiekkokoulu

- Suomen Jääkiekkoliiton Leijonakiekkokoulun mukainen sisältö

#### Hippoliiga (F-jun.)

- Pää tavoitteena luistelutaidon kehittäminen:
  - Suora- ja kaarreluistelu sekä eteen että taakse. Teränsäilyksen opettelu.
  - Painonsiirto luistimelta toiselle/kärjeltä kannalle
- Kiekonkäsittelyn perusteiden oppiminen:
  - Kiekonkäsittely paikallaan ja liikkeessä
- Laukomisen ja syöttämisen perusteet:
  - Vetosyöttö ja vetolaukaus, kämmen ja rysty
- Pelin perusteet:
  - Pelin perussäännöt
  - Pelipaikat (hyökkääjä/puolustaja, oikea/vasen)

## **E ja D ikäluokat: Pelaa ja nauti!**

### **E-juniorit: Pelaaminen ja harrastaminen nautinnon kautta**

E-junioreissa pelaaja alkaa jo toimia itsenäisesti joukkueen jäsenenä, mutta tarvitsee vielä paljon aikuisen tukea ja ohjausta. Hän osaa ottaa muut ryhmän jäsenet huomioon ja toimia positiivisesti ryhmähengen kehittymisen kannalta. Perusliikuntataitojen monipuolinen kehittäminen on edelleen tärkeää ja lasta tuetaan monipuoliseen harrastamiseen sekä arvioimaan itse omaa kehittymistään. Lapsi opettelee iloitsemaan aidosti onnistumisistaan ja sietämään epäonnistumisia. Lajitaitojen kehittäminen on edelleen pääosassa, mutta E-junioreissa opetellaan jo yhteispeliä useamman pelikaverin kanssa sekä reagoimista vaihtuviin pelitilanteisiin eri rooleissa.

### **Lajisisällöt**

- Lajitaitojen monipuolistaminen:
  - Suora- ja kaarreluistelu eteen/taakse kiekon kanssa

- Laiturinkäännös ja puolustajan käännös
- Paljon ”leikkelyä” luistimilla (hyppelyä, tasapainoilua, liukuja...)
- Rytmimuutokset luistelussa
- Erilaiset pysähtymistekniikat yhdellä ja kahdella jalalla
- Syöttötaidon parantaminen, kovat syötöt kämmeneltä ja rystyltä sekä liikkeessä/liikkeeseen
- Rannelaukaus/rystylaukaus
- Valelaukaus ja kämmen-rysty harhautukset
- Jojo sivulta ja edestä, alakäden liukuminen, pitkä/lyhyt maila
- Painonsiirron kehittäminen, vartaloharhautus -> ylävartalon liike, olkapäät, sivuttaisliike
- Kantojen käyttö liukumisesta, mukaan harhautuksiin
- Maalinteko
- Pelin perusteiden syventäminen
  - Puolustuspelin lajitaidolliset perusteet (Kiekollisen/kiekottoman puolustaminen, sijoittuminen, ohjaaminen)
  - Hyökkäyspelin lajitaidolliset perusteet (kiekollisena/kiekottomana, sijoittuminen syvyys-levyys suunnissa)
  - Perustilanteet 1-1 ja 2-1
  - Pelitilanneroolit pienpelien kautta
  - Kentätasapaino hyökkäyksessä ja puolustuksessa
  - Kaistojen täyttö ja kaistan vaihdot
  - Karvauspelaamisen perusteet yksilötasolla (sijoittuminen, rytmit, ohjaus)

## **D –juniorit: Lapsilähtöinen halu pelata ja harjoittelemaan opetteleminen**

D-junioreissa lapsi opettelee kunnioittavaa suhtautumista lajiin sekä sen parissa toimiviin henkilöihin. Lapsi opettelee toimimaan erilaisten ja eritasoisten pelikavereiden kanssa ja arvostamaan heitä. Lasta autetaan ymmärtämään fyysisen ja psyykkisen kehityksen yksilöllisyys ja sen merkitys urheilun kannalta.

Lasta rohkaistaan yrittämään aina parhaansa, mikä valmistaa lasta kohti kilpaurheilun maailmaa. Positiivisuus ja kannustus näkyvät valmennuksessa, vaikka samaan aikaan korostetaan nuorten omaa ajattelua ja keskittymistä vaadittuihin asioihin.

Harjoittelu muuttuu sitoutuneemmaksi, mutta esimerkiksi monilajisuuteen kannustetaan edelleen. Positiivinen ja innostava ilmapiiri, uuden oppiminen ja monipuolinen kehittyminen innostavat lasta harrastamaan myös omatoimisesti. Sitoutuneesti harjoitteleva varhaisnuori kykenee omaksumaan valtavan määrän asioita. D-juniorin lajitaidot mahdollistavat eri pelitilanteiden havaitsemisen ja auttavat toimimaan oikein pelitilanteen mukaisesti.

Oheisharjoituksissa korostetaan fyysisen kasvun vuoksi liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa. Keppijumppa ja voimatangot kuuluvat fyysisen harjoittelun tekniikoiden oppimiseen. Pelien kautta opitaan liikkumaan monipuolisesti ja vahvistetaan sekä aerobista hapenottoa että isojen nivelten ympärillä olevia suuria lihaksia ja niiden kiinnityskohtia.

## **Lajisisällöt**

- Lajitaitojen kehittäminen:

- Kaarreluistelun kehittäminen kiekon kanssa
- Rytmitykset
- Erilaiset käännökset yhdistettynä kiekonhallintaan
- Yhden jalan teränkäyttöharjoitteet kiekon kanssa (sisä/ulkoterä, kolmoset)
- Liikelaajuuksien kehittäminen kiekonkäsittelyssä, hartioiden liikkuvuus
- Vartalon, käsien ja jalkojen rytmitys, harhautusmallien monipuolistaminen
- Syöttötaidon kehittäminen, lättysyötön hallinta molemmilta puolilta
- Laukaustaidon monipuolistaminen, lyöntilaukauksen harjoittelu, vedot liikkeestä, harhautuksesta, eri rytmistä ja molemmilta jaloilta, sekä suoraan syötöstä (läheltä)
- Laitaa vasten sulkeminen, taklauksen perusteet
- Kontaktipelaamisen kehittäminen, taklaustaidon kehittäminen, taklauksen vastaanottaminen
- Maalinteko
- Viisikkopelin perusteet
  - Tarjonta ja puhe!
  - Perustilanteet 2-2, 3-2, puolustajan ja hyökkääjän toimintamallit
  - Pelitilanneroolit ison kentän peleillä
  - Hyökkäysalueen pelaaminen (kulmapeli, puolustajien hyödyntäminen, takamiespelaaminen, maalille meneminen)
  - Karvauspelaamisen perusteet viisikkotasolla (sijoittumiset, roolit, kentän lukeminen, eri karvausmallit)
  - Puolustusalueen puolustuspeli (sijoittuminen, maaliinedustapelaaminen, paikan/roolinvaihdot, blokin puolustus, alueen/pelaajan puolustus)
  - Puolustusalueelta lähtö hyökkäykseen (erilaiset avausmallit/perusasiat), maalivahdin hyödyntämisen opettelu
  - Suunnanmuutospelaaminen pienpelien kautta isolle kentälle (2-4 pelaajaa)
  - Ylivoima/alivoimapelien perusteet

## **A-C ikäluokat: Kilpaile rohkeasti ja rehellisesti!**

### **C-Juniorit: Intohimon syttyminen ja valinnat**

C-junioreissa nuori opettelee tuntemaan itseään ja harjoittelee elämänhallinnan taitoja. Tärkeimpänä tehtävänä nuorelle on hallita oma ajankäyttö kodin, koulun, vapaa-ajan ja harrastusten välillä. Nuori osaa ottaa lähimmäisensä huomioon ja käyttäytyä kilpaurheilijan lailla myös kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Nuori on kykenevä tekemään omia valintoja, mutta tarvitsee niissä usein vielä aikuisen tukea. Nuori ymmärtää vastuunsa ja kunnioittaa lähimmäisiään ja omaa joukkuettaan, jolloin joukkueesta muodostuu yhä tärkeämpi oppimisympäristö. Nuori opettelee tavoitteiden asettelua ja alkaa työskennellä niiden eteen päivittäin ja pitkäjänteisesti.

Lajitaitojen kehittäminen on edelleen tärkeää. C-juniori hahmottaa viisikon toiminnan ja toimii viisikon jäsenenä pelitilanteen vaatimalla tavalla. C-junioreissa opetellaan myös tunnistamaan joukkueen kannalta tärkeitä hetkiä pelin sisällä ja toimimaan niiden mukaisesti C-junioreissa toiminta tähtää pelin voittamiseen rohkeasti ja rehdin pelin keinoin

Kun pohjat on aikaisemmissa vaiheissa tehty huolellisesti, kestää nuoren keho jo kovempiakin harjoittelumääriä. Fyysisen harjoittelun suunnitelmallisuus, seuranta ja yksilölliset tarpeet näkyvät

toiminnassa. Aerobinen kapasiteetti ja monipuolinen voimanhankinta kasvavalla intensiteetillä ovat fyysisen harjoittelun pääosassa. Vaatimustaso ja virheiden korjaaminen positiivisuuden kautta ovat päivittäisen harjoittelun kulmakiviä.

## Lajisisällöt

- Lajitaitojen automatisoituminen ja oma luovuus:
  - Teränskäyttö suojauksissa ja harhautuksissa, omien ”kikkojen”kehittäminen
  - Kaikki kiekonkäsittelymallit paineen alla ja häirittyinä
  - Harhautuksiin kaarreluistelun, kantojen käytön ja maila/vartaloharhautusten yhdistäminen, ”liikepankin” kehittäminen, luovuus
  - Syöttötaidon parantaminen, suorat syöttöjatkot/ohjaukset, no-look syöttö, syötön peittäminen harhauttamalla, pienen alueen lyhytsyöttöpelaaminen, koko kentän mittaiset syötöt
  - Laukaisutaitoon ja tarkkuuteen panostaminen, laukauksien monipuolistaminen, laukominen häirittyinä eri asennoista, lyöntilaukaus suoraan syötöstä, laukauksen peittäminen, laukominen liikesuuntaa vastaan
  - Kulmaväännöt kiekollisena ja kiekottomana, ”voima-maila”, suojaustavat
  - Aloitustekniikoiden esittely ja kehittäminen
  - Maalinteko
  
- Pelaamaan oppimisen syventäminen:
  - Tarjonta ja puhe!
  - Perustilanteiden hallinnan parantaminen ja monipuoliset, luovat ratkaisumallit
  - Hyökkäyspelitaidot kiekottomana: blokit, maskipelaaminen, varmistukset
  - Hyökkäysalueen pelaamisen monipuolistaminen, roolien vaihdot, koko viisikon yhtenäinen liike
  - Karvauspelaamisen monipuolistaminen, erilaiset karvausmuodostelmat, tilanteen mukainen pelaaminen
  - Puolustusalueen erilaiset pelitavat (1-1, aluepuolustus, tuplaaminen, auttaminen ja roolien vaihdot)
  - Avausmallien monipuolistaminen ja tilanteen mukainen toiminta hyökkäyksiin lähdöissä, maalivahdin apu avauspelaamisessa, rintamahyökkäykset
  - Keskialueen avaukset/pelin kääntäminen, erilaiset toimintamallit
  - Suunnanmuutospelaaminen isolla kentällä, aluksi pienemmät pelaajamäärät
  - Ylivoimapelin monipuolistaminen, erilaiset ratkaisumallit 5-4 ja 5-3 tilanteisiin, erilaiset yv-avausmallit, oman ylivoima-pelitavan kehittäminen viisikkotasolla
  - Alivoimapelin monipuolistaminen, erilaiset av pelitavat (alue, ohjaustavat, aggressiivisuus, roolien vaihdot, liikemallit 4-5 ja 3-5 tilanteisiin, yhteistyö maalivahdin kanssa)

## B -juniorit: Tavoitteellisuus päivittäisessä tekemisessä

Tässä vaiheessa nuori kehittyy ja kypsyy vielä sekä fyysisesti että psyykkisesti. Ikävaiheen loppupuolella nuori vastaa jo itsenäisesti valinnoistaan, mutta vanhemmat ja lähipiiri toimivat kuitenkin taustatukena. B-juniori tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa ja pyrkii toimimaan itseohjautuvasti kehittyäkseen urheilijana. Varsinkin ikävaiheen lopulla toiminnasta on havaittavissa pyrkimys ammattimaisuuteen ja voittojen tavoitteluun sekä omasta fysiikasta ja psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Yksilölliset tavat toimia, harjoitella, valmistautua otteluihin ja huolehtia omasta toimintakyvystä alkavat kehittyä. Harjoittelun yksilöllisyys ja mielekkyys sekä ottelusuoritusta parantavan toiminnan saavuttaminen ovat tärkeitä. Pelaajan toimintaa ohjaa harjoittelun ja joukkueen pelitaktiikan kurinalainen noudattaminen. Pelitilanteiden vaihtumiseen reagoidaan viiveettömästi.

### Lajisisällöt

- Laji- ja pelitaidot:
  - Harjoiteltujen taitojen kehittäminen nopeampaan liikkeeseen ja pienempään tilaan
  - Luistelutavat yhdistettynä kiekonkäsittelymalleihin kovassa vauhdissa ja maksimaalisella nopeudella
  - Laukaisutaidon ja voiman parantaminen
  - Toimintamalleja yksittäisiin pelitilanteisiin kaikilla taidon osa-alueilla, 1-1 tilanteet, ongelmanratkaisu
  - Maalinteko
- Pelitaidot:
  - Tarjonta ja puhe!
  - Kaikkien pelitilanneroolien hallinta
  - Tilanteen mukainen pelaaminen kentän kaikilla osa-alueilla, pelaajan aktiivisen pelinlukutaidon kehittäminen
  - Kiekottoman pelaamisen parantaminen
  - Kiekoton hyökkäyspeli häirittyinä: tarjonta, liike, sijoittuminen, jatkopelaaminen, puhe, maskit, maalineduspelin parantaminen
  - Pelitavan kehittäminen erilaisiin pelitilanteisiin
  - Viisikkotasolla erilaisten pelitapojen käyttö ja mahdollinen vaihto pelien aikana (reagoiminen vastustajan pelitapaan)
  - Erikoistilannepelaamisen kehittäminen, kaikki erikoistilanteet, aloitustekniikoiden monipuolistaminen, omat aloitustavat, erilaiset kuviot
  - Pelaajien erilainen roolittaminen vahvuuksien mukaan (yv, av...)

### A-juniorit: Oman elämän hallinta, oma motivaatio ja kypsä sitoutuminen

A-juniori hallitsee oman elämänsä itsenäisesti. Aikuisuuden kynnyksellä pelaaja tekee omien motiivinsa mukaisia valintoja, niin urheilussa kuin muussakin elämässä. Tavoitteiden asettelu on realistista ja pelaaja ymmärtää, mitä hänen täytyy tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi. Vastuu kasvaa aikuisuuden mukanaan tuomien vapauksien mukana ja pelaaja tiedostaa valintojensa seuraukset. Kypsyttä opetellaan tunnistamalla, miten omat teot ja valinnat vaikuttavat joukkueen muihin jäseniin ja joukkueen kokonaisuuteen. Yksilölliset tavat toimia, harjoitella, valmistautua otteluihin ja huolehtia omasta toimintakyvystä ovat jo kehittyneet. Harjoittelun yksilöllisyys ja mielekkyys sekä ottelusuoritusta parantavan toiminnallisuuden saavuttaminen ovat tärkeitä. Pelaajan toimintaa ohjaa harjoittelun ja joukkueen pelitaktiikan kurinalainen noudattaminen. Pelaaja pystyy noudattamaan erilaisia pelitaktiikoita ja ymmärtää oman roolinsa merkityksen joukkueen kokonaisuuden kannalta.

### Lajisisällöt

- Laji- ja pelitaidot:
  - Harjoiteltujen taitojen kehittäminen nopeampaan liikkeeseen ja pienempään tilaan
  - Laukaisutaidon ja voiman parantaminen
  - Maalinteko

- Pelitaidot:
  - Toimintamalleja yksittäisiin pelitilanteisiin, ongelmanratkaisu
  - Tilanteen mukainen pelaaminen kentän kaikilla osa-alueilla, pelaajan aktiivisen pelinlukutaidon kehittäminen (karvaus, avaus)
  - Kiekoton hyökkäyspeli häirittyinä, maskit, maalineduspelin parantaminen
  - Pelitavan kehittäminen kaikkiin mahdollisiin pelitilanteisiin, ilman maalivahtia, vastustaja ilman maalivahtia, loppuhetkien pelaaminen takaa-ajoasemassa, johdossa...
  - Viisikkotasolla erilaisten pelitapojen käyttö ja mahdollinen vaihto pelien aikana (reagoiminen vastustajan pelitapaan)
  - Viisikkopelaamisen kehittäminen huipputasolle, pelivalmentamisen kehittäminen
  - Erikoistilannepelaamisen kehittäminen, kaikki erikoistilanteet, aloitustekniikoiden monipuolistaminen, omat aloitustavat, erilaiset kuviot
  - Pelaajien erilainen roolittaminen vahvuuksien mukaan (yv, av...)
  - Runkosarjaan ja play off-otteluihin totuttelu (pelimäärät, tason säilyttäminen)