



HOCKEY

URHEILUTOIMINNAN LINJAUS



HOCKEY

IFK GRANKULLA ISHOCKEY

- GrIFK on Kauniaisissa toimiva jääkiekkoseura, joka tarjoaa kaupungin vaikutusalueen pelaajille mahdollisuuden harrastaa tavoitteellista amatööri- tai harrastejääkiekkoa. Peli- tai harjoittelupaikka tarjotaan kaikille joukkueiden ja seuran pelisääntöihin sitoutuville pelaajille. Laaja joukkue tarjonta mahdollistaa pitkän yli 50 vuotta kestäväen uran seurassa. Lisäksi IFK Grankulla toimii HIFK:n yhteistyöseurana ohjaamalla ammattiuurheiluun tähtäävät pelaajat C-juniori-ikästä alkaen HIFK:n joukkueisiin.
- Laadukas harjoittelu koulutettujen valmentajien johdolla takaa pelaajaa kehittävät ärsykkeet harjoituksissa. Harjoittelulla ja kaikkensa yrittämisellä on suorat vaikutukset onnistumisten määrään peleissä. Onnistumiset peleissä taas takaavat innostuksen harrastukseen säilymisen ja liikunnallisen elämäntavan. Liikunnallinen elämän tapa tuo terveyttä ja jaksamista elämän haasteissa.
- GrIFK on seura, jossa kaikille alle 13-vuotiaille tarjotaan tasapuoliset mahdollisuudet harjoitella ja pelata jääkiekkoa omalla tasollaan. Intohimoisesti jääkiekkoon suhtautuville pelaajille seura tarjoaa erikoisjäitä ja lisäharjoittelumahdollisuuksia muiden kuin oman joukkueen tapahtumissa.
- CII-junioreissa harjoittelun vaatimukset kovenevat ja pelaajat saavat kokemusta kilpaurheilun lainalaisuuksista. C-juniori-ikäisenä pelaajat saavat valita haluavatko vain pelata kuntoilumielessä yhteistyöseuroissa vai pyrkiä kehittämään itseään GrIFK C- tai HIFK C-joukkueessa, jotka toimivat kilpailullisin tavoittein.
- Huolimatta GrIFK C, B-, A- ja miesjoukkueiden kilpailullisista tavoitteista joukkueiden ensisijaisena tavoitteena ei ole kehittää ammattipelaajia. Tästä johtuen joukkueiden harjoittelussa satsataan laatuun. Määrällisesti joukkueet harjoittelevat niin, että opiskelu ja siviilityön kunniallinen hoitaminen ovat mahdollisia. Laadukas valmennus, pelaajan henkilökohtainen harjoittelu ja HIFK –yhteistyö kuitenkin takaavat pelaajalle kaikki mahdollisuudet ammattilaisuralle, mikäli hänellä on siihen edellytyksiä ja halua.



HOCKEY

ARVOT

Yhteisöllisyys
Kunnioitus ja arvostus
Laadukkuus
Yhteistyö



HOCKEY

GrIFK 1925		GrIFK SEN+60	GG +55	60-		
		GrIFK SEN+55	GG +50	55-		
		GrIFK SEN+50	GG HIK	50-		
		GrIFK SEN+45	GG BLS	45-		
		GrIFK SEN+40	GG AIK.KIEKKOKOULU	40-		
		GrIFK SEN+35		35-		
		GrIFK STARS		30-		
		GrIFK II III-DIV		21-		
		GrIFK II-DIV	YT-SEURAT	18 - 20		
TRY OUT						
	HIFK Liiga	GrIFK A	YT-SEURAT A	16 - 17		
TRY OUT						
	HIFK B	GrIFK B	YT-SEURAT B	15		
TRY OUT						
	HIFK C	GrIFK C	YT-SEURAT C	14		
TRY OUT						
	GrIFK C2 GREEN	Läntinen C2-yhteistyö GrIFK Salamat K-Tiikerit	WHITE	13		
	GrIFK D1	GREEN	WHITE	GOLD	12	
	GrIFK D2	GREEN	WHITE	GOLD	11	
	GrIFK E1	GREEN	WHITE	GOLD	10	
	GrIFK E2	GREEN	WHITE	GOLD	9	
	GrIFK F1	GREEN	WHITE	GOLD	BLACK	8
	GrIFK F2	GREEN	WHITE	GOLD	BLACK	7
		GrIFK LEIJONA-KIEKKOKOULU G1		4 - 6		
		GrIFK LEIJONA-KIEKKOKOULU		4 - 6		
		GrIFK LEIJONA-URHEILUKOULU		4 - 6		



HOCKEY

IFK-PELAAJAIDENTITEETTI

PUOLUSTA MAILA JÄÄSSÄ

KIEKOLLISEN PUOLUSTAJA: PUHE

PUOLUSTAJAT PUOLUSTAA PISTEIDEN VÄLISSÄ

TAKAKARVAT OMIIN PISTEIDEN VÄLISSÄ

IRTOKIEKKOON TÄYSILLÄ JA HARHAUTA AINA

KIEKOTON TEE ITSESI PELATTAVAKSI HETI

LIIKU HETI KIEKON KANSSA

SYÖTÄ KOVAA

AMMU KOVAA KOHTI MAALIA

PYSÄHDY MAALILLE LAPA JÄÄSSÄ

C2- JUNIORIT



HOCKEY

Pelaajat

- **Ikä**
 - 14 vuotta
- **Koulu**
 - 8. luokka
- **Herkkyskausi**
 - Taito/tekniikka, nopeus, peruskestävyys, nopeuskestävyys
- **Henkiset ja sosiaaliset ominaisuudet**
 - Ryhmän normien noudattaminen (itsenäiset eettiset periaatteet), kritiikin hyväksyntä, realistinen minäkuva

Toiminta

- **Kausi**
 - Toukokuu - huhtikuu
- **Yhteistapahtumat**
 - 4-5 viikossa
- **Kasvatukselliset ja terveyskasvatukselliset asiat**
 - Urheilullinen elämäntapa
- **Toimintaa ohjaa**
 - Lajitekniikkaharjoitteet, pelitilanneharjoitteet, harjoitusten fyysinen rasitus, pelit



**KILPAURHEILU
PELUUTUS**



PELIPAIKAT VAKIOMMAT



VAPAAT VAIHDOT



2 TUNTIA LIIKUNTAA
JOKA PÄIVÄ

C2- JUNIORIT



HOCKEY

Osaamisen tavoitteet kauden päätteeksi

- **Pelikäsitykselliset asiat**
 - Hyökkäyskaistat
 - Puolustus pelaaminen hyökkäyspelin jatkumona
 - Puolustajien paritoiminta
 - Puolustajien tolpalta nousu
 - Syöttötarjonta
 - Ajoittaminen kiekottomana
 - Pelaajien etäisyydet – syöttöjen pituus
 - Irtokiekkoja tuottava laukominen
 - Irtokiekkojen lukeminen, irtokiekkoihin reagoiminen
 - Perustilannepelaaminen 1v1, 2vs1, 2vs2
 - Maalinteko ja tukitoimet
 - Pelitilanneroolit
 - Ylivoima- ja alivoimapelaaminen
 - Puolustuspelaaminen kentän eri alueilla
- **Lajitekniikka**
 - Peliasento, monipuolinen luistelu, laukaukset, syöttö ja vastaanotto, harhautukset, kiekon riistotekniikat, kiekon suojaus
- **Oheis- ja omatoimiharjoittelu**
 - Aerobiset harjoitteet, lihaskuntoharjoitteet, kehonhallintaharjoitteet, nopeusharjoitteet, painonnostotekniikoiden harjoittelu, pelit
- **Maalivahdit**
 - Syvyysliikkuminen pystyssä ja jäissä, hyökkääjän haastaminen, liikkumisen terävyys/voima, mailalla pelaaminen, jäissä liikkuminen, torjunta-asennon ryhti, paluukiekkotilanteet, otteluista annetaan palaute pelanneelle maalivahdille



**KILPAURHEILU
PELUUTUS**



PELIPAIKAT VAKIOMMAT



VAPAAT VAIHDOT



2 TUNTIA LIIKUNTAA
JOKA PÄIVÄ

IFK GRANKULLA HOCKEY 05



KAUSI 2019–2020

VASTUUVALMENTAJA:

Timo Riihiranta

VALMENTAJA:

Marcus Toiviainen

VALMENTAJA:

MAALIVAHTIVALMENTAJA:

Vesa Laiho

Kilpailulliset tavoitteet kaudella:

Osaamisentavoitteiden saavuttaminen. Jokainen ottelu lähdetään voittamaan.

IFK GRANKULLA HOCKEY 04



VALMENTAUTUMINEN

Kesäkausi 1.5. - 19.6.2018

Suunniteltu harjoitusmäärä viikossa:

2 oheisharjoitusta + 2 jääharjoitusta (oheinen)

Omatoimiset harjoitukset viikossa:

Palauttavaharjoitus, juoksu, pyöräily, liikkuvuus, rullaluistelu la/su. (1h)

Painopistealueet:

Herkkysskausi

Omatoiminen harjoitusjakso 20.6. - 31.7.2018

IFK GRANKULLA HOCKEY 05



VALMENTAUTUMINEN

Syyskausi 1.8. - 31.12.2019

Suunniteltu tapahtumamäärä viikossa jäällä:	3-4 + pelit
Sarja(t) joihin joukkue ilmoittautuu:	AA ja A
Suunniteltu harjoitusmäärä viikossa jään ulkopuolella:	aina jääharjoituksen yhteydessä
Omatoimiset harjoitukset viikossa:	Muut lajit ja harrastukset jos on. 1 huoltava/kehittävä harjoitus.
Leirit:	Somero elokuun lopussa Holidiaclub Imatra 6-8.9
Turnaukset/Pelitällit:	1-2/joukkue

IFK GRANKULLA HOCKEY 05



VALMENTAUTUMINEN

Kevätkausi 1.1. - 31.3.2020

Suunniteltu tapahtumamäärä viikossa jäällä:	3-4 + pelit
Sarja(t) joihin joukkue ilmoittautuu:	Katsotaan syksyn sarjojen mukaan.
Suunniteltu harjoitusmäärä viikossa jään ulkopuolella:	aina jääharjoituksen yhteydessä
Omatoimiset harjoitukset viikossa:	Muut lajit ja harrastukset jos on. 1 huoltava/kehittävä harjoitus.
Leirit:	X
Turnaukset:	X/joukkue



VALMENTAUTUMINEN

Muu toiminta

Pelaajahaastattelut:

Järjestetään

Virkistystoiminta:

Järjestetään

Testit:

Kesäharjoituskauden alussa ja lopussa, sekä syyskauden alussa ja lopussa.

Pelissäännöt kirjoitetaan viikolla:

Kesä vanhoilla ja talveksi syyskauden alussa.

Muuta: