



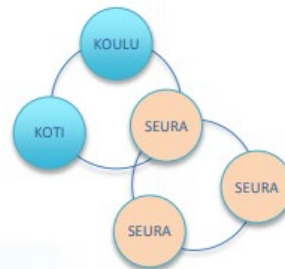
LASTEN PELAAMISEN OHJEISTUS U9-U12 IKÄLUOKAT

JUNIORIKIEKKOVALIOKUNTA



LASTEN LIIKUNNAN PERUSTEET

LASTEN LIIKUNNAN PERUSTEET



”Mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja mahdollisimman monelle innostuneelle lapselle syntyy edellytykset urheilijaksi kasvamiseen”

(Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta, KIHU 2014)





LASTEN LIKUNNAN LAATUTEKIJÄT

- **Innostus urheiluun**
 - Lapsen koettu pätevyys → Onnistumiset
 - Sosiaalinen yhteenkuuluvuus → Joukkuekaverit
 - Autonomia → Mahdollisuus vaikuttaa toimintaan
- **Fyysinen harjoitettavuus**
 - Yksilöllisen kasvun kehityksen huomioiminen
 - Kokonaisliikuntamäärä on korkea
 - Toiminta on pitkäjänteistä
- **Monipuoliset liikuntataidot**
 - Toiminta on lapsilähtöistä ja mielekästä
 - Monipuolinen harjoittelu ja pelaaminen
 - Korkea toistojen määrä ja aktiivisuus liikkumisessa
- **Liikunnalliset elämäntavat**
 - Harjoittelu, ravinto, lepo = kehityskolmio



TUTKIMUSTULOKSIA LASTEN LIKUNNASTA 1 / 2

Pelaajamäärän ja kentän koon valinta (IIHF Growing the Game, Parempaa peliä –hanke)

- Vähemmän pelaajia kentällä, lisää yksittäisen pelaajan osallistumista, pelin intensiteetin ja kiekollisten tapahtumien määrää
- Pienemmällä kentällä pelaaminen lisää yksittäisen pelaajan osallistumista, kiekollisten tapahtumien määrää ja monipuolista luistelua sekä pelaajan ongelmanratkaisua ja päätöksentekoa
- Pienellä kentällä pelaaminen tukee lasten fyysistä ja fysiologista kehittymistä → paremmin ikään ja kehitykseen sopiva

Lahjakkuuksien tunnistaminen lasten liikunnassa (KIHU 2014)

- Lahjakkuuksien tunnistaminen ja tulevaisuuden urheilumenestyksen ennustaminen lapsuusvaiheessa on äärimmäisen vaikeaa, ainoa selkeä osoitin mahdollisesta huippu-urheilijasta on lapsen kiinnostus ja innostus urheiluun

Aikainen erikoistuminen vai monilajinen /monipuolinen harjoittelu tausta (KIHU 2014)

- Hyväksi urheilijaksi kasvamisen kannalta edullisen polun tunnusmerkiksi hahmottuu lapsuusvaiheen useamman urheilulajin harrastaminen
- Varhaisen urheilu-uran panostamisen on tutkimuksissa todettu johtavan menestykseen ennemminkin juniori-iässä kuin aikuisurheilijana
 - Varhaisen erikoistumisen yhteen lajiin on havaittu aiheuttavan esimerkiksi aikaista lopettamista, viihtymisen ja motivaation puutetta sekä terveysongelmia



TUTKIMUSTULOKSIA LASTEN LIKUNNASTA 2 / 2

Liikuntaan osallistumisen merkityksellisyys 11-15-vuotiaat (Liitu –tutkimus 2022)

- Lapset kokivat tärkeimpinä asioina TOP5
 - Parhaansa yrittämistä, hyvän olon saamista, onnistumisen elämyksiä, iloa ja liikunnan terveellisyyttä
- Kilpailu ei ole kovin keskeisessä roolissa lasten ja nuorten liikunnassa, tutkimuksen 34 vaihtoehdosta kilpailu oli vastaajien tärkeysjärjestyksessä neljänneksi viimeisenä

Tehtävä- vai kilpailusuuntautunut ilmapiiri (KIHU 2014)

- Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostetaan oppimista ja yritystä sekä henkilökohtaista kehittymistä. Menestys määritellään kehittymisen ja omissa taidoissa edistymisen mukaan. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa arvostetaan muita parempaa suoriutumista tehtävissä tai kilpailuissa. Virheitä pidetään suorituksia heikentävänä tekijänä ja tyytyväisyyttä saavutetaan muiden voittamisen kautta.
- **Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston on todettu vaikuttavan positiivisesti useisiin merkittäviin hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota vahvistaviin tekijöihin.**
- Valmennuksessa voi kuitenkin korostua tilanteen mukaan jompikumpi ilmastotyyppi tai siinä voi olla mukana elementtejä molemmista. Kilpailusuuntautuneisuus ei ole haitallista, jos samanaikaisesti korostetaan tehtäväsuuntautuneisuutta.





PELAAMISTAPOJEN OHJEISTUS

U9-U10 SARJATOIMINTA



U9-U10 SARJATOIMINTA

Alueilla järjestettävää sarjatoimintaa

- Alueilla vain 1 sarjataso, ei tasotoimintaa
- Ottelutapahtumia järjestetään 10-12 / joukkue / kausi

Kentän koko ja pelaajamäärät

- Kauden aikana ottelutapahtumat jakautuu puoleksi kahden eri pelaamismallin kesken
- 1/3 kenttä 3 vastaan 3 pelaaminen (syyskausi)
- 1/2 kenttä 4 vastaan 4 pelaaminen (kevätkausi)
- Ottelussa pelaavat joukkueet voivat tarvittaessa yhdessä sopia lisäpelaajan käytöstä, jolloin toinen joukkue voi pelata ylivoimaisena esim. 4vs3 tai 5vs4
 - Joukkueet voivat tarvittaessa yhdessä sopia lisäpelaajan käytöstä, kuitenkin viimeistään maalieron ollessa 10 maalia

Kiekon ja maalin valinta

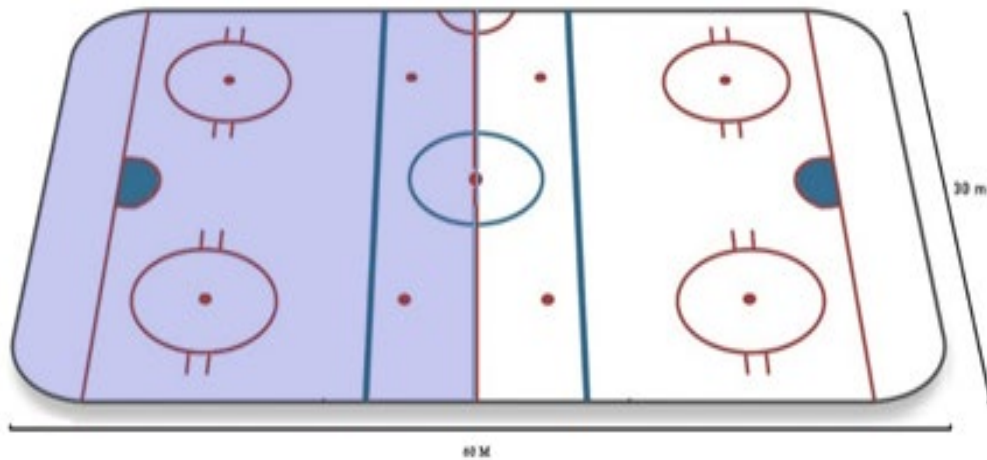
- Suositellaan vahvasti käyttämään sinistä kiekkoa kaikissa leijonaliigan pelitapahtumissa
- Suositellaan kokeilemaan pelaamista eri kokoihin maaleihin (Ottelussa tulee käyttää samankokoisia maaleja)
- Otteluita on mahdollista pelata myös ilman maalivahteja

Ottelun kesto

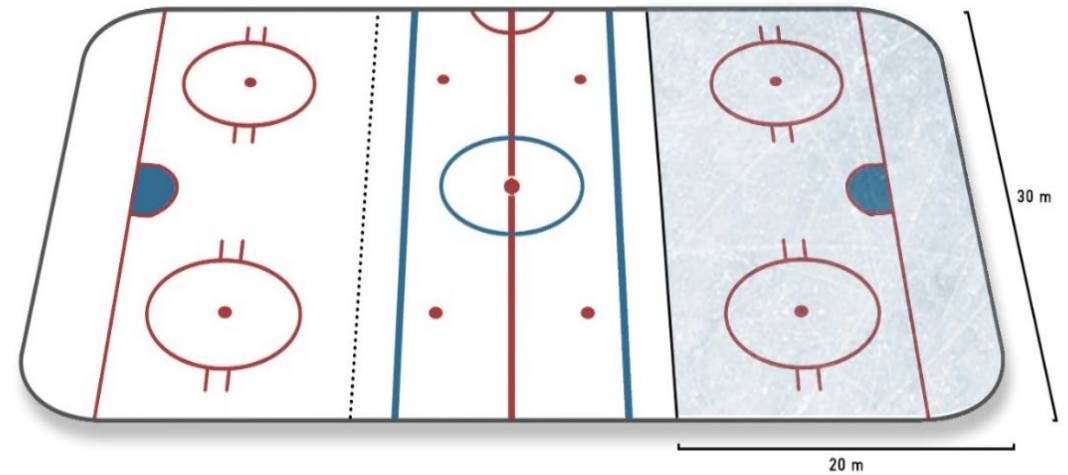
- Yksittäisen ottelun peliaika on 25–50 minuuttia
- Vaihtojen pituus on 90–120 sekuntia juoksevaa aikaa
- Ottelutapahtumassa pelataan vähintään kaksi ottelua



LEIJONALIIGAN PELAAMISMALLIT

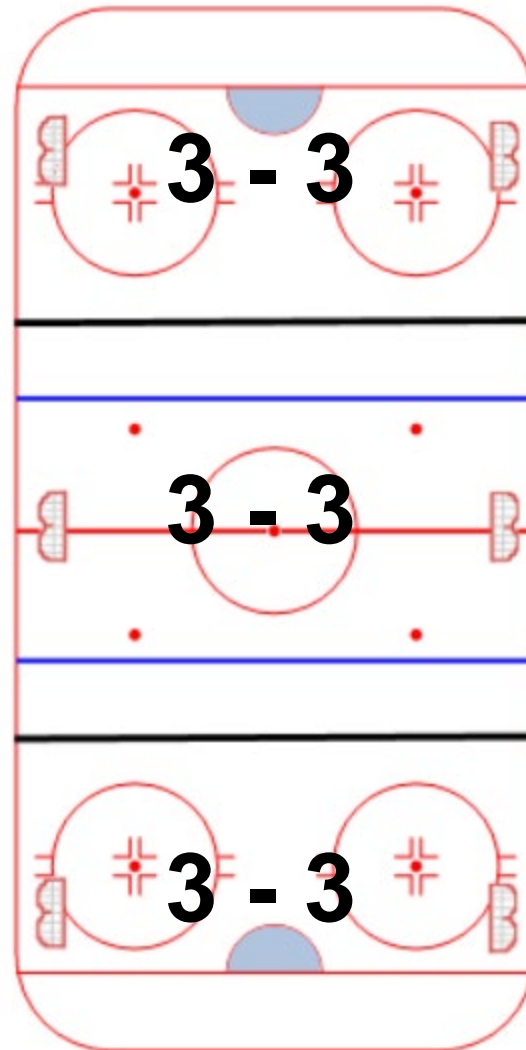
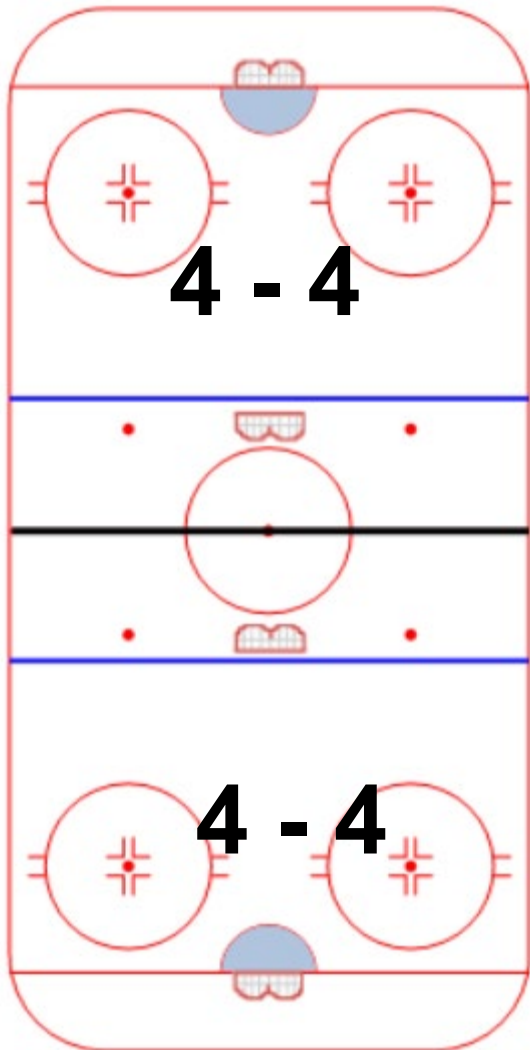


4 - 4



3 - 3

LEIJONALIIGAN ORGANISOINTIMALLIT



LEIJONALIIGAN MAALI VAIHTOEHDOT



U11-U12 SARJATOIMINTA



U11-U12 SARJATOIMINTA

Alueilla järjestettävää sarjatoimintaa, joka järjestetään lähialueen joukkueiden kesken niin, että matkustuskustannukset saadaan mahdollisimman kustannustehokkaiksi.

- Jos sarjoihin ilmoittautuu riittävä määrä joukkueita, on alueilla on mahdollisuus järjestää 1-3 sarjatasoa
 - Kahdella tasolla joukkueet tulee jakaa tasaisesti tasojen välillä
 - Kolmella tasolla joukkueiden tulee jakautua mahdollisille sarjatasoille 30%, 40%, 30% jaottelulla
 - Finaalipelejä ei järjestetä
- Ottelumäärä 20-25 / joukkue / kausi
 - U11 –ikäluokassa 50% otteluista pienpeleinä
 - U12 –ikäluokassa 30% otteluista pienpeleinä
 - Pienpelitapahtumia voidaan järjestetään turnausmuotoisina

Tulospalvelu ja tilastointi

- Peleistä julkaistaan tulokset, ottelukohtaista tulosseurantaa ei julkaista
- Sarjataulukoita ei julkaista
- Pelaajakohtaista tilastointia ei julkaista
- Seurojen tulee tehdä pelaajien kokoonpanot palvelusivuille ison kentän peleistä
 - Jokaisessa ison kentän pelistä tehdään reaaliaikainen tulospalvelu
 - Pienpeleissä kotijoukkue merkitsee palvelusivustolle ottelun lopputuloksen (erävoitot)



U11 JA U12 PIENPELIT OSANA SARJATOIMINTAA

Ottelut pelataan poikittain 1/3 kenttä 3 vastaan 3

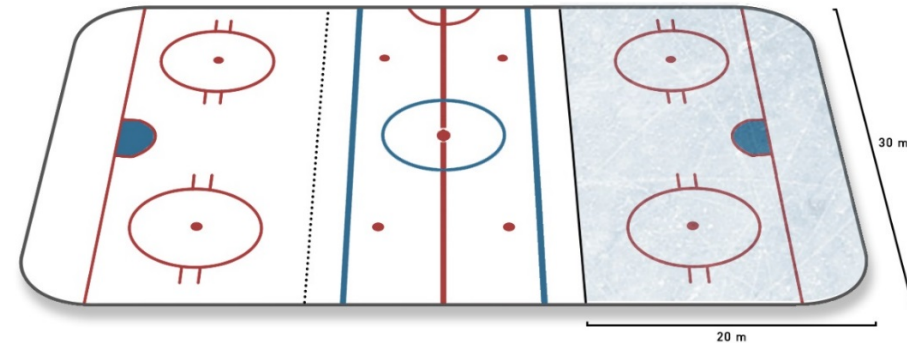
- Keskialue on vaihtoalue
- Normaalikokoiset maalit sijoitetaan B-pisteen kaarille

Tulospalveluun merkitään joukkueiden erävoitot

- Ottelussa pelataan yhteensä 4 tai 6 erää

Pelitapahtuma koostuu eristä seuraavasti

- Tunnin (50 min) vuoro, pelataan 2 x 20 min (5 min tauko) suoraa aikaa
 - Kahden erän peleissä: tauolla toinen joukkue vaihtaa peliryhmät päittäin toiseen kaukaloon, näin kohdataan eri vastustaja
- 1,5 tunnin (1 h 15 min) vuoro, pelataan 3 x 20 min (5 min tauko) suoraa aikaa
 - Kolmen erän peleissä, kolmanteen erään joukkueet voidaan sekoittaa uudelleen tai pelata 1.erän tavoin



TUTKIMUKSET JA LÄHTEET



TUTKIMUKSET JA LÄHTEET

- **Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta, KIHU 2014**
 - <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/asiantuntijatyo-urheilijan-polun-lapsuusvaiheen-maarittelemiseksi-tutkimustiedon-pohjalta-2012.pdf>
- **RESEARCH ON SMALL-AREA GAMES, IIHF Growing the Game, 2019**
 - <https://www.iihf.com/en/static/20840/research-on-small-area-games>
- **Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (Liitu –tutkimus 2022) valtion liikuntaneuvosto**
 - <https://www.liikuntaneuvosto.fi/tapahtuma/liitu-tutkimuksen2022-tulosten-julkistaminen/>



KIITOS!

