



**NURMEKSEN SE POT**

**PELAAJAPOLKU**

**JA**

**VALMENNUSLINJAUS**

Nurmeksen Sepoissa pelaajapolku kuvaa lapsen ja nuoren matkaa jääkiekon parissa. Siinä korostuvat lajitaitojen lisäksi **liikunnan ilo, yhdessä tekeminen ja toisten kunnioittaminen**. Sepoissa arvostetaan laadukasta valmennusta ja **turvallista yhteisöä**, jossa jokainen voi kokea onnistumisia, **kehittyä** ja löytää paikkansa jääkiekkoperheestämme.

Seuramme pelaajapolku rakentuu Nurmeksen Sepot Jääkiekon arvojen pohjalle ja noudattaa Suomi-kiekon valtakunnallista pelaajapolkumallia.

Nurmeksen Sepot toimii kasvattajaseurana, jossa jääkiekon harrastamisen kynnys on matala ja jokainen lapsi ja nuori on tervetullut mukaan omista lähtökohdistaan käsin. Tavoitteena on tarjota toimintaa siten, että harrastaminen on tasapuolisesti kaikille mahdollista riippumatta taitotasosta tai tavoitteista. Arvostamme harrastamista kaikilla tasoilla, eikä kilpaileminen ole edellytys mukana olemiselle. Pelaajapolussa huomioidaan yksilölliset tavoitteet ja tarjotaan mahdollisuuksia kehittyä sekä nauttia liikunnasta omalla tavallaan.





**U14-U16**

**PELAAJANA KEHITTYMINEN**

**U11-U13**

**PELAAJAKSI KASVAMINEN**

**U8-U10**

**YHDESSÄ LIIKKUEN**

**LUISTELU-  
JA KIEKKOKOULU**

**LEIKIN JA ILON KAUTTA**



# Pelaajapolun keskeiset painopisteet

Kunnioitus

Liikunnan ilo

Yhdessä tekeminen

Kehittyminen



- Harjoittelun laatu ja rakenne
- Turvallinen ja kannustava ilmapiiri
- Yksilöllinen kehittäminen
- Kilpailullisuus ja pelin opettaminen
- Fyysisen kehityksen tukeminen
- Yhteisöllisyys ja joukkueen merkitys
- Motivaatio ja harrastuksen jatkuvuus





# Pelaajapolku

## Kunnioitus

## Liikunnan ilo

## Yhdessä tekeminen

## Kehittyminen

Pelaajana kehittyminen

U14-U16

- Innostuksen vahvistaminen
- Sisäinen motivaatio ja tavoitteellisuus
- Yksilöllinen kohtaaminen ja vuorovaikutus
- Yhdessä tekeminen ja ryhmän merkitys
- Monipuolinen liikkuminen ja hyvinvointi

- Pelinomainen harjoittelu ja intensiteetti
- Paljon havainnointia ja päätöksentekoa
- Luistelun monipuolisuus ja vauhdissa pelaaminen
- Kiekollinen toiminta ja maalintekotilanteet
- Aktiivisuus ja liikkeessä pysyminen
- Kokonaiskuormituksen huomiointi

Pelaajaksi kasvaminen

U11-U13

- Innostus liikkumiseen
- Ymmärrys ja osallisuus
- Turvallinen ja kannustava ilmapiiri
- Ilo, motivaatio ja sinnikkyys
- Kaveritaidot ja joukkuehenki
- Monipuolinen liikkuminen

- Pelinomainen ja aktiivinen harjoittelu
- Paljon kiekollista toimintaa
- Havainnointi ja reagointi
- Luistelun monipuolisuus
- Selkeästi suunnitellut harjoitukset

Yhdessä liikkuen

U8-U10

- Ilo ja innostus liikkumiseen
- Osallisuus ja kuulluksi tuleminen
- Yhteisöllisyys ja kaveritaidot
- Sinnikkyys ja yrittäminen
- Monipuolinen liikkuminen

- Pelinomaista toimintaa suurin osa ajasta
- Runsaasti liikettä ja toistoja
- Paljon kiekollista toimintaa
- Harjoitusten selkeä tavoite
- Havainnointi ja reagointi osana oppimista
- Ikätasoinen kuormitus ja monipuolisuus

Leikin ja ilon kautta

Luistelu- ja kiekkokoulu

- Positiivinen kipinä liikuntaan
- Ryhmä- ja kaveritaidot
- Hyvät käytöstavat

- Ilo ja leikki edellä
- Jääkiekon sääntöihin ja perustaitoihin tutustumista

Taitovalmennus Seurayhteistyö





# Luistelu- ja kiekkokoulu

## ”Leikin ja ilon kautta”

### Tavoite

- Luistelu ja pelaaminen pidetään hauskana ja leikinomaisena.
- Toimintaan on kiva ja matala kynnyks tulla mukaan.
- Opetellaan jääkiekon perussääntöjä ja -taitoja.

### Toiminta

- Monipuolista liikkumista jäällä leikin kautta – luistelun perusliikkeisiin tutustumista ja tasapainon harjoittelua turvallisesti.
- Kiekkoon tutustumista rennosti, opetellen alkeita hauskojen harjoitteiden avulla.
- Pelailua yksinkertaisin säännöin, joissa harjoitellaan liikkumista ja hahmottamista ilon ja oivaltamisen kautta.
- Perusmotoriset taidot, ketteryys ja nopeus hauskan toiminnan kautta.
- Rohkeus, motivaatio ja yhdessä tekemisen ilo

### Valmentajan rooli

- Innostava ja innostuva
- Luo turvallisen ilmapiirin
- Opettaa leikinomaisesti
- Huomio ikä- ja kehitystason
- Antaa positiivista palautetta

### Harjoitusmäärä

- Yksi jääkerta viikossa
- Vapaa-ajan leikit ja pelit
- Muu harrastaminen





# U8-U10

## ”Yhdessä liikkuen”

### Tavoite

- Pelaaja harrastaa jääkiekkoa turvallisessa, innostavassa ja kannustavassa ympäristössä, jossa jokainen saa onnistumisen kokemuksia ja halun kehittyä.
- Oppiminen on pelinomaista, monipuolista ja ikätasolle sopivaa, ja harjoittelu tukee lapsen motivaatiota ja liikkumisen iloa.
- Pelaajan itseluottamus ja kaveritaidot vahvistuvat, ja hän oppii toimimaan ryhmässä muita kunnioittaen.
- Lasta tuetaan kohti liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa, jossa liikkuminen on luonnollinen ja mieluisa osa arkea.

### Toiminta

- Harjoituksilla selkeä tavoite.
- Lapset ovat aktiivisia vähintään 80 % harjoitusajasta.
- Pelaamista, leikkejä ja kisailua vähintään puolet harjoitusajasta.
- Paljon liikettä, vähän jonottamista.
- Runsaasti toistoja ja kiekollista toimintaa.
- Mukana pelinomaista havainnointia ja reagointia.
- Sääntöjen noudattaminen ja ryhmätaitojen vahvistaminen

### Valmentajan rooli

- Huomio yksilöllisen kehityksen ja ikätason.
- Positiivisen ja hauskan ilmapiirin luominen.
- Turvallisen ja reilun toiminnan toteuttaminen.
- Kannustavan palautteen antaminen ja oppimisen tukeminen.

### Harjoitusmäärä

- Kaksi kertaa viikossa jääharjoitukset
- Vähintään kerran viikossa harjoitusten yhteydessä oheisharjoittelu
- Ottelutapahtumat
- Muut liikuntaharrastukset





# U11-U13

## ”Pelaajaksi kasvaminen”

### Tavoite

- Pelaajan ymmärrystä lisätään siitä, mitä ja miksi harjoituksissa tehdään, ja miten harjoittelu kehittää häntä pelaajana.
- Harrastaminen toteutuu turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä, jossa jokainen pelaaja voi olla oma itsensä.
- Pelaajan iloa, motivaatiota ja sinnikkyyttä tuetaan tarjoamalla myönteisiä kokemuksia, yrittämistä arvostavaa palautetta ja mahdollisuuksia onnistumiseen.
- Kaveritaitoja ja joukkuehenkeä kehitetään, jotta pelaaja oppii toimimaan osana ryhmää, kannustamaan muita ja noudattamaan yhdessä sovittuja pelisääntöjä.
- Monipuolista liikkumista tuetaan ja edistetään, jotta pelaajalle rakentuu vahva ja tasapainoinen liikunnallinen pohja.

### Toiminta

- Harjoituksilla on aina selkeä tavoite
- Pelaajat ovat aktiivisia yli 80 % harjoitusajasta.
- Vähintään puolet harjoitusajasta sisältää pelaamista, leikkejä ja kisailua.
- Useat harjoitteet sisältävät pelinomaista havainnointia ja reagoitua.
- Harjoituksissa on aina myös täysivauhtista luistelua.
- Harjoitteissa paljon toistoja ja vähän jonottamista.
- Huolehditaan, ettei jääkiekko poissulje muita harrastuksia.

### Valmentajan rooli

- Innostavan ja positiivisen ilmapiirin luominen
- Pelaajien motivointi sitoutumiseen
- Monipuolisten harjoitusten suunnittelu
- Joukkuepelaamisen ja yhteistyön korostaminen
- Kannustavan palautteen antaminen ja yksilöllisen kehityksen huomioiminen

### Harjoitusmäärä

- 3 kertaa viikossa (ohjattu)
- Pelit ja oheisharjoittelu tukena
- Omaehtoiseen harjoitteluun tutustuminen
- Muut liikuntaharrastukset





# U14-U16

## ”Pelaajana kehittyminen”

### Tavoite

- Kilpailullisuus kehittyä reilun pelin hengessä, ja pelaajalle muodostuu terve, tavoitteellinen voittamisen halu.
- Harrastuksen jatkuvuutta ja pelaajan sisäistä motivaatiota tuetaan, jotta into lajiin säilyy ja vahvistuu.
- Lajiosaamista syvennetään yksilöllisesti, huomioiden pelaajan oma kehitysvaihe ja vahvuudet.
- Fyysistä kuntoa kehitetään monipuolisilla harjoitteilla, painottaen nopeutta, ketteryyttä ja voimaa.
- Pelitilanteiden ratkaisu- ja taktista osaamista vahvistetaan, jotta pelaaja oppii tekemään nopeita ja oikeita päätöksiä pelissä.
- Yhdessä tekemistä ja ryhmän merkitystä korostetaan, ja pelaaja oppii toimimaan osana joukkuetta ja kantamaan vastuuta.
- Monipuolista liikkumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tuetaan, luoden pohjaa terveelle ja aktiiviselle elämäntavalle.

### Toiminta

- Harjoitukset ovat hyvin suunniteltuja, selkeärakenteisia ja niillä on aina ymmärrettävä tavoite, joka tukee pelaajan kehittymistä.
- Paljon pelinomaista havainnointia ja reagoimista harjoituksissa.
- Luistelun monipuolisuus – viikkotasolla yli 30 % harjoitteista sisältää täysivauhtista luistelua.
- Harjoituksissa vähintään 40 % pelejä ja leikimomaista kisailua.
- Ympärivuotista harjoittelua monipuolisen tekemisen kautta.
- Toiminta suunnitellaan niin, että pelaajan arjen kokonaiskuormitus huomioidaan ja hänen kehittyksensä urheilijana mahdollistetaan turvallisesti ja pitkäjänteisesti.

### Valmentajan rooli

- Motivoi ja sitouttaa
- Suunnittelee monipuoliset harjoitukset
- Vahvistaa psyykkisiä taitoja
- Antaa rakentavaa yksilöllistä palautetta
- Ylläpitää positiivista ilmapiiriä
- Mahdollistaa osallisuuden
- Seuraa kehitystä ja tekee harjoituksiin tarvittavia muutoksia

### Harjoitusmäärä

- 3 kertaa viikossa (ohjattu)
- Pelit ja oheisharjoittelu tukena
- Säännöllinen omaehtoinen harjoittelu
- Muut liikuntaharrastukset





# Maalivaahdit

Seurassa maalivahtivalmennus toteutuu pääosin osana joukkueharjoittelua sekä resurssien puitteissa eriytettyinä harjoitteina. Pelaajapolku ohjaa valmentajia huomioimaan maalivaahdit suunnittelussa vaiheeseen sopivalla tavalla varmistaen, että jokainen maalivahti saa mahdollisuuden kehittyä suunnitelmallisesti seuran toimintaympäristössä.

## Tutustumis- vaihe



- Positiivinen ensikosketus maalivaahdin rooliin monipuolisen leikin ja liikkumisen kautta
- Kiertävän maalivaahdin mahdollistaminen, innostuksen lisäämiseksi ja erilaisten roolien kokeilemisen tukemiseksi

## Alkuvaihe



- Perusvalmiuksien vahvistaminen, kuten liikkumista, tasapainoa ja maalivaahdin perusasentoa
- Mahdollisuus kokeilla maalivahtina olemista innostuksen lisäämiseksi ja rooliin tutustumisen tukemiseksi tässä ikävaiheessa

## Kehitysvaihe



- Kehitysvaiheessa tavoitteena on maalivahtipelaamisen keskeisten taitojen asteittainen syventäminen sekä pelin ymmärryksen kehittyminen.





# Valmentajan polku

Sepoissa valmentaja toimii esimerkillisesti seuran arvojen mukaisesti. Hän luo positiivisen ja turvallisen ilmapiirin, jossa jokainen pelaaja voi kehittyä omalla tasollaan ja nauttia jääkiekosta.





# Valmentaja Sepoissa

## KANNUSTAVA JA POSITIIVINEN

Antaa rohkaisevaa palautetta, nostaa esiin onnistumisia ja luo iloisen ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaa myös epäonnistua.

Näkee haasteet mahdollisuuksina oppia.

## REILU, OIKEUDENMUKAINEN JA KUNNIOITTAVA

Toimii yhteisten pelisääntöjen mukaisesti, kohtelee kaikkia tasapuolisesti ja arvostaa jokaisen ainutlaatuisuutta taidoista riippumatta.

## ESIMERKILLINEN JA VASTUULLINEN

Näyttää omalla toiminnallaan esimerkkiä miten käyttäytyään kentällä ja sen ulkopuolella, huolehtii turvallisuudesta ja hyvinvoinnista sekä toimii seuran linjausten mukaisesti.

## TAVOITTEELLINEN JA MOTIVOIVA

Asettaa selkeät tavoitteet toiminnalle, ohjaa pelaajia löytämään omat tavoitteensa ja ilon harrastuksessa.

## AVOIN VUOROVAIKUTUKSELLE

Kuuntelee lasten ja nuorten ajatuksia, kysyy ja keskustelee, antaa tilaa mielipiteille ja sovittaa palautteen jokaisen tarpeisiin ja vahvuuksiin.

## TURVALLISUUTTA LUOVA JA INNOSTAVA

Huolehtii, että harjoitusympäristö on fyysisesti ja henkisesti turvallinen, puuttuu epäasialliseen käytökseen ja tuo energiaa harjoitukseen, tehden niistä hauskoja ja monipuolisia.

