

# Tomi Puittinen

*Ikä: 42-vuotta*

*Siviilisääty: naimisissa, 2 lasta*

*(poika -05 ja tytöt -06)*

*Kotoisin Lieksasta*

# Jääkiekko

Jääkiekon pelaamisen aloitin Lieksan Hurtista -85

1985 - 1997 Lieksan Hurtat (-93-97 II Div)

1998 - 2000 Porvoon Hunters (II Div)

2001 HJK (III Div)

2001 - 2010 FHT

Pesäpalloa pelasin 1986 - 1992

# Jääkiekko koulutukset

- Luistelu koulutus
- HKV
- LTV 1
- LTV 2
- PTV
- Valmentaja ammattitutkinto 2019
- ( NVK ja JVK )

## Seminaarit:

- Uskalla harjoitella 2014
- Kiireettömästi huipulle 2016
- Luisteluntehostaminen/voima 2016
- Pohjolareiri 2018 ja 2020
- HPK Luistelutaito sekä puolustuspelitaidot 2020

# Jääkiekko valmennus

2011 - 2012	Apuvalmentaja Kiekko-Vantaa -04
2012 - 2015	Päävalmentaja Kiekko-Vantaa -05
2015 - 2016	2. valmentaja (päävastuu oheis/fysiikka) Kiekko-Vantaa -01
2016 - 2017	Ikäluokan vastuvalmentaja Kiekko-Vantaa -06
2018	Ikäluokan vastuvalmentaja Kiekko-Vantaa -09
2018 - 2019	Ikäluokan vastuvalmentaja Karhu-Kissat -05
2019 - 2020	2. valmentaja Jää-Ahmat -06 (päävastuu oheis- ja jäätoiminta)

2015 Pikku-Pohjola (apuvallmentajana)

Vuoden valmentaja Kiekko-Vantaassa kaudella 2015-2016

# Hjk-07

- Ryhmän koko 30 +4
- Tasot AAA ja AA+
- Paloheinä

# Kehittäminen & kehittyminen

- Tutustuminen opitaan tuntemaan
  - pelaajat ,valmentajat ,toimintatavat
- Tietoa pelaajista
  - testit , oheiset , jäätreenit , pelit , pelaajaseuranta puolustajat /hyökkääjät
- Arkeen työkaluja
  - ”Arki ratkaisee” , 24/7 , kodin rooli
- - Oppiminen
  - Juna liikkuu

# Kesätreenit

- Spinning (Fressi)
- Kuntopiiri (Paloheinä)
- Oheinen +jää (Paloheinä)
- Nopeus/ketteryys (kenttä)
- Kuntoportaat (Möskäri)

# Testit

- Testi 1 toukokuun alussa ennen kesäharjoituskauden aloitusta
- Testi 2 ennen juhannusta kesätreeni kauden päätös
- Testi 3 ennen kauden aloitusta (elokuun alussa)
  1. 30m , 100m ,400m
  2. Vauhditon pituus
  3. 5-loikka



# Aloituseleiri

- Elokuun alussa 3-4pvä (Kitee)
- Jää 6x +pelit (Jokipojat/Jää-Sudet)
- 2x luento (ravinto ja pelikäsikirja)
- Rantalentopallo
- Selffi suunnistus
- Superpesis peli (Rantakenttä)
- Sauna +uima-allas

# Kausi 2020-2021

- Joukkuepelaaminen
  - yhdessä tekeminen, kannustaminen hauskuus, uskallus
- Pelikäsikirja
  - aloitus , papp ,karvaus
- Urheilija 24/7
  - ravinto , nukkuminen ,lihashuolto ,suihku

# PELI-PELITAITOT

1. Luistelu (luistelutaitavuus ,liikkeellelähtö , ensimmäiset 3m )
2. Laukaus (peli mv vastaan->luistelusta, suoraan syötöstä)
3. Syöttäminen (syöttö ja vastaanotto luistelusta)
4. Kamppailutaidot->(liikkeen pysäyttäminen kiekosta irrottamisen taidot, boxout )
5. Mailakamppailutaidot (lapa lapaa vasten, kiekossa pysyminen->suojaaminen, vastustajan pelisuuntien pois lukeminen)

# Peli

## 4 pelitilanne rooli

1. Kiekollisena
2. Kiekottomana
3. Kiekollisen puolustaminen
4. Kiekottoman puolustaminen

# Puolustuspelejä

- Pohja pelille = välittäminen (kaikki tärkeitä)
- Hopp > p-pelin 2-vaiheisuus (karvaus 1-2-3 )  
viisikon tiiveys , puolustajat aktiiviset  
viivat/sisään (ringetteviiva)
- Papp -> omat roolit (palomies) , aktiivinen  
puolustaminen + boxaus , blokkaukset

# Irtokiekkopeli

- Kadonneiden kiekkojen saalistaminen
- Reagointi –meneminen-lapa vs lapa
- 50/50 kiekot meille

# Hyökkäyspeli(rakenne/tehokkuus)

- Puhp liiku kiekolla > 2-1 tai kolmio (työtä)
- Hyökkäysvauhti > 2-1 mallit +maalipaine
- Hahp tukitoimet + kiekossa pysyminen

**Kiitos**