

ILVES RINGETTE JUNIORIVALMENNUKSEN LINJAUS

Sisältö

JUNIORIVALMENNUKSEN TAVOITTEET	1
RINGETEN LAJIHARJOITTELU ERI IKÄKAUSINA.....	2
HARJOITUKSEN RAKENNE	3
OHJEITA OPETUSTILANTEESEEN	3
TAITO JA SEN HARJOITTAMINEN.....	4
LIHASKUNTO JA PERUSKUNTO	5

JUNIORIVALMENNUKSEN TAVOITTEET

Seuramme valmentajien tärkeimpänä tehtävänä on kehittää pelaajia kokonaisvaltaisesti ihmisinä, urheilijoina sekä ringетен pelaajina.

Juniorivalmennuksessa pääpaino on perustaitojen opettamisessa. Perustaitojen opettaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja on tärkeä huomioida yksilölliset erot lasten- ja nuorten kehityksessä sekä kyvyssä sisäistää ja oppia uusia asioita. Hyvien perustaitojen rakentaminen tukee yksilöitä sekä joukkueen kokonaisvaltaista toimintaa.

Painopisteet ikäluokittain:

Ikäluokat	Ringettekoulu	G-F-juniorit	E-D-juniorit	C-B-juniorit
Painopisteet	Lajiin tutustuminen	Innostus lajia kohtaan	Joukkuepelaajaksi kasvaminen	Urheilijana kehittyminen, opitaan urheilullista elämäntapaa
Valmennus	Positiivista ja innostavaa, lasten ehdoilla	Positiivista ja innostavaa. Yksilöllinen kehittyminen	Positiivista ja innostavaa. Yksilöiden tukeminen.	Urheilija keskeinen valmennus, yksilölliset tarpeet
Henkinen kasvu	Harjoitellaan ohjeiden kuuntelua, opitaan esimerkkien kautta	Ohjeiden kuuntelu, joukkueessa toimiminen	Onnistumisten sekä pettymysten käsittely, toisten tukeminen	Sisäinen motivaatio, rooli joukkueessa, omat arvot urheilijana
Fyysinen kehitys	Keskitytään liikkumaan monipuolisesti	Perustaidot (nopeus, ketteruus, tasapaino, koordinaatio)	Aerobinen kestävyys, kehonhallinta, kehonpainoharjoitt	Voima, anaerobinen kestävyys, ominaisuuksien kehittäminen
Perustaidot	Perustaitojen alkeet (luistelu, syöttäminen, laukaisu)	Peliasento, luistelu, mailanhallinta	Luistelutaitojen syventäminen, syöttäminen, laukaisu	Pelinsisäisten roolien omaksuminen, perustaitojen
Pelilliset taidot	Perustaitojen alkeet	Pelissäännöt, joukkuepelin ensi kokemukset	Pelitulanneroolit, joukkuepelaaminen, hyvien ratkaisujen harjoittelu	Pelipaikkakohtaisten taitojen harjoittelu
Joukkuepelaaminen ja pelikäsitys	Harjoitellaan toimimaan ryhmässä	Harjoitellaan toimimaan joukkueessa	Opitaan lukemaan pelitulanteita ja toimimaan sen mukaan	Viisikko pelaaminen, pelinluku ja rohkeat valinnat

Ikäryhmittäin painotettavat asiat löytyvät:

Ilves_Ringette_Perustaitojen_Harjoittelu_Ikaryhmittain.pdf

Tärkeää on muistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella kehityksen kulku on yksilöllistä. Kunkin yksilöiden kohdalla herkkyyskaudet tulevat eriaikoihin, mikä tarkoittaa sitä, että taitojen oppimisessa on paljon yksilöllisiä eroja.

Monipuolinen liikunta, määrätietoinen harjoittelu sekä oikeanlainen tuki ja kannustus luovat hyvän pohjan huipulle pyrkivälle.

RINGETEN LAJIHARJOITTELU ERI IKÄKAUSIN

Ikäluokka kohtaisten tavoitteiden tarkoitus on tukea ja selkeyttää toimintaa eri ikäluokissa, jotta pelaajien kokonaisvaltainen kehittyminen olisi optimaalisempaa, huomioiden lasten sekä nuorten henkiset ja fyysiset kehitysvaiheet.

Nuoremmissa junioreissa (G-E) samojen asioiden toistaminen useamman vuoden ajan mahdollistaa kaikkien yksilöiden kehittymisen ja antaa mahdollisuuden riittäville toistomäärille. Vanhemmissa junioreissa perustaitojen harjoittelu on edelleen tärkeää, mutta tavoitteiden asettelu on joukkuekohtaista.

Tärkeää on kaikissa ikäluokissa kuitenkin huomioida yhteinen toimintakulttuuri, jotta pelaajien siirtyminen ikäluokasta ja joukkueesta toiseen on saumattomampaa.

Ringettekoulu (ikä 3-9v/harjoitteluvuodet 0-4v)

Luistelu:

- ✓ Luisteluasento
- ✓ Kaatuminen ja ylösouseminen
- ✓ Tasapaino luistimilla, jäähän totuttelu.
- ✓ Liu'ut
- ✓ Eteenpäin luistelu
- ✓ Jarruttamisen alkeet
- ✓ Leikit, kisailut, viestit

Renkaan ja mailan hallinta:

- ✓ Mailaote
- ✓ Syöttäminen ja syötön vastaanotto
- ✓ Renkaan poisottaminen

G-F juniorit (ikä 6-9v. /harjoitteluvuodet 0-4v.)

Luistelu:

- ✓ Erityisesti tasapaino, vartalon hallinta ja teränkäyttö luistimilla.
- ✓ Liu'ut
- ✓ Eteenpäin luistelu
- ✓ Takaperin luistelu
- ✓ Pysähtymiset
- ✓ Kaarreluistelu etu- ja takaperin
- ✓ Kaikki käännökset eri suuntiin

Renkaan ja mailan hallinta:

- ✓ Ote mailasta

- ✓ Kuljetus
- ✓ Suojaaminen
- ✓ Poisottotapojen alkeet
- ✓ Syötön antaminen ja syötön vastaanotto kämmen- ja rystypuolelta
- ✓ Laukausten alkeet kämmen ja rystypuolelta

Pelaaminen:

- ✓ "Pihapelit" 3-3, 4-4, 5-5 ,
- ✓ Kaikenlaiset 1-1 kamppailut
- ✓ Paljon leikkejä, kisoja ja viestejä

E-D juniorit (ikä 10-13 / harjoitteluvuodet 4-8v.)

Tekniikkaharjoittelu (luistelu, renkaan ja mailan hallinta):

- ✓ Edellisten ikäkausien teemat harjoittelussa jatkuvat.
- ✓ Luistelussa erityisesti tasapaino ja teränkäyttö, käännökset, kaarreluistelut, takaperin luistelu
- ✓ Renkaan liikuttaminen jaloin
- ✓ Syöttö- syötön vastaanotto edestä, takaa, sivulta ja liikkeestä, silmäkäsi koordinaation kehittäminen
- ✓ Jättösyötöt
- ✓ Syötönkatkot
- ✓ Poisottaminen
- ✓ Laukausten kohottaminen
- ✓ Laukominen liikkeestä
- ✓ Laukominen suoraan syötöstä
- ✓ Harhauttaminen, maila- ja vartaloharhautukset

Yksinkertaiset yhdistelmä- eli

C-B juniorit (ikä 14-18 / harjoitteluvuodet 8-12v)

Tekniikkaharjoittelu (luistelu, renkaan ja mailan hallinta):

- ✓ Edellisten ikäkausien teemat harjoittelussa jatkuvat.
- ✓ Ikäkausi on otollista aikaa syventää tekniikoiden osaamista eli tarpeen mukaan vaikeusastetta tai fyy-sisyyttä lisäämällä harjoitteista saadaan haastavampia ja mielekkäämpiä
- ✓ Monimutkaisemmat, useampia henkilöitä sisältävät ja spesifimmät kiertoharjoitteet,
- ✓ Fyysiset harjoitteet/luistelut

kiertoharjoitteet:

- ✓ Samaan harjoitteeseen liitettynä erilaisia tekniikkaosioita ja pelinomaisia, sääntöjenmukaisia suorituksia

Pelaaminen/taktiikka:

- ✓ Perustilannepelaamisen alkeet 1-1, 2-1, 1-2, 2-2 puolustajien ja hyökkääjien kannalta,
- ✓ Pienpelit 2-2, 3-3, 4-4
- ✓ Peliroolien (hyökkääjä, karvaaja, syöttöpaikantarjoaja, puolustaja) alkeet
- ✓ Avauspelaamisen perusteet, viivojen ylitys (hakeminen, syöttömerkki)
- ✓ Kentätasapainon ideologia (syvyys ja leveys)
- ✓ Karvauspelaamisen perusteet, pelaajan pitäminen, sijoittuminen kentällä
- ✓ Puolustuskolmiopelaamisen perusteet sijoittuminen, liikkuminen
- ✓ Leikit, kisat, viestit ja peruspihapelaaminen eivätsaa unohtua.

Pelaaminen/taktiikka:

- ✓ Perustilannepelaamisen pilkkominen tilanne- ja pelipaikkakohtaisemmaksi
- ✓ Suunnanmuutospelaaminen perusteet
- ✓ Yli- ja alivoimapelaaminen perusteet
- ✓ Erikoistilannepelaaminen, aloitukset, 6-5
- ✓ Avaus- ja karvauspeliin variaatiot (aktiivi-nen/passiivinen),
- ✓ Puolustuskolmiopelaamisen variaatiot (aktiivinen/passiivinen),
- ✓ 3vs3 hyökkäyspelaaminen, kulmapelaaminen, poikittaissyötöt, välipelit, skriinit, maskit, irtorengaspelaaminen
- ✓ Pienpelit 2-2, 3-3, 4-4. Tilatajun kehittäminen ja tilannenopeuden lisääminen. Eli edelleenkään "pihapelaamista" ei saa unohtaa

HARJOITUKSEN RAKENNE

Lasten ja nuorten harjoittelussa on tärkeää säilyttää junioreiden mielenkiinto ja innostus harjoittelua kohtaan. Virkistysosien sijoittaminen oikeille kohdille luo paremman edellytyksen oppimiselle. Erilaiset kisat, pelit ja leikit ovat mieluisia harjoitteita junioreille.

Virkistysharjoitteiden ilmapiiri pitää olla vapaa ja näin vastapainona opetusosille. Yhteen harjoitukseen ei kannata laittaa liian montaa opetettavaa asiaa vaan olisi syytä keskittyä yhteen tai kahteen uuteen asiaan. Lisäksi on hyvä muistaa, että uuden asian oppiminen vaatii toistoja, joten esimerkiksi uusi harjoitus on hyvä tehdä heti seuraavalla kerralla uudelleen.

Malli harjoituksen rakenteesta:

1. **alkuveryttely**
2. **opetusosa**
3. **virkistysosa**
4. **sovellettu opetusosa**
5. **peliosa**
6. **loppuveryttely**

Yhden ohjeen tai kannustuksen antaminen jokaiselle pelaajalle harjoitteen aikana on valmentajalle tavoitteen arvoinen suoritus!

OHJEITA OPETUSTILANTEESEEN

Käytännön opetustilanne on haasteellinen tehtävä valmentajalle, jolta vaaditaan huolellista työtä ja kärsivällisyyttä. Harjoitusten läpiviemisen lisäksi on keskityttävä kehitettävien asioiden havainnointiin ja eteenpäin viemiseen. **Älä kuitenkaan tuhlaa liikaa energiaa virheeseen vaan siihen, miten sitä saataisiin vietyä oikeaan suuntaan.**

Kannustaminen ja oikeiden suoritusten opettaminen, rakentavaa palautetta unohtamatta ovat välttämättömiä onnistuneelle valmennustyölle.

Opetustilanteessa pelkät käskyt ja vaatimukset eivät tuota parasta tulosta. Pelaajan ymmärtäessä harjoitteen merkityksen pelin kannalta, on oppimistuloskin parempi. Valmentajan on tärkeä pystyä perustelemaan sekä vastaamaan pelaajien kysymyksiin. Virheitä korjattaessa nimeä selvästi kohde, jossa on kehitettävää. **Anna selvä ohje, miten pelaaja voisi toimintaansa kehittää.** Pitää myös muistaa, että lapsilla on erilaisia tapoja oppia uusia asioita. Joillekin selvän ohjeen antaminen ei ole paras tapa asian tajuamiseen, vaan **lapsen täytyy itse oivaltaa oikea ratkaisu**, jotta hän sisäistää sen. Valmentajan täytyy näin ollen kysymyksillä saada lapsi oivaltamaan oikea ratkaisu.

Malli harjoitteen toteutuksesta:

1. Harjoitteen selostus ja tärkeimmät kohdat opetuksen kannalta
2. Mallisuoritus
3. Pelaajien jako harjoituspaikoille ja harjoitteen käynnistys
 - toteutuksen seuranta
 - Kehitettävien asioiden etsiminen ja palautteen anto
 - yksilösuoritusten korjaaminen ja kannustaminen
 - yleisten kehityskohteiden korjaaminen kaikille saman aikaisesti
4. Loppupalautte
 - kertaava
 - positiivinen

TAITO JA SEN HARJOITTAMINEN

Taito tarkoittaa kykyä omaksua erilaisia liikemalleja liikevarastoksi, käyttää omaksuttuja liikemalleja uusien liikkeiden oppimiseen, kehittää ihanteellinen suoritustekniikka sekä soveltaa opittua suoritustekniikkaa sekä muuttumattomissa että muuttuvissa ja poikkeuksellisissa olosuhteissa ja tilanteissa. **Liikemalli tallentuu aivoihin paremmin**, jos liikkeeseen on **keskitytty** hyvin tai liikettä on **toistettu** useita kertoja.

Taitoharjoittelu alkulämmittelyyn:

- erilaisia pelejä + vaihtelevia pelinomaisia harjoitteita
- jatkuva harjoittelu läpi kauden, ei vain satunnaisesti
- antaa hyvän muistutuksen keholle ennen harjoituksia / peliä mitä on tulossa
- mieletön määrä taitoharjoittelua koko kauden aikana, mikä varmasti näkyy vuosien jälkeen

Lapsen taitojen perusta on runsas liikemallivarasto erilaisista liikkeistä ja liikesarjoista. Perusliikevarastoa on parasta kehittää liikunnallisen oppimisen herkyyskausina monipuolisena harjoitteluna. Herkyyskauden voidaan sanoa olevan n. 9-12 vuoden välillä. Urheilija oppii uusia liikkeitä myöhemminkin, mutta se vaatii enemmän harjoittelua kuin nuorilla.

Sanotaan, että urheilijalle kehittyy hänestä itsestään riippuvan suorituksen oppiminen, jos hän varsinkin uutta oppiessaan mutta myös muuten harjoitellessaan toteuttaa säännöllisesti seuraavia psyykkisen valmennuksen keskeisiä periaatteita.

- 1. valmistautuu suoritukseensa huolella**
- 2. kuvittelee suorituksensa**
- 3. keskittyy suoritukseensa**
- 4. tekee suorituksensa**
- 5. arvioi suorituksensa**

Monipuolisuus on kaikissa urheilulajeissa taitojen oppimisen perusta. Monipuolisuuden harjoittelulla pyritään vaikuttamaan yleisen koordinaatiokyvyn kehittämiseen. Tällöin opetuksen ja valmennuksen keskeisinä sisältöinä ovat seuraavat taitosisältöjen osa-alueet:

Reaktiokyky

- vaihtelevat, monipuoliset ärsykkeet

Orientoitumiskyky

- kehon hallinta erilaisissa asennoissa ja tilanteissa

Tasapainokyky

- tasapainon säilyttäminen eri tilanteissa

Kyky erikoistumiseen

- kyky havaita ja tiedostaa erot suoritusten välillä

Kyky rytmittämiseen

- liikkeen rytmin tiedostaminen

Yhdistelykyky

- kyky yhdistää liikkeiden osat kokonaisuudeksi

Kyky sopeutua muutoksiin

- kyky suorittaa liikkeet poikkeavissa olosuhteissa
- kyky käsitellä erilaisia välineitä

Erottelukyky

- kyky erotella rentous- ja jännitystiloja
- kyky erotella liikkeitä sujuvuuden ja taloudellisuuden kannalta.

Käytännössä monipuolinen taitopohja voidaan saavuttaa harjoittamalla nuorena paljon erilaisia lajeja, jolloin eri lajit sinänsä asettavat nuorelle urheilijalle reagoitavaksi vaihtelevan ärsykekentän. Hyvä yksittäinen laji, jossa on monipuolinen ärsykekenttä, on telinevoimistelu. Periaatteessa minkä tahansa urheilulajin harrastaminen kehittää monipuolista taitopohjaa. Suositeltavia oheislajeja ringettejunioreille ovat mm (nassikka)paini, erilaiset pallopelit (esim. jalkapallo, koripallo, käsipallo, pesäpallo ja salibandy), suunnistus, tanssi ja yleisurheilu (pikajuoksu, aitajuoksu, pituus, 3-loikka, korkeus, kuula).

Taidon opettamisen vaiheet etenevät seuraavasti:

Suorituksen hahmottaminen

- suorituksen kuvan hahmottaminen näyttäen
- harjoittelu

Oppimisen karkeamotorinen vaihe

- syntyy malli keskushermoston aistikuvaksi
- sisältää liikkeen kehittelyn osaharjoitteineen
- jos osaharjoitteet eivät onnistu, suorituksia pyritään tekemään avustaen tai muuten helpotetuissa olosuhteissa

Hienomotorinen vaihe

- liike tarkentuu ja täsmentyy
- karkeat virheet häviävät
- suoritus alkaa olla tiedostettu ja sujuva

Suorituksen vakiintuminen

- oikeaa suoritusta toistetaan vakio-olosuhteissa
- runsailla toistoilla liike automatisoidaan

Suorituksen harjaannuttamisen ylimmät vaiheet

- hiotaan tekniikka ja luodaan kilpailuvarmuus
- totuttaudutaan erilaisiin olosuhteisiin

LIHASKUNTO JA PERUSKUNTO

Ringettepelaajan valmennuksessa kannattaa aloittaa lihaskunnan kehittäminen jo E- ja D-juniori ikäisillä. Tässä vaiheessa keskitytään kehonpainolla tehtäviin harjoituksiin ja oikeisiin liikeratoihin. D-junioreissa voi harjoitteluun lisätä kevyttä vastusta esimerkiksi kahvakuulilla, käsipainoilla tai vastuskuminauhoilla. Laadukas kehonpainoharjoittelu luo hyvän perustan turvalliselle voimaharjoittelulle. C-junioreista eteenpäin voimaharjoittelun merkitys kasvaa omanaisuuksien kehittämisessä esimerkiksi nopeus ja räjähtävyys harjoittelun kehittäminen vaatii voimaa. C-junioreissa pääpaino edelleen oikeiden liikeratojen harjoittelulla, mutta nyt jos pelaajan perusta on kunnossa, voidaan mukaan lisätä enemmän painoja. Myös voimaharjoittelussa yksilölliset erot on otettava huomioon.

Pelaaja tarvitsee myös hyvän peruskunnan, että jaksaa harjoitella lajitaitoja. Peruskunto luo pohjan kaikelle harjoittelulle ja on edellytyksenä pelaajan kokonaisvaltaisessa kehitymisessä. Peruskuntokaudella (yleensä loppukevät + kesä + alkusyksy) suositeltavia lajeja ovat mm juoksu, pyöräily, rullaluistelu, uinti ja sauvakävely. C-junioreista eteenpäin myös anaerobisen harjoittelun merkitys korostuu.

Annetaan lapsille nuorille mahdollisuus kehittymiseen ringettepelaajana ja ihmisenä virikkeisessä, monipuolisessa ympäristössä!

Tampereella 12.1.2010

Päivitetty 6.3.2024

Pekka Karvinen

Ringettejaoston puheenjohtaja

Ilves ry

Lähteet:

Matti Virtanen, Ringeten lajitaitojen opettamisen ja oppimisen aloitus ja eteneminen juniorijoukkueissa
Tomi Tervala, KooVeen valmennuksen linjaus
Urheilulinjaukset, Kiekko-Espoo ringette