

OHJELMIA NUORTEN VALMENTAJILLE



Julkaisija:

SUOMEN JÄÄPALLOLIITTO RY.

Esipuhe

Suuresti lisääntynyt jääpalloilun juniorityö maassamme luo jo tälläkin tasolla voimakkaan kilpailutilanteen. Jotta siis voitaisiin saavuttaa tavoitteet, on suunniteltava entistä paremmat kausisuunnitelmat. Auttaakseen juniorivalmentajiamme, on valiokunta ensimmäisinä töinään kääntänyt valmiita ruotsalaisia oppaita, koska täten nopeimmin saadaan materiaalia kentän käyttöön. Seuraavana työnä onkin sitten omien kokemusiemme ja valmennusopin sovelluksien saada aikaan opas, joka on laajempi ja seikkaperäisempi, kuin nämä lähes suorat käännökset. Toivomme kuitenkin tämän alkutyönkin jo olevan avuksi siinä vaikeassa työssä, jota kentällä tehdään.

KAUSISUUNNITELMAALKUVAIHE:

- Toukokuu: - Kokoonkutsu
 - Valmentajien, johtajien ja kauden esittely
 - Pelaajamateriaalin kontrollointi
 - Pelaajille laaditaan henkilökohtainen kesävalmennusohjelma
 - Sovitaan syyskauden alkamisesta.

PERUSKUNTOHARJOITTELU:

- Elokuusta Aloitetaan koulun alkamisajan mukaisesti, koska tällöin juniorit palaavat kotiinsa kesälomiltaan. Harjoitellaan vähintään 2 kertaa viikossa, mutta syyskuun puolivälin aikaan on harjoituskertoja lisättävä kolmeen viikossa. Niille pelaajille, jotka ovat mukana jalkapallossa, on pidettävä 1 harjoitusviikossa.
- 15 lokakuuhun

SYYSKAUDEN JÄÄHARJOITTELU:

- 15 lokak. -
 15 joulukuu 3 kertaa viikossa.

KILPAILUKAUSI:

- 15 joulukuu - 3 kertaa viikossa.
 28 helmikuu.
 Maaliskuu Kauden lopettaminen ja sen tarkka arviointi.

PERUSKUNTOHARJOITTELU:

Elokuusta - 15 lokakuuta.

Tekniikka

- Pallotuntuma - tekninen varmuus
 Laukaisuharjoittelu - maalivahtiharjoittelu
 Peli kuivalla maalla - peliharjoittelu

Tavoite:

Kyseisten ominaisuuksien parantaminen.

Voima:

Yleisiä voimaharjoituksia, kuitenkin nuorimilla kuntopiirinomaisesti. Pituuskasvun lopputtua voidaan siirtyä varovaisesti painoilla suoritettaviin voimaharjoituksiin. Erikoisesti luisteluliikkeitä muistuttavia harjoitteita.

Aerobinen kestävyys (kunto)Tasavauhtinen juoksu:

Juoksua yli 30 minuuttia. Keskusteluvauhti. Joskus koetetaan juosta sama aika, kuin heillä on pelissä ja pidetään välissä "puoliaika". Vauhti 60-80 % maksimista, riippuen harjoituksen kestoajasta ja pelaajien kunnosta.

Intervalliharjoitus

Lyhyet: 70 sek. työ, 20 sek. lepo (15-20 min.).
Pitkät: 4-7 min.työ, 3-6 min.lepo (3-6 kertaa).
Vauhti molemmissa 80 % maksimista.

Anaerobinen kestävyys (tempoharjoitus)

Aloitetaan vasta noin 2-3 viikkoa ennen sarjan alkamista. Anaerobinen kunto on helppo kohottaa, mutta myös helppo menettää.

SYYSKAUDEN JÄÄHARJOITTELU:

15/10 - 15/12.

Tekniikka: Luisteluharjoittelu, jossa etsitään oikea luisteluasento.

Laukausharjoitukset liikkeestä.

Syöttöpeli liikkeessä.

Taktiikka:

Erikoistilanteiden harjoitus.

Luodaan joukkueelle "oma" pelityyli.

Tavoite:

Erikoisesti jalkavoi-
mien lisääminen - luistelunopeuden lisäämiseksi.

Tavoite:

Hapenottokyvyn lisääminen (kunnan parantaminen). Jalkojen lihasten ja nivelsiteiden saaminen jatkuvaan rasitukseen.

Tavoite:

Yritetään kehittää hyvin luisteleva ja syöttöpeliä pelaava joukkue.

Tavoite:

Systemien luominen.

Aerobinen kestävyys

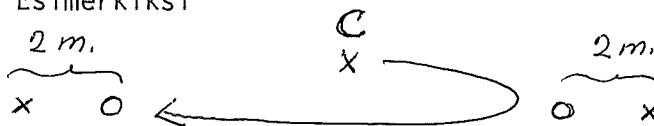
Intervalliharjoitukset pallolla ja mailalla. Pitkät luisteluintervallit - työ 45 sek., lepo 10 sek. Intensiteetti 80 % maksimista, kesto 12-15 minuuttia.

Peliä 3 vastaan 3 rajoitetulla alueella. Työ 3 min., lepo 1 min. Toistetaan 5-6 kertaa. Juoksua 1 kerta viikossa.

Anaerobinen kestävyys

Harjoitellaan intensiivisesti 2-3 viikkoa ennen sarjojen alkamista ja sarjakauden aikana. Vähintään 1 kerta viikossa, mutta ei kuitenkaan 3 päivää ennen sarjaottelua. Harjoitussääntö: Maksimaalinen vauhti koko työvaiheen ajan 60-90 sek., jonka jälkeen kaksinkertainen aika lepoa. 120-180 sek. Toistetaan 4-6 kertaa.

Esimerkiksi



A ja B työntävät pallot noin 2 metrin päähän, C:n pyrähdellessä ja palauttaessa pallot takaisin. A:n ja B:n etäisyys noin 20 metriä. Työvaihe 1 min. ja lepoaika 2 min., jolloin A ja B ovat työssä.

SARJAKAUSI:

15/12-28/2.

Liitteenä 6 harjoitusohjelmaa.

KAUDEN LOPETTAMINEN JA SEN ARVIOINTITavoite:

Peruskuntokaudella saavutetun hapenottokyvyn säilyttäminen.

Tavoite:

Maitohapon sietokyvyn lisääminen.

Tavoite:

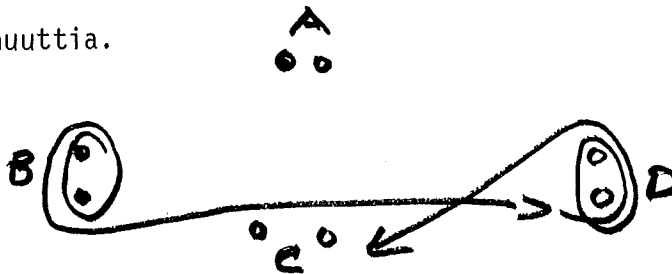
Virheiden ja puutteiden korjaaminen ja pelitehon saavuttaminen.

Tavoite:

Virheistä oppiminen ja uuden ohjelman parantaminen.

Ohjelma 1:

Alkuverryttely: 10 minuuttia.

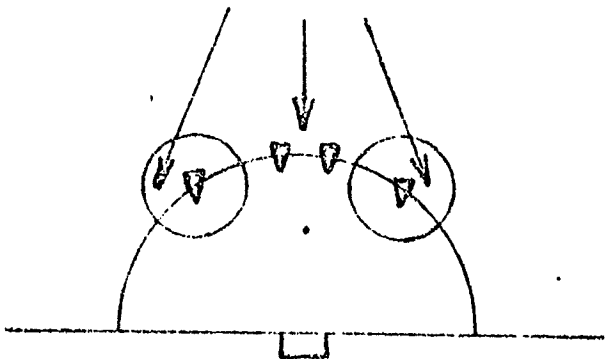
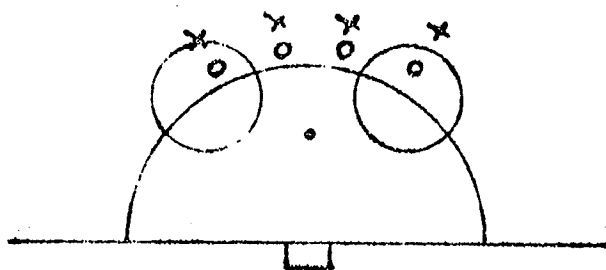


Luistelua pallon kanssa porteille A - D valmentajan ilmoittamassa järjestyksessä. Kun saavutaan porteille, kierretään ne. Jonossa kierrettäessä on osattava seurata myös kentän tapahtumia kolareiden välttämiseksi.

Laukausharjoitus: Liikkeestä

20 minuuttia

- Suoraan edestä
- Pienistä kulmista
- Pallo kuljetetaan laukaisupaikalle. Laukaisut ennen kartiota.



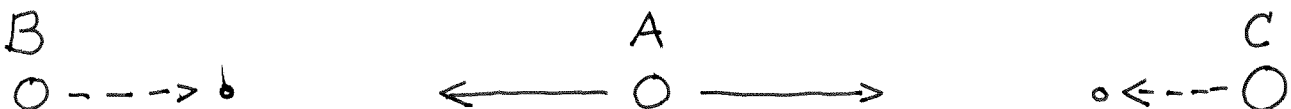
x syöttää pallon o:lle, jotka laukaisevat pallot haltuunoton jälkeen maaliin.

Pelitilanneharjoitus: Mv.avaus ----- pelin kehittäminen -----
20 min. paikantaminen ----- päätetään laukaisuun.

Peli kahteen maaliin: Erikoistehtäviä. Esimerkiksi jättö tai paikantaminen ennen hyökkäyksen alkamista.
20 min.

"Maitohappoharjoitus" Työ 30 sek.
Lepo 60 sek. Allaolevan mallin mukaan.

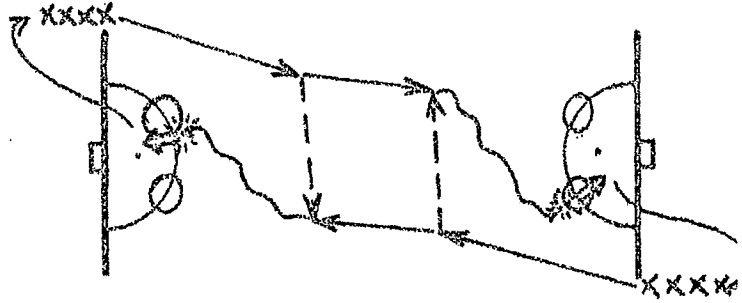
B ja C syöttävät lyhyitä syöttöjä A:lle, joka noutaa ne ja palauttaa pallot takaisin 30 sek. ajan, jonka jälkeen vaihtaa B:n kanssa paikkaa, joka taas vaihtaa paikkaa C:n kanssa jne., jolloin saadaan työ- ja lepovaiheille oikea rytmitys.



Ohjelma 2

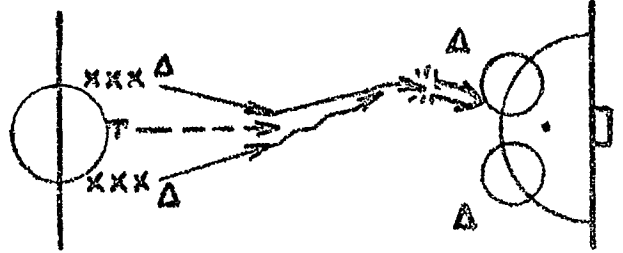
Alkuverryttely:

Luistelua maalilta maalille, pallon vaihto ja laukaus kohti maalia. Tempo lisätään. Aika 15 min.



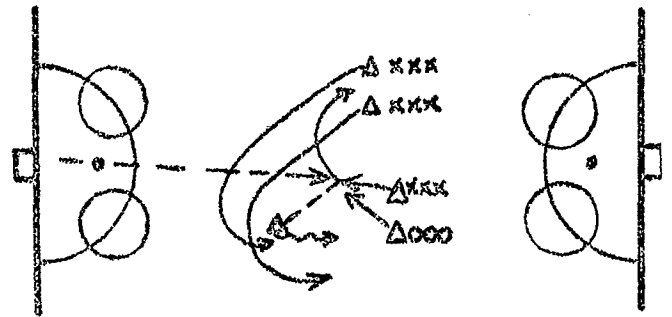
Taistelu pallosta ja laukaus:

Palloon ensiksi ehtinyt laukaisee, toinen estää. Laukaus ennen kartiota. Aika 10 min.



Pelinomainen harjoitus:

Maalivahti avaa keskikenttäpelaajille, joka jatkaa heti seinäsyötön pelitoverille, hyökäten heidän kanssaan kohti maalia. Lisätään myöhemmin 2 puolustajaa, jotka puolustavat maaliaan. Molemmat maalivahtit ovat mukana ja avaukset suoritetaan molemmista päistä.



Aerobinen kuntoharjoitus

Mies-miestä vastaan. 70 sek. työ ja 20 sek. lepo. Levon aikana pelaajat palloittelevat. Toistetaan 10 kertaa. Aika 15 min.

Peliä

Peliä kahteen maaliin. Maalit hyväksytään vasta, kun kaikki hyökkääjät ovat vastustajan kenttäpuolella. 20 min. ajan.

Ohjelma 3Alkuverryttely:

15 min.

Peliä kahteen maaliin kolmimiehisin joukkuein. Kuljetukset rajoitetaan ja pakoitetaan syöttöpeleihin. Syöttelyharjoitus, jossa luistellaan syötellen, liittäen suorituksiin useita paikanvaihtoja.

Laukausharjoitus:

30 min.

Laukauksia sivulta-oikealta

- vasemmalta
- maalin edestä
- taistelu pallosta ja laukaus (sivu 7)
- laukaus syötöstä ja pyrähdys maalivahdin pudotukseen

Pelitilanneharjoitus:

Puolustajapelaajat kehittelevät hyökkäyspelin avausta, hyökkääjien vastakarvatessa voimakkaasti.

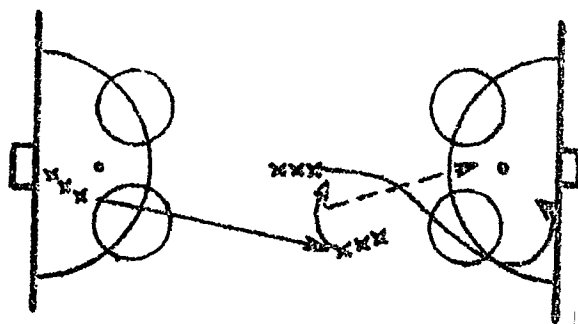
Työ 3-4 min.

Lepo 1 min.

3-4 kertaa.

- Pelinrakentelu
- Syöttöpelejä
- Laukaus

Pelinrakentelussa pyritään seinäsyöttöihin.

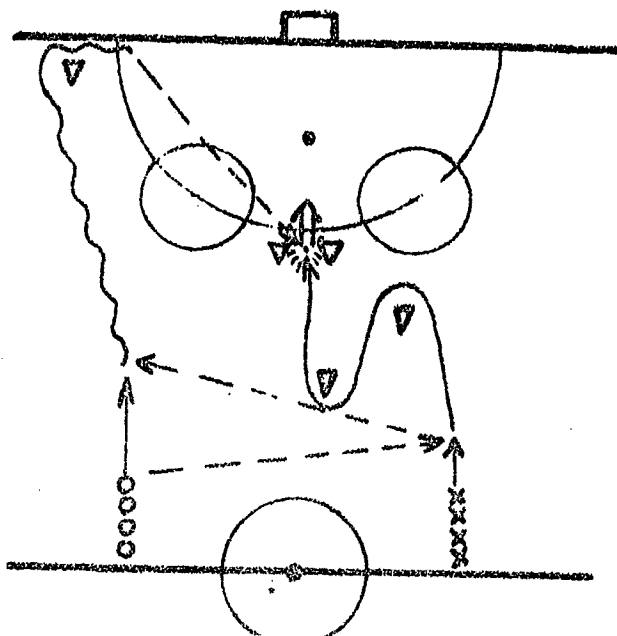


Pelinrakentelu- ja päätösharjoitus, jossa puolustaja avaa puoleen kenttään. Seinäsyöttö sivulle, Syötön saanut luistelee pätyyn, antaen sieltä taaksepäin syötön sinne luistelleelle kassapelaajalle. Suora laukaus maaliin.

Peliä 2 maaliin: 15 minuuttia.

Laukaisu- ja peliharjoitus

15 min.

Vaihdetaan kummallekin
sivulle.Aerobinen kuntoharjoitus

15 min.

70 sek. työ ja 20 sek. lepo.

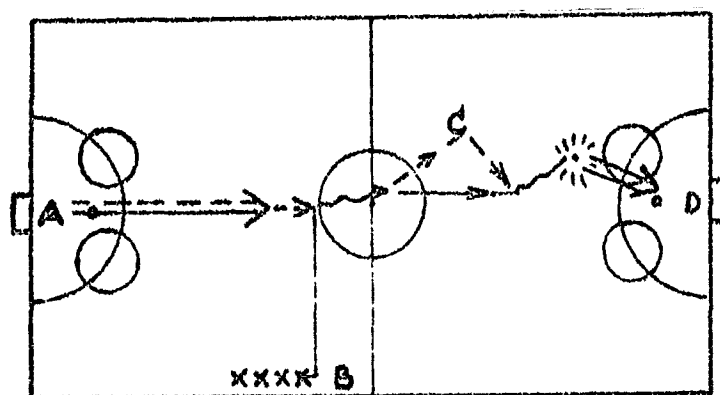
10 kertaa.

Loppupeli kahteen maaliin

20 min.

Ohjelma 4

1. Luistelua pallon kanssa maalilta maalille ja laukaisu maaliin. Jatko maalivaahdin avauksesta.
2. Sama kuin edellä, mutta nyt parittain. Päätetään hillittyyn laukaisuun.
3. Peliä kaksi kahta vastaan.
4. Maalivahti avaa B:lle. Tämä syöttää C:lle, joka palauttaa pallon seinäsyötöllä takaisin B:lle. B päättää laukaukseen kohti maalivahtia.



5. Sama kuin 4, mutta nyt C toimii puolustajana, jolla on tehtävänä painottaa hyökkääjäpelaaja sivulle.
6. Kuten 5, mutta kahdella hyökkääjällä yhtä puolustajaa vastaan. Opeta pelaaminen kaksi yhtä vastaan, jolloin ratkaisu riippuu puolustajan liikkeistä.
7. Kuten 6, mutta nyt kahdella puolustajalla.
8. Koko kentän yhdistelmä.
9. Peliä kahteen maaliin.

Ohjelma 5Alkuverryttely

15 min.

"Seuraa Jussia" - molemmilla pallo. Vaihda johtajaa. Maalivahdit osallistuvat harjoitukseen.

Syöttöharjoitus - paikanvaihto. Aluksi parittain. Liitetään kolmas pelaaja taustalle, jolle pelataan jättöpalloja.

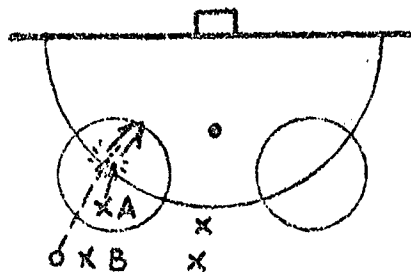
Maalivahdit lämmittelevät erikseen.

Erikoistilanneharjoitus

Hyökkääjät harjoittelevat kulmalyöngejä ja puolustajat palautuksia suoraan ilmasta.

Laukausharjoitus

20 min.



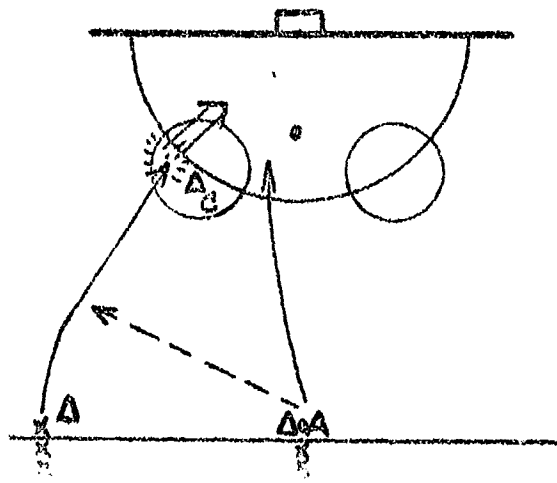
A lyö B:n syötöstä pallon suoraan maaliin, ottamatta sitä haltuun.

Laukausharjoitus, jossa

syöttäjä pyrähtää maa-

livahdin pudotukseen.

Vaihdetaan tehtäviä.



Ohjelma 6

Alkuverryttely
10-15 min.

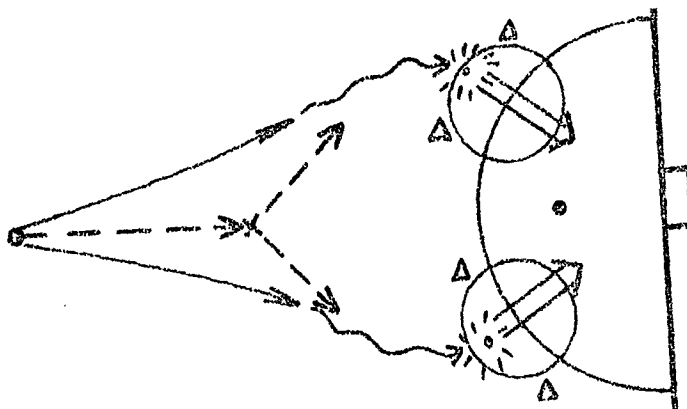
Peliä kahteen maaliin 4-5 miehisin joukkuein. Maalia ei hyväksytä, elleivät kaikki pelaajat ole vastustajan kenttäpuolella. Valmentaja lämmittää maalivahteja.

Laukausharjoitus
5 min.

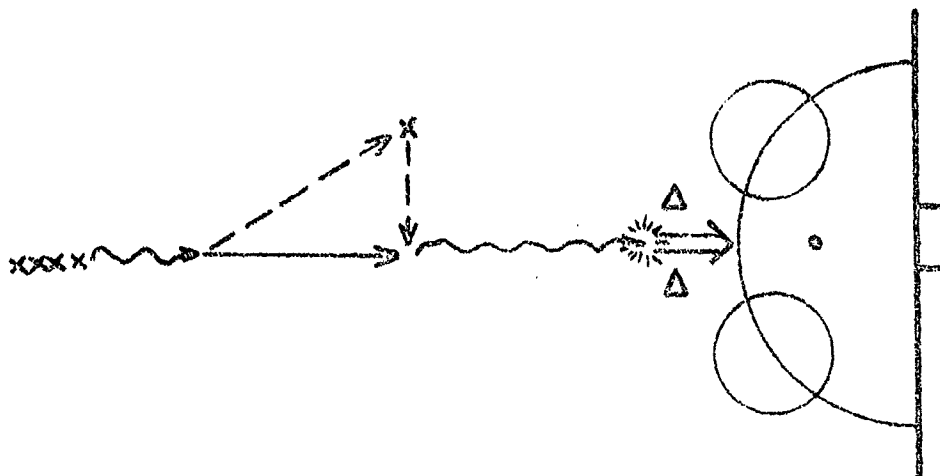
1. Seisovasta pallosta noin 1 m. rangaistusalueen ulkopuolelta.

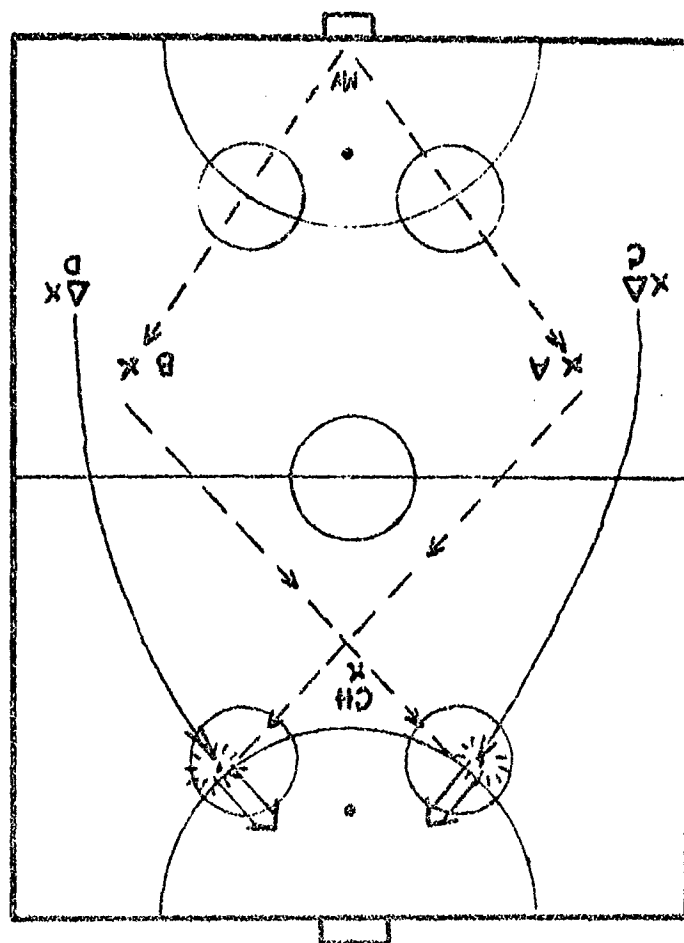
Laukaus syötöstä
20 min.

2. Syöttö-palautussyöttö-kiihdytys-laukaus maaliin.



3. Syöttö-palautussyöttö-kiihdytys-laukaus maalin edestä.



Peliharjoitus

Maalivahdin avaus A:lle tai B:lle, joka lyö kaaripallon kentän vastakkaiselle puolelle. Lyönnin on mentävä yli passiivisena seisovan keskustuen, joka on muutaman metrin rangaistusalueen rajan etupuolella. Laitahyökkääjät C tai D kiihdyttävät täyden vauhdin, ottaen pallon haltuun ja toimittavat sen maaliin laukaisemalla tai kuljettamalla. Erittäin hyvä harjoitus, koska laitahyökkääjien on vaikeata saada palloa nopeasti haltuunsa täydessä vauhdissa.

Peliä kahteen maaliin

25 min. Tosiottelu.