



**SUOMEN JÄÄPALLOLIITTO**  
FINLANDS BANDYFÖRBUND



# JÄÄPALLO-OHJAAJAN OPAS 2014-2015

Leikkejä, luisteluharjoitteita ja  
lajiharjoitteita lapsille ja nuorille

Toteutettu yhteistyössä Ruotsin jääpalloliiton kanssa



# Harjoitusten rakenne esimerkki 60 min:

**Huomioi olosuhteet; mitä kylmempi, sitä enemmän liikettä!**

- ▶ 0-10 min: Alkulämmittely; alkuluistelu ja mahdollisesti leikki
- ▶ 10-20 min: Tasapainoharjoituksia, luisteluharjoituksia ja terätkäyttöharjoituksia
- ▶ Jos pienemmistä lapsista kyse tähän väliin on hyvä ottaa leikki purkamaan ylimääräistä energiaa
- ▶ 20-30 min: Lajiharjoitteita; pallon kuljetus, lyönti ja/tai pomputtelu
- ▶ 30-55 min: Puolet ajasta on hyvä varata pelaamiselle
- ▶ 55-60 min: Lopuksi on hyvä koota kaikki lapset yhteen, fiilistellä ja kiittää harjoituksista. Olemme jääpallokoulussa tehneet loppuun vielä yhteisen lyhyen loppuluistelun

POSITIIVISUUDEN KAUTTA SYNTYY TULOKSIA

# Tässä Ruotsin Jäähalloliiton videoita erilaisista harjoitteista

(katselu vaatii internet yhteyden):

- ▶ Monipuolisuus: <http://youtu.be/J2FEa5Hyfgo>
- ▶ Jarruttaminen, auraaminen ja T-liuku: <http://youtu.be/MMgOkLAdNz4>
- ▶ Teräнкäyttö ja tasapaino: <http://youtu.be/MMgOkLAdNz4>
- ▶ Luistelutekniikka: <http://youtu.be/kzhENjXU61c>
- ▶ Teräнкäyttö, sirklaus: <http://youtu.be/aQMliylYh6Y>



## Alkuluistelut ja leikit:

- ▶ Perusluistelu; kiinnitä huomiota siihen että polvet ovat koukussa, takamus alhaalla ja katse ylhäällä. Suorituksia voi myös liioitella, jotta perus jääpalloluisteluasennossa olisi mukava olla. Lapsia voi auttaa löytämään sisäterän ja sen voiman, ”kaapimalla” jäätä sisäterällä. Painottakaa sitä että vauhti löytyy työntämällä sisäterällä vauhtia.
- ▶ Leikit: Yleisin leikki on meillä ollut Kuka pelkää jääpalloilijaa, siinä yksi jää kentän keskelle ja muut asettuvat päätyviivan taakse. Kun keskellä olija on huutanut ”Kuka pelkää jääpalloilijaa!” yrittävät muut päästä hänen ohitseeseen kentän toiseen päähän viivan taakse turvaan. Leikki jatkuu kunnes kaikki on saatu kiinni. Myös erilaisia hippaleikkejä voi leikkiä.

OLE SELKEÄ JA JOHDONMUKAINEN

## Tasapaino-, luistelu- ja teränkäyttöharjoitukset:

- ▶ Tasapaino on luistelijan paras kaveri. Tasapainoharjoitukset auttavat lapsia hahmottamaan luistimen rajat ja nopeuttavat luistelun oppimista valtavasti.
- ▶ Tähtien kurottelu on hyvää venyttelyä ja samalla myös tasapainoharjoitus.
- ▶ Luistimilla voi paikallaan harjoitella kyykkyyntä, tärkeää on muistaa että polvet eivät saa taittua sisään vaan niiden tulee pysyä linjassa suoraan eteenpäin ettei satu vammoja ja kädet on hyvä pitää suorana edessä liikettä helpottaakseen.
- ▶ Yhdenjalan seisonnat toinen jalka edessä tai takana antavat myös perspektiiviä terän toiminnasta.
- ▶ Kun kaikkia liikkeitä on kokeiltu paikallaan niitä voi testata myös vauhdin kanssa, yleensä se on paljon helpompaa. Vauhti lisää tasapainoa.

”TOSI HYVÄ, KOITAKAA NOSTAA  
VIELÄ KORKEAMMALLE!”

- ▶ Luisteluharjoituksia on monia; yhden jalan potkut, makkarat, slalom, sirklaus, takaperinluistelu, yhdenjalan kaarteet sisä- ja ulkoterällä, yms. Mitä valitsettekaan tehdä, ottakaa muutama tärkeä huomio kyseisestä tyylistä, painottakaa niitä ja kannustakaa 😊
- ▶ Teränskäyttöharjoitukset liittyvät luisteluharjoituksiin, mutta niitä voi tehdä myös erikseen. Sisäterän löytämistä auttaa hyvin pumppaus, jossa toinen jalka on paikallaan ja toinen pumppaa vauhtia. Tämä pyörintä on vauhdikasta ja suuntaa kannattaa vaihtaa useita kertoja.

”MUISTAKAA SISÄTERÄ, PAINAKAA SILLÄ JÄÄTÄ, PITKÄT POTKUT!”

## Lajiharjoitteet:

- ▶ Lajiharjoitteita on myös monia. Jääpallokouluissa on hyvä keskittyä pallotuntuman kehittämiseen ja syöttelyn ajoittamiseen. Suuppausta voi myös harjoitella ja lyönnejä, jos kaikilla on varusteet ja ristikollinen kypärä.
- ▶ Erilaiset pujotteluradat pallon kanssa yhdistävät liikkeen, luistelun ja pallonhallinnan.
- ▶ Syöttelyharjoituksia voi tehdä kaverin kanssa paikallaan ja sitten liikkeessä koko ryhmän harjoituksena.
- ▶ Pallon pompottelua voi kokeilla jos kaikilla on ristikollinen kypärä ja riittävästi tilaa ettei satu vammoja.

NÄYTÄ SELKEÄSTI JA YKSINKERTAISESTI,  
LAPSET OPPIVAT PARHAITEN MATKIMALLA



## Peli:

- ▶ Suorita nopea (ja tasapuolinen) joukkue jako. Joskus lapset haluavat itse jakautua hyvin epätasaisesti ja silti onnistuvat pelaamaan tasaisesti, yhteishenki kenties?!
- ▶ Kertaa nopeasti säännöt; Jääpallokoulussa ei saa lyödä palloa, maassa ei saa pelata, keskialoitus, sivuraja, päätyviiva (aina pallo maalivahdille). Halutessaan voi keksiä hauskoja lisäsääntöjä; tuuletuspakko jos tekee maalin 😊
- ▶ Ole tarkka tuomari, lapset huomaavat kaiken. Kannusta samalla kaikkia tasapuolisesti.

LAPSILLE ON USEIN TÄRKEINTÄ VAIN SAADA OLLA MUKANA JA TUNTEA ITSENSÄ OSAKSI JOTAKIN. ELI KAIKKI MUKAAN!!