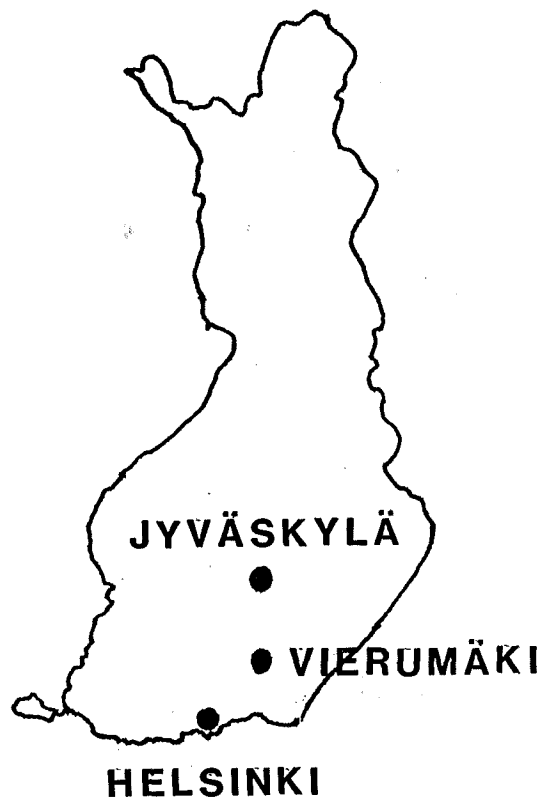


**IBF:N**



**TIETEELLINEN KONFERENSSI**

**7.-10.9.1988 SUOMESSA**



**SUOMEN JÄÄPALLOLIITTO R.Y.**  
**FINNISH BANDY FEDERATION**

VILLA BK

Per Ander Gustafsson

1. Taustaa

- 74/75 Ruotsin finaalissa Ljusdals BK - Villa BK 8-4  
- Hyvä joukkue mutta ongelmana epätasaisuus  
(välillä huippuotteluja mutta myös paljon huonoja otteluja)
- 82/83 Ruotsin finaalissa Boltic IF - Villa BK 5-0  
- Joukkueella hyvä ikärakenne ja lisäksi taitavia pelaajia  
mutta ongelmana edelleen epätasaisuus
- 83/84 Välivuosi
- 84/85 1/4 Finaalissa, putosi kolmannessa ottelussa (Brobergs IF - Villa BK 14-2)  
Tähän saakka joukkueella oli ollut valmentaja seuran omasta takaa mutta pelaajat halusivat muutosta
- 85/86 Seuralle hankittu uusi, korkeakouluopinnot jääpallolinjalla GIH:ssa suorittanut valmentaja.  
-> lopetettiin kahden lajin harrastaminen (jalkapallo, jääpallo) ja siirryttiin ympärivuotiseen jääpalloharjoitteluun (tulos näkyi myös kaudella 87/88).  
Joukkueella hyvä pelaajamateriaali:  
- paljon nuoria pelaajia  
- mma kolme maajoukkue-tason pelaajaa Mikael Arvidsson, Christer Kjellqvist, Harri Bergbacka  
-> 30.6.1986 8 pelaajaa lähtenyt Arvidsson ja Kjellqvist opiskelemaan, Bergbacka takaisin ALE. Surteen ja muutamia vanhoja lopetti  
Tulos: ei saavutettu mitään, ei pystytty rakentamaan mitään ja valmentaja myös lopetti
- 86/87 Tavoitteena pysyä sarjassa. Joukkueella kapea pelaajamateriaali ja lisäksi pelaajilla vähän mestaruussarjakokemusta.  
Harjoittelussa tärkeintä hyvä laatu.
- 87/88 Pyritään lisäämään määrää mutta samalla säilyttämään korkea harjoittelun laatu. Mikael Arvidsson ja 3 lupaavaa nuorta tuli

takaisein Mats Bergqvist, Anders Karlsson ja Jonas Andersson.  
2 viimeksi mainittua pelasivat nuorten maajoukkueessa.

88/89 Harjoitusmäärää pyritään edelleen hitaasti nostamaan ylöspäin. Tavoitteena 220 yhteistä tapahtumaa (luku ei sisällä omakohtaista harjoittelua).

82/83	120	harjoitusta	
85/86	135	"	
86/87	142	"	+ 16 harj.ottelua ja 21 sarjaottelua
87/88	162	"	+ 16 harj.ottelua ja 26 sarjaottelua
88/89	-> 170	"	

## 2. Kausi 87-88

- Ei niin huonoa etteikö sillä olisi jotakin annettavaa.
- Kausi 1987-88 oli rakennusvuosi.
- Ajateltavaa kaudelta 87/88
  - nostaa katsojamäärät entiselle tasolle (2000-> 1300). Luodaan korkea "jäähalloilma-asto".
  - Vuosi sitten oteimme 14 ottelusta 16 pistettä
  - Vuosi sitten kehitimme joukkuetta kohti suurta "nostetta"

## Olemme tehneet työtä pelaajien kanssa seuraavilla edellytyksillä

- \* Ilo - sopusointi  
harjoitukset mukavia, virkistäviä. Pelaajat haluavat tulla harjoituksiin
- \* Positiivinen asenne tehtäviin  
Myönteinen asenne tehtäviin, harjoitteluun. Pelaajan ymmärrettävä roolinsa joukkueessa. Kaikki eivät voi olla ratkaisijoita.
- \* Opettelemme nollaamaan tilanteet  
Joukkueella on usein ollut hyvän ottelun jälkeen huono ottelu -> täytyy pystyä panostamaan jokaiseen otteluun.
- \* Joukkue ensisijassa  
Ei ole mitään merkitystä jos joukkueessa on sarjan maalikuningas kun joukkue on sarjan hännillä. JOUKKUE tekee enemmän maaleja kuin vastusta tai päästää vähemmän kuin vastustaja.
- \* Tee itsestäsi parempi jääpalloilija  
Tavoitteeni pelaajana on parantaa kaikkia lajin vaativia ominaisuuksia.

### 3. Kuinka Villa BK rakentaa vuosisuunnitelman

Kaikki mitä tehdään, tehdään laadulla - ei määrällä. Ennen kauden alkua pelaajille annetaan vihkonen, missä on ideoita, perusasioita tulevasta kaudesta. Sisältää suunnittelun, harjoituspäivät, miten harjoitellaan, testituloksia jne.

#### Kausijako

Huhtikuu/Heinäkuu  
Elokuu Peruskuntokausi - kuivaharjoittelua

Elokuu 15./n.15.10 Peruskuntokausi - kaukalo

n. 15.10/20.11 Kilpailuunvalmistautumiskausi - iso jää

20.11/maaliskuu Kilpailukausi

Sarjan alkuun asti pyritään suunnittelemaan neljän viikon jaksoilla. Nykyisin on luovuttu kesälomatauosta lomien eriaikaisuuden vuoksi.

Kausijaon jälkeen täytetään ajat ja määrät

Esimerkki aikavälille 1.4. - 25.9. (ei sisällä omakohtaisia harjoituksia).

#### Harjoitusjaksojen tavoitteet

##### Peruskuntokausi Huhti-elokuu

##### Aerobinen kestävyys

Pyritään hankkimaan hyvä aerobinen kestävyys, juoksuharjoittelu suoritetaan maastossa (ei radalla). Ei pelkästään juoksuharjoituksia vaan aina on lisäksi muuta harjoittelua.

##### Voima

Yhteistyöskentelyä - parivoimistelua. Harjoituskauden lopussa (heinä-elokuu) käytetään painovöitä (5-10 kg, riippuen pelaajan voimatasosta).

##### Notkeus

Joka viikko. liikkuvuus koordinaatio

Jakson tavoitteena nostaa aerobinen kestävyys huippuunsa. Intervalliharjoittelu alkaa myös koska pelaajien aerobinen kestävyys varsin hyvä.

Peruskuntokausi n. 15.8. - 15.10

Aerobinen kestävyys

Arvojen täytyy olla huipussa jakson alussa. Neljä 3000 m:n juoksu-testiä kauden aikana. Tällä jaksolla myös suurimmat testiarvot Max  $V_{O_2}$  65-66 ml/kg

Anaerobinen kestävyys

Kerran viikossa yksi harjoitus kovalla teholla

Aloitetaan jo peruskuntokaudella staattisella kuormituksella-rullaluistelu 6-7 krt. Lisäksi harjoitusohjelmassa 11.8. H.Q.= high Quality 45 minuutin kova harjoitus (anaerob.).

Tekniikka

Ensimmäisellä peruskuntokaudella ei suoritettu maila- ja palloharjoituksia, koska joukkue pääsee riittävästi jäälle suorittamaan myös perustekniikkaharjoittelua. 16.8. Aloitetaan perustekniikkaharjoittelu kaukalossa - paljin yksilöllistä työskentelyä jonka jälkeen 1v1, 2v2,...

Voima

Lähinnä jalkalihakset - hyppyjä. Jääharjoitusten yhteydessä extra=vatsa, kädet, selkä, hypyt

Notkeus

Joka keskiviikko juoksuharjoittelun yhteydessä. Lisäksi pelaajat suorittavat omakohtaisesti jokaisen harjoittelun yhteydessä

KVK 15.10 - 20.11.

Aerobinen kestävyys

Arvot yritetään säilyttää korkeana. Viimeiset

Anaerobinen

jouksuharjoitukset n. 10 päivää ennen sarjan

kestävyys

alkua - lyhyitä intervaleja 15/20 minuuttia

Tekniikka

Joukkuepelin parantamisen pääjakso. Alkaen puolustuspelistä.

Nykyisin käytetään enemmän aikaa myös hyökkäyspeliin.

### Voima

Pyritään säilyttämään hyppyjen avulla - eteen ja ylöspäin ja kauden lopuksi jopa eksentrisia hyppyjä

### Notkeus

Suoritetaan yksilöllisessä harjoittelussa

### KK 20.11. - marraskuu

Harjoittelun painostus kilpailukaudella. Harjoittelun teho ilmoitetaan +++ merkeillä, 3 plusmerkkiä kovin.

#### Viikko I - 2 ottelua

Ma ++ jääharjoitus, voima, teoria (1,5 h + 15-20 min. + 45 min)

Ti + jääharjoitus, hieronta

Ke ottelu

To lepo

Pe +++Jääharjoitus, hieronta

La lepo

Su ottelu

#### Viikko II - 1 ottelu

Ma ++ Jää, voima, teoria

Ti +++ jää, hieronta

Ke lepo

To + jää, voima

Pe ++ jää, hieronta

La lepo

Su ottelu

Lepo on tärkeää - estää myös loukkaantumisia. Jalkavoimataso pyritään säilyttämään - periaatteena: voimaharjoitus joka viides päivä. Harjoittelun teho määritellään luistelun ja tekniikkaosien mukaan. Sarjan jälkeen YMK levätään, harjoittelu jatkuu 1.4.

## Joukkueen rakenne pelaaja paikkojen mukaan

Joukkueeseen kuuluu	Ottelussa tarvitaan
2 maalivahtia	2 maalivahtia
2 liberoa	1 libero
4 puolustajaa	2 puolustajaa
2 sivutukea	2 sivutukea
5 välihyökkääjää	3 välihyökkääjää
7 hyökkääjää	4 hyökkääjää

Joukkueen keski-ikä 23 vuotta

## Pelisysteemi

Pelaajat yritetään saada paremmiksi jääpalloilijoiksi kaikilla osa-alueilla. Jokainen pelaaja on joukkueen tärkein. Pelaaja joka ei hallitse tehtäväänsä puolustuspelissä pettää yhtäpaljon kuin pelaaja joka ei tee maalia.

## Puolustuspeli

Neljä tärkeää asiaa:

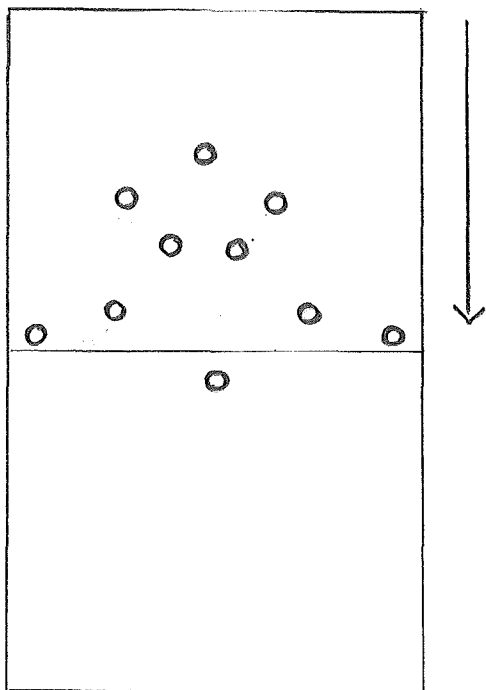
- hyvä organisaatio
- kuri
- vastuunkanto
- oikea täyttäminen - pyrkiä täyttämään kenttä oikein

## Hyökkäyspeli

Neljä tärkeää asiaa:

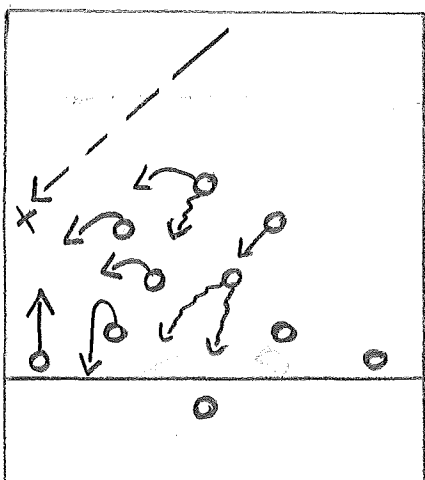
- useita vaihteluja
- luovuus
- rohkeus
- tempovaihtelut

Pelaajien sijoittuminen kun pallo vastustaja mv:lla



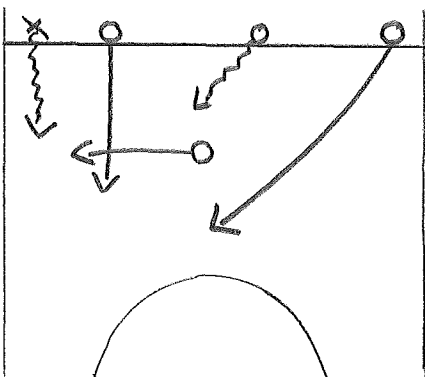
- pelaajien osattava eri paikkojen tehtävät
- kh aloittaa ohjaamisen
- ohjaamiseen osallistuvat järjestyksessä lh, vh ja puolustaja
- vh:n pysyteltävä keskellä - ei liian kiire
- st nousee katkolle -> puolustaja alas
- puolustajat ei lankulle, uskallettava olla ylhäällä - miesvartiointi, ohjaaminen
- kokopuolustuslinja yli puolenkentän
- jos asetelma kunnossa, vastustajan mv ei pysty avaamaan keskelle

### Esimerkkejä



Jos vastustajan mv avaa laitaa:

- kh aloittaa ohjaamisen
- jos kh ei ehdi, aloittaa vasen lh, jolloin kh luistelee alaspäin lh:n taakse
- vastakkaisen puolen lh ja vh luistelevat alaspäin
- vasen vh mukaan ohjaamiseen, pysyttelee kuitenkin "pitkään" keskellä
- st nousee katkolle ja vasen puolustaja alaspäin

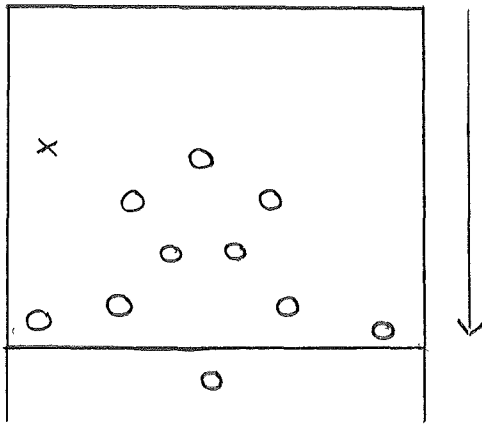


Tilanteen edelleen kehittyessä:

- jos libero menee lankulle, niin alastuleva vasen puolustaja ottaa liberon paikan ja lisäksi oikea st luistelee varmistamaan maalin edustaa.
- oikea puolustaja täyttää aluetta hieman ylempää + miesvartiointi.

Jos lähtötilanteessa vastustajan st kierrättää pallon alakautta toiselle puolelle, niin heti pyritään täyttämään alkuperäinen asetelma. Jos ei ehdiä niin lähin pelaaja aloittaa karvaamisen.





Jos vastustaja lyö tässä tilanteessa pitkää palloa niin:  
 - libero ei saa pelata liian alhaalla  
 - St:n on pelattava vartioitavien pelaajiensa alapuolella.

Lähtöasetelma puolustuspuolella on aina sama. Vastustajasta riippumatta pelataan samalla systeemillä.

Ei altavastajana.

Jos omalle joukkueelle tulee 1 jäähy: otetaan toinen keskikenttäpelaaja pois.

Jos 2 pelaajaa jäähyille. otetaan 2 kärkipelaajaa pois mutta edelleen säilytetään kolmio ylhäällä.

### Vaihtosysteemi

Se aika mitä ollaan kentällä, ollaan tehokkaasti:

Mikael Arvidsson on ainut pelaaja, jota vaihtosysteemi ei koske.

Systeemi on: 8 minuuttia kentällä ja 4 vaihdossa. Etukäteen päätetään kuka aloittaa vaihtoruletin. Jos Arvidsson käy vaihdossa, muuttuu kärkipelaajien kentälläoloaika 12 minuuttia.

Esimerkki keskikentällä tapahtuvista vaihdoista

6                      7                      |                      21

n:o 6 vaihtoon 4 minuutin kuluttua pelin alusta -> n:o 21 vasemmaksi vh:ksi -> 4 minuuttia -> n:o 7 vaihtoon -> n:o 6 omalle pelipaikalle ja n:o 21 oikeaksi vh:ksi jne... Peli aloittaneet pelaavat omia pelipaikkojaan. Kh pelaa aina omaa paikkaansa.

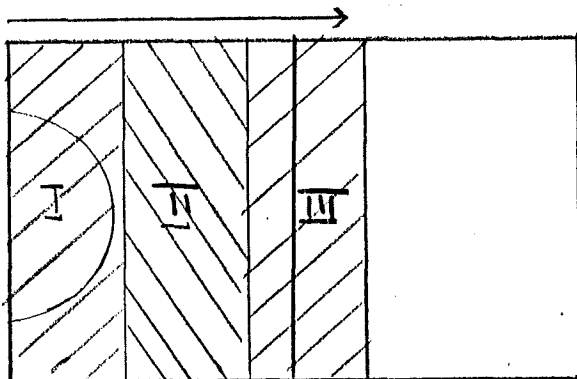
### Pelaajien sijoittuminen kun pallo meidän mv:lla

Tavoitteena on että pelaajat ajattelisivat koko aluetta kokonaisvaltaisesti - täyttäisivät oikein.

Alue I Yksi vh hakee alhaalta pallo

Alue II toinen keskikenttäpelaaja ja kh + lisäksi sivutuki

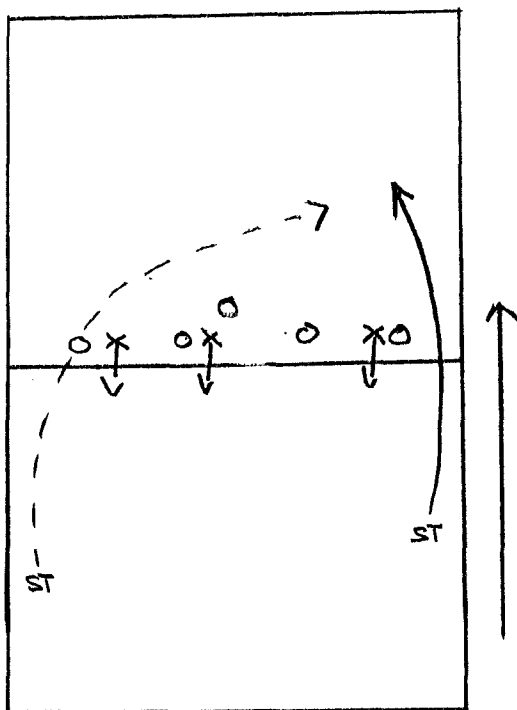
Alue III kaksi kärkipelaajaa



Jos tulee jäähy omalle joukkueelle pyritään edelleen kovan luistelun avulla täyttämään paikat.

Jos vastustaja saa jäähyn jatketaan samalla systeemillä ja pyritään käyttämään koko alue hyväksi.

Esimerkki omasta pitkästä pallosta.



- kärkipelaajat alaspäin pois paitsiosta
- vastakkaisen puolen st ylös

TRÄNINGSPLANERING

OMFATTAR VECKORNA 8815 - 8818

TRÄNINGSGRUPP Villa Senior

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11/4 Råda Juoksu Hyppeily Voimistelu		13/4 De la Gardie Kuntopiiri Sähly				
18/4 Råda Jalkapallo Hyppeily Voimistelu		20/4 De la Gardie Intervalli Sähly "Esterata"				24/4 Lockärn Jalkapallo Voimaharjoitte- lu
25/4 Suunnistus Kimmoisuus Harjoitus (Aitat)		27/4 Pallopeli Intervalli Aerobic Sähly				1/5 Lockörn Kestävyyshar- jotus (juoksu) Pallopeli Voimaharj.
2/5 Råda "Kuntorata" + Voimaharj.		4/5 De la Gardie Jäähallotennis Intervalli Aerobic				8/5 Lockörn Rullaluistelu Kuntopiiri Jalkapallo Pyöräily Juoksu

TRÄNINGSPLANERING

OMFATTAR VECKORNA.....8819-8822.....

TRÄNINGSGRUPP..Villa.Senior..

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9/5 Råda Jalkapallo Kuntorata Voimaharjoitus		11/5 De la Gardie Jalkapallo Jalkapallo Sähly	12/5 Kinnekulle Pyöräily Paikkaharjoittelu			15/5 Lockörn Jalkapallo Voimiestelu Lyhyet interval- lit
16/5 Råda Jalkapallo Voimistelu Mäkiharjoitus		18/5 De la Gardie Intervalli Jalkapallo Voimistelu				
23/5 Råda Juoksuharjoitus välillä voimaha- arjoitus paikkoja		25/5 De la Gardie Intervalli Jalkapallo Levytanko Sähly				29/5 Rullaluistelu Paikkaharjoi- telu
30/5 Råda Juoksuharjoitus hiekalla Hyppelu - jalka- voima voimistelu (parettain)		1/6 De la Gardie Erikoisija inter- valleja Levytanko Sähly				

TRÄNINGSPLANERING

OMFATTAR VECKORNA 8823 - 8826

TRÄNINGSGRUPP Villa Snenior

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
6/6 Råda Intervalli Voimistelu		8/6 De la Gardie Jalkapallo Intervalli 10x 70/20 Levytankoharj. Sähly				
13/6 Brotterhallen Prasten Lundell		15/6 Lockörn Rullaluistelu Jalkapallo Kuntopiiri	16/6 Lockörn Jalkapallo V.Frölunda			
20/6 Råda Aerobinen kest. Lenkki Voimistelu		22/6 Lockörn Rullaluistelu Cooperin testi Levytanko harj. Hyppynaru hyppe- ly				
27/6 Råda Suunnistusase- mat + voima		29/6 Lockörn Pitkä intervalli Jalkapallo Levytankoharj.				

TRÄNINGSPLANERING

OMFATTAR VECKORA ..... 8827 - 8830 .....

TRÄNINGSGRUPP ... Villa Senior ...

- 88 -

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
4/7 Lockörn 15/15x12 min Intervalli Paikkaharjoit. Jalkapallo Pari harjoit- uksia		6/7 Lockörn Rullaluistelu Jalkapallo Paikkaharjoi- telu				
11/7 Lockörn 70/20x10 inter- valleja Jalkapallo Hyppyharjoitus painoliivein		13/7 Råda Kestävyysharjoi- tus Jalkapallo Pariharjoitus				
18/7 Lockörn Kuntorata Jalkapallo Kuntopiiri		20/7 Lockörn Rullaluistelu Jalkapallo Painoliiviharj.				
25/7 Lockörn Kuntopiiri Intervalli 15/5x2x8 min Jalkapallo		27/7 Lockörn Rullaluistelu Jäähallotennis Intervalli 10/10 2x6 min	28/7 Ljungskile	29/7 Ljungskile	30/7 Ljungskile	31/7 Ljungskile

TRÄNINGSPLANERING

OMFATTAR VECKORNA 8831 - 8834 .....

TRÄNINGSGRUPP Villa Senior.....

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1/8 Lockörn Levytankoharjoitus Intervalli 10/10 x 2x5 min Voimistelu Jalkapallo	2/8	2/8 Lockörn Rullaluistelu Tekniikkaharjoitus laukausharjoitus Kimmoisuus	4/8 Råda Mäki/Nopeusharjoitus "Buddyä" Seurajohtaja	5/8 Lockörn Jalkavoima/painoliivi Intervalleja Ylävartalon voimaharjoitus.	6/8	7/8 Lockörn Tekniikka Maajääpallo Ylävartalon intervalleja 3x7 min 15/5
8/8 Lockörn Cooperin testi Jalkapalloturnaus Levytankoharjoitus (ylävartalo) Jääpallotennis	9/8	10/8 Lockörn Rullaluistelu Tekniikka Erilaisia intervalleja Hyppeily	11/8 Råda Lenkk. Pariharjoittelu Musiikkivoim. Seuraa johtajaa	12/8 Jalkapalloa	13/8 Svalnäs	14/8 Lockörn
15/8	16/8 Mariestad Perustekniikka Syöttelyharjoitus. Maitohappoharjoitus.	17/8 De la Gardie Intervalleja Jalkapalloa Musiikkivoim. Maitohyppyharjoitus.	18/8 Mariestad Perustekniikka Syöttely Laukaus Maitohappoharjoitus.	19/8 Lockörn Ylävartalon voimaharjoitus (painoliivein) Erilaisia lyhyitä intervalleja Kuntopiiri, Hyp.	20/8	21/8 Mariestad 1 v 1 karvaus Syöttely Laukaus Maitohappoharjoitus
22/8 Lockörn Ylävartalon painoliiviharjoitus. Pienpeliä (jalkapalloa)	23/8 Mariestad Syöttely Peliä (ohjattu-a) Jättöpallo, taaksepäin pel. Maitoharjoitus	24/8 De la Gardie Intervalleja Jalkapalloa Musiikkivoimistelu	25/8 Mariestad Nostot/vippaus Syöttely Hyökkäyksen syvysharjoittelu Peliä, pitkäaikainen maitoharjoitus.	26/8	27/8 Vapaaehtoinen suunnitus	28/8 Lockörn Tekniikka Ylävartalon Hyppeily

träningsplanering

OMFATTAR VECKORNA 8835 - 8838

TRÄNINGSGRUPP Villa Bk Senior

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
29/8	30/8 Mariestad Perustekniikka Karvaus 1 v 1 2 v 2 Maitohappoharj.	31/8 De la Gardie Intervalleja 1x5 min 10/10 1x6 min 10/10 1x7 min 10/10 Jalkapallo Musiikkivoimist.	1/9 Mariestad Luisteluralli Karvaus 1 v 1 2 v 2 Pitkä maitohappoharj.	2/9 Lockörn Hyppely Pariharjoituksia Intervalleja 1x6 min 10/10 1x12 min 15/5 8x70/20 Jalkapalloa	3/9	4/9 Lockärn-Mariestad
5/9	6/9 Mairestad Pyörähtäminen Karvaus (jättöpallo) 2 v 3 Maitohappoharj.	7/9 De la Gardie Intervalleja 2x6 min 10/10 10 min 15/5 Jalkapallo Musiikkivoimist.	8/9 Mariestad Luisteluralli 2 v 3 Laukaus Pitkä maitohappoharjoitus	9/9 Lockörn Kuntopiiri Pitkiä intervalleja jalkapalloa	10/9	11/9 Ylävartalon parivoimistelu Hyppely Intervalleja 3x6 min 10/10 Nopeusharj.
12/9	13/9 Falköping Jättöpallo Takaisinpäinluistelu karvaus Maitohappoharj.	14/9 De la Gardie Intervalleja 303 4x2,5 min 20x25 meter Hyppely Jalkapallo Musiikkivoimist.	15/9 Falköping Syöttely Maitohappoharj. Peliä	16/9 Falköping Takaisinpäinpeluu Laukaus Karvaus 2 v 3 Pitkä maitohappohari.	17/9	18/9 Omakohtainen tekniikka 2 v 3 Nosto/vippaus Kova maitohappoharjoitus
19/9	20/9 Falköping Syöttö Laukaus Karvaus Alakerran pelaajien ylöspäin pelaaminen Pitkä maitoharj.	21/9 De la Gardie Cooperin testit Musiikkivoimist.	22/9 Falköping Tekniikka 2 v 3 Alakerran ylöspäin pelaaminen Maitohappoharj.	23/9 Falköping Pelinohjaus (karvaus) Syöttely Maitohappoharj.	24/9	25/9 Falköping Pelinohjaus (karvaus) 2 v 3 1 v 1 Maitohappoharj.