



## URHEILIJAN POLKU, HYVINKÄÄ RINGETTE

Sini Forsblom

Syksy 2016

## URHEILIJAN POLKU, HYVINKÄÄ RINGETTE

### Sisällysluettelo

<b>G-juniorit, 6-7 -vuotiaat</b> .....	5
Miten harjoitellaan ja pelataan? .....	5
Ikäryhmän painopisteet: .....	6
Lajitaito: .....	6
Fyysiset ominaisuudet: .....	6
Testit ikäluokalle: .....	7
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, herkkyykskaudet: .....	7
Muu toiminta seurassa: .....	8
Roolit: .....	8
Ravitsemus: .....	8
Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 21h/vko: .....	8
Knopit ikäluokan valmentajalle: .....	8
Mitä lapsen tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan? .....	9
<b>F-juniorit, 8-9 -vuotiaat</b> .....	10
Miten harjoitellaan ja pelataan? .....	10
Ikäryhmän painopisteet: .....	11
Lajitaito: .....	11
Fyysiset ominaisuudet: .....	12
Testit ikäluokalle: .....	12
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: .....	13
Muu toiminta seurassa: .....	13
Roolit: .....	13
Ravitsemus: .....	14
Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20-21h/vko: .....	14
Knopit ikäluokan valmentajalle: .....	14
Mitä lapsen tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan? .....	14
<b>E-juniorit, 10-11 -vuotiaat</b> .....	16
Miten harjoitellaan ja pelataan? .....	16
Ikäryhmän painopisteet: .....	16
Lajitaito: .....	17
Fyysiset ominaisuudet: .....	18
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: .....	18

Testit: .....	19
Ravitsemus: .....	19
Muu toiminta seurassa: .....	20
Roolit: .....	20
Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 19h/vko: .....	20
Knopit valmentajalle: .....	20
Mitä lapsen tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan? .....	21
<b>D-juniorit, 12-13 -vuotiaat</b> .....	22
Miten harjoitellaan ja pelataan? .....	22
Ikäryhmän painopisteet: .....	22
Lajitaito: .....	22
Fyysiset ominaisuudet: .....	24
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: .....	24
Testit: .....	25
Ravitsemus: .....	26
Muu toiminta seurassa: .....	26
Roolit: .....	26
Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20h/vko: .....	27
Knopit valmentajalle: .....	27
Mitä nuoren tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan? .....	28
<b>C-juniorit, 14-15 -vuotiaat</b> .....	29
Miten harjoitellaan ja pelataan? .....	29
Ikäryhmän painopisteet: .....	29
Lajitaito: .....	30
Fyysiset ominaisuudet: .....	31
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: .....	31
Testit: .....	32
Ravitsemus: .....	32
Muu toiminta seurassa: .....	33
Roolit: .....	33
Knopit ikäluokan valmentajalle: .....	33
Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20h/vko: .....	34
Mitä nuoren tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan? .....	35
<b>B-juniorit, 16-18 -vuotiaat</b> .....	36
Miten harjoitellaan ja pelataan? .....	36

Ikäryhmän painopisteet: .....	36
Lajitaito: .....	36
Fyysiset ominaisuudet: .....	37
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet: .....	37
Testit: .....	38
Ravitsemus: .....	38
Muu toiminta seurassa: .....	39
Roolit: .....	39
Knopit ikäluokan valmentajalle:.....	39
Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20h/vko: .....	39
Mitä nuoren tulee osata siirtyessään pelaamaan aikuisten kilpasarjaan? .....	40

## G-juniorit, 6-7 -vuotiaat

### Miten harjoitellaan ja pelataan?

2 x jääharjoitus per vko. Jääharjoitusten yhteydessä on aina yhteinen alkulämmittely, joka on samalla myös oheisharjoitus. Jääharjoituksista toinen kerta on ringettekoulun kanssa yhteinen. Kausi alkaa syyskuussa ja päättyy huhtikuussa. Harjoitusryhmä voi olla suuri, 30-40 pelaajaa. Peliryhmät 6-8 pelaajaa. Kannattaa kuitenkin huomioida, että turnauksissa kolmen pelin pelaaminen on pienille pelureille rankka rupeama, ja voi olla paikallaan ottaa mukaan yht. 10 pelaajaa.

Harjoituksissa harjoitteet tehdään ryhmissä ja rasteilla. Ryhmät jaetaan jotakuinkin osaamisen mukaan tasoryhmiin. Tasoryhmien tarkoitus ei ole laittaa lapsia paremmuusjärjestykseen vaan luoda jokaiselle lapselle omantasoisensa, sopiva ryhmä harjoitella ja pelata. Jos lasten osaamistaso vaihtelee ryhmän sisällä merkittävästi, taitavammat eivät saa riittävästi haastetta, kun taas vähän taitamattomammille harjoittelu tulee liian vaikeaksi. Yksi ihmisen psykologisista perustarpeista on tuntea kyvykkyyttä, ja liian eritasoisten harjoittelukumppaneiden kanssa se ei ole mahdollista.

Rastit harjoituksissa ovat luistelu-, maila-/syöttely-, leikki- ja pelirastit, ja ne toteutetaan samassa järjestyksessä samoissa paikoissa jokaisissa harjoituksissa. Näin lapset oppivat, mikä on harjoituksen rakenne, ja osaavat toimia jäällä paremmin. Rutiinit ja säännölliset toiminnot luovat lapselle turvallisen ympäristön, jossa ei tarvitse keskittyä toimintatapoihin vaan itse tekemiseen.

Toiminta rastilla: Rastin aluksi käydään läpi harjoite ja 1-2 perusasiaa joihin keskitytään. Palaute annetaan näihin mainittuihin perusasioihin liittyen, jotta toiminta pysyy selkeänä. Rastin päätteeksi, ennen seuraavalle rastille siirtymistä mietitään jälleen ryhmässä, mitä tänään opittiin ja mikä oli tärkeä muistaa. Samoin koko harjoitusten aluksi kokoonnutaan yhteen ja myös harjoitusten päätteeksi.

Harjoituksissa pyritään siihen, että jonotusta ei ole, vaan lapset tekevät koko ajan taukoja lukuun ottamatta. Harjoitukset suunnitellaan siten, että jäävuorosta aktiivista tekemistä on mahdollisimman suuri osa.

Oheisharjoituksissa lämmitellään jäätä varten leikkien ja kisailujen muodossa. Oheisharjoittelua on avattu jäljempänä fyysiset ominaisuudet -kohdassa. Ohjattu alkulämmittely/oheisharjoitus on olennainen osa lapsen kehityksen kannalta. Alkulämmittelyn/oheisharjoituksen kesto on noin 30 minuuttia, joka voi tuntua lyhyeltä ajalta. Kun lasketaan kauden aikana tehdyt ohjatut alkulämmittelyt, kokonaiskestoksi tulee kuitenkin yhteensä noin 30h, joka on jo melko paljon lisäharjoitusta.

Pelit pelataan poikittaiskentällä. Maalit ovat pienemmät juniorimaalit. Peli aika on 1 x 20min. Aluesarjapelit pelataan turnauksina, eikä lopputuloksia merkitä. Harjoituspelejä sovitaan seurojen kanssa erikseen. Alkulämmittelyt peleissä/turnauksissa tehdään valmentajan johdolla. Alkulämmittelyt sisältävät motoristen perustaitojen harjoittelua, kuten tavallisesti harjoituksissakin.

Pelimäärä kauden aikana: 8-10 turnausta tai pelitapahtumaa

Kesäharjoituksia ei pidetä. Vanhempia voi kannustaa viemään lapsen esim. yleisurheilukouluun tai osallistumaan samalla ryhmällä kesäjalkapalloliigaan.

### Ikäryhmän painopisteet:

Positiivisen ja hauskan tekemisen kautta innostetaan lapsi urheilun ja ringeten maailmaan. Pelaamisen ilo syntyy siitä, että lapsi saa itse osallistua peliin – voittaminen ei ole tärkeää. G-junioreiden toiminta ei eroa merkittävästi ringettekoulun toiminnasta. Harjoitukset ovat vähän enemmän ringetenomaisempia kuin ringettekoulussa, mutta pääasiassa toiminta on leikinomaista.

Pyritään kannustamaan lasta vanhempien kautta liikkumaan riittävästi myös ringetteharrastuksen ulkopuolella, jotta viikottainen kokonaisliikuntamäärä (21h) täytyisi.

### Lajitaito:

**Luistelu** on merkittävin opeteltava taito, jotta ringetteä voi pelata. G-juniorille on tärkeintä oppia luistelutaito niin hyvin kuin mahdollista, sillä F-junioreissa syvennetään luistelutaitoa takaperin luisteluun ja käännöksiin sekä aletaan opettaa enemmän mailatekniikkaan liittyviä asioita. Uusia asioita ei voida pelaajalle opettaa, mikäli aiemmat perusasiat eivät ole hallinnassa. Luistelua harjoitellaan jokaisissa harjoituksissa.

Opetellaan oikeaa luisteluasentoa; polvet koukussa, selkä lähes suorana ja katse eteenpäin. Opetellaan luistelupotkua ja luistimen liukua, jotta luistelupotku alkaa muodostua oikeanlaiseksi. Näytetään oikeita mallisuorituksia! Etuperin luistelun tulisi sujua sujuvasti ennen kuin lähdetään opettelemaan takaperin luistelua.

**Mailan-/renkaankäsittelyyn** liittyen opetellaan kuljettamaan rengasta luistellessa siten, että maila pysyy mailaotteessa kahdessa kädessä. Harjoitellaan renkaan poisottamista.

**Maalivahdin** pelipaikkaa pääsevät kokeilemaan kaikki halukkaat. Ketään ei kuitenkaan pakoteta maaliin, mutta suositellaan kaikkia kokeilemaan. Jos joku haluaa pysyä maalivahtina, annetaan siihen mahdollisuus mahdollisimman usein. Maalivahdin on kuitenkin opeteltava samat asiat luistelussa kuin kenttäpelaajienkin.

Opetellaan kamppailua pelaamalla ja erilaisilla leikkikisailuilla, fyysinen kontakti tulee mukaan mutta kiinnitetään huomiota siihen, ettei pelistä tule liian kovakouraista. Pelaaminen voi olla pienille tytöille aluksi pelottavaa.

Peli- tai joukkuetaktiikkaa ei harjoitella.

### Fyysiset ominaisuudet:

Herkkyyskausi:

Fyysiset: motoriset perustaidot eli liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot, nopeus (askeltiheys reaktiot)

Huomioidaan myös liiketekijät monipuolisesti joka harjoituksessa:

- toimitaan eri suuntiin (eteen, taakse, sivulle, ylös, alas, edestakaisin) eri tiloissa (isossa, pienessä, vapaassa, rajatussa)
- eri tasoilla (alatasolla, keskitasolla, ylätasolla)
- eri ajoituksella (hitaasti, nopeasti)
- eri voimalla (kevyesti, voimakkaasti)
- eri suhteissa toisiin ihmisiin tai välineisiin (yksin, pareittain, jonossa, edessä, takana, kaukana, lähellä)

Tavoite on samalla harjoittaa motorisia perustaitoja monipuolisesti, sillä herkkyykskausi motorisien perustaitojen oppimiseen on nyt, ja ohi viimeistään 9-vuotiaana. Taitokartta motorisiin perustaitoihin: [www.valmennustaito.info/taitokartta](http://www.valmennustaito.info/taitokartta) Eläinkävelyt, kuperkeikat, etu- ja takaperin juoksentelut ja hyppelyt ovat esimerkkejä hyvistä lämmittely- ja oheisharjoitteluliikkeistä. Niillä harjoitetaan samalla myös liikkuvuutta. Monipuolisuus motoristen perustaitojen opettamisessa on tärkeää, mutta harjoitteita ei tarvitse joka kerralla vaihtaa. On hyvä tehdä sellaisia leikkejä, jotka ovat jo lapsille tuttuja, ja varioida esim. liikkumistapoja leikkien sisällä.

Harjoitellaan tasapainoa, ketteryyttä, rytmikykyä, reaktiokykyä ja koordinaatiota. Nämä ovat keskeisiä taitoja tämän ikäisen lapsen hermojärjestelmän jatkuvan kehittymisen kannalta. Oheisharjoituksissa on tärkeää myös harjoitella yhdellä jalalla tasapainoilua. Luistelussa on pienempiin osiin pilkottuna kysymys yhdellä jalalla olemisesta ja tasapainoilusta, joten lapsen tulisi kyetä maalla samaan kuin mitä häneltä luistimilla jäällä vaaditaan.

#### Testit ikäluokalle:

Testejä tai enemmänkin osaamisen mittareita tehdään pitkin kautta harjoitusten yhteydessä. Vältetään luomasta lapselle ”testitilannetta” – lapsi tekee asiat muun toiminnan yhteydessä. Testataan esim. KTK-testi (viivaa tai ohutta rimaa pitkin kävelyä etuperin ja takaperin, yhdellä jalalla hyppimissä, sivuttaishyppimistä tasajalkaa viivan yli, sivuttaissiirtyminen) [www.valmennustaito.info/taito/ktk-testi](http://www.valmennustaito.info/taito/ktk-testi) Myös jäällä voidaan soveltaa taitojen testaamiseen jotain luistelurataa, missä kierretään etuperin kartioita ja hypätään mailan yli/sukelletaan ali.

Testit tehdään valmentajalle taitojen osaamisen kartoitusavuksi, ei mitata aikaa tai vertailla lapsen kanssa tuloksia aiempaan.

#### Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, herkkyykskaudet:

Opetellaan

- noudattamaan sääntöjä ja toimimaan ryhmässä
- kannustamaan ja tsemppaamaan
- käytöstapoja
- toisten kuuntelemista
- reilua peliä

Vahvistetaan lapsen itseluottamusta ja myönteistä minä-kuvaa. Luodaan joukkuehenkeä valmentajan johdolla.

#### Muu toiminta seurassa:

- luisteluvuorot seuran lippujen kanssa ennen edustusjoukkueen otteluita
- G-joukkueessa on kaveripäiviä, jolloin lapsi kutsuu kaverinsa kokeilemaan ringetteä joukkueen harjoituksiin
- ringettekoulun markkinointitapahtumiin osallistuminen

#### Roolit:

Koti, vanhemmat:

Kannusta, kuljeta, kustanna! Joukkueen toimihenkilötoiminta, seuran talkoot. Innostaminen lajin pariin, kannustaminen ja kuljettaminen yleisöluisteluvuoroille sekä edustusjoukkueen otteluihin.

Valmentajat:

Innostu ja innosta, kannustaa lasta yrittämään ja oppimaan. Pitää huolen siitä, että joukkueessa on hyvä ja turvallinen ilmapiiri. Eriyttää ryhmän siten, että jokainen lapsi saa oppia omantasoistensa lasten kanssa.

#### Ravitsemus:

Perhe tekee ruokailuun liittyvät valinnat lapsen puolesta. Muistutetaan terveellisen arkiruokailun periaatteista, eli urheilijan lautasmaailista, säännöllisestä ateriaritmistä sekä urheilun näkökulmasta tehtävistä ruokavalinnoista. Muistutetaan, että välipaloja olisi hyvä ottaa mukaan ainakin peli- ja turnausmatkoille, miksei harjoituksiinkin.

#### Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 21h/vko:

Joukkueen kanssa ohjattua harjoittelua 3-4h, josta jäällä ollaan 2h.

Loput 18-19h, eli 3h/päivä pitäisi tulla omatoimisen liikunnan myötä; pihapelit ja -leikit, perheen yhteiset kävelylenkit jne.

On tärkeää, että lapsi saa harrastaa ohjaamatonta, vapaata, omaehtoista liikuntaa.

#### Knopit ikäluokan valmentajalle:

Opetetaan lapset ja vanhemmat siihen, että lapsella on aina urheiluvarusteet osallistuessaan joukkueen urheilutapahtumiin; lenkkarit, verkkarit tai tuulipuku. Pitkähiuksisilla tytöillä hiukset laitetaan ponihännälle tai letille.

Muista selkeät ja lyhyet ohjeet! Pyri ohjaamaan lapsia oman tekemisen arviointiin jo tässä vaiheessa. Avoimet kysymykset palautteenannossa pakottavat lapsia miettimään omaa tekemistään edes vähän tarkemmin.



Toimihenkilöt vastaavat joukkueen toiminnasta, muut vanhemmat ja tukijoukot voivat seurata harjoituksia katsomosta.

Valmentajat valitsevat kapteenit siten, että jokainen saa vuorollaan olla kapteeni pelissä/turnauksessa.

Mitä lapsen tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan?

**G -> F**

Jäällä

- luistelu: – etuperin luistelu, takaperin luistelu, kääntyminen etuperin luistelusta takaperin luisteluun, aurajarrutus, sivujarrutus, kahden jalan liu'ut, 1-jalan liu'ut eteenpäin, etuperin sirklauksen alkeet
- mailan/renkaan käsittely: kuinka mailasta pidetään kiinni kahdella kädellä, renkaan kuljetus kahdella kädellä mailasta kiinni pitäen, syöttämisen alkeet
- maalivahdin pelipaikalla on kokeiltu liikkumista varusteet päällä ja perusasennon alkeita. Tärkeintä on oppia samat luistelutaidot kuin kenttäpelaajanakin.
- pelaamisen perusajatus (oma joukkue + vastustajajoukkue)

Jään ulkopuolella

- fysiikka: motoriset perustaidot, ketteryys – lajinomaisia taitoja: yhdellä jalalla tasapainoilu
- sosiaaliset taidot: ryhmässä toimiminen, sääntöjen noudattaminen

## F-juniorit, 8-9 -vuotiaat

### Miten harjoitellaan ja pelataan?

2 x vko jääharjoitus, jääharjoituksen yhteydessä ohjattu lämmittely/oheisharjoitus. Kausi alkaa elokuussa ja päättyy huhtikuussa. Harjoitusryhmä voi olla suuri, 30-40 pelaajaa. Peliryhmät 6-8 pelaajaa.

Toimintamalli on sama kuin G-junioreissa. Jäällä toiminta tapahtuu rasteina ja harjoittelun painopiste on edelleen luistelussa. Ryhmät jaetaan jotakuinkin osaamisen mukaan tasoryhmiin. Tasoryhmien tarkoitus ei ole laittaa lapsia paremmuusjärjestykseen vaan luoda jokaiselle lapselle omantasoisensa, sopiva ryhmä harjoitella ja pelata. Jos lasten osaamistaso vaihtelee ryhmän sisällä merkittävästi, taitavammat eivät saa riittävästi haastetta, kun taas vähän taitamattomammille harjoittelu tulee liian vaikeaksi. Yksi ihmisen psykologisista perustarpeista on tuntee kyvykkyyttä, ja liian eritasoisten harjoittelukumppaneiden kanssa se ei ole mahdollista.

Jatketaan G-junioreissa opittua tapaa aloittaa ja lopettaa rasti yhteisesti ennen siirtymistä seuraavalle rastille. Rastilla annetaan, teemasta riippumatta, 1-2 asiaa joihin lapsen tulisi pyrkiä keskittymään, ja palautetta annetaan myös näiden perusteella. Rastin päätteeksi kokoonnutaan miettimään lyhyeksi hetkeksi, kuinka rasti sujui ja mitkä olivat tärkeät asiat ja miksi.

Harjoituksissa pyritään siihen, että jonotusta ei ole, vaan lapset tekevät koko ajan taukoja lukuun ottamatta. Harjoitukset suunnitellaan siten, että jäävuorosta aktiivista tekemistä on mahdollisimman suuri osa.

Leikkirastia ei tarvitse välttämättä joka kerralla olla, mutta leikinomaisuutta ei kuitenkaan unohdeta täysin. Leikkirastin voi korvata esimerkiksi ”toiverastilla”, jolloin pelaajat voivat itse vaikuttaa rastin sisältöön. Valmentajan vastuulla on miettiä, kuinka toiverastin sisällöt vastaavat harjoitusjakson teemaa tms, ja toiverastilla valmentaja voi esimerkiksi antaa vaihtoehtoja, joista ryhmä valitsee mieluisen. Tai jos toiverastilla toivottu harjoitus/leikki on lähtökohtaisesti liian helppo tai vaikea, valmentajan tehtävä on helpottaa tai vaikeuttaa sääntöjä ryhmän taitotason mukaisesti. Näin pyritään pitämään yllä lapsen kykyä vaikuttaa omaan tekemiseensä ja kyvykkyydentunnetta, jotka molemmat ovat ihmisen psykologisia perustarpeita.

Harjoituksissa pyritään edelleen siihen, että jonotusta tai turhaa odottelua ei ole, vaan lapset tekevät koko ajan taukoja lukuun ottamatta. Harjoitukset suunnitellaan siten, että 50 min jäävuorosta aktiivista tekemistä on mahdollisimman suuri osa.

Pelit pelataan kaukalon pitkittäissuunnan poikittaiskentällä. Maalit ovat pienemmät juniorimaalit. Peli-aika on 1 x 25min. Aluesarjapelit pelataan turnausmuotoisina. Lopputuloksia ei merkitä. Alkulämmittelyt tehdään valmentajan johdolla myös turnauksissa, ja alkulämmittelyt sisältävät samoja elementtejä kuin oheisharjoituksetkin eli mm. toiminnalliset venyttelyt, hyppelyt, eläinkävelyt ja spurtit. Harjoituspelejä sovitaan seurojen kanssa erikseen. Yhden yön yli kestävä leiri tai turnausmatka voidaan toteuttaa kuitenkin ilman, että siitä aiheutuu suuria lisäkustannuksia. Tällaisella yöpymisretkellä lapsille voi tulla ensimmäisiä kokemuksia ilman vanhempia tehtävästä retkestä.

Pelimäärä kauden aikana: noin 20 ottelua, 2-4 turnausta. Järjestetään muutamia tekniikkakisoja.

Kesäharjoituksia voi järjestää ringettejoukkueen toimesta kerran viikossa 1-1,5h, touko-kesäkuussa. Kesäharjoituksissa teemana monipuolinen liikunta hausalla tavalla (esim. yleisurheilulajit, nassikkapainit, metsäretket). Yksi kuukausi, yleensä heinäkuu, on hyvä olla vailla minkäänlaista ohjelmaa joukkueen toimesta. Voidaan osallistua kesällä jollekin ringetteleirille.

### Ikäryhmän painopisteet:

Positiivisen ja hauskan tekemisen kautta innostetaan lapsi urheilun ja ringeten maailmaan. Pelaamisen ilo syntyy siitä, että lapsi saa itse osallistua peliin – voittaminen ei edelleenkään ole tärkeää. F-junioreihin tulee vielä uusia harrastajia ja kaikki mahtuvat mukaan.

Pyritään kannustamaan lasta vanhempien kautta liikkumaan riittävästi myös ringetteharrastuksen ulkopuolella, jotta viikoittainen kokonaisliikuntamäärä (18-21h) täyttyisi. Pyritään herättämään lapsen oma innostus monipuoliseen liikuntaan ja siihen, että joitain asioita voi harjoitella omallakin ajalla (kuperkeikat, pallonpömpöttelut, tasapainoilut).

### Lajitaito:

Harjoittelun suurin painotus on edelleen **luistelussa**. Vahvistetaan jo opittuja etuperin luistelun taitoja sekä luisteluasentoa. Uusina asioina aletaan painottaa takaperinluistelua, ketteryyttä jäällä (polvenkastot, pyörähdykset, kääntymiset), käännökset, kaarreluistelun alkeet ensin etu- ja sitten takaperin. Etu- ja takaperin suora luistelu sekä jarrutukset ovat ensisijaisia taitoja, joiden tulisi sujua ennen kaarreluistelun opettelu aloittamista.

Kun kaarreluistelua aletaan harjoitella, on hyvä käydä läpi ja harjoitella liikeratoja myös jään ulkopuolella. Oheisharjoittelussa on syytä harjoitella yhdellä jalalla tasapainoilua, jotta lajinomainen tasapaino ja voima kehittyvät. Tehdään teräkäyttöharjoituksia.

Aletaan hiljalleen syventää **mailan ja renkaan käsittelytaitoja**. Muistutetaan renkaan kuljettamisesta pitäen kahdella kädellä mailasta kiinni. Kämmen- ja rystysyöttöjä opetellaan ja harjoitellaan syötön suuntaamista oikeaan suuntaan. Syötön vastaanottoa harjoitellaan ahkerasti, erillisenä harjoitteena. Syöttöjen harjoitteluun eivät riitä ainoastaan harjoitteiden sisällä tulevat syöttötoistot. Harjoitellaan syöttämistä ja syötön vastaanottoa monipuolisesti sekä paikaltaan että liikkuen, muistetaan pelinomaisuus harjoitteissa! Suojaamista aletaan myös harjoitella. Voidaan alkaa harjoitella laukauksen alkeita.

**Maalivahtina** oloa saavat edelleen käydä kokeilemassa kaikki halukkaat, eikä ketään pakoteta maalivahdiksi. Jos joku haluaa pysyä maalivahtina pysyvästi, hänelle annetaan siihen mahdollisuus. Luistelutaitoa painotetaan silti myös maalivahdille edelleen, maalivahtien tulee edelleen harjoitella samalla tavoin luistelua kuin kenttäpelaajienkin. Maalivahtien taidoista opetellaan

perusasennossa pysymistä sekä etu- ja takaperin liikkumista perusasennossa. Käydään läpi perustorjuntaja pystyssä.

**Pelaamisessa** pidetään mielessä viivan yli syöttäminen. Yksittäisissä harjoitteissa viivan ylitystä voidaan yksinkertaisilla harjoitteilla harjoitella, ja tällöin tulee opettaa pelaajille viivaa kohti hakemista. Harjoitteissa huomioidaan kuitenkin se, että ne eivät painotu pelitaktiikkaan vaan henkilökohtaisen taidon kehittämiseen. Kamppailun harjoittelemista jatketaan.

Peli- tai joukkuetaktiikkaa ei harjoitella.

### Fyysiset ominaisuudet:

**Herkkyyskausi:**

motoriset perustaidot eli liikkumis-, tasapaino- ja käsittelytaidot, nopeus (askeltiheys, reaktiot)

Harjoitellaan motorisia perustaitoja, sillä tämän ikäluokan jälkeen parhaat mahdollisuudet niiden oppimiseen ovat ohi. Taitokartta motorisiin perustaitoihin: [www.valmennustaito.info/taitokartta](http://www.valmennustaito.info/taitokartta) Harjoitellaan edelleen tasapainoa, ketteryyttä, rytmikykyä, reaktiokykyä ja koordinaatiota. On tärkeää vaihdella harjoitustapoja ja menetelmiä, jotta uuden oppimista tapahtuu, eikä pelaaja totu tekemään aina samoja asioita ulkomuistista. Huomioidaan edelleen eri liiketekijät, eli toimitaan eri suuntiin, eri tasoilla, eri ajoituksella, eri voimalla ja eri suhteissa toisiin ihmisiin tai välineisiin.

Alku- ja/tai loppuverryttelyn yhteydessä tehtävissä oheisharjoituksissa tehdään paljon erilaisia hyppelyitä, spurtteja ja askeltiheyttä kehittäviä askelluksia. Ihmisen hermojärjestelmä kehittyy jatkuvasti tässä iässä, ja edelleen on tärkeää pitää oheisharjoituksissa huoli tasapainon, ketteryuden, refleksien ja nopeuden kehittämisestä. Muistetaan kiinnittää huomioita linjauksiin, jotta suoritukset tehdään jo tässä iässä oikealla tavalla ja että pelaaja oppisi vähitellen kiinnittämään itse huomiota mm. jalkateriensä suuntaan.

Liikkuvuuteen kiinnitetään huomiota (esim. kyykkyyntä meneminen siten, että kantapäät pysyvät maassa) ja tehdään toiminnallisia venyttelyitä lämmittelyiden yhteydessä. Opetetaan pelaajalle, miksi lihahuolto on tärkeää.

Muistetaan edelleen, että vaikka harjoitetaankin fyysisiä ominaisuuksia, harjoittelun olisi hyvä tapahtua leikkien, kisailuiden ja viestien muodossa – toiminnan on tärkeää olla hauskaa, jotta lapsi on siitä kiinnostunut.

### Testit ikäluokalle:

Testit: kuperkeikka, käärynpöytä, käsilläseisonta seinää vasten, kuntosallin tms. päällä kyykkyyntä meneminen

Testejä tai enemmänkin osaamisen mittareita tehdään pitkin kautta harjoitusten yhteydessä. Vältetään luomasta lapselle ”testitilannetta” – lapsi tekee asiat muun toiminnan yhteydessä. Kuperkeikka, käärynpöytä, käsilläseisonta seinää vasten, kuntosallin päällä kyykkyyntä meneminen

ovat sopivia mittareita. Myös KTK-testiä voi jatkaa tässä ikäluokassa.

[www.valmennustaito.info/taito/ktk-testi](http://www.valmennustaito.info/taito/ktk-testi)

### Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

#### Herkkyyskausi:

toisten huomioiminen, erilaisuuden hyväksyminen, opetellaan pitämään huolta omista tavaroista, harjoitellaan voittamista ja häviämistä, ruokitaan tyttöjen omaa ideointia.

Kasvatetaan pelaajia alusta lähtien siihen, että he alkaisivat itse ajatella omia tekemisiään ja sitä, miksi harjoituksissa tehdään mitään asioita. Kysytään paljon 'miksi', ja annetaan pelaajille aikaa miettiä itse. Pelaajien oman luovuuden tukeminen lähtee aidosta kiinnostuksesta pelaajien mielipiteisiin ja ajatuksiin. Viime kädessä valmentaja ei kuitenkaan koskaan peleissä pelaa, vaan pelaajat tekevät kaikki ratkaisut. Valmentajan tehtävä ei ole autoritäärisesti määrällä pelaajia, vaan tukea pelaajien omia ratkaisuja ja uusia ideoita.

Harjoitellaan pukemaan varusteet päälle itse, myös luistimien kiristys.

Erilaisuuden hyväksyminen on olennainen osa joukkueessa toimimista, kuten muussakin elämässä. Paras oppimisympäristö syntyy turvallisuudentunteesta ja siitä, että jokainen saa olla oma itsensä pelkäämättä epäonnistumista, tulevaisuutta tuomitukseksi tai nöyryytetyksi. Tällainen ilmapiiri pyritään luomaan joukkueeseen, ja se on myös omiaan vahvistamaan lapsen itseluottamusta.

### Muu toiminta seurassa:

- luisteluvuorot seuran lippujen kanssa ennen edustusjoukkueen otteluita
- F-joukkueen kaveripäivät, jolloin kutsutaan omia kavereita kokeilemaan ringetteä
- ringettekoulun markkinointitapahtumiin osallistuminen

### Roolit:

#### Koti, vanhemmat:

Kannusta, kuljeta, kustanna! Joukkueen toimihenkilötoiminta, seuran talkoot. Kuljettaminen myös katsomaan aikuisten otteluita, innostaminen lajin pariin, kannustaminen ja kuljettaminen yleisöluisteluvuoroille.

#### Valmentajat:

Innostu ja innosta! Valmentajan tehtävä on kannustaa lasta yrittämään ja oppimaan. Pitää huolen siitä, että joukkueessa on hyvä ja turvallinen ilmapiiri, ja kaikki otetaan huomioon. Ryhmän eriyttäminen taitojen mukaan. Valmentaja on lapselle esikuva ja luotettava aikuinen.

### Ravitsemus:

Jatketaan perheiden muistuttamista terveellisestä arkiruokailusta ja terveellisistä välipaloista. Mietitään lasten kanssa yhdessä, minkälaista on terveellinen ruoka ja opetellaan urheiluun liittyviä ravitsemusasioita. Sovitaan turnausmatkoihin ym. liittyen yhteisistä pelisäännöistä kiosikäytäntöjen ja herkuttelun suhteen. Välipalat välipaloina, herkut silloin tällöin herkuina.

### Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20-21h/vko:

Joukkueen kanssa ohjattua harjoittelua 3-4h, josta jäällä ollaan 2h.

Loput 17-18h pitäisi tulla omatoimisen liikunnan myötä; koulumatkat, koululiikunnat, pihapelit ja -leikit, perheen yhteiset kävelylenkit jne.

On tärkeää, että lapsi saa harrastaa ohjaamatonta, vapaata, omaehtoista liikuntaa.

### Knopit ikäluokan valmentajalle:

Motoriset perustaidot tulisi olla jokaisella lapsella hallussa tämän ikäluokan jälkeen, ja myöhemmin niitä on hankalaa oppia. Mm. tasapainon harjoittamisen herkkyyksikausi päättyy. Jos jotkut asiat tuntuvat vaikeilta, niitä käydään kärsivällisesti läpi ennen siirtymistä seuraaviin, vaikeampiin juttuihin. Tämä pätee niin jäällä kuin jään ulkopuolellakin.

Muista selkeät ja lyhyet ohjeet! Pyri ohjaamaan lapsia oman tekemisen arviointiin jo tässä vaiheessa. Avoimet kysymykset palautteenannossa pakottavat lapsia miettimään omaa tekemistään edes vähän tarkemmin.

Valmentajat päättävät kapteenit. Pelaajien kanssa keskustellaan kapteenin roolista ja ominaisuuksista. Voi myös olla kiertävät kapteenit kuten G:ssäkin, jotta jokainen pääsee kokemaan vastuun turnauksessa.

Ihmisen psykologiset perustarpeet ovat kyvykkyyden tunteminen, ryhmään kuuluminen ja kyky päättää omista asioistaan. Mieti, kuinka nämä toteutuvat valmennuksessasi!

### Mitä lapsen tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan?

#### F -> E

#### Jäällä:

- Luistelu: Takaperin luistelu, ketteryys jäällä (polvenkastot, mahaltaan ylösnousemiset jne), käännökset etu-takaperin + taka-etuperin, vauhtikäännös, ulkoterän käyttö käännöksissä, kaarreluistelu etuperin, kaarreluistelun alkeet takaperin
- Mailan/renkaan käsittely: Syöttäminen, syötön kiinniottaminen, suojaaminen, rannelaukauksen ja kohottamisen alkeet.

**Maalivahdit:**

- Hyvä ja tasapainoinen perusasento
- Perusasennossa liikkuminen.
- Tärkeintä on oppia samat luistelutaidot kuin kenttäpelaajanakin.

**Jään ulkopuolella:**

- Fysiikka: Motoriset perustaidot: juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, heittäminen, kiinniottaminen sekä yhdellä jalalla tasapainoilut lajin omaisesti
- Psyykkiset ja sosiaaliset taidot: ryhmässä toimiminen, sääntöjen noudattaminen, rohkeus tuoda esiin uusia ideoita

## E-juniorit, 10-11 -vuotiaat

### Miten harjoitellaan ja pelataan?

2 x vko jääharjoitus, jääharjoituksen yhteydessä ohjattu oheisharjoitus joko ennen jäätä tai jään jälkeen. Kausi alkaa toukokuussa ja päättyy huhtikuussa, jääharjoittelu alkaa elokuussa. Harjoitusryhmä voi olla suuri, 30-40 pelaajaa. Peliryhmässä 10-12 kenttäpelaajaa ja maalivahti.

Kesäharjoitukset pidetään 1-2 kertaa viikossa toukokuusta lähtien. Joko kesä- tai heinäkuussa ei ole yhteisiä kesäharjoituksia.

Harjoitukset tehdään edelleen pääasiassa rastien muodossa niin jäällä kuin jään ulkopuolellakin. Jatketaan samaa tapaa kuin G- ja F-junioreissa, eli rastin aluksi kerrotaan mitä siinä harjoitellaan ja mihin tulisi keskittyä. Keskitytään antamaan palautetta mainituista asioista, ja myös rastin päätteeksi kokoonnutaan miettimään yhdessä miten rasti meni ja kuinka onnistuttiin. Pyritään jakamaan pelaajat rasteille taitotason mukaan, jotta jokainen saa omalle tasolleen sopivaa haastetta harjoitteluun.

Harjoituksissa pyritään siihen, että jonotusta ei ole, vaan lapset tekevät koko ajan taukoja lukuun ottamatta. Harjoitukset suunnitellaan siten, että jäävuorosta aktiivista tekemistä on mahdollisimman suuri osa. Jos harjoitteeseen tulee oman vuoron odottamista, yhdessä jonossa tulee olla mieluiten yksi tai aivan korkeintaan kaksi oman vuoronsa odottajaa sillä aikaa, kun yksi lapsi tekee harjoitetta.

Siirytään pelaamaan isolle kentälle 5 vs 5 siten, että pelaajat menevät numerojärjestyksessä kentälle. Maalin koko suurenee aikuisten pelimaaliksi. Peli-aika on 2 x 20min. Sarjapelit aletaan pelata yksittäisinä otteluina turnausten sijaan. Alkulämmittelyt otteluihin tehdään valmentajan ohjaamina, ja niihin liitetään oheisharjoitusten elementtejä kuten toiminnalliset venyttelyt, hyppelyt, spurtit.

Pelimäärä kauden aikana: 20-25 ottelua sisältäen harjoitusotteluita sekä sarjapelejä, 2-4 turnausta ja osallistutaan tekniikkakisoihin.

Osallistutaan mielellään jollekin ringetteleirille kesällä. Pidetään kauden aluksi 1-2 päivän leiri, missä käydään jäällä, mutta tehdään myös muuta mukavaa ja ryhmäydytään.

### Ikäryhmän painopisteet:

Pidetään positiivisuus mukana kaikessa tekemisessä edelleen. Vaikka maalit ja lopputulokset aletaan merkitä tulostaululle, ei aleta keskittyä niihin vaan pidetään pelaajan henkilökohtainen kehittyminen kirkkaana mielessä. Tässä iässä lapsi oppii erilaisia taitoja kaikkein parhaiten, joten pyritään antamaan siihen kaikille mahdollisimman hyvät mahdollisuudet.



Haluamme pitää kaikki harrastajat mukana joukkueen toiminnassa. Myös uudet harrastajat ehtivät edelleen tulla mukaan lajin pariin. Vaikka pelaajien taidoissa voi olla suuriakin eroja, emme vielä tässä vaiheessa tiedä, kenestä tulee vanhempana huippupelaaja.

Kasvupyrähdys alkaa, ja myös murrosiän ensimmäiset merkit tulevat.

### Lajitaito:

Tähän mennessä **luistelutaito** on ollut aiemmilla kausilla painopisteenä, etu- ja takaperin luistelun tulisi sujua. Edelleen pidetään luistelu vahvasti mukana lajiharjoittelussa ja painotetaan takaperinluistelun sekä kaarreluistelun oppimista. Tehdään teränkäyttöharjoituksia. Kaarreluistelun opettelussa pidetään mielessä myös jään ulkopuolella tapahtuva liikeratojen harjoittelu. Myös puolustajan ja laiturin käännökset opetellaan. Jokaisissa harjoituksissa harjoitellaan luistelua edelleen 10-15 minuuttia.

**Mailan- ja renkaankäsittelyssä** jatketaan kämmen- ja rystysyöttöjen hiomista erillisinä syöttelyharjoitteina, mieluiten liikkeessä. Harjoitellaan renkaan poisottamista, suojaamista ja harhauttamista. Tehdään renkaallisena erilaisia harjoitteita, joissa käsiä tulee käyttää samalla kun luistellaan eteenpäin. Opetellaan ranne- ja rystylaukaus, muistetaan laukauksia opettaessa neuvoa pelaajalle painonsiirto laukauksen yhteydessä. Laukauksia tulee harjoitella erillisenä harjoitteena siten, että ne eivät tule kiertoarjoitteen tai pelaamisen sivutuotteena. Huomioidaan mailan oikea pituus! Laukomista on vaikea oppia oikein, jos maila on liian lyhyt tai pitkä. Kun laukaukset alkavat sujua, laukausharjoitteisiin voi yhdistää vauhdin ja vaikeuttavia tekijöitä.

**Maalivaahdit** alkavat vakiintua pelipaikoilleen. Maalivahtien kanssa painotetaan edelleen luontevaa ja tasapainoista perusasentoa ja siinä liikkumista. Otetaan mukaan sivuliikkuminen. Harjoitellaan oikeaa sijoittumista\*, painopisteenä sivuttaissuunnan sijoittuminen. Sijoittumisen hahmottamista voi auttaa kiinnittämällä köydet maalin nurkkiin ja vetämällä köysien toiset päät yhteen maalin eteen. Opetellaan perustorjunnat ja harjoitellaan pystyssä tapahtuvia perustorjuntia myös jään ulkopuolella esim. silmä-käsikoordinaatioharjoittein. Aletaan opetella maila-avauksen alkeita. Siirrytään käyttämään räpylää hanksan sijaan ja opetellaan käyttämään räpylää, myös avauspelaamisessa.

\*Oikea sijoittuminen = torjuntahetkellä maalivahti on renkaan ja maalin keskipisteen välisellä linjalla hartiat ja varpaat rengasta kohti.

**Pelaamiseen** liittyen jatketaan viivaa kohti hakemisen harjoittelua ja äänen käyttöä jäällä. Aletaan opetella 1 vs 1 -perustilanteita, mutta ei lisätä enempää pelaajia perustilanneharjoitteisiin tässä vaiheessa. Renkaallisena pelaajana painotetaan pelaajan omaa hahmotusta tehdä itselleen tilaa harhauttamalla tai suuntaa muuttamalla. Renkaattomana pelaajana harjoitellaan pelattavissa pysymistä eli sitä, ettei käännettäisi selkää renkaalle ja osattaisiin hakea vapaisiin paikkoihin. Näitä on hyvä harjoitella jokaisissa harjoituksissa peliosiossa, joko pienpelinä tai ison kentän pelinä.

Peli- tai joukkuetaktisia asioita ei varsinaisesti harjoitella. Opetellaan sääntöihin liittyvät asiat eli kolmen pelaajan meneminen ringetteviivan toiselle puolelle ja molempien siniviivojen yli syöttäminen, sekä vähän eri pelipaikkoihin liittyviä sijoittumisasiota. Viisikkona pelaamista ei

kuitenkaan harjoitella lainkaan, vaan keskitytään pelaajan henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen.

### Fyysiset ominaisuudet:

Herkkyyskausi:

Taito ja taitavuustekijät, kimmoisuus, nopeus (liikenopeus, askeltiheys, reaktiot)

Toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet pidetään keskeisenä osana lämmittelyä aina ja pidetään jatkuvasti huoli linjauksista ja puhtaista suorituksista. Kasvamisen alkaessa liikkuvuusharjoitteiden mukana pitäminen on tärkeää. Erilaiset koordinaatio- ja askeltiheysharjoitteet esim. tikapuilla tai rappusilla on hyvä liittää jokaiseen oheisharjoitukseen ja alkulämmittelyyn. Osana koordinaatio- ja taitoharjoittelua tehdään myös silmä-käsikoordinaatioharjoitteita, kuten pallon pomputtelua mailalla sekä tennispalloilla heittäilyä.

Tehdään monipuolisesti erilaisia hyppelyitä ja harjoitellaan loikkia kuten vuoro-/moniloikka, luisteluloikka, aitahyppy, ja muistetaan tehdä näitä sekä askellusharjoitteita myös takaperin ja sivuttaissuunnassa. Hyppelyt ja loikat pidetään mukana koko ajan, sillä niillä valmistetaan pelaajan luustoa murrosikään tultaessa. Pidetään jatkuvasti huoli pelaajien linjauksista ja siitä, että juoksut, hyppelyt ja loikat tehdään puhtaasti.

Opetellaan ja tehdään säännöllisesti erilaisia lihaskuntoliikkeitä (vatsa- ja selkälihasliikkeet, lankut, kyykyt ja askelkyykyt, erilaiset 1-jalan kyykyt, punnerrukset, kottikärryvälyt) ja pyritään keksimään mielekkäitä tapoja toteuttaa voimaharjoitteet. Esim. pariharjoitteluna harjoittelu on mukavampaa kuin yksin. Pidetään jatkuvasti huoli pelaajien linjauksista ja siitä, että lihaskuntoliikkeet tehdään puhtaasti.

Tehdään oheisharjoituksissa nassikkapaineja, jotka kehittävät kehonhallintaa ja kamppailutaitoja monipuolisesti. Samalla opetellaan kamppailemaan lähellä toista ja pitämään samalla toisesta kiinni – nämä eivät välttämättä ole tytöille niin luonnollisia toimintamalleja.

Erillisiä kestävyysharjoitteita ei varsinaisesti tarvita, sillä aktiivinen tekeminen riittää lapselle kestävyysharjoitteeksi.

Lajiin liittyvänä taitoharjoitteluna aletaan kannustaa omatoimiseen laukomisharjoitteluun kotona/joukkueen harjoitusten ulkopuolella.

### Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

Herkkyyskausi:

Oikeudenmukaisuus, toisten huomioiminen ja erilaisuuden hyväksyminen, peräänantamattomuus, pitkäjänteisyys, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky, huolellisuus, omatoimisuus ja oma tekeminen, omista tavaroista huolehtiminen, suhtautuminen voittoihin ja tappioihin

Aloitetaan pelaajan ja valmentajan väliset pelaajakeskustelut. Pyritään näissä keskusteluissa opettamaan pelaajaa kertomaan omia ajatuksiaan ja herätellään häntä miettimään omia vahvuuksiaan pelaajana ja joukkueen jäsenenä. Keskustelut ovat yksi keino tukea pelaajaa ja vahvistaa hänen itseluottamustaan sekä minä-kuvaa. Murrosiän myllerrykset voivat jo alkaa askarruttaa mieltä ja on tärkeää, että pelaaja kokee valmentajan olevan 'samalla puolella' kuin hän. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että valmentajan tulisi alkaa pelaajan kaveriksi. Pelaajalle on tärkeää voida luottaa valmentajaan, valmentaja on pelaajalle turvallinen aikuinen. Keskustelujen myötä voidaan myös vahvistaa pelaajan kykyä toimia itsenäisesti eikä aina pelkästään parhaan kaverinsa kanssa.

Harjoituksissa rohkaistaan pelaajia kamppailemaan ja voittamaan tilanteita, vaikka vastassa olisikin oma kaveri. Otteluissa kasvatetaan pelaajat siihen, että vastustaja ei ole vihollinen vaan pelissä tarpeellinen osapuoli. Opetellaan keskittymään omaan tekemiseen sen sijaan, että arvostellaan omia tai vastustajajoukkueen pelaajia, saati tuomareita.

Rohkaistaan yrittämään ja kokeilemaan sen sijaan, että tuomitaan epäonnistuneet suoritukset. Jos pelaaja joutuu pelkäämään epäonnistumista ja siitä seuraavia toruja, hänen on vaikeaa päästä omaan parhaaseensa.

#### Testit:

Tehdään edelleen oheisharjoitusten yhteydessä osaamisen seurannan kannalta. Säilytetään keuhonhallintaan ja ketteryteen liittyvät mittarit eli kuperkeikka, kärrynpyörä, käsilläseisonta tukea vasten. Voidaan lisätä 1-jalan kyykyt tähän, niitäkään tehtäessä ei mitata toistomääriä vaan sitä, että 1-jalan kyykkyyn meneminen onnistuu. Nämä kaikki ovat valmentajalle keinoja seurata, mitä pelaajat osaavat – ei nopeutta tai toistomäärää.

Harjoitusten yhteydessä tehdään myös silmä-käsikoordinaation mittari silloin tällöin. Pelaaja pomputtelee mailalla kädet mailaotteessa tennispalloa.

Lisätään liikkuvuustestit, eli eteentaivutus, loitonnuks, kyykky, lapakääntö. Nämä voi tehdä "testinomaisesti", eli kirjata tulokset ylös, mutta kuitenkin painottamatta pelaajan saamia tuloksia. Opetellaan pelaajien kanssa, että liikkuvuuden säilyttäminen olisi tärkeää, kun kasvupyrähdys tulee murrosiän myötä. Opetellaan liikkuvuuden säilyttämisen etuja suorituskykyyn ja loukkaantumisten ehkäisyyn.

Testit tehdään harjoittelun lomassa tasaisesti 6-8 vikon välein.

#### Ravitsemus:

Keskustellaan joukkueessa urheilijalle sopivista ruokailutottumuksista ja muistutetaan myös vanhempia terveellisen arkiruokailun tärkeydestä. Keskusteluja voi olla tarpeen käydä kauden aikana useampia kertoja. Joukkueen peli- ja turnausmatkoja valmisteltaessa tai matkoilla voidaan miettiä joukkueen kesken, minkälaista ruokaa haluttaisiin joukkueena syötävän ja minkälaiset

eväät olisivat hyviä. Tarvittaessa joukkue voi järjestää välipalat. Sovitaan yhdessä peli- ja turnausmatkojen kioski- ja herkuttelukäytännöistä.

#### Muu toiminta seurassa:

- luisteluvuorot seuran lippujen kanssa ennen edustusjoukkueen otteluita
- ringettekoulun markkinointitapahtumiin osallistuminen

#### Roolit:

Koti, vanhemmat

Kannusta, kuljeta, kustanna! Joukkueen toimihenkilötoiminta, seuran talkoot. Kuljettaminen myös katsomaan aikuisten otteluita, innostaminen omatoimiseen harjoitteluun. Urheilijalle terveellisen ravinnon ja riittävän levon huolehtiminen.

#### Valmentajat

Valmentajalla on suuri merkitys lapsen innostamisessa urheiluun ja pysymään urheilun parissa. Valmentaja koulutetaan 1-tason kurssilla. Valmentaja tukee lasta ja kannustaa yrittämään ja kokeilemaan, laittamaan itsensä likoon. Valmentaja pitää huolen, että joukkueessa on edelleen turvallinen ja positiivinen ilmapiiri. Käy kahdenkeskiset pelaajakeskustelut jokaisen pelaajan kanssa 2 kertaa kaudessa. Tarvittaessa valmentaja pitää yhteyttä ja tekee yhteistyötä muiden lajien valmentajien kanssa, mikäli pelaaja harrastaa useampaa urheilulajia.

#### Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 19h/vko:

Joukkueen kanssa harjoittelua 4-5h, josta jäällä ollaan 2-3h.

Loput 15h pitäisi tulla omatoimisen liikunnan myötä; koulumatkat, koululiikunnat, pihapelit, perheen yhteiset liikunnat.

On tärkeää, että lapsi saa harrastaa ohjaamatonta, vapaata, omaehtoista liikuntaa.

#### Knopit valmentajalle:

Malta opettaa pelaajalle perustaidot kunnolla! Tämä on paras ikä opettaa taitoja ja niiden yhdistelemistä liikkeeseen. Esim. syötteleminen, laukomisen ja 1 vs 1 -tilanteiden harjoitteluun on niin paljon eri variaatioita, että ne riittävät eikä tarvitse alkaa opetella liian vaikeita harjoitteita vielä tässä vaiheessa. Liian vaikeilla harjoitteilla tarkoitetaan E-ikäluokassa esim. pelinomaisia 2-2, 3-2, 3-3 jne. harjoitteita. Myös ison kentän peli perustuu 1 vs 1 -tilanteisiin.

Muista antaa jokaiselle pelaajalle henkilökohtaista palautetta. Kysy pelaajilta heidän omia ajatuksiaan esim. harjoitteen onnistumisesta, pyydä heitä arvioimaan itse omaa tekemistään harjoitteessa tai pelissä. Haluamme kasvattaa pelaajia, jotka ovat tietoisia omasta tekemisestään ja siitä, mihin oma tekeminen tähtää.

Kapteeniston valintaan voidaan kysyä pelaajien mielipidettä, esim. suljetulla lippuäänestyksellä. Äänestystulokset tulevat vain valmentajien tietoon, ja valmentajat viime kädessä tekevät valinnat. Joukkueen kanssa tulee keskustella siitä, minkälaisia ominaisuuksia kapteenilta vaaditaan. Herätellään pelaajien omia, henkilökohtaisia ajatuksia siitä, miten joukkueessa tulisi toimia.

Murrosiän alkaessa valmentajien tai joukkueessa olevien muiden naispuoleisten toimihenkilöiden on huolehdittava, että pelaajilla on urheilutapahtumissa urheiluvaatteet, rintojen alkaessa kasvaa myös urheilurintaliivit.

Murrosiän alkamisesta huolimatta tytöt ovat vielä lapsia; edelleen voi silloin tällöin tehdä leikin varjolla asioita.

Ihmisen psykologiset perustarpeet ovat kyvykkyyden tunteminen, ryhmään kuuluminen ja kyky päättää omista asioistaan. Mieti, kuinka nämä toteutuvat valmennuksessasi!

### Mitä lapsen tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan?

#### **E -> D**

##### Jäällä:

- Luistelu: Takaperin luistelu, sirklaus etu- ja takaperin, käännökset
- Mailan/renkaan käsittely: Rannelaukaus, rystylaukaus, erilaisia harhautuksia, suojaus, jättösyöttö

##### Maalivahdit:

- Liikkumistaito etu- ja takaperin sekä pystyssä on kaiken A ja O.
- Oikea sijoittuminen sivuttaissuunnassa.
- Perusasento, perustorjunnat pystyssä
- Maila-avaus

##### Jään ulkopuolella:

- Fysiikka: Kuperkeikka, kärrynpyörät, lihaskunnon alkeet, erilaisia tikas- ja rappusaskelluksia
- Sosiaaliset taidot: Toisten huomioiminen ja kuunteleminen, sääntöjen noudattaminen, erilaisuuden hyväksyminen, käytöstavat, kohteliaisuus, valmentajan/toimihenkilöiden kunnioittaminen

## D-juniorit, 12-13 -vuotiaat

### Miten harjoitellaan ja pelataan?

2-3 x vko jääharjoitus, jääharjoitusten yhteydessä ohjattu oheisharjoitus joko ennen jäätä tai jään jälkeen. Jos jääharjoituksia on viikossa kaksi eikä sen lisäksi ole otteluita, pidetään kolmas harjoitus oheisharjoituksena. Kausi alkaa toukokuussa ja päättyy huhtikuussa, jääharjoittelu alkaa elokuussa. Harjoitusryhmässä 15-20 pelaajaa, peliryhmässä 10-12 pelaajaa ja 1-2 maalivahtia.

Kesäharjoitukset pidetään kaksi kertaa viikossa toukokuusta lähtien. Joko kesä- tai heinäkuussa ei ole yhteisiä kesäharjoituksia.

Harjoitukset tehdään edelleen osittain rastiharjoitteluna, mutta rastien teemat muuttuvat vähän monipuolisemmiksi ja osin pelinomaisemmiksi.

Peleihin uutena lisänä tulevat lentävät vaihdot numeroiden sijaan sekä 30sek hyökkäysaika. Pelien alkulämmittelyt voidaan jättää pelaajien vastuulle, mutta kuitenkin niin että sisältöä pohditaan yhdessä valmentajien kanssa.

Pelimäärä kauden aikana: 20-25 ottelua sisältäen harjoitus- ja sarjapelit, 2-4 turnausta. Osallistutaan tekniikkakisoihin.

Osallistutaan mielellään jollekin ringetteleirille kesän aikana. Kauden aluksi pidetään 1-2 päivän leiri.

### Ikäryhmän painopisteet:

Positiivisuus kaikessa tekemisessä on edelleen johtava teema. Kannustetaan ja pyritään toimimaan siten, että pelaajan sisäinen motivaatio harjoittelua ja pelaamista kohtaan vahvistuu.

Vaikka aletaankin suunnata harjoittelua vähän ”totisempaan” suuntaan, on silti tärkeää, että mahdollisimman moni pysyy mukana joukkueessa, vaikka ei olisikaan niin tavoitteellinen pelaamisen suhteen. Jollekin tärkeintä harrastuksessa voivat olla kaverit, tai pelkkä pelaaminen harjoittelun sijaan, ja myös nämä pelaajat haluamme pitää harrastuksessa mukana. Tässäkään ikäluokassa emme vielä tiedä, kenestä tulee aikuisena huippupelaaja.

Pyritään kannustamaan pelaajia suuntaamaan ajatuksensa myös omaan tulevaisuuteensa urheilijana, kun yläkouluvalinnat alkavat suunnata jäähallin ulkopuolistakin elämää. Tuetaan pelaajia murrosiän myllerryksissä ja opetellaan vastuun kantamista.

### Lajitaito:

**Luistelutaidon** pitäisi olla jo melko hyvin hallussa. Kasvaminen aiheuttaa kuitenkin haasteita, joten edelleen pidetään luistelu vahvasti mukana harjoituksissa. Varsinkin takaperinluistelua,

kaarreluistelua ja käännöksiä tulee hioa jatkuvasti. Suunnanmuutokset ja pyörähdykset ovat uusia painotuksia. Niitä harjoitellaan sellaisinaan sekä teränkäyttöharjoituksina.

**Mailan- ja renkaankäsittelyssä** jatketaan laukausten harjoittelua ja aletaan opetella suoraan syötöstä laukauksia. Tällä ikäluokalla liikenopeus on herkkyykskautta, joten jäällä aletaan tehdä erilaisia vaikeampia yhdistelyjä luistelun, harhautusten, syötön ja laukausten kanssa. Monipuolisuus on näissäkin tärkeää, jotta erilaiset taidot kehittyvät, sillä vielä 12-vuotiaana taitojen oppimiskyky on parhaimmillaan. Erilaisia syöttöharjoitteita tehdään edelleen, ja varsinkin liikkeessä tapahtuvat syötöt eripuolilta ja eri suuntiin on tärkeää pitää mukana. Jään ulkopuolella olisi hyvä tehdä laukausharjoittelua omatoimisesti ja mahdollisuuksien mukaan myös kesäharjoittelun yhteydessä.

**Maalivahdit** harjoittelevat jään kautta tapahtuvaa torjuntajoja. Liikkumistaitoa vahvistetaan edelleen, harjoitellaan mahdollisimman monipuolisesti erilaisia liikkumisia erilaisiin perustorjuntoihin. Vahvistetaan oikeaa sijoittumista, painopisteenä nyt syvyysuunnan liikkuminen, kun sivuttaissuunnan liikkuminen on kunnossa. Maila-avauksen harjoittelu on tärkeää ja aletaan harjoitella räpylällä avaamista.

**Pelaamisen harjoittelu** tulee vähän enemmän harjoituksiin mukaan. Jatketaan 1 vs 1 -perustilanteiden harjoittelua, ja opetellaan myös 2 vs 1, 1 vs 2 ja 2 vs 2 -tilanteet. Opetellaan perustilanteiden myötä pelitilanneroolit (renkaallinen hyökkääjä, renkaaton hyökkääjä, renkaallisen puolustaja, renkaattoman puolustaja) ja niihin liittyvät seikat. Pienpelit toimivat tässäkin hyvin ja olisi hyvä pitää peliosuus mukana harjoituksissa ainakin kerran viikossa. Opetellaan painottoman ja painollisen puolen erot.

Jatketaan viivaa kohti hakemisen opettamista ja opetellaan kulmahaku. Muistutetaan, että renkaattoman pelaajan tulee aina pitää rintamasuunta renkaaseen. Käydään läpi hakujen ajoittamiseen liittyvät asiat (oma liike renkaallisena verrattuna omiin renkaattomiin pelaajiin, oma liike renkaattomana verrattuna omiin renkaalliseen ja renkaattomiin pelaajiin). Pyritään tukemaan pelaajan omaa luovuutta ja ratkaisukykyä sen sijaan, että määrättäisiin tiettyjä malleja, joiden mukaan tulee aina toimia.

Harjoitellaan 3 vs 3 -pelaamista päädyssä myös. Kaikki pelitilanteet kuitenkin ovat ylempänä mainittuja perustilanteita, joten niiden monipuolinen harjoittelu on tärkeämpää. Tärkeää on myös se, että joukkueen kanssa yhdessä keskustellaan perustilanteista, jotta pelaajien pelikäsitys alkaa kehittyä.

Kaikki kenttäpelaajat pelaavat kaikilla paikoilla edelleen, pelipaikkoja ei vielä lukita lopullisesti, vaikka jotain mieltymyksiä varmasti jo on. Opetellaan lentävien vaihtojen mukanaan tuomia taktisia asioita, kuten riittävän lyhyet vaihdot ja se, että vaihdetaan, kun omalla joukkueella on rengas.

## Fyysiset ominaisuudet:

### Herkkyyskausi:

Kimmoisuus, nopeus (liikenopeus, räjähtävä nopeus ja maitohapoton nopeuskestävyys), peruskestävyys, nopeusvoima

Jatketaan toiminnallisten liikkuvuusharjoitteiden ja koordinaatio-, rytmi- ja askeltiheysharjoitteiden mukana pitämistä koko ajan. Kasvaminen on voimakasta ja jäsenten vauhdikas kasvu voi aiheuttaa isojakin haasteita motoriikassa. Myös silmä-käsikoordinaatiota kehittäviä harjoitteita on hyvä tehdä säännöllisesti.

Voidaan keventää hyppyjen ja loikkien tekemistä tekemällä hyppyt pehmeämmällä alustalla, taikka hyppimällä esim. penkille tai portaalle jolloin iskut eivät ole niin voimakkaita. Pyritään kuitenkin mahdollisuuksien mukaan pitämään hyppelyt ja loikat osana harjoittelua, sillä kimmoisuus on keskeinen ominaisuus, joka herkkyyskauden mukaisesti kehittyy. Suoritusten puhtaus ja linjaukset ovat edelleen avainasemassa loukkaantumisten ja vammojen ennaltaehkäisyssä, ja nyt voi hiljalleen alkaa edellyttää niiden huolehtimista myös pelaajalta itseltään.

Peruskestävyyden herkkyyskausi alkaa D-ikäluokassa. Peruskestävyysharjoitteluna monipuolinen oheisharjoittelu, jääharjoitukset ja pelit riittävät. Oheisharjoituksissa tehtävät lihaskuntoharjoitukset ovat hyvää ja tärkeää kestävyysharjoittelua.

Lihaskuntoharjoittelussa keskivartalon lihasten vahvistaminen ja kehonhallinta, samoin kuin luistelulihakset, ovat avainasemassa. Pyritään tekemään myös lihaskuntoharjoitukset siten, että ne ovat mahdollisimman mielekkäitä. Ryppyotsaisuutta ei tarvita mukaan.

Aloitetaan keppijumppa ja opetellaan tulevaisuudessa lisäpainoilla tehtäviä voimaharjoitteluliikkeitä (esim. kyykky, rinnalleveto, tempaus, hyvää huomenta, pystypunnerrus). Linjaukset ja puhtaat tekniikat ovat elinehto, jotta vammoja ei synny. Vielä ei oteta mukaan lisäpainoja, vaan tehdään voimaharjoittelua oman kehon painolla.

Otetaan harjoituspäiväkirjat käyttöön ja opetellaan niiden käyttöä. Harjoitellaan samalla itsearviointia ja merkitään ylös tehtyjen urheilusuoritusten kanssa fiiliksiä ja tuntemuksia.

## Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

### Herkkyyskausi:

Itsenäisyys, oikeuksien ja velvollisuuksien ymmärtäminen, yhteinen vastuu, yhteinen päämäärä, itseluottamus sekä aiemmissa ikäluokissa mainittujen ominaisuuksien mukana pitäminen

Murrosikäen tultaessa joukkueessa voi tapahtua muutoksia ryhmädynamiikassa. Toiset pelaajat kasvavat murrosikäen aikaisemmin kuin toiset, ja kiinnostuksen kohteet voivat vaihdella suurestikin. Aikaisemmin porukassa hyvin juttuun tulleet tytöt valitsevat ”parhaita kavereitaan” ja voi alkaa syntyä ristiriitoja ja kuppikuntia. Tällaisia asioita tulisi jatkuvasti käydä joukkueessa läpi ja keskustella yhdessä sekä erikseen. Hyvä tapa on jakaa joukkue pienryhmiin tai pareihin ja esittää kysymyksiä, joita pienryhmässä mietitään. Pelaajien tulisi alkaa ymmärtää, miten oma tekeminen



vaikuttaa koko joukkueeseen, ja että jokaisella on vastuu omasta tekemisestään. On tärkeää, että jokainen saa olla joukkueessa sellainen kuin on.

Voidaan joutua keskustelemaan uudestaan siitä, minkälaisissa vaatteissa ja varusteissa harjoituksiin ja peleihin tullaan. Muotivaatteita ja -kenkiä vertaillaan ja niitä halutaan näyttää toisille. Valmentajat ja toimihenkilöt huolehtivat kuitenkin siitä, että jokaisella on joukkueen urheilutapahtumiin tullessaan yllä urheiluvaatteet sekä kunnolliset, juoksuun ja hyppimiseen soveltuvat lenkkarit. Kunnolliset lenkkarit ovat olennainen osa vammojen ehkäisyä, ja urheiluun soveltuvat rintaliivit ovat niin ikään paitsi urheilun mukavuuteen, myös nuorten terveyteen liittyvä asia. Henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisesta, suihkussa käymisestä harjoitusten/pelien jälkeen sekä esim. meikkien pesemisestä hikoilun jälkeen pitänee keskustella.

Valmentajien ja toimihenkilöiden on tärkeää pitää yhtenäinen linja siitä, mikä on sallittua ja mikä ei. Pelaajille voi ja pitääkin antaa vastuuta ja päätösvaltaa, mutta viime kädessä aikuiset ovat kuitenkin niitä, jotka asettavat rajat. Valmentajien auktoriteettia saatetaan alkaa kokeilla rajustikin. Kahdenkeskisillä keskusteluilla, joita käydään kauden aikana muutamaan kertaan, voidaan luoda/säilyttää pelaajan ja valmentajan välillä olevaa luottamusta. Varsinkin, jos pelaajan käyttäytymisessä on korjattavaa, palautekeskustelut käydään jossain muualla kuin koko joukkueen edessä.

Itseluottamus on koetuksella, kun ulkonäköä ja osaamista vertaillaan jatkuvasti. Valmentajan tehtävä on kannustaa ja tukea pelaajaa ja kannustaa yrittämään siitä huolimatta, että joku toinen saattaa olla kyseisessä asiassa parempi. Jokainen pelaaja on hyvä jossain, ja näitä taitoja valmentajan tulee vahvistaa.

Peräänkuulutetaan käytöstapoja ja toisten kunnioittamista niin jäällä kuin jään ulkopuolellakin. Pelaajia voi alkaa vastuuttaa myös siitä, että he edustavat itsensä lisäksi joukkuettaan ja seuraa.

### Testit:

Tässä ikäluokassa voidaan alkaa puhua pelaajien kanssa testeistä ja käydään läpi, miksi niitä tehdään. Testien tarkoitus on edelleen tuoda valmentajalle tietoa pelaajan ominaisuuksista, jotta valmentaja tietää suunnata harjoittelua oikeaan suuntaan. Samalla testit kuitenkin tuovat myös pelaajalle tiedon siitä, minkälaisia tuloksia hän saa. Testien myötä pelaajan kanssa voi käydä keskustelua myös siitä, minkälaisia asioita pelaaja voisi omatoimisesti tehdä kehittyäkseen. Testit ovat useimmiten sellainen asia, jota pelaajat jännittävät etukäteen hurjasti. Se ei ole testien itsetarkoitus. Testeillä ei varsinkaan pelotella ketään, mutta samalla kun testit tuovat jännitystä, ne kehittävät pelaajan paineensietokykyä ja ajattelua.

Liikkuvuustestit eli eteentaivutus, loitonnuks, kyykky ja lapakääntö tehdään edelleen. Uutena mukaan tulevat lihaskuntotestit, jotka ovat luonnollinen kehityssuunta, kun lihaskunnan harjoitteluakin aletaan painottaa. Tehdään vatsalihastesti (istumaan nousu) ja sisupunnerrustesti, joissa mitataan lihaskestävyyttä ja lasketaan suorituksia. 1-jalan kyykkyä ei vielä testata, mutta se on hyvä pitää oheisharjoittelussa mukana C-ikäluokan testejäkin ajatellen.

Otetaan myös uutena mukaan vauhditon pituus sekä vauhditon 5-loikka, joilla voidaan helposti mitata pelaajan räjähtävää nopeutta ja kimmoisuutta.

Jos on mahdollista saada kennot käyttöön, mitataan 5m ja 20m sekä maalla että jäällä.

Testit tehdään kesäharjoittelukauden alkaessa toukokuussa, kesän päätteeksi elokuussa ja mahdollisuuksien mukaan myös keskellä kautta, vuoden loppupuolella.

#### Ravitsemus:

Jatketaan säännöllisin väliajoin keskustelua urheilijan ruokavaliosta. Muistutetaan riittävästä ravinnosta riittävien väliajoin. Keskustellaan ravinnon merkityksestä suorituskykyyn ja palautumiseen. Nuoren urheilijan ei tarvitse laihduttaa eikä laskea kaloreita, vaan tärkeämpää olisi syödä riittävästi ja oikein.

Vanhemmat ovat edelleen ne, jotka päättävät, mitä pelaajan kotona syödään. Muistutetaan vanhempia arkiruokailusta ja terveellisistä välipaloista.

#### Muu toiminta seurassa:

- talkootyöt seuran tapahtumissa
- apuohjaaja ringettekoulussa tai G-/F-junioreissa, ringettekoulun ohjaajakoulutus
- apuohjaaja pikkujunnujen leireillä

#### Roolit:

Koti, vanhemmat

KKK! Kannustaminen harrastamiseen, omatoimiseen harjoitteluun. Kunnollisten juoksulenkareiden hankkiminen. Urheilijalle terveellisen ravinnon ja riittävän levon huolehtiminen. Keskustelut yläkouluvalinnoista ja mahdollisesti urheiluluokalle hakeutumisesta. Joukkueen toimihenkilötoiminta, joukkueen/seuran talkoot. Kannustaminen katsomaan aikuisten ja vanhempien ikäluokkien otteluita.

Valmentajat

Valmentaja koulutautuu 1- tai 2-tason kurssilla ja huolehtii siitä, että tuntee myös ajantasaiset säännöt. Huomioi murrosiän tuomat haasteet ja omalla toiminnallaan pyrkii pitämään mahdollisimman monet pelaajat mukana harrastuksessa edelleen. Kannustaa ja luo hyvän ja turvallisen ilmapiirin joukkueeseen. Omalta osaltaan kasvattaa pelaajan kiinnostusta omaan lajiin. Kannustaa pelaajia hakeutumaan urheiluluokalle yläkouluun ja muutoinkin hoitamaan myös koulutyön kunnolla. Tarvittaessa tekee yhteistyötä muiden lajien valmentajien kanssa. Käy jokaisen pelaajan kanssa henkilökohtaiset pelaajakeskustelut 2-3 kertaa kaudessa, seuraa harjoituspäiväkirjoja säännöllisesti.

Koulu

Yläkouluikäen tullessa urheiluluokalla tapahtuvat harjoitukset.

Seura

Järjestää fysioterapeutin tapaamisen jokaiselle joukkueen pelaajalle.

### Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20h/vko:

Joukkueen harjoitteluna 5-6h, josta jääharjoittelua on 2-3h.

Loput 14-15h pitäisi tulla omatoimisen liikunnan ja harjoittelun myötä. Omatoimiseen liikuntaan lukeutuvat koulumatkat ja -liikunnat, pihapelit, perheen yhteiset liikunnat. Omatoimista harjoittelua tulisi olla 1-2 kertaa viikossa.

### Knopit valmentajalle:

Pidä maltti mukana murrosikäisten kanssa, pyri tukemaan heitä ja pitämään positiivinen vire aina joukkueen tapahtumissa. Anna pelaajille mahdollisuus vaikuttaa asioihin, mutta pidä homma valmentajajohtoisena kuitenkin.

Nyt aletaan harjoitella harjoittelua, ja sen tulee olla mielekästä. Eriyttäminen pelaajan taito- ja kehitystason mukaan on tärkeää niin jäällä kuin jään ulkopuolellakin. Muista arvostaa jokaista harrastajaa ja antaa heidän harrastaa haluamallaan tavalla annetuissa olosuhteissa ja raameissa. Kannusta harjoituspäiväkirjan käyttöön ja omatoimisuuteen.

Muista antaa jokaiselle pelaajalle henkilökohtaista palautetta. Edelleen ohjataan pelaajia omaan ajatteluun ja siihen, että he arvioivat myös itse omaa tekemistään. Haluamme kasvattaa ajattelevia pelaajia, myös jäällä, joten pyritään opettamaan asioita kysymällä pelaajilta ehdotuksia ja vaihtoehtoja.

Voidaan joutua keskustelemaan uudestaan ja uudestaan siitä, minkälaisissa vaatteissa ja varusteissa harjoituksiin ja peleihin tullaan. Muotivaatteita ja -kenkiä vertaillaan ja niitä halutaan näyttää toisille. Vanhemmat, valmentajat ja toimihenkilöt huolehtivat kuitenkin siitä, että jokaisella on joukkueen urheilutapahtumiin tullessaan yllä urheiluvaatteet (mm. urheilurintaliivit) sekä kunnolliset, juoksuun ja hyppimiseen soveltuvat lenkkarit. Kunnolliset lenkkarit ovat olennainen osa vammojen ehkäisyä.

Kapteeniston valintaan kysytään pelaajien mielipidettä, joko äänestyksellä tai kahdenkeskisissä keskusteluissa. Äänestystulokset tulevat vain valmentajien tietoon, ja valmentajat viime kädessä tekevät valinnat huomioiden myös pelaajien mielipiteet. Joukkueen kanssa tulee keskustella siitä, minkälaisia ominaisuuksia kapteenilta vaaditaan ja ovatko kapteenit ainoat, joilta odotetaan esimerkillistä käytöstä. Oman parhaan kaverin nimeäminen kapteeniehdokkaaksi voi jo joillain vaihtua sopivimpaan pelaajaan.

Jokaisen pelaajan ja maalivahdin täytyy päästä pelaamaan, peluuttaminen tapahtuu SKRL:n ohjeistuksen mukaisesti tasapuolisesti.

Ihmisen psykologiset perustarpeet ovat kyvykkyyden tunteminen, ryhmään kuuluminen ja kyky päättää omista asioistaan. Mieti, kuinka nämä toteutuvat valmennuksessasi!

Mitä nuoren tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan?

**D -> C**

Jäällä:

- Luistelu: Monipuolinen luistelutaito tulisi olla olemassa. Kaarreluistelu ja takaperin luistelu tulisi olla paremmin hallussa kuin ikinä, ja suunnanmuutokset. Kulmahaku
- Mailan/renkaan käsittely: Ranne- ja rystylaukaukset, harhauttelu ja suojaaminen eri tavoin, syöttömerkki, suoraan syötöstä laukomisen perusteet
- Pelaaminen, taktiikka: Pelitilanneroolit (renkaallinen hyökkääjä, renkaaton hyökkääjä, renkaallisen puolustaja, renkaattoman puolustaja), painollinen ja painoton puoli

Maalivahdit:

- Perustorjunnat myös jään kautta
- Sijoittuminen sekä sivuttais- että syvyysuunnassa
- Avaaminen sekä mailalla että räpylällä

Jään ulkopuolella:

- Fysiikka: Lihaskunnon perustaso (jaksetaan tehdä esim 30 vatsalihasliikettä peräkkäin, osataan punnertaa, lankuttaa ja tehdä 1-jalan kyykky molemmilla jaloilla), keppijumpan perusliikkeet
- Psykkiset/sosiaaliset taidot: Kyky ajatella muitakin kuin itseään, kyky ajatella/toimia itsenäisesti, oikeuksien ja velvollisuuksien ymmärtäminen, yhteinen päämäärä

## C-juniorit, 14-15 -vuotiaat

### Miten harjoitellaan ja pelataan?

3 x jää per vko, jääharjoitusten yhteydessä ohjattu oheisharjoitus. Kausi alkaa toukokuussa ja päättyy huhtikuussa, jääharjoittelu alkaa elokuussa. Harjoitusryhmässä on 13-16 kenttäpelaajaa sekä 2-3 maalivahtia, joista kaikki ovat otteluissa mukana.

Kesäharjoitukset pidetään 2-3 kertaa viikossa toukokuusta lähtien. Kesä- tai heinäkuussa ei ole yhteisiä kesäharjoituksia, vaan harjoittelu tapahtuu tuolloin omatoimisesti.

Harjoitukset voidaan tehdä edelleen osittain rastiharjoitteluna samoin kuin D-ikäluokassa.

Peleihin uutena elementtinä tulee 30sek hyökkäysaika. Peli-aika on 4 x 12min. Pelien alkulämmittelyt ovat pelaajien vastuulla, ja vaikka sisältöä pohditaan valmentajavetoisesti, päävastuu peliä edeltävän lämmittelyn sisällöstä on pelaajilla.

Pelimäärä kauden aikana: noin 25 ottelua sisältäen harjoitus- ja sarjapelit, 2-3 turnausta. Osallistutaan tekniikkakisoihin.

Kauden aluksi järjestetään 2 päivän leiri tai osallistutaan johonkin kauden aloittavaan turnaukseen.

### Ikäryhmän painopisteet:

Tärkein asia eli positiivisuus kaikessa tekemisessä säilyy edelleen, ja painopisteet ovat muutoinkin samankaltaiset kuin D-ikäluokassa. Lisätään harjoittelun määrää niin jäällä kuin sen ulkopuolellakin.

Halutaan pitää kaikki harrastajat edelleen mukana, ja vaatimustaso pyritään suhteuttamaan pelaajakohtaisesti. Vaikka pelaaja ei olisi osoittanut tähän mennessä syvää kiinnostusta esim. harjoitteluun, kiinnostus voi herätä voimakkaasti edelleen. Emmekä vieläkään voi tietää kenestä tulee aikuisena huippupelaaja. Tarjotaan kunnianhimoisille ja innokkaasti harjoitteleville pelaajille mahdollisuus kehittyä oman tasonsa mukaisesti. Pyritään toiminnan mielekkyyteen myös niille, joilla suurimmat intressit vaikuttavan olevan muualla kuin ringeten pelaamisessa, mutta jotka haluavat olla mukana joukkueessa ja pelata.

Yläkoulun luokkien loppupuolella tulevaisuus ja opinnot alkavat tulla ajatuksiin. Opetellaan urheilun ja muun elämän yhdistämistä. Kannustetaan pelaajia edelleen suuntaamaan ajatuksensa siten, että 2. asteen opintojen yhteydessä on hyvät mahdollisuudet painottaa myös urheilua osana opintoja. 2. asteen opinnoille on hyvä olla urheilua vastapainona, ja yhteensovittaminen onnistuu varmasti.

## Lajitaito:

Luistelutaidot tulisi olla hallussa. Takaperin luistelua harjoitellaan samalla kun harjoitellaan oman pelaajan pitämistä takaperin. Teränkäyttöharjoituksia voidaan tehdä silloin tällöin.

Luistelukestävyyttä voidaan harjoitella erikseenkin, mutta hyvää luistelukestävyysharjoittelua ovat myös pienpelit sekä pitkät kiertoharjoitteet, joissa odottelua ei tule paljoa.

Mailatekniikoiden pitäisi alkaa olla myös hallussa. Syöttelyt pidetään harjoituksissa mukana jokaisella kerralla. Harjoitellaan selän takaa syöttämistä. Edelleen harjoitellaan laukomisia ja aletaan painottaa laukausten suuntaamiseen tekniikan ollessa hallussa. Harjoitellaan kovia jäälaukauksia. Harjoitellaan suoraan syötöstä laukomisia erilaisissa maalintekoharjoitteissa. Opetellaan rebound-pelaamista ja oikeaoppisen skriinin tekemistä sekä käyttämistä. Omatoiminen laukaisuharjoittelu kesällä on tärkeää.

Painotus pelaamisen harjoitteluun kasvaa. Perustilanteita harjoitellaan jokaisissa harjoituksissa jollain tavoin edelleen. Pelipaikat alkavat hiljalleen täsmentyä, mutta mitä monipuolisemmin pelaaja osaa pelata eri paikoilla, sen parempi. Pidetään kiinni siitä, että vapaat pelaajat eivät käännä selkää renkaattomalle pelaajalle ja käyttävät ääntä paikkaa hakiessaan. Harjoitellaan pelin levittämistä sekä rauhoittamista alaspäin silloin, kun hyökkäyspäähen eteneminen on vaikeaa.

Viisikkopelaamista aletaan harjoitella, avaamista sekä karvaamista. Pyritään tukemaan pelaajien omia ideoita ja ajatuksia pelissä ja keskustellaan eri vaihtoehdoista. Harjoitellaan enemmän 3 vs 3 -pelaamista päädyssä. Syvennytään puolustuskolmion pelaamiseen sekä oman pelaajan pitämiseen karvaustilanteissa. Harjoitellaan myös vähän erikoistilannepelaamista. Äänenkäyttöä kentällä painotetaan edelleen.

Maalivahdit vahvistavat aiemmin opittuja perusasioita. Harjoitellaan monipuolisempaa heittoavausta, tähän lukeutuu mm. heittoharhautus. Opetellaan torjuntaja poikittaisliikkeestä tuleviin laukauksiin. Harjoitellaan soveltamaan perusasennossa sekä jäässä tehtäviä perustorjuntaja erilaisiin pelitilanteisiin, esim. kulmatilanteet. Kehitetään maalivahdin pelikäsitystä, esim. oikeat valinnat syvyysuunnan sijoittumisessa, milloin torjutaan pystyssä ja milloin jään kautta, sekä pelitilanteen mukaan avaaminen.

30sek hyökkäysaika tuo peliin oman taktisen puolensa. Opetellaan, milloin mennään laukomaan ja milloin mieluummin pidetään rengasta. Harjoitellaan uuden ajan ottamista hyökkäyspäässä ja mietitään, minkälaisilla laukauksilla rengas voi tulla uudelleen omalle joukkueelle pelattavaksi.

Edelleen käydään läpi peliä pelitilanneroolien kautta, vähän täsmällisemmin pelipaikkakohtaisesti. Herätetään keskustelua käteisyyksistä ja niiden hyödyntämisestä. Muistutetaan riittävän lyhyistä vaihtoista ja siitä, että vaihtoon tullaan silloin, kun omalla joukkueella on rengas. Harjoitellaan pelin havainnointia ja sitä, missä järjestyksessä vaihdetaan uusia pelaajia kentälle.

## Fyysiset ominaisuudet:

### Herkkyyskausi:

Peruskestävyys, nopeusvoima, nopeus (liikenopeus, räjähtävä nopeus, maitohapoton nopeuskestävyys), kimmoisuus

Nyt voidaan alkaa harjoitella peruskestävyyttä myös erillisinä harjoitteina kävellen/juosten, pyöräillen tai rullaluistellen. On olennaista, että jokainen hankkii sykemittarin, josta omia sykkeitään voi seurata ja pitää sykkeen riittävän alhaisena aerobisissa harjoitteissa. Opetellaan sykemittarin käyttöä ja aerobisen ja anaerobisen sykealueen ero, jotta voidaan oikeasti kehittää peruskestävyyttä. Riittävän peruskestävyyden saavuttaminen tässä ikäluokassa mahdollistaa B-ikäluokassa sen, että vauhti- ja maksimikestävyysharjoittelua voidaan alkaa tehdä.

Lihaskuntoharjoittelu jatkuu oman kehon painolla, ja edelleen vahvistetaan keskivartalon lihaksia sekä luistelulihaksia erilaisilla 1-jalan kyykyillä. Lihaskuntoliikkeet ovat tulleet tutuksi aiempina kausina. Jos ei leuanvetoa ole tähän mennessä harjoiteltu, aloitetaan se nyt. Varmistetaan, että pelaaja osaa keppijumpalla harjoitellut liikeradat, ja aletaan hiljalleen tehdä voimaharjoituksia lisäpainoilla. Lisäpainoilla harjoittelu aloitetaan rauhallisesti kevyillä voimatangoilla ja edelleen varmistetaan puhdas suoritustekniikka, jotta turhia loukkaantumisia ei tule.

Pidetään liikkuvuusharjoitteet keskeisenä osana lämmittelyjä, myös koordinaatio- ja rytmihyppelyt sekä askeltikkaat taikka rappuset. Hyppy ja loikkaharjoituksia tehdään kimmoisuus- ja nopeusominaisuuksien kehittämiseksi, ja oikealla tavalla toteutettuna ne ovat myös hyviä voimaharjoituksia.

## Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

### Herkkyyskausi:

Itsenäisyys, realistinen minä-kuva, yhteinen päämäärä eli me-henki, oikeuksien ja velvollisuuksien & vastuun ymmärtäminen, terveelliset elämäntavat, itseluottamus, ongelmanratkaisukyky, suhtautuminen voittoihin ja pettymyksiin – samat kuin D-ikäluokassa, uutena realistinen minä-kuva

Murrosiän tuomat myllerrykset jatkuvat, toisilla ne saattavat vasta alkaa, kun toisilla suurimmat muutokset alkavat olla ohi. Joukkueessa alkaa hiljalleen korostua pelaajien kasvava tarve voida vaikuttaa omiin asioihin. Vaikka pelaajat ovat vielä nuoria, valmentajien on tärkeää suhtautua kunnioittavasti pelaajien toiveisiin ja ajatuksiin. Keskustelujen merkitys kasvaa entisestään. Suurena ryhmänä, pienryhmissä ja henkilökohtaisesti on tärkeää keskustella, jotta valmentaja oppii yhä paremmin tietämään pelaajien omia ajatuksia. Valmentaja vahvistaa nuorten pelaajien hyviä ominaisuuksia ja taitoja, ja siten pelaajan itseluottamusta.

Mielialanvaihtelut voivat aiheuttaa haasteita ja tuoda suuriakin muutoksia aiemmin leppoisan pelaajan käytökseen. Valmentajalle tämä voi näyttäytyä äksyilynä tai passiivisuutena, joka usein tulkitaan tämän ikäisillä ”lapselliseksi käyttäytymiseksi”. Valmentajalle tällaiset vaihtelut tuovat haasteita ja on tavanomaista, että ne alkavat ärsyttää. Valmentajan on tärkeää muistaa äkillisten mielenmuutosten liittyvän luonnolliseen kehitykseen ja siihen, että nuorten on hankala hallita

tunteitaan. Valmentaja on nuorelle urheilijalle tukihenkilö, jonka tehtävä on auttaa käsittelemään erilaisia tunteita ja hallitsemaan vaikeitakin tuntemuksia. Urheilun onnistumiset ja pettymykset ovat täynnä suuria tunteita, ja niitä opetellaan säätelemään.

Realistinen minäkuva kehittyy ja ulkonäköön liittyvää vertailua tapahtuu varmasti. Valmentaja voi auttaa nuorta hyväksymään oma kehonsa ja arvostamaan sitä. Hienotunteisuutta tarvitaan, sillä ulkonäköön liittyvät kommentit, nekin jotka on tarkoitettu positiivisiksi, voidaan kokea helposti negatiivisina.

### Testit:

Jatketaan samojen testien kanssa kuin D-ikäluokassakin, eli liikkuvuustestit (eteentaivutus, loitonnuks, kyykky ja lapakääntö), lihaskuntotestit sekä nopeus- ja kimmoisuustestit (vauhditon pituus ja vauhditon 5-loikka, mahdollisuuksien mukaan 5m/20m). Lihaskuntotesteihin lisätään vatsalihastestin ja sisupunnerrustestin lisäksi leuanveto ja 1-jalan kyykky.

Koska kestävyysharjoittelu tulee tässä ikäluokassa ohjelmaan, aletaan testata myös kestävyyttä PIIP-testin muodossa.

Testit tehdään kesäharjoittelukauden alkaessa toukokuussa, kesän päätteeksi elokuussa ja mahdollisuuksien mukaan myös keskellä kautta, vuoden loppupuolella. Muistetaan kerrata pelaajien kanssa, miksi testejä tehdään, eli pelaajan oman kehityksen seuranta ja harjoittelun suunnittelua varten. Muistetaan kannustaa heitä vertaamaan testituloksiaan vain omiin, aikaisempiin testituloksiinsa.

### Ravitsemus:

Pelaaja pystyy jo vaikuttamaan omaan ravitsemukseensa aika tavalla. Murrosiän ja yleensä nuorten ihmisten ulkonäköpaineet voivat aiheuttaa sen, että pelaaja syö liian pieniä annoksia ja liian vähän. Tästä on tärkeää keskustella, sillä C-ikäluokan harjoittelu- ja pelitahdilla liian vähäinen ravinnonsaanti aiheuttaa helposti väsymystä ja palautuminen hidastuu merkittävästi. Säännöllinen ateriarhythmi ja terveellinen arkiruokailu ovat tärkeitä tekijöitä pelaajan kehitykselle. Pelaajan on tarve syödä vähintään kaksi, harjoituspäivinä jopa kolme lämmintä ateriaa päivässä. Iltaisin olevien harjoitusten ja pelien päätteeksi on erittäin tärkeää syödä ravitseva ateria, jotta palautuminen alkaa heti.

Median muotivillitykset ja erilaiset dieetit alkavat kiinnostaa, mutta urheilijanuori ei tarvitse sellaisia. Laihdutustarpeita ei tulisi kenelläkään olla, vaan suuren liikuntamäärän ja terveellisen arkiruokailun tulisi riittää.

On hyvä keskustella edelleen ravitsemusasioista joukkueessa ja myös vanhempien kanssa. Pelaajilla on oltava pidemmällä pelimatkoilla omia eväitä mukana, ja myös pelin ajaksi on hyvä varata urheilujuomaa tai hedelmää. Koulupäivät voivat olla jo pitkiä, ja kouluun liittyviä urheiluvalmennuksia voi olla. On tärkeää muistuttaa ravitsevista aamupaloista sekä harjoitusten jälkeen syötävistä välipaloista.



On tärkeää tuoda urheilijalle ilmi, miksi ravitsemusasiat ovat niin olennaisia. On hyvä perustella terveellistä ravitsemusta urheilijalle mieluummin hänen omaan toimintaansa vaikuttavilla tekijöillä kuin yleishyödyllisesti.

#### Muu toiminta seurassa:

- ringettekoulun tai G-/F- apuohjaajana toimiminen, ringettekoulun ohjaajakoulutus
- alkeistuomarikurssi, G- ja F-peleissä tuomarointi

#### Roolit:

Koti, vanhemmat

KKK, kannustaminen urheilun jatkamiseen, vaikka opinnot alkavatkin. Tukea urheilijaa, seurata harjoittelun määrää – kannustaa omatoimiseen harjoitteluun mutta toppuutella, jos harjoittelumäärät tuntuvat lisääntyvän liiaksi. Urheilijalle terveellisen ravinnon ja riittävän levon huolehtiminen. Osallistuminen joukkueen/seuran talkoisiin.

#### Valmentajat:

2-tason kurssille hakeutuminen ja siitä huolehtiminen, että tuntee ajantasaiset säännöt. Huomioi murrosiän tuomat haasteet ja omalla toiminnallaan pyrkii pitämään mahdollisimman monet pelaajat mukana harrastuksessa edelleen. Kannustaa ja luo hyvän ja turvallisen ilmapiirin joukkueeseen. Omalta osaltaan kasvattaa pelaajan kiinnostusta omaan lajiin. Tekee yläkoulun lajivalmentajan kanssa yhteistyötä. Tarvittaessa tekee yhteistyötä muiden lajien valmentajien kanssa. Käy jokaisen pelaajan kanssa henkilökohtaiset pelaajakeskustelut 2-3 kertaa kaudessa, seuraa harjoituspäiväkirjoja säännöllisesti. Miettii pelaajan kanssa tämän henkilökohtaisia tavoitteita ja tukee niiden saavuttamisessa. Ehdottaa aluejoukkuetoimintaan sopivia pelaajia.

#### Koulu

Yläkoulun urheiluluokalla tapahtuvat harjoitukset, yhteistyö lajivalmentajan kanssa.

#### Seura

Järjestää pelaajille urheilijan lääkärintarkastuksen.

#### Knopit ikäluokan valmentajalle:

Pidä maltti murrosikäisten kanssa, pyri tukemaan heitä ja pitämään positiivinen vire aina joukkueen tapahtumissa.

Muista antaa henkilökohtaista palautetta ja osallistaa pelaajia entistä enemmän harjoitusten/pelien arviointiin. Jokaisen harjoituksen ja pelin arviointi on tärkeää, ja kysymällä pelaajien ajatuksia kasvatamme heitä arvioimaan realistisesti omaa tekemistään. Palautteessa on tärkeää saada pelaajilta ajatuksia siitä, missä he ovat onnistuneet.

Ruoki keskusteluissa pelaajan ajatuksia pelaajaurasta muutaman vuoden päähän, myös aluejoukkuetoiminnan jälkeen. Keskusteluita urheilun ja muun elämän yhteensovittamisesta tulee varmuudella, pelaaja alkaa käydä mielessään pohdintaa siitä mitä tulevaisuudelta haluaa. Mikäli lopettajia tulee ilmi, pyritään pitämään heidät lajin parissa joko seuratoiminnassa tai tuomarina. Ohjataan harrastejoukkueisiin pelaamisen jatkamiseksi.

Edelleen harjoitellaan harjoittelua. Huomioi pelaajat yksilöinä ja kiinnitä huomiota kuormitukseen, eriytä pelaajia kehitystason mukaan. Vaikka fyysinen kuormitus vaikuttaisi olevan tasapainossa, henkiset ja hormonaaliset kuormitukset voivat tuoda mukanaan ylimääräistä uupumusta. Ahkera ja tiivis urheileminen pitävät todennäköisesti nuoren naisen rasvaprosentin alhaisena. Valmentajan tulisi jotenkin voida valvoa myös sitä, ettei rasvaprosentti laske liian alhaiseksi ja sekoita urheilijan hormonaalista toimintaa epäterveelliseksi.

Edelleen painotetaan myös urheiluun tarkoitettuja vaatteita ja varusteita. Oikeanlaiset, riittävästi iskua vaimentavat lenkkarit tulisi olla jokaisella. Urheiluliivien tärkeys.

Muista arvostaa jokaista harrastajaa ja antaa heidän harrastaa haluamallaan tavalla annetuissa olosuhteissa ja raameissa. Kannusta harjoituspäiväkirjan käyttöön ja omatoimisuuteen.

Kapteeniston valintaan kysytään pelaajien mielipidettä, joko äänestyksellä tai kahdenkeskisissä keskusteluissa. Äänestystulokset tulevat vain valmentajien tietoon, ja valmentajat viime kädessä tekevät valinnat huomioiden myös pelaajien mielipiteet. Joukkueen kanssa tulee keskustella siitä, minkälaisia ominaisuuksia kapteenilta vaaditaan ja ovatko kapteenit ainoat, joilta odotetaan esimerkillistä käytöstä. Oman parhaan kaverin nimeäminen kapteeniehdokkaaksi voi jo joillain vaihtua sopivimpaan pelaajaan.

Johtoryhmän olisi hyvä kysyä pelaajien mielipiteitä yhteisistä asioista kapteeniston kautta ja keskustella yhteisten asioiden päättämisestä kysyen myös kapteeniston mielipiteitä. Tämä on yksi keino osallistaa pelaajia päätöksentekoon.

Pelaaminen on parasta harrastamisessa ja kehittää pelaajaa eniten. C-ikäluokassa voi jo vähän peluuttaa voittoa tavoitellakseen, mutta kaikkien tulee päästä pelaamaan jokaisessa mahdollisessa pelissä.

Ihmisen psykologiset perustarpeet ovat kyvykkyyden tunteminen, ryhmään kuuluminen ja kyky päättää omista asioistaan. Mieti, kuinka nämä toteutuvat valmennuksessasi!

[Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20h/vko:](#)

Joukkueen harjoitteluna 6-7h, josta jääharjoittelua on 3h.

Loput 13-14h pitäisi tulla omatoimisen liikunnan ja harjoittelun myötä. Omatoimiseen liikuntaan kuuluvat koulumatkat ja -liikunnat, pihapelit, perheen yhteiset liikunnat. Omatoimista harjoittelua tulisi olla 2-3 kertaa viikossa.

## Mitä nuoren tulee osata siirtyessään seuraavaan ikäluokkaan?

### C -> B

#### Jäällä:

- Viisikkopelaamisen perusteet, pelitilanneroolit
- Kolmiopelaamisen perusteet
- Oma sijoittuminen kentällä pelikavereiden mukaan
- Oman pelaajan pitäminen karvaustilanteissa
- 30sek kellon tiedostaminen ja havainnointi
- Skriinin käyttäminen, apusyötöt,
- Erikoistilanteiden alkeet

#### Maalivahdit:

- Vahva liikkumistaito
- Vahvat perustorjunnat pystyssä ja jään kautta
- Tekniikka mahdollistaa monipuolisen avauspelaamisen
- Sijoittumista on harjoiteltu pelitilanteeseen liittyvänä asiana, pelikäsityksen perusasioita on alettu käydä läpi.

#### Jään ulkopuolella:

- Fysiikka: Lihaskunnon perustaso on korkeammalla kuin D-ikäluokassa. Osataan punnertaa puhtaasti. Osataan punttisalilla tehtävät perusliikkeet puhtaasti. Osataan sykemittarin käyttö ja käytetään sitä. Osataan sykealueet, joilla peruskuntoa harjoitellaan.
- Psyykkiset ja sosiaaliset: itsenäisyys ajattelussa ja tekemisessä, käsitys joukkueen yhteisestä päämäärästä eli me-henki, oikeuksien ja velvollisuuksien & vastuun ymmärtäminen, terveelliset elämäntavat, suhtautuminen voittoihin ja pettymyksiin ja itsensä likoon laittaminen

## B-juniorit, 16-18 -vuotiaat

### Miten harjoitellaan ja pelataan?

3 x jää per vko, jääharjoitusten yhteydessä ohjattu oheisharjoitus. Kausi alkaa toukokuussa ja päättyy huhtikuussa, jääharjoittelu alkaa elokuussa. Harjoitusryhmässä on 13-16 kenttäpelaajaa ja 2-3 maalivahtia, joista kaikki ovat otteluissa mukana.

Kesäharjoitukset pidetään 3 kertaa viikossa toukokuusta lähtien. Kesä- tai heinäkuussa ei ole yhteisiä kesäharjoituksia, vaan harjoittelu tapahtuu tuolloin omatoimisesti.

Pelaamiseen ei tule enää uusia sääntöelementtejä, vaan nyt pelataan täysin aikuisten säännöillä ja peliajalla. Peli aika on 4 x 15min. Pelien alkulämmittelyt ovat pelaajien vastuulla. Jäällä tapahtuvaa alkulämmittelyä mietitään yhdessä valmentajien kanssa.

Pelimäärä kauden aikana: noin 30 ottelua sisältäen harjoitus- ja sarjapelit, mahdollisuuksien mukaan 1-3 turnausta.

Kauden aluksi pidetään 2-3 päivän leiri ja/tai osallistutaan johonkin kauden aloittavaan turnaukseen.

### Ikäryhmän painopisteet:

Positiivisuus tulee säilyttää kaikessa tekemisessä, vaikka toiminta on jo melko kilpailullista ja otteluiden voittamisen tavoittelu tulee vahvemmin mukaan peleihin. Lisätään harjoittelun määrää. Urheilun ja harjoittelun voi yhdistää opiskeluun, opetellaan muun elämän ja urheilun yhdistämistä edelleen. Kesätyöt vaikuttavat mahdollisesti kesäharjoitteluun, opetellaan myös niiden aikataulujen yhdistämistä. Urheilu alkaa muistuttaa enemmän aikuisurheilua ja valmentaminen on yhä enemmän urheilijan tukemista varsinaisen pelaamisen ulkopuolella.

Kunnianhimoiset ja tavoitteelliset pelaajat alkavat viimeistään nyt erottua harrastelijoista, ja pelaajat valitsevat omia polkujaan pelaajina. Maajoukkue-toiminta tulee mahdolliseksi ja ohjaa pelaajan henkilökohtaisia valintoja. Joukkueessa alkaa olla eri poluilla olevia pelaajia, se voi aiheuttaa hämmennystä ja edellyttää keskusteluja siitä, että myös sellaiset pelaajat ovat tärkeitä, jotka eivät välttämättä ole mukana maajoukkue-toiminnassa. Kasvetaan aikuisiksi, kun myös elämänpolut alkavat olla erilaisia seurustelusuhteiden ja ammatinvalintojen tullessa kuvaan.

### Lajitaito:

Luisteluharjoittelu tulee enemmän muun harjoittelun yhteydessä. Lajinomaisia liikkuharjoituksia ja suunnanmuutosharjoituksia on hyvä pitää silloin tällöin. Luistelukestävyyttä on syytä toisinaan harjoitella, vaikka varsinainen kestävyys harjoittelu tehdään kuitenkin jään ulkopuolella. Oman pelaajan pitämistä takaperin harjoitellaan.

Monipuolisia syöttö- ja laukomisharjoitteita tehdään säännöllisesti. Syöttöharjoitteita tulee tehdä johdetusti jatkuvasti, jotta taito pysyy yllä. Laukausharjoituksissa painotetaan laukauksen suuntaamista sekä kämmen- että rystylaukauksissa. Harjoitellaan kovia jäälaukauksia ja hiotaan suoraan syötöstä laukomista monipuolisesti. Erilaiset maalintekoharjoitteet pidetään harjoituksissa mukana jatkuvasti. Omatoimista laukomisharjoittelua kannustetaan edelleen tekemään.

Maalivahtien kanssa vahvistetaan jo opittuja asioita. Opetellaan yhteistyötä kolmion kanssa puolustuspelaamisessa. Opetellaan yhteistyötä kenttäpelaajien kanssa avauspelaamisessa. Harjoitellaan jatkotilanteiden pelaamista. Tekniikoiden ja taitojen ollessa riittävällä tasolla voidaan alkaa luoda maalivahdille ns. omaa pelityyliä; missä määrin tilanteita pelataan pystyssä ja missä määrin jäissä. Maalivahdin oma pelityyli on suoraan yhteydessä mm. maalivahdin fyysiseen kokoon.

Harjoitellaan perustilanteita edelleen säännöllisesti eri variaatioina. Viisikkopelaamista harjoitellaan yhä enemmän ja opetellaan käyttämään eri vaihtoehtoja viisikkoina. Harjoitellaan 3 vs 3 -päätytelin variaatioita. Harjoitellaan erilaisia aloituksia.

#### Fyysiset ominaisuudet:

Herkkyyskausi:

Nopeus (räjähtävä nopeus, maitohapoton nopeuskestävyys), kimmoisuus, perus-, vauhti- ja maksimikestävyys, maitohapollinen nopeuskestävyys, maksimivoima

Kestävyysharjoittelun eri muodot voidaan nyt aloittaa. Ensin on syytä varmistua siitä, että pelaajan aerobinen kunto on riittävällä tasolla, muutoin vauhti- ja maksimikestävyysharjoituksia on turha tehdä. Jatketaan sykemittarin käytön ja sykealueiden opettelua, painotetaan oikean sykealueen pitämistä aerobisessa harjoittelussa.

Kestävyysharjoittelua tai voimaharjoittelua ei tule tehdä nopeus- ja kimmoisuusominaisuuksien kustannuksella. On erittäin tärkeää, että kasvava kestävyys- ja voimatase saadaan tuotettua nopeutena ulos. Räjähtävän nopeuden herkkyyskausi on edelleen, ja pelaajien tulisi hiljalleen alkaa osata nopeus- ja kimmoisuusominaisuuksien harjoittelun perusteet voidakseen harjoitella nopeutta myös omatoimisesti.

Voimaharjoittelua jatketaan nousujohteisesti lisäpainoilla. Kehonhallinta ja oman kehon painolla tehtävät lihaskuntoliikkeet pidetään kuitenkin jatkuvasti mukana ja muistetaan huoltava harjoittelu. Keskivartalon lihasten voimatason kehittämistä ei voi liiaksi painottaa.

#### Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet:

Herkkyyskausi:

Itseluottamus, terveelliset elämäntavat, itsenäisyys, realistinen minäkuva, ongelmanratkaisukyky, oikeuksien ja velvollisuuksien ymmärtäminen, vastuullisuus, sääntöjen noudattaminen, yhteinen päämäärä

Urheilija alkaa olla itsenäistymisen kynnyksellä. Jatko-opintojen miettiminen alkaa tulla ajankohtaiseksi kuten työelämään siirtyminenkin – on tärkeää painottaa, että opintojen/työn tekeminen onnistuu urheilun ohella. Joku saattaa jo asua omassa kodissaan tai suunnitella sellaista. Nuorelta naiselta aletaan odottaa aikuismaista käyttäytymistä ja jossain määrin odotukset ovat jopa vähän kohtuuttomia. Nuori tekee valintoja ja päätöksiä omista lähtökohdistaan, omalla elämäkokemuksellaan, eikä hänen voi olettaa käyttäytyvän kovin aikuismaisesti, jos asioita ei olla käyty läpi.

Valmentajan rooli alkaa olla yhä enemmän myös yleisten elämäntaitojen opettamista. Opettaminen tapahtuu keskustelemalla ja haastamalla urheilijaa itseään miettimään asioita. Jotkut asiat voivat urheilijasta tuntua siltä, että ne tapahtuvat vain hänelle. Valmentaja on usein se, joka kertoo, että vastaavia tilanteita on ollut ennenkin ja kertoo esimerkkejä siitä, kuinka asiat on järjestyneet.

Vastuuta omista tekemisistä ja valinnoista tulee painottaa yhä enemmän. Valmentajan on tärkeää olla oikeudenmukainen ja osaltaan huolehtia siitä, että joukkueessa noudatetaan yhdessä luotuja sääntöjä.

Itseluottamus on edelleen hyvin häilyvää, ja valmentajan tehtävä on pyrkiä vahvistamaan sitä. Urheilijan kanssa käytävissä keskusteluissa tulee aina, itsearviointin kautta, käydä läpi taitoja, joissa hän on hyvä sekä positiivisia ominaisuuksia.

### Testit:

Tehdään samat testit kuin C-ikäluokassa.

### Ravitsemus:

Samat ravitsemukseen liittyvät asiat ovat ajankohtaisia kuin C-ikäluokassa. Urheilija tekee hyvin itsenäisiä valintoja ruokansa suhteen, vaikka asuisikin vielä kotona. Tarkastellaan urheilijan kanssa yhdessä hänen ruokailutottumuksiaan, voidaan tehdä vaikka 1-2 viikon mittaisia ruokapäiväkirja-seurantoja. Terveellinen arkiruoka ja riittävät välipalat ovat edellytys urheilijan jaksamiselle harjoittelumäärän lisääntyessä. Palautuminen lähes päivittäisestä harjoittelusta ei onnistu ilman riittäviä aterioita.

Ravitsemuksen suhteen pätee sama kuin nuoreen ihmiseen muutenkin; oikeita valintoja ei voida olettaa tehtävän, jollei niitä käydä läpi yhdessä. On tärkeää tuoda urheilijalle ilmi, miksi ravitsemusasiat ovat niin olennaisia.

### Muu toiminta seurassa:

- tuomarointi
- seuran talkoot
- apuohjaaja ringettekoulussa, G- tai F-junioreissa – ringettekoulun ohjaajakoulutus tai 1-tason valmentajakoulutus

### Roolit:

Koti, vanhemmat

KKK, kannustaminen urheiluun ja tarvittava tuki urheilijan tekemissä valinnoissa. Urheilijalle terveellisen ravinnon ja riittävän levon huolehtiminen. Osallistuminen joukkueen/seuran talkoisiin.

### Valmentajat

Valmennuksessa kouluttautuminen, 2 tai 3-tason kurssi. Kannustaa ja luo osaltaan hyvän ja turvallisen ilmapiirin joukkueeseen. Tekee 2. asteen urheiluvalmennuksesta vastaavan valmentajan kanssa yhteistyötä, tarvittaessa tekee yhteistyötä muiden lajien valmentajien kanssa. Käy jokaisen pelaajan kanssa henkilökohtaiset pelaajakeskustelut vähintään 3 kertaa kaudessa, seuraa harjoituspäiväkirjoja säännöllisesti. Mietii pelaajan kanssa tämän henkilökohtaisia tavoitteita ja tukee niiden saavuttamisessa. Tekee yhteistyötä nuorten maajoukkuevalmentajien kanssa.

### Koulu

2. asteen opintoihin liittyvät urheiluvalmennukset, yhteistyö lajivalmentajan kanssa

### Knopit ikäluokan valmentajalle:

Muista vaatia mutta myös tukea, urheilija on edelleen kovin nuori. Urheilun ja muun elämän yhdistämisestä tarvitsee käydä keskusteluja. Huomioi eriyttämällä yksilöt ja oikea kuormitus.

Anna pelaajille mahdollisuus vaikuttaa yhä enemmän, kysy mielipiteitä ja toteuta toiveita. Muista antaa henkilökohtaista palautetta. Kapteeniston valintaan kysytään pelaajien mielipidettä äänestyksellä. Äänestystulokset tulevat vain valmentajien tietoon ja valmentajat tekevät viime kädessä valinnat huomioiden myös pelaajien mielipiteet. Johtoryhmän on hyvä kysyä pelaajien mielipiteitä yhä enemmän kapteeniston kautta, sekä keskustella yhä enemmän yhteisten asioiden päättämisestä kapteeniston kanssa.

Ihmisen psykologiset perustarpeet ovat kyvykkyyden tunteminen, ryhmään kuuluminen ja kyky päättää omista asioistaan. Mieti, kuinka nämä toteutuvat valmennuksessasi!

### Harjoitusmäärät – kokonaisliikuntamäärä 20h/vko:

Joukkueen harjoitteluna 7h, josta jääharjoittelua on 3h. Loput 13h tulevat omatoimisen liikunnan ja harjoittelun myötä. Omatoimista harjoittelua tulisi olla 3-4 kertaa viikossa.

## Mitä nuoren tulee osata siirtyessään pelaamaan aikuisten kilpasarjaan?

### **B -> naiset**

#### Jäällä:

- Viisikkopelaamisen perusteet ja kyky toteuttaa siinä vaihtoehtoisia tapoja
- Erikoistuminen omaan pelipaikkaan
- Oman pelaajan pitäminen karvaustilanteissa
- Erikoistilanteet
- 30sek kellon tiedostaminen ja havainnointi; käsitys siitä, milloin on järkevää mennä laukomaan ja mistä.

#### Maalivahdit:

- Lajitekkinen osaaminen on niin hyvällä tasolla, että se ei rajoita tekemistä tai naisten joukkueessa pelaamista.

#### Jään ulkopuolella:

- Fysiikka: Lihaskunnan hyvä perustaso, voimaharjoittelun alkeet, osataan sykemittarin käyttö ja käytetään sitä.
- Psykkinen: realistinen minä-kuva muodostuu, terveelliset elämäntavat, oikeuksien ja velvollisuuksien ymmärtäminen, vastuu omasta tekemisestä