

Ringeten lajitaitojen opettamisen ja oppimisen aloitus ja eteneminen juniorijoukkueissa

Ringeten, kuten muidenkin liikuntalajien, lajitaitojen opettamisessa ja oppimisessa on tärkeää tunnistaa lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet. Vain eri ominaisuuksien herkkyyskausien huomioiminen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa antaa mahdollisuudet tavoitella hyviä tuloksia tulevaisuudessa. Jokaisella lapsella ja nuorella kehityksen kulku on yksilöllistä. Monesti biologisesti nopeammin kehittyvät pelaajat mielletään lahjakkaammiksi kuin hitaammin kehittyvät joukkueoverinsa. Käytännössä asia on jopa päinvastoin. Biologisesti hitaammin kehittyvillä pelaajilla on usein pidemmät herkkyyskaudet, joten lajitaitojen kunnolliseen opettelemiseen jää runsaammin aikaa. Miksi sitten näitä pelaajia ei tueta valmentajien puolelta?

"Hitaammin kehittyviä lapsia pidetään usein lahjattomina verrattuna nopeammin kehittyviin ikätovereihin. Tosiasia kuitenkin on, että biologisesti myöhemmin kehittyvillä lapsilla on enemmän aikaa harjoitella ja kehittyä lajitaidoissa. Monipuolinen ja määräpainotteinen liikunta lapsena voi tasoittaa sekä pidentää kasvuspurttivaiheen hormonaalista aktiivisuutta. Liian raju, kovatehoinen ja irtiottava harjoittelu puolestaan lopettaa lapsen kasvuprosessin nopeammin", sanoo Harri Hakkarainen, liikuntatieteen maisteri, lääketieteen lisensiaatti ja valmentaja (mm. Heli Koivula, Kimmo Timonen, Oulun Kärpät SM-liiga). "Kaiken valmennuksen ohjenuorana tulee olla lapsen yksilöllinen kehittyminen, eikä tavoitteena voi olla vain voittaa tammikuun turnaus"

Oikeassa ikävaiheessa suoritettu monipuolinen liikunta ja määrätietoinen harjoittelu ovat ainoa järkevä perusta lajin huipulle pyrkiville. Tutkimukset osoittavat että jopa 80% ikäkausihuipuista katoaa kilpaurheilun parista ennen huippusuoritusikää. Aikaisin vanhempien ikäluokkien tai aikuisten joukkueisiin/sarjoihin nostetut pelaajat lopettavat todennäköisemmin uransa myös hyvin nuorena ja yleensä ennen ns. parhaita pelivuosia. **Jos pelaaja nostetaan aikaisin vanhempiin ikäluokkiin, hänen taitoharjoittelumääränsä jää tietyn ikävaiheen osalta puutteelliseksi.** Biologinen ikä huijaa näin ollen valmentajia, pelaajaa itseään ja hänen lähipiiriään.

Seuraavassa ringeten lajitaidot on jaoteltu ikäkausien mukaan, mutta myös harjoitteluiän mukaan. Maltti on valttia, joten suosittelimme tässä kohtaa rauhassa keskittymään sen ikäkauden asioihin missä oma joukkue on. **Perustaitoharjoittelulle tulee antaa tarpeeksi aikaa!** Liian nopeasti uuteen asiaan edeten taitoihin jää vakavia puutteita. Esimerkiksi puolustuskolmiota ei voi harjoitella, jos luistelupuolella puolustajankäännöksen osaamistaso ei sitä vielä salli. Tai vastaavasti 2vs1 perustilanteita ei voi harjoitella tehokkaasti, jos pelaajien syöttötaidoissa on puutteita.

Listaus on tehty helpottamaan valmentajien käytännön valmennustyötä, sekä mahdollistamaan seurakohtaisten valmennussuunnitelmien ja linjavetojen tekemistä.

Ringetteliiton valmennus- ja koulutuspäällikkö
Matti Virtanen

Lähteet: www.nuorisuomi.fi

Suosittelavat ringeten lajiharjoittelun aiheet eri ikäkausina

G-F juniorit (ikä 6-10v. /harjoitteluikä 0-4v.)

Luistelu:

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

Renkaan ja mailan hallinta:

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

Pelaaminen:

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

E-D juniorit (ikä 10-14 / harjoitteluikä 4-8v.)

Tekniikkaharjoittelu (luistelu, renkaan ja mailan hallinta):

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

Yksinkertaiset yhdistelmä- eli kiertoharjoitteet:

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

Pelaaminen/taktiikka:

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

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

Tekniikkaharjoittelu (luistelu, renkaan ja mailan hallinta):

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

Pelaaminen/taktiikka:

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