

JÄÄKIEKKO HARJOITUKSIA LAPSILLE



Jukka Aro

Sisältö

Johdanto

- Hyödynnä koko jää ja aktivoi pelaajat
- Jääkiekkoharjoitusten käyttö ja mukauttaminen
- Treenivälineet jäällä
- Harjoituskuvaukset

Jääkiekkoharjoitukset etu - ja takaperin luisteluun

Sekaharjoitukset luistelu, syötöt ja laukaukset

Kiekkokäsittely

Syöttelyharjoitteet

Laukaisuharjoitteet

Peliharjoitteet

Tekniikan ja teknisten komponenttien kehittäminen

Jääkiekko omatoiminen harjoittelu

Johdanto

Johdanto

Moi, olen Jukka Aro, kirjan tekijä, tekijä on ehkä parempi kuvaus kuin kirjoittaja, koska kirjassa on ehkä enemmän harjoitekuvauksia ja piirustuksia kuin tekstiä.

Asun Ruotsissa ja olen asunut täällä suurimman osan elämästäni, mutta juureni ovat ja pysyvät Suomessa.

Valmennusurani aloitin pelaamisen ohella jo 15 vuotiaana, nyt 30:tä vuotta myöhemmin voin todeta, että olen valmentanut kiekkokoulusta miehiin, aluejoukkuetta, Select joukkueita, toiminut taitovalmentajana, valmentanut yläasteen jääkiekkoprofiilia, jääkiekkolukiossa ja nyt myös valmentajana kouluvalmennuksen lisäksi tyttöjen kiekkokoulussa.

Minulla on Ruotsin Jääkiekkoliiton korkein valmentajataso (Jääkiekkoliiton valmentaja) ja olen myös opiskellut tasoa korkeammalla Valmentaja Akatemiassa, mikä ei ole enää sidottu yksittäiseen lajiin.

Kirja kädessäsi on seitsemäs, mutta kolmas käännös suomeksi (muut kirjat ovat ruotsiksi ja englanniksi).

Olen huomannut työskennellessäni kirjojen käännösten kanssa että se on vaikeampaa kuin aluksi voisi kuvitella.

Vaikka puhumme kotona perheen kanssa Suomea, valmennuksen olen hoitanut pääosin ruotsiksi ja englanniksi, kahta poikkeusta lukuunottamatta kun toimin suomalaisten select joukkueiden valmentajana (ei Finland Selects).

Tällä haluan sanoa, että joskus jääkiekkoterminologia ehkä ei ole "täydellinen" tai että jotkut ilmaisut, termit ja sanat voivat poiketa siitä mihin olet tottunut, toivon kuitenkin että harjoitteiden kuvaus ja niiden sisältö on se tärkein sinulle, niinkuin se on ollut minulle.

Jääkiekkoharjoituksia on tarjolla suuria määriä, mutta yleensä hieman vanhemmille pelaajille tai kun on saavuttanut tietyn osaamistason, mutta miten nuoremmat jääkiekkoilijat pääsevät hyvään alkuun "jääkiekkourallaan"?

Tässä kategoriassa "Jääkiekkoharjoitukset nuoremmille pelaajille" tai jääkiekkoharjoitukset lapsille, ei ole yhtä paljon ehdotuksia yksinkertaisista mutta kehittävästä ja haastavista perusharjoituksista.

Tarkkaa ikää, jolloin kirjan jääkiekkoharjoitukset sopivat parhaiten, kuin nuoremmille tai lapsille, ei ole mahdollista antaa, koska se liittyy osaamisen ja kehittymisen tasoon.

Voi sanoa, että tietenkin kirjan jääkiekkoharjoitukset sopivat nuorimmille eli 5-6-vuotiaille ja siitä ylöspäin edellyttäen, että luistimilla voi edetä, mutta moni 11-13-vuotias hyötyisi ja tarvitsisi harjoittelua, jotta voisi kehittyä kunnolla jääkiekkoilijana.

Kaikki jääkiekkoharjoitukset ovat asemamuodossa, jotta mahdollisimman moni olisi aktiivinen ja saisi mahdollisimman paljon toistoja treenatuille taidoille.

Jääkiekkoharjoitukset on piirretty, jotta jäällä voi olla 3-8 asemaa, joskus harjoitus piirretään hieman suuremmalle tai pienemmälle pinnalle, jota helposti pienennät tai skaalaat ylöspäin riippuen siitä, kuinka monta asemaa aiot käyttää harjoittelussa.

Vaikka puhumme nuoremmista jääkiekkoilijoista, ottelumaiset elementit on rakennettu moniin jääkiekkoharjoituksiin niiden perusmuodossa.

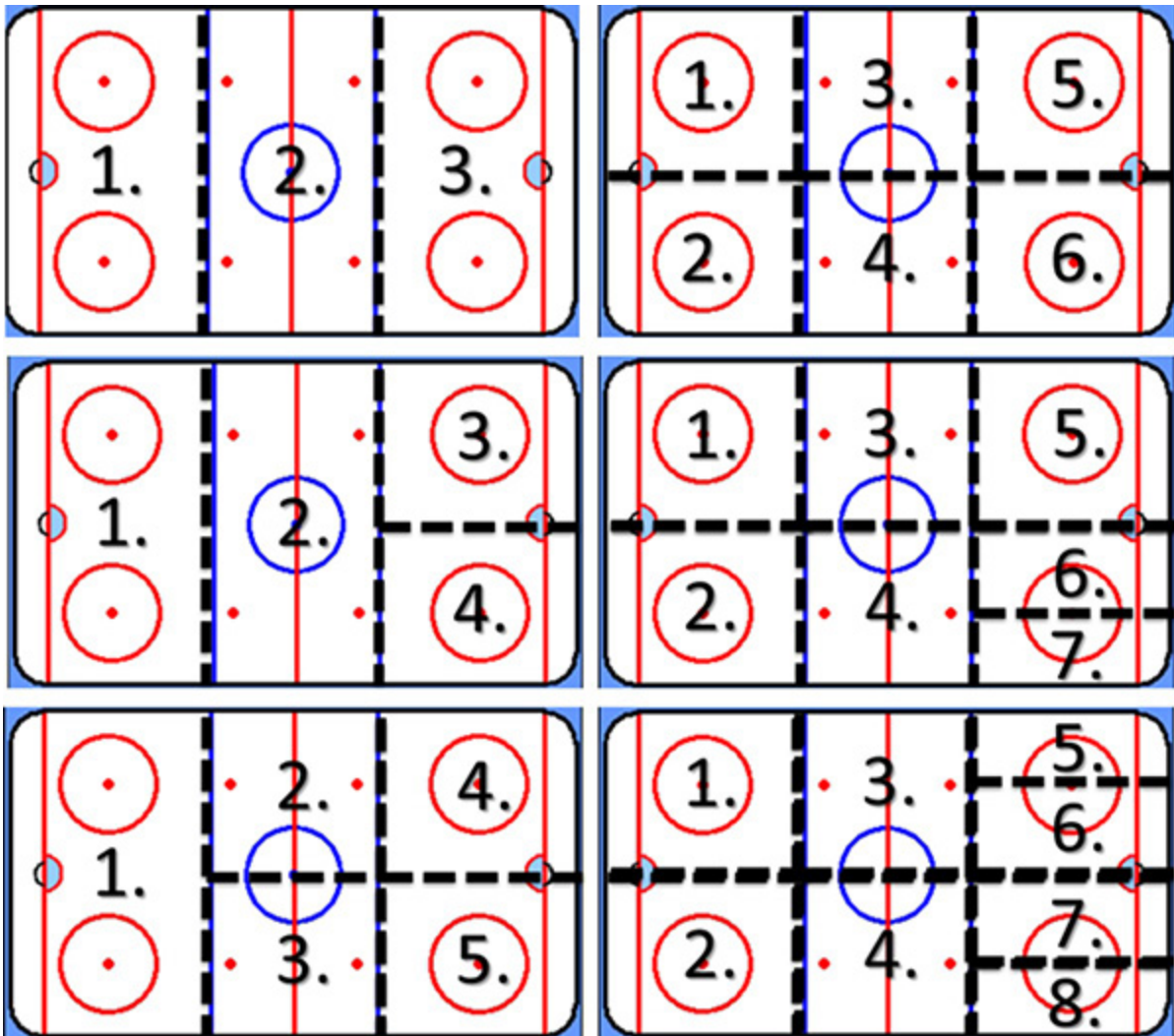
Harjoituksissa on myös monia yksinkertaisempia kilpailuhetkiä, koska loppujen lopuksi kyse on siitä, että kilpailemme jäällä, ensimmäisenä kiekkoon, peruskivenä.

Kaksi muuta tärkeää elementtiä, joita kirjassa käsitellään jääkiekkoharjoituksissa, ovat ensimmäiset askeleet vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä muiden pelaajien kanssa liikkeen ja syöttöjen muodossa ja tietenkin se, mihin pyrimme jokaisella hyökkäyksellä, kiekko maaliin!

Harjoitteissa on myös selkeä yhteys jääkiekkoharjoitusten seuraavaan tasoon hieman kehittyneemmässä muodossa, joka löytyy kirjoista ja e-kirjoista Hockeycoach.se sivulla.

Hyödynnä koko jää ja aktivoi pelaajat

Kuten aiemmin mainitsin, jääkiekkoharjoitukset suoritetaan asema muodossa ja riippuen ryhmän koosta, suosittelen, että jaat jään useisiin osiin, asemiin.



Yllä on muutamia esimerkkejä siitä, miten jää jaetaan jopa 8 asemalle (3-8 asemaa), jotta jääkiekkoharjoitukset voidaan suorittaa tehokkaasti ja saadaan hyvä harjoittelu ympäristö.

Pienemmät ryhmät tarjoavat lisääntyneen aktiivisuuden ja toistojen määrien lisääntymisen ja myös sinulle valmentajana paremman mahdollisuuden nähdä kaikki pelaajat ja antaa oikeat ohjeet ja palautetta kaikille pelaajille, joka "vauhdittaa" nuoren jääkiekkoilijan kehitystä.

Pelaaja, joka nähdään ja saa palautetta, saa energiaa, kehittyy ja ajattelee, että jääkiekko on hauskaa, jääkiekko on mun juttu!

Jääkiekkoharjoitusten käyttö ja mukauttaminen

Voit käyttää kaikkia harjoituksia eri "vaikeustasoilla" suorittamalla ne:

- Ilman mailaa
- Mailalla ilman kiekkoa etuperin
- Mailalla ja kiekolla etuperin
- Ilman mailaa takaperin
- Mailan kanssa ilman kiekkoa takaperin
- Mailan ja kiekon kanssa takaperin

Joitakin harjoituksia ei piirretä maalilla tai laukauksella maaliin, mutta se on helppo lisätä niihin harjoitteisiin joissa sitä ei ole, jopa laukaukset pieneen maaliin ovat hauskoja lapsille.

Luistelutekniikkaharjoitukset on piirretty maaliviivalta kohti sinistä, mutta niitä voidaan tietysti tehdä kaukalon kaikkiin suuntiin ja eri alueilla.

Kuten kirjoitin, voit laajentaa tai kutistaa harjoituksen pintaalaa. Vähemmän tilaa on yhtä kuin, enemmän aktiivisuutta ja enemmän toistoja ja lähempänä ottelun tiivistä ilmapiiriä ja ottelutilanteita!

Monissa kuvauksissa on myös tietoa siitä, miksi harjoitus on tärkeä, miten sitä voi muuttaa tai mikä seuraava vaihe voisi olla, lue lisää harjoituskuvauksista.

Treenivälineet jäällä

Voit vapaasti käyttää erilaisia apuvälineitä harjoittelussa, joilla on tietysti tarkoitus harjoitteessa, mailanvarret (katkenneita mailoja löytyy yleensä paljon jäähalleista), ovat hyviä esteitä, hyppää yli, käänny mailan kohdalla, kierrä ympäri, suojaa kiekkoa, tee pitkä harhautus, astu risti-yliaskeleilla yli jne.

Kaksi kiekkoa mailanvarren alla kummassakin päässä tarjoaa mahdollisuuden sujauttaa kiekon mailan alta tai haastaa pelaajan korkeampaan haastavampaan hyppyyn. Kaikki nämä elementit tarjoavat ylimääräisen haasteen ja vähentävät samalla aikaa suorittaa seuraava vaihe (ottelumainen tilanne) ilman "oikeita" vastustajia.



Suojaa kiekkoa mailojen edessä (toimii hyvin myös vanhemmille pelaajille)




Sisä- ja ulkoterän kehittäminen mailanvarren ympärillä ja sen yli asemalla tai vaikka vuoroa odotellessa jonossa.


Muutamit mailanvarret tai kartiot lähtöpaikalla luovat lähes automaattisesti halun astua mailanvarren yli, harhauttaa, kiertää tai hypätä sen yli, täydellistä ylimääräistä harjoittelua, joka yleensä tulee spontaanisti, pieni riski on, että pelaajat keskittyvät tähän niin, että he unohtavat mennä, kun on taas heidän vuoronsa.

Harjoituksen alussa voi olla myös mailanvarsi, jonka pelaaja harhauttaa heti, kun hän aloittaa, tai hyppää sen yli ja tulee vauhdilla harjoitteeseen.

Nyt mennään!

Harjoitekuvaukset

 Pelaaja 1 / Hyökkääjä

 Pelaaja / Puolustaja

 Valmentaja

 Syöttö

 Kiihdytys / Sivuaskeleita

 Luistelua etuperin

 Laukaus

 Luistelua kiekon kanssa

 Takaperin luistelua

Jääkiekkoharjoitukset etu - ja takaperin luisteluun