



RNK RINGETTEPELAAJAN POLKU

JOHDANTO

Ringettepelaajan polku, on kuvaus siitä, kuinka kehittymishaluisen pelaajan matka tulisi parhaimmillaan rakentaa. Pelaajat etenevät polulla luonnollisesti yksilöllisten taipumustensa ja harjoitustaustansa mukaisesti, mutta polku kertoo konkreettisesti sen, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä tulisi eri ikävaiheissa olla. Polku luo myös kuvaa eri vaiheissa olevien toimijoiden rooleista ja yhteistyötarpeista. Samalla se taustoittaa ja ottaa kantaa ratkaisuihin, joita urheilijan olisi tarkoituksenmukaista tehdä. Urheilijan polku antaa siis päälinjat toiminnalle. Yksityiskohtaista sovellusta tulee aina tehdä yhteistyössä henkilökohtaisen valmentajan kanssa resurssit huomioiden.

Pelaajan polku on tehty auttamaan urheilijaa kehittymään. Se tarkoituksena on kertoa mitä ja milloin kannattaa erilaisia asioita harjoitella sekä herättää ajatuksia siitä miten, milloin ja missä järjestyksessä asioita on syytä tehdä. On selvää että kaikista ei tule huippu-urheilijoita ja tästä syystä on tärkeää tiedostaa, että polun ajatus ei ole pakottaa ketään huippu-urheilijaksi. Ymmärretään, että jokaiseen joukkueeseen kuuluu monia hyvin eri motiiveilla toimivia pelaajia. Polun perimmäisenä tarkoituksena on kuitenkin innostaa pyrkimään eteenpäin ja kehittyä hiukan paremmaksi antamalla vastauksia siihen, mitä pelaajan kannattaa tehdä, jos haluaa kehittyä?

Polku on siis hyvä viitekehys ja pohja ringeten kokonaisvaltaiselle valmennukselle kaikissa sen vaiheissa, suunnitteluvaiheessa, harjoitteluvaiheessa ja jälkikäteen arviointivaiheessa.

6 - 9 vuotiaat ringettekoulu ja F "Kokeilun aika"

Positiivisen toiminnan tulee aktivoida ja herättää kiinnostusta lajia ja pelaamista kohtaan. Kaikki kiinnostuneet otetaan mukaan ja kaikille tarjotaan mahdollisuus.

Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet

Yleisliikunnan määrä ja monipuolisuus tulee turvata.

Perustaitoharjoittelu tässä iässä luo pohjan onnistuneelle lajitaitoharjoittelulle myöhemmissä ikäluokissa.

Peruskestävyys-, voima ja nopeus ominaisuudet kehittyvät leikkien, pelien sekä monipuolisen ja määrällisesti painotteisen liikunnan kautta.

Punainen lanka perustaidot ja monipuolisuus."

Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot"

Ikäluokan lajiharjoittelu tulisi olla leikin ja kisailun kautta toteutettua, monipuolista lajitaitoharjoittelua. Pääpiirteissään harjoittelu sisältää luistelun, mailan ja renkaan käsittelyn sekä pelaamisen ja kisailun periaatteiden opettelu. Luistelun osalta kaikkien perustekniikoiden (etuperinluistelu, takaperinluistelu ja käännökset) oppiminen on tulevan lajissa kehittymisen kannalta oleellista.

Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka

Henkilökohtaisen taktiikan alkeet. Pelaamisen / kamppailun / kisailun idean sisäistäminen

Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka

Ei joukkuetaktiikkaa.

Pelin harjoittelu – Maalivahtipelaaminen

Kaikki saavat kokeilla, etsitään innokkaimpia tehtävään. Tavoitteena hyvän luistelu- ja liikkumistaidon saavuttaminen. Lajitaidot: Luistelutaito, Perusasento."

Psyykinen harjoittelu

1. Painopisteet

Myönteinen oppimisilmapiiri, Myönteisen minäkuvan kehittäminen, Itsetunnon vahvistaminen

2. Keinot

Vuorovaikutus: Kannustaminen, kiittäminen ja tsemppaaminen. Onnistumisien, yrittämisen ja uusien asioiden rohkean kokeilemisen huomioiminen. Joukkuehengen kehittäminen ja ylläpito. Käytännössä keinot ovat yksipuolisesti valmentajan vastuulla."

Harjoitusmäärät / vko, Harjoittelun painotukset

Kokonaisliikuntamäärä 17h, josta lajiharjoittelun osuus 2h, muun harjoittelun/liikunnan osuus 15h.
Joukkueharjoitteluna 4h, Omatoimisena harjoitteluna 13h
Ominaisuuksien harjoittelu 90%, Pelin harjoittelu 10%"

Kilpailumäärät pelaajalla

Kauden aikana 4-6 turnausta/pelitapahtumaa sekä muutamia tekniikkakisoja"

Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet

Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu – Yleisöluistelut, Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset, tekniikkakisat ja sarjatoiminta

Seuran ja liiton roolit

Seura on avainasemassa järjestäessään sopivat olosuhteet ja tapahtumat sekä koulutetut vetäjät toimintaan.

Ringetteliitto valmentajakoulutus ja tuki ringettekoulutoimintaan. "

Henkilöt / roolit

Pelaaja - innostua ja kiinnostua lajista.

Vanhemmat - kannustaa lasta, mahdollistaa toiminta.

Valmentaja - luoda ryhmään hyvä oppimisilmapiiri, innostaja, osaa opettaa lajin perusteet käyttäen leikkejä harjoittelumuotona, osaa eriyttää eritasoiset pelaajat.

Kaveripiiri - ystävyysuhteet."

Elämäntilanne

Lapsuusaikaa. Esikoulu - 1 - 2 - 3 luokat koulussa.

10 - 11 vuotiaat E ”Kokeilun aika”

Aika herätellä kiinnostusta kilpailumiseen. Monipuolinen toiminta joukkueessa on kaiken a ja o. Vielä ehtii mukaan.

Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet

Perustaitoharjoittelu jatkuu jo opittujen taitojen kehittämällä ja vaikeusastetta lisäämällä.

Nopeusharjoittelussa tulee ennen murrosikää painottaa hermotuksen kehittämistä askeltiheys-, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla.

Voimaharjoittelun voi aloittaa nuorena, mutta ennen murrosikää ja sen aikana se tulee toteuttaa pääasiassa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittävien, oman kehon hallintaan liittyvien harjoitteiden avulla.

Harjoittelussa tulee kiinnittää huomiota säännöllisten oheisharjoitteiden toteutumiseen ja omatoimisuuden kehittymiseen pelaajalla joukkueharjoitusten ulkopuolella.

Punainen lanka perustaidot ja monipuolisuus.

Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot"

Luistelussa erityisesti tasapaino ja teränsäilytys, käännökset, kaarreluistelut ja takaperin luistelu.

Syöttö- syötön vastaanotto, viivojen ylitykset kulmahauulla.

Laukausten kohottaminen ja laukominen liikkeestä.

Maila- ja vartaloharhautukset sekä renkaan suojaaminen.

Sääntöjenmukaiset renkaan poisottotekniikat.

Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka

Kaikkien pelipaikkojen (maalivahti, puolustaja, hyökkääjä, sentteri) tehtävien tiedostaminen, kokeilu ja oppiminen.

Peruspeliroolien olemassaolon tiedostaminen ja roolien tehtävien oppiminen.

Perustilanteiden harjoittelu ja erilaisten ratkaisumallien (hlökohtainen taktiikka) löytäminen, kokeilu ja oppiminen.

Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka

Joukkuetaktiikan alkeet

Peruspelitalanteiden (avaus-, karvaus-, hyökkäys ja puolustuskolmiopelaaminen) tiedostaminen.

Parityöskentely peruspelitalanteiden sisällä (esim. auttaminen).

Yksi helppo joukkueen yhteinen ratkaisumalli kunkin peruspelitalanteen pelaamiseen.

Pelin harjoittelu – Maalivahtipelaaminen

Kokeilun aikaa, etsitään innokkaimmat

Tavoitteena hyvän luistelu- ja liikkumistaidon saavuttaminen

Lajitaidot:

Perusasento (tasapainoinen, selkä suorassa, kädet edessä), Liikkumistekniikat perusasennossa,

Torjunnat perusasennossa ja Maila-avauksen tekniikka.

Psyykinen harjoittelu

1. Painopisteet

Myönteinen oppimisilmapiiri, Keskittyminen oleelliseen, Minäkuvan kehittäminen

2. Keinot

Vuorovaikutus: Asioista keskustelun opettelu alkaa pelaajilla.

Itsearviointi: arvioidaan esim. hyimiöllä omaa viihtymistä ja oppimista. Opetetaan näkemään hyviä asioita harjoituksista ja peleistä.

Joukkuehengen kehittäminen ja ylläpito: Positiivisten ja negatiivisten tunteiden hallinta joukkueen sisällä.

Harjoitusmäärät / vko, Harjoittelun painotukset

Kokonaisliikuntamäärä 18h, josta lajiharjoittelun osuus 4h, muun harjoittelun/liikunnan osuus 14h.

Joukkueharjoitteluna 6h, Omatoimisena harjoitteluna 12h

Ominaisuuksien harjoittelu 80% / Pelin harjoittelu 20%

Kilpailumäärät pelaajalla

Kauden aikana n.20 ottelua, 1-3 turnausta sekä muutamia tekniikkakisaja

Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet

Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu – Yleisöluistelut, Seuran taitojäät, E junioreiden aluesarja, Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat

Seuran ja liiton roolit

Seura mahdollistaa toiminnan monipuolisuuden kehittymisen olosuhteiden ja resurssien osalta, sekä yhteisöllisyyden kehittymisen erilaisin joukkueiden yhteistoimintojen kautta.

Ringetteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.

Henkilöt / roolit

Pelaaja - innostua ja kiinnostua kilpailuista, harjoittelusta, tulla paremmaksi.

Vanhemmat - kannustaa lasta, mahdollistaa toiminta.

Valmentaja - luoda ryhmään hyvä oppimisilmapiiri, innostaja, osaa opettaa lajin perusteet, osaa eriyttää eritasoiset pelaajat.

Kaveripiiri - ystävyysuhteet.

Elämäntilanne

Lapsuusvaiheen viimeiset vuodet. 4 - 5 luokat koulussa.

12 - 13 vuotiaat D ”Ensimmäisten valintojen aika”

Pelaajan mielihalut alkavat ohjata tekemistä, pelipaikan, harjoittelun, tavoitteiden, ym. valinnassa. Vieläkin ehtii mukaan.

Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet

Edelleenkin liikunnan määrään on kiinnitettävä huomiota. Ikäkausi on taitojen oppimisen herkkyyuskautta, jolloin taitoharjoittelua tulee muuttaa selkeästi lajinomaiseen suuntaan ja taitoharjoittelun painopiste tulee olla lajin tekniikoissa tai niitä tukevissa harjoitteissa. Nopeuden, kimmoisuuden ja nopeusvoiman harjoittaminen on parhaimmillaan tässä ikäluokassa. Pituuskasvun kasvupyrähdysten ja murrosiän tuomien haasteiden kautta perustaitoharjoittelua sekä ylläpitävää liikkuvuusharjoittelua tarvitaan onnistuneen lajiharjoittelun tueksi. Harjoittelun henkilökohtaistaminen alkaa, sekä omatoimisuus harjoittelussa lisääntyy.
Punainen lanka lajitaidot ja nopeus.

Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot"

Lajitaitoharjoittelun (luistelu ja mailatekniikka) toistomäärän riittävyyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Luistelun osalta tekniikoiden hiominen jatkuu. Erityisesti käännöksiin ja takaperin luisteluun tulee viimeistään keskittyä tässä ikäluokassa. Renkaankäsittelyssä (syötöt, laukaukset ja kuljetukset) vauhti kasvaa pelaajien kehittyessä. Vauhdin tietoinen hallinta tulee oleelliseksi harjoittelun kohteeksi varsinkin syöttöjen osalta. Renkaankäsittely myös monipuolistuu esim. jättösyötöt tai suoraan syötöstä laukominen.

Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka

Perustilanteiden harjoittelu jatkuu.
Vauhdin kasvaessa ratkaisuntekokyvyn nopeuttamiseen ja tilannetajun kehittämiseen tulee keskittyä.

Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka

Peruspelitilanteiden tavoitteiden sisäistäminen ja joukkueen yhteisten ratkaisumallien (joukkuetaktiikan) harjoittelu tilanteiden ratkaisemiseksi.
Ymmärrys omien ratkaisujen vaikutuksesta pelitilanteen kehittymiseen. Omien ratkaisujen valinta joukkueen tavoitetta eteenpäin vieväksi.
Erikoistilannepelaamisen alkeet.

Pelin harjoittelu – Maalivahtipelaaminen

Erikoistuminen pelipaikkaan alkaa.
Tavoitteena harjoittelun kautta perustekniikat kuntoon.
Lajitaidot:
Sijoittuminen, Perusasento (rintamasuunta renkaaseen), Perustorjunnat (pystyssä, jäissä), siirtyminen viimeistään jääkiekkoräpylän käyttöön, Heittoavauksen harjoittelua.

Psyykinen harjoittelu

1. Painopisteet

Myönteinen oppimisilmapiiri, Keskittyminen oleelliseen, Tavoitteellisuus, Minäkuvan kehittäminen

2. Keinot

Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen tiedostaminen ja kehittäminen.

Itsearviointi: Ohjattujen itsearviointien avulla opetetaan näkemään omaa kehittymistä.

Harjoituspäiväkirja: Harjoituspäiväkirjaan merkitään tehdyt urheilusuoritukset sekä niiden fiilikset.

Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.

Harjoitusmäärät / vko, Harjoittelun painotukset

Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 5h, muun harjoittelun/liikunnan osuus 15h.

Joukkueharjoitteluna 8h, Omatoimisena harjoitteluna 12h

Ominaisuuksien harjoittelu 70% / Pelin harjoittelu 30%

Kilpailumäärät pelaajalla

Kauden aikana 20-25 ottelua, 2-4 turnausta sekä muutamia tekniikkakisoja

Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet

Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu – Yleisöluistelut, Seuran taitojäät, D junioreiden aluesarja, Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat

Seuran ja liiton roolit

Seura mahdollistaa toiminnan kehittymisen olosuhteiden ja resurssien osalta kuten edellä.

Ringetteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen.

Henkilöt / roolit

Pelaaja - alkaa kiinnostua omasta tekemisestä, uskaltaa kokeilla, kyseenalaistaa ja valita.

Vanhemmat - kuunnella, tukea ja opastaa lasta valinnoissa, kannustaa sekä mahdollistaa toiminta.

Valmentaja - auttaa joukkueessa hyvän oppimisilmapiirin syntymistä ja säilymistä. Osaa opastaa valinnoissa ja hallitsee D-ikäluokan lajivaatimukset.

Kaveripiiri - hyväksyvät ja kannustavat ystävyysuhteet.

Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.

Elämäntilanne

Murrosikä. 6 - 7 luokat koulussa.

14 - 15 vuotiaat C "Erikoistumisen aika"

Kiinnostus omaa pelaajauraa kohtaan on suuri. Lajivalinta on tehty. Pidemmän tähtäimen suunnitelmien tekeminen ja niiden mukaisesti toimiminen alkaa.

Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet

Harjoittelun painopisteet säilyvät edellisen ikäkauden mukaisina. Harjoittelussa tulee korostaa henkilökohtaisten tavoitteiden asettelua, harjoitusohjelmien suunnittelua ja harjoitusten toteuttamista.

Aerobista kestävyyttä voidaan alkaa harjoituttaa, mutta ei nopeuden ja kimmoisuuden kustannuksella.

Punainen lanka lajitaidot ja nopeus.

Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot"

Luistelussa teränkäytön harjoittelu jatkuu haasteellisimmilla harjoitteilla. Fyysisyyden asteittainen lisääminen luisteluharjoittelisiin.

Syöttö- syötön vastaanotto harjoittelussa 360 ajattelun (edestä, takaa, sivuilta syöttöjen hallinta) kautta silmä-käsi koordinaation kehittäminen.

Laukominen eri asennoista ja liikkeestä. Laukausten tarkkuus tiettyyn kohteeseen. Eri tekniikoiden ja liikkeiden yhdistely liikesarjoiksi esim. luistelu-harhautus-laukaus.

Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka

Pelipaikkakohtaiseen harjoitteluun keskittyminen perustilannepelaamisessa.

Suunnanmuutospelaamisen osalta peliroolista toiseen siirtymisen opettelu ja ymmärtäminen pelin sisällä.

Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka

Edellisen ikäluokan harjoittelun painopisteet säilyvät.

Erikoistilanteiden osalta mukaan tulevat erilaiset variaatiot yli- ja alivoimiin ja aloituksiin.

Yllätyksellisyyden käyttäminen erikoistilanteissa.

Pelin harjoittelu – Maalivahtipelaaminen

Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan.

Tavoitteena harjoittelun kautta perustekniikat kuntoon.

Lajitaidot:

Avauksen taktiikka, V-torjunta (paikallaan, liikkeessä), Perustilanteiden (1vs1, 2vs1) pelaaminen,

Avauspelaamisen monipuolistaminen (maila-avaukset).

Peliaikaa tarvitaan joukkueen kaikille maalivahdeille!

Psyykinen harjoittelu

1. Painopisteet

Myönteinen oppimisilmapiiri, Suunnitelmallisuus, Tavoitteellisuus, Minäkuvan kehittäminen

2. Keinot

Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen tiedostaminen ja kehittäminen.

Itsearviointi ja harjoituspäiväkirja: Oman kehityksen, tavoitteiden saavuttamisen ja toiminnassa viihtymisen seuraaminen.

Prosessitavoitteet: Monipuolisia, eri osa-alueisiin kohdistuvia kehitystavoitteita. Oleellista on, että tavoitteisiin yltäminen on pelaajasta itsestään kiinni

Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.

Harjoitusmäärät / vko, Harjoittelun painotukset

Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 7h, muun harjoittelun osuus 13h.

Joukkueharjoitteluna 10h, Omatoimisena harjoitteluna 10h

Ominaisuuksien harjoittelu 60% / Pelin harjoittelu 40%

Kilpailumäärät pelaajalla

Kauden aikana n.25 ottelua, 2-3 turnausta sekä muutamia tekniikkakisoja

Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet

Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu, Seuran taitojäät, aamujäät, C nuorten sarjatoiminta, Seuran sisäiset ja seurojen väliset turnaukset ja tekniikkakisat, U17 aluejoukkuetoiminta

Seuran ja liiton roolit

Seuran yhteistyö aluejoukkueiden kanssa alkaa. Ymmärtää vastuunsa tarjota eritasoista toimintaa eri motivaatiotason omaaville pelaajille.

Ringetteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.

Henkilöt / roolit

Pelaaja - on kiinnostunut tekemisestään, rikkoo rajoja, tekee suunnitelmia ja toteuttaa niitä.

Vanhemmat - kuunnella, ohjata ja kannustaa nuorta, mahdollistaa toiminta.

Valmentaja - luotettava kuuntelija ja tukija, osaa tehdä realistista tavoiteasettelua pelaajan kanssa ja hallitsee C-ikäluokan lajivaatimukset.

Kaveripiiri - hyväksyvät ja kannustavat ystävyysuhteet.

Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.

Elämäntilanne

Murrosiän ensimmäinen vaihe päättyy ja nuoruus alkaa. 8 - 9 luokat koulussa.

16 - 18 vuotiaat B ”Panostuksen aika”

Realistisen pelaajakuvan luominen itsestä on vahvasti käynnissä. Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus tärkeässä roolissa.

Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet

Harjoittelun keskiössä tulee olla voima- ja kestävyysominaisuudet lajin omaisesti toteutettuna. Ikäluokan harjoittelussa tulee olla mukana myös lajin omaista anaerobista harjoittelua jäällä pienpelien ja luistelun kautta toteutettuna. Varsinkin luistelulle tärkeän lihaksiston kehittämiseen tulee kiinnittää huomiota.

Taitopuolen harjoittelussa keskitytään taitojen hiomiseen vaikeutetuissa tai pelinomaisissa tilanteissa.

Voimatason noustessa, ylläpitävää liikkuvuusharjoittelua tarvitaan onnistuneen lajiharjoittelun tueksi.

Punainen lanka lajinomainen voima ja kestävyys.

Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot"

Edellisen ikäluokan harjoittelun painopisteet säilyvät. Erialaisten liikesarjojen hiominen ja vaikeuttaminen asteittain.

Omien tekniikkasuoritusten arviointi ja analysointi videolta. Pelitilannekohtaisen tekniikkaongelmien ratkominen.

Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka

Perustilanneharjoittelun toteuttaminen mahdollisimman hyvin pelitilanteiden mukaisesti ja osittainen vaikeuttaminen.

Suunnanmuutospelaamisen osalta ennakointikykyyn, ratkaisuntekokyvyn nopeuttamiseen ja tilannetajun kehittämiseen tulee keskittyä.

Omien pelisuoritusten arviointi ja analysointi videolta.

Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka

Erialaisten joukkuetaktiikoiden opettelu, aktiivinen - passiivinen puolustaminen, hitaat - nopeat hyökkäykset. Näiden toteuttaminen ja valinta riippuen vastustajasta.

Kesken pelin joukkuetaktiikan vaihtamisen omaksuminen.

Joukkueen pelisuoritusten arviointi ja analysointi videolta.

Pelin harjoittelu – Maalivahtipelaaminen

Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan.

Tavoitteena oman pelitavan kehittäminen, vahvuudet käyttöön.

Lajitaidot:

Oman pelitavan kehittäminen (vahvuuksien hyödyntäminen, pelirajat: milloin pystyssä, milloin jäissä), Taktinen osaaminen (kätisyydet, irtorengaspelaaminen).

Pelikaikaa tarvitaan joukkueen kaikille maalivahdeille!

Psyykinen harjoittelu

1. Painopisteet

Myönteinen oppimisilmapiiri, Suunnitelmallisuus, Tavoitteellisuus

2. Keinot

Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen kehittäminen.

Itsearviointi ja harjoituspäiväkirja: harjoittelun ja riittävän ravinnon ja levon suhde, sekä kehityksen, tavoitteiden ja toiminassa viihtymisen seuraaminen.

Prosessitavoitteet ja tavoiteasettelu: Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden yhdistäminen kokonaisuuksiksi

Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.

Harjoitusmäärät / vko, Harjoittelun painotukset

Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 7h, muun harjoittelun osuus 13h.

Joukkueharjoitteluna 10h, Omatoimisena harjoitteluna 8h

Ominaisuuksien harjoittelu 60% / Pelin harjoittelu 40%

Kilpailumäärät pelaajalla

Kauden aikana n.25-30 ottelua ja 2-3 turnausta

Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet

Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu, Seuran taitojää, Urheiluakatemit, aamujää,

B nuorten sarjatoiminta ja turnaukset, U19 nuorten maajoukkue

Seuran ja liiton roolit

Tukee nuorten harjoittelua tarjoten riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä. Tekee yhteistyötä nuorten maajoukkueen kanssa.

Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.

Henkilöt / roolit

Pelaaja - omien vahvuuksien tunnistaminen ja suunnitelmien tekeminen niiden pohjalta, vastuunotto omasta harjoittelusta kasvaa.

Vanhemmat / lähipiiri - nuoren tukijoita, opastajia ja sparraajia. Tämän ihmisryhmän hyväksyntä urheiluun liittyvissä valinnoissa on nuorelle erittäin tärkeää. Vanhemmat edelleen myös toiminnan kustantajia.

Valmentaja - lajiosaaja, joka hallitsee hyvät vuorovaikutustaidot. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä.

Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.

Elämäntilanne

Nuoruvaihe. Lukio ja ammatillinen koulutus.

19 - 22 vuotiaat N ”Panostuksen aika”

Realistisen pelaajakuvan luominen itsestä on vahvasti käynnissä. Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus tärkeässä roolissa.

Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet

Edellisen ikäluokan painopisteet harjoittelussa säilyvät tärkeinä. Koska voimaharjoittelu on lisääntynyt ja harjoittelu yksipuolistunut lajin omaisemmaksi, lihahuoltoon ja liikkuvuuden ylläpitoon tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Oleellista on että fyysisiä ominaisuuksia ylläpidetään ja kehitetään suunnitelmallisesti.

Punainen lanka lajinomainen voima ja kestävyys

Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot"

Lajitaitojen oppimisen syventäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.

Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka

Hlökohtaisen taktiikan syventäminen pelitilannekohtaisemmaksi. Omien vahvuuksien kautta oman pelaajaprofiilin (rooli joukkueessa) tunnistaminen ja kehittäminen

Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka

Erilaisten joukkuetaktiikoiden valinta, sujuva käyttö ja vaihtaminen ottelusta toiseen riippuen vastustajasta ja pelitilanteesta.

Pelin harjoittelu – Maalivahtipelaaminen

Vahvaa erikoistumista pelipaikkaan.

Tavoitteena oman pelitavan kehittäminen, vahvuudet käyttöön.

Lajitaidot:

Edelleen oman pelitavan kehittäminen sekä taktisen osaamisen kehittäminen.

Psyykinen harjoittelu

1. Painopisteet

Myönteinen oppimisilmapiiri, Suunnitelmallisuus, Tavoitteellisuus, Elämänhallinta

2. Keinot

Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen kehittäminen.

Itsearviointi, Harjoituspäiväkirja ja Tavoiteasettelu: Toiminnan kokonaissyklin (suunnittelu, toiminta, arviointi) hallinta

Ajankäytön hallinta: Ohjattua ajankäytön suunnittelua elämäntilanteen itsenäistyessä ja vastuun omista tekemisistä kasvaessa

Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.

Harjoitusmäärät / vko, Harjoittelun painotukset

Kokonaisliikuntamäärä 20h, josta lajiharjoittelun osuus 8h, muun harjoittelun osuus 12h.
Joukkueharjoitteluna 12h, Omatoimisena harjoitteluna 8h
Ominaisuuksien harjoittelu 60% / Pelin harjoittelu 40%

Kilpailumäärät pelaajalla

Kauden aikana 30-35 ottelua ja 1-2 turnausta

Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet

Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu, Seuran taitojäät, Urheiluakatemit, Naisten sarjatoiminta, Naisten maajoukkue, NRL

Seuran ja liiton roolit

Tiedostaa ja ottaa vastuun seuran edustusjoukkueen vastuuhenkilövalinnoista. Tarjoaa riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä kohtaa. Tekee yhteistyötä naisten maajoukkueen kanssa.
Ringeteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.

Henkilöt / roolit

Pelaaja - päämäärätietoista toimintaa, tietää mihin ollaan menossa ja mitä se vaatii. Vastuunotto harjoittelusta kasvaa entisestään.

Vanhemmat / lähipiiri - Vanhempien ja ystävien merkitys urheilu-uran suhteen vähenee. Silti hyvät suhteet tähän ihmisryhmään säilyvät erittäin tärkeinä tasapainottavana tekijänä elämässä.

Valmentaja - merkitys asiantuntijana ja luottohenkilönä lajin ja urheilu-uran ratkaisujen suhteen kasvaa. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä.

Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja - Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.

Elämäntilanne

Itsenäistymisvaihe. Muuttaminen omaan asuntoon, Yli-opistot, ammattikorkeakoulut, työelämä.

23 – vuotiaat ja yli N ”Urheilun aika”

Harjoittelun ja pelaamisen eri osa-alueet ovat hyvällä tasolla. Kokonaisvaltainen toiminta luo mielekkään pelaamisympäristön, jossa pelaajan koko potentiaali tulee esille.

Ominaisuuksien harjoittelu - Fyysiset ominaisuudet

Fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja tarpeen mukainen kehittäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.

Punainen lanka suunnitelmallisuus ja kehittymisen kannalta riittävän haasteellisten harjoitusärsykkeiden varmistaminen

Ominaisuuksien harjoittelu - Lajitaidot"

Lajitaitojen oppimisen syventäminen. Oleellista on kartoittaa kehitystarpeet ja keskittyä kehittämään kartoituksen kautta valittuja ominaisuuksia.

Pelin harjoittelu - Henkilökohtainen taktiikka

HLökohtaisen taktiikan syventäminen oman arvioinnin, keskustelun ja kokemusten kautta.

Pelin harjoittelu - Joukkuetaktiikka

Joukkuetaktiikan syventäminen.

Ikäluokassa tiedostetaan ja osataan teoriassa lajin taktiikat. Haasteena on tilanteisiin, joukkueen roolitukseen ja henkilöille sopivien taktiikoiden omaksuminen mahdollisimman nopeasti.

Pelin harjoittelu – Maalivahtipelaaminen

Tavoitteena oman pelitavan ja taktiikan syventäminen oman arvioinnin, keskustelun ja kokemusten kautta.

Psyykinen harjoittelu

1. Painopisteet

Myönteinen oppimisilmapiiri, Suunnitelmallisuus, Tavoitteellisuus, Elämänhallinta

2. Keinot

Vuorovaikutus: Kaikkien ryhmän sisäisten kohtaamisien vuorovaikutuksen kehittäminen.

Itsearviointi, Harjoituspäiväkirja, Tavoiteasettelu ja Ajankäytön hallinta: Toiminnan kokonaissyklin (suunnittelu, toiminta, arviointi) hallinta, siten että toiminta säilyy tavoitteellisena, motivoivana ja mielekkäänä.

Joukkuehengen ylläpito erilaisin toimin.

Harjoitusmäärät / vko, Harjoittelun painotukset

Kokonaisliikuntamäärä 18h, josta lajiharjoittelun osuus 8h, muun harjoittelun osuus 10h.
Joukkueharjoitteluna 12h, Omatoimisena harjoitteluna 6h
Ominaisuuksien harjoittelu 60% / Pelin harjoittelu 40%

Kilpailumäärät pelaajalla

Kauden aikana 25-35 ottelua ja 1-2 turnausta

Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet

Joukkueharjoitukset, Omatoiminen harjoittelu, Seuran taitojäät, Naisten sarjatoiminta, Naisten maajoukkue, NRL

Seuran ja liiton roolit

Tiedostaa ja ottaa vastuun seuran edustusjoukkueen vastuuhenkilövalinnoista. Tarjoaa riittävät olosuhteet ja koulutetun valmennuksen. Tiedostaa ja hyödyntää mahdollisia seuran ulkopuolisia tahoja tässä kohtaa. Tekee yhteistyötä naisten maajoukkueen kanssa.
Ringetteliitto valmentaja- ja seurakoulutukset, sekä kilpailutoiminnan järjestäminen. Tie Huipulle ohjelman toteuttaminen.

Henkilöt / roolit

Pelaaja - tietää mitä osaa, mitä haluaa urheilulta ja miten tavoitteet voidaan saavuttaa.
Perhe / lähipiiri - ryhmän tuki, kannustus ja hyväksyntä ovat edelleen tärkeitä pelaajan hyvälle psyykkiselle perustalle.
Valmentaja - asiantuntija ja luottohenkilö lajin ja urheilu-uran ratkaisujen suhteen. Myönteisen oppimisilmapiirin ylläpitäjä.
Taustajoukot - joukkueenjohtaja, lääkäri, opinto-ohjaaja, työnantaja
Näiden ihmisten osaaminen, tuki ja apu silloin kun sitä tarvitaan, on välttämätöntä onnistuneelle urheilu-uralle.

Elämäntilanne

Työelämään siirtyminen, opinnot jatkuvat, oman perheen perustaminen.