

Jukka Aro

Hockey
Coach.se

HockeyCoach Jääkiekko Harjoitteet

Yksilöllinen tekniikka harjoittelu

Sisältö

Jääkiekko ennen ja nyt

Harjoitteet

4 asemaa

5-6 asemaa

Koko- ja puolenkentän harjoitteet

Harjoitukset ja pelit

Jääkiekko ennen ja nyt

Jääkiekko ennen ja nyt

Kiva että olet kiinnostunut kirjasta, tai et ollut vain kiinnostunut, ostit sen, kiitos!

Lyhyesti minusta, olen 41 vuotias kolmen lapsen isä, olen toiminut jääkiekkovalmentajana "kaikilla" tasoilla Ruotsissa yli 25 vuotta, minulla on myös korkein jääkiekkokoulutus Ruotsissa ja, koska asun myös täällä/siellä voit ehkä siksi löytää joitakin "outoja" termejä tai lauserankenteita kirjasta, *älä juutu niihin* 😊 se minusta.

Aloitetaan hausalla kokeella, ota esille tietokone, pädi, tai puhelin ja etsi "NHL Highlights" eri aikakausilta (esim. highlights NHL 90) ja tämän jälkeen etsi NHL:n viime kauden huippuhetket, jos vain pystyt, laita ne päälle samaan aikaan vierekkäin, tai katsot ensimmäisen esim. 90-luvulta ja sitten viimeisimmän. Mitä näet? Mihin reagoit?

Vauhdin ero on aivan huima mutta myös pelaajien teknilliset taidot? Ehkä tuntui siltä, että toinen video oli hidastettu? Sen tunteen saa ainakin, kun katsot 80-luvun parhaat palat.

Voit katsoa koostetta NHL:n kaikkien aikojen suurimmasta pelaajasta Wayne Gretzkystä ja tunne, että pelaajat liikkuvat hitaasti on vahva.

Gretzky oli ja on minun suuri sankari ja idoli, mutta omat poikani eivät ymmärrä hänen suuruuttaan ainakaan videoiden perusteella, oliko tuo paras?

Silloin täytyy siirtyä tilastoihin ja vakuuttaa pojat tilastoilla, koska youtube videot eivät ainakaan nykypäivänä

tehoa.

Vauhti ja teknillinen suoritustaso ovat huikeaa nyky jääkiekossa ja taso tulee nousemaan. Vertailu tuntuu melkein epäreilulta, ei puhuta samasta lajista, vaikka tehdäänkin. Nykyään pelaajat tekevät teknisiä suorituksia, mitä ei edes osattu ajatella aikaisemmin (kaikki kunniotus kaiken ajan jääkiekolle, vaikka kirjoitankin näin).

Mitä yritän sanoa, on että on elintärkeää tehdä töitä toteuksen nopeuden ja vauhdin kanssa, eli luistelutekniikan ja sen nopeuden parissa, mutta myös mailatekniikan ja "pääkopan" nopeuden kanssa.

Vauhti ja toteutuksen nopeus ovat avainsanoja, aika tehdä asioita jäällä vähenee koko ajan.



Samaan aikaan yhteiskunnassa

Samalla kuin vauhti ja nopeus lisääntyvät jääkiekossa, urheilussa ja yhteiskunnassa, lasten tai nuorten fyysinen aktivointi vähenee. Tämä vaikuttaa tietenkin suorituskykyyn ja uuden haastavien harjoitteiden oppimiseen ja suoritukseen. Viimeisimmät tutkimukset Suomessa osoittavat, että aktiiviset lapset juuri ja juuri ylittävät suositellun aktiviteetti määrän.



12-vuotiaan nuoren ja vanhempien suositeltu aktivointi määrä on 18 tuntia viikossa (fyysisesti aktivoitu, eli ei vain ohjattua harjoittelua).

Tutkintaryhmän (aktiiviset urheilevat lapset) ylsivät keskimäärin 13,4 tuntiin viikossa (fyysisesti aktivoitu, eli ei vain ohjattua harjoittelua), tämä tarkoittaa, että kilpaurheilua harrastava 16-vuotias on noin 2000 harjoitustuntia jäljessä tavoitteesta, joka on 10000 tuntia. Enemmän siitä toisessa kirjassa HockeyCoach...

Lasten perusfysiikan vaje

Lasten tai nuorten perusfysiikan vajeet ja puutteet antavat täysin erilaisia ja uusia haasteita jääkiekko- ja urheiluseurojen valmentajille. Valmentaja saa esimerkiksi suuria haasteita tai jopa vaikeuksia oppettaa luistelutekniikkaa, jos on vaikea esim. päästä kyykkyyyn jään ulkopuolella.



Tai harjoitella haastavampia teknillisiä harjoitteita, jos fyysinen kehitys ja koordinaatiokyky on monta vuotta todellista ikää jäljessä. Ehkä ei ole niin vaikea miettiä taustalla piileviä syitä?

... vai onko niin, että lapsilla ja nuorilla on aivan toisenlainen lahjakkuus aivan eri tasolla kuin ennen ja me valmentajat emme ole sitä vielä aina ymmärtäneet?



"NHL Highlights kännykästä" - toisenlainen kapasiteetti kehittyy

Nykyajan lasten ja nuorten valmennus

Poikkeukselliset ja silmään pistävät suoritukset näkyvät yhä nuoremmassa iässä, vaikka monet lapset käyttävätkin yhä enemmän aikaa kännykkään ja pelikonsoleihin, löytyy joukosta niitä, jotka pystyvät tekemään asioita jäällä joita moni miesjoukkueen pelaaja ei pystynyt itse suorittamaan samassa iässä tai edes ajattelevansa suorittavan ja ehkä ei vieläkään ihan luonnollisesti tai sujuvasti, vaikka ovat maailmantähtiä tänään.

Monella (ei kaikilla) pelaajalla fysiikka on aikaisempaa tasoa huonompi, mutta tekninen taso, mailankäsittely, kiekonhallinta, harhautukset, laukaisutekniikka ja uuden tekniikan omaistaminen on korkeammalla tasolla kuin aikaisemmin. Tästä ehkä suurin kiitos Youtubelle, Instagramille, laukaisulevyille, muovijäälle ja eri oheisharjoite tuotteille.

Tämän nykyajan tilanteen ja ajatusmaailman täytyy olla mukana, kun kehitämme ja suunnittelemme harjoitteita "nykynuorille". Fyysisen kapasiteetin täytyy kehittyä myös jäällä, samalla kun voit haastaa pelaajat aikaisempaa haastavammilla teknillisillä harjoitteilla. He ovat jo nähneet ne... Teknistä vaatimustasoa voit nostaa enemmän kuin monesti luulet, jos vain fyysinen kapasiteetti sallii sen. Nykypäivän pelaaja on jo "ohjelmoinut" teknisesti vaativia tilanteita aivoissa, olet saanut apua Youtube:lta ja Instagram:lta, anna luovuudelle tilaa ja lisää fyysinen osuus.



Kehitystä pitkällä tähtäimellä

Avain harjoitus- ja valmennusprosesissa (valmiuksien kehittäminen) on karsivällisyys, aseta pitkän aikajanan tavoitteita kuten myös lyhyemmän, mutta lopullinen tavoite täytyy olla aina etusijalla. Tarkkaile pelaajien tasoa puolueettomasti, valitessasi harjoitteita, pelaajien kehitys on tärkein, ei silmäänpistävät harjoitteet.

Aiakaisempaan tekstiin vedoten, voit monesti nostaa vaatimustasoa aikaisemmin kuin itse ajattelit alun perin, mutta älä kuitenkaan hätäile.