

Monipuoliset salibandytreenit



Laadukkaat junioreiden salibandytreenit ovat monipuoliset. Tässä jutussa esitetyt harjoitemallit sopivat erityisen hyvin kerhoista aina D-junioreihin asti. Monipuoliset harjoitukset starttaavat alkuverryttelyllä. Tämän jälkeen siirrytään yksilön lajitaitoja ja yleismotoriikkaa kehittäviin harjoitteisiin. Olennainen osa harjoitusvuoroa on pelituokio. Treenien lopuksi vedetään vielä yhteinen loppuverryttely.

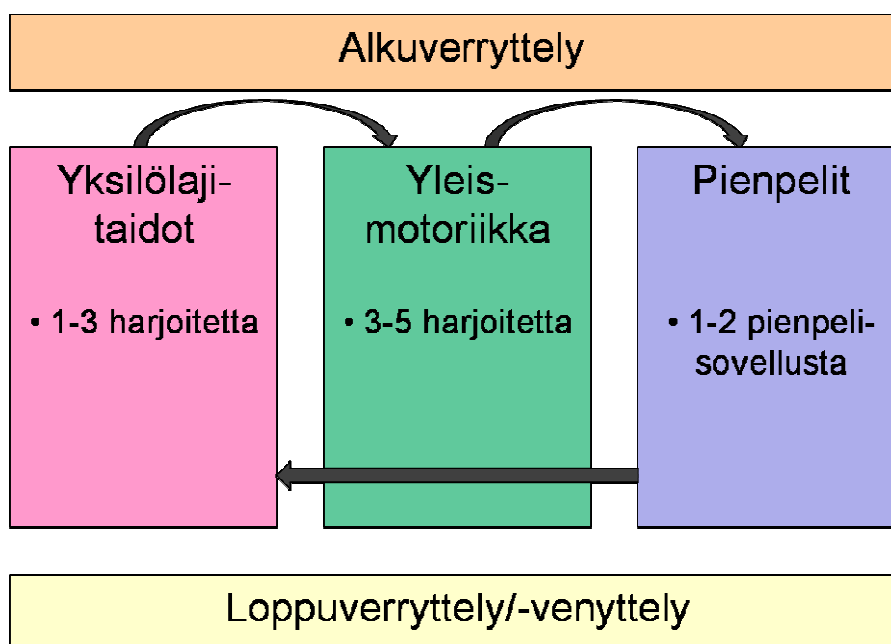
Treenien organisointi

Treenit olisi hyvä rakentaa niin, että eri harjoitteet voitaisiin toteuttaa mahdollisimman vähäisellä organisoinnilla (samat ryhmäjaot, penkit, kartiot yms.). Perinteisten jonoharjoitteiden sijaan vedetään harjoitteita kehämuodossa, pari- tai pienryhmätyöskentelyä ja pysäkkityöskentelyä, jolloin pelaajan toiminta ja aktiivinen osallistuminen lisääntyy. Treenivuoro päätetään pelituokioon. Lapsi oppii parhaiten pelaamalla erilaisia pelejä. Pienpelit ovat toimivia, koska niissä jokaiselle pelaajalle tulee runsaasti kosketuksia palloon. Mikäli mahdollista, on siis parempi järjestää kaksi pienpeleä kuin yksi iso peli.

Harjoitusten rakenne isossa liikuntatilassa

Monipuoliset harjoitukset koostuvat kolmesta osiosta sekä alku- ja loppuverryttelyistä. Osiot sisältävät yksilön lajitaitoja, yleismotoriikkaa ja pienpelejä.

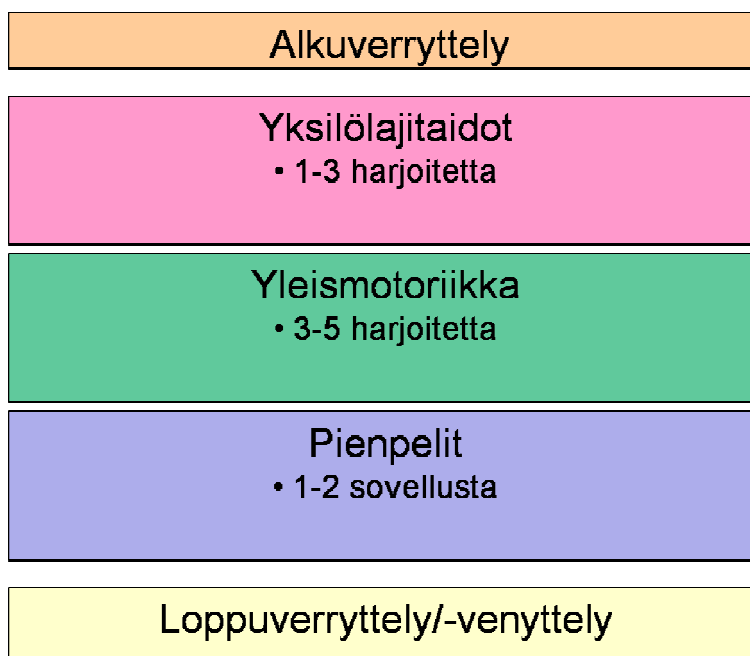
Täysimittainen salibandykaukalo ja pelaajat jaetaan kolmeen osaan. Tällöin on suosituksena 2-3 ohjaajaa ja max. 30 lasta. Toimitaan pysäkkityöskentelymallilla, joka mahdollistaa ison ryhmän, hyvinkin eritasoisten pelaajien yhtäaikaisen harjoittelun. Alla oleva kaavio selventää rakennetta:



Kaveritreenit

Treenit pienemmässä liikuntatilassa

Seuraava harjoitusrakenne sopii hyvin esim. koulun saleissa toteutettaviin harjoitteisiin. Koko ryhmä suorittaa kaikki osiot yhdessä. Jokainen osio kestää 15 minuuttia ja niiden lisäksi vedetään alku- ja loppuverryttelyt. Suosituksena 1-2 ohjaajaa ja max. 20 lasta.



Välineet monipuolisiin treeneihin

Edellä esitettyjä harjoitteita pystyy tekemään liikuntasalissa tai salibandykaukalossa. Salibandymailoja voidaan hyödyntää monella eri tavalla: asettamalla lattialla ja muodostamalla erilaisia ratoja tai hyyppyrudukkoja, keppijumppaa, käyttämällä mukana venytyksissä jne.

Tietty perusvälineistö auttaa monipuolisten harjoitteiden toteuttamisessa: Tanoke-tikkaat, koordinaatioaidat, pieni voimistelumatto ja kuntopallot. Välineitä myyvät monet eri yritykset ja kannattaa tutustua tarjontaan netissä.

Lisäideoita netistä

YouTube

- Katso monipuoliseen harjoitteluun liittyviä videoita YouTubesta hakusanalla **junnusaba**

Suunnittelun treenejä

- Harjoitteita osioihin löytyy Nuoren Suomen www.suunnittelentreeneja.fi -palvelusta



Lisäksi Nuori Suomi ja Salibandyliitto työstävät parhaillaan materiaalia uutteen lajikerhotoimintamalliin. Lajikerhoja tullaan pilotoimaan vuoden 2010 aikana Sinettiseurojen kanssa. Materiaalien valmistuttua kaikkia Nais- ja tyttöprojektiin ilmoittautuneita seuroja tiedotetaan uusista materiaaleista.