

Opetellaan
pelaamaan
10–12-vuotiaat



*Väyliä
parempaan
elämään*

Kansallinen JUNIORIGOLFOHJELMA 2012–14

Kansallinen Juniorigolfohjelma 2012–2014

Kustantaja

Suomen Golfliitto ry

Oppaiden sisältö

Pia Mäki-Kokkila, Anu Alppi, Jetta Pilvi, Henrikki Tolonen, Tomi Paalanen, Pasi Puttonen, Juha Skyttä, Pekka Lumela, Mikko Pylkkönen, Heini Haapala, Sami Kalaja, Antti Rimpiläinen, Sami Övermark

Golfliiton nuorisotoimikunta

Jari Kettinen, Pekka Vähätalo, Jukka Pelkonen, Aki Keronen, Mikko Salminen, Alekski Valta

Lisäksi apuna materiaalin tekemisessä

Jarkko Finni, Mikael Mustonen, Petteri Nykky

Toimitus

Kalle Kotiranta, Fitra Oy

Sisällön oikoluku

Kalle Kotiranta, Fitra Oy
Samppa Jaakola, Trainer4You Oy

Ulkoasu ja taitto

Fitra Oy / Petri Kuhno ja Olli Järvinen

Piirroksat

Olli Järvinen

Valokuvat

Nina Kaverinen

Kuvauspaikat

Hanna-Leena Ronkainen Academy
Auroran koulu
Haukilahden kuntokeskus
Espoon Golfseura

Mallit

Helsingin golfseuran juniorit
Espoon golfseuran juniorit

Golfliitto palvelee sinua

Suomen Golfliiton seuratoimintayksikkö palvelee seuroja erityisesti lasten ja nuorten toiminnoista. Alla on toimiston työntekijät ja heidän vastualueensa.

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa
etunimi.sukunimi@golf.fi

Kehittämispäällikkö Alekski Valta

Seuratoiminnan kehittäminen, seuratuotet, ohjaaja- ja valmentajakoulutus, tuomarikoulutus ja seurakoulutus

Nuorisopäällikkö Antti Rimpiläinen

Nuorisotoiminnan kokonaisuus, tapahtumat, tuotteet ja TsemppiTour

Koordinaattori Sami Övermark

Kansallisen juniorigolfohjelman toteuttaminen: tuotepaketit eri ikäryhmille ja juniorigolfkampanja

Koordinaattori Aarni Nordqvist

Lajin aloittamisen käytännöt, lasten ja nuorten Green Card

Liittovalmentaja Juha Skyttä

Alueellisen valmennuksen koordinointi, talent ryhmän valmennus



*Väyliä
parempaan
elämään*

Johdanto



KANSALLINEN JUNIORIGOLFOHJELMA 2012–14 – Golfin junioreiden harrastajamäärän ja harjoittelun laadun kasvattaminen

Luet uutta tuotetta golfin junioritoimintaan. Tämä ikäryhmäkohtainen tuote on osa kansallista juniorigolfohjelmaa. Kolmivuotisen kehittämissuunnitelman tavoitteina ovat harjoittelun laadun ja monipuolisuuden kehittäminen sekä lasten ja nuorten harrastajamäärän kasvattaminen erityisesti ohjattuihin harjoituksiin osallistuvien junioreiden osalta.

Juniorigolfohjelman ensimmäisen vaiheen tuotoksena on syntynyt ikäryhmittäiset ohjelmat junioritoiminnan toteuttamiseen golfseuroissa. Näitä malleja soveltamalla suomalaisten golfseurojen toiminta urheiluseuroina ja lasten kasvattajina vahvistuu.

Ohjelman toisena vaiheena lanseerataan ohjelmat seuroille ja tuetaan seuroja ohjelmien toteuttamisessa. Kolmannessa vaiheessa, vuonna 2014, käynnistetään juniorigolfkampanja, jolla houkutellaan lisää junioreita seurojen toimintaan. Mutta ensin täytyy seuroissa olla ympärivuotinen tuotetarjotin kunnossa.

Ohjelma on ennen kaikkea palvelua seuroille, jolla taataan valmiit juniorigolfin ikäryhmittäiset kausiohjelmat ympärivuotiseen käytännön toimintaan. Olemme jakaneet ohjelmat ikäryhmittäin 4–7-vuotiaat, 7–9-vuotiaat, 10–12-vuotiaat, 13–16-vuotiaat harastaen ja 13–16-vuotiaat huipulle tähdäten.

Taustafilosofiana ohjelmassa on maailman parhaista golfalan ja urheilun asiantuntijoista koostuvan Titleist Performance Institute:n (TPI) juniorigolfohjelman filosofia. TPI-junior-ohjelman taustalla taas on Long-Term Athlete Development (LTAD) filosofia, jota golfissa toteuttavat mm. Englanti, Itävalta ja Kanada. LTAD on universaalinen urheilun malli, joka on tarkemmin kuvattu tulevilla sivuilla.

Näiden kansainvälisten ohjelmien lisäksi olemme hyödyntäneet kotimaista alan osaamista sekä huippugolfin osioon huippu-urheilun muutostyöryhmän sekä golfin urheilijan polun linjauksia. Ikäluokittaisia ohjelmia on ollut työstämässä laaja asiantuntijajoukko golfin, kasvatustieteen, liikuntatieteen ja psykologian saralta. Työtä on ohjannut ja johtanut Golfliiton nuorisotoimikunta.

Muutoksena perinteiseen golfin junioriharjoitteluun ohjelmamme tuo monipuolisuutta vahvasti jokaiseen harjoitustilanteeseen, koska ilman perusliikuntataitoja juniori ei voi menestyä golfarina. Ohjelmien sisältö tukee lapsen ja nuoren kasvua kyseisessä ikävaiheessa. Emme kuitenkaan ole unohtaneet lajia.

Suomen Juniorigolfohjelmaa tukee lajin alkukoti, home of golf, R&A (The Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews).

Käsissäsi on suomalainen tapa tehdä junioreista golfin elinikäisiä harrastajia ja lajin huippupelaajia.

Toivotan sinulle ja seurallesi hienoja hetkiä sille tielle!

Alekski Valta

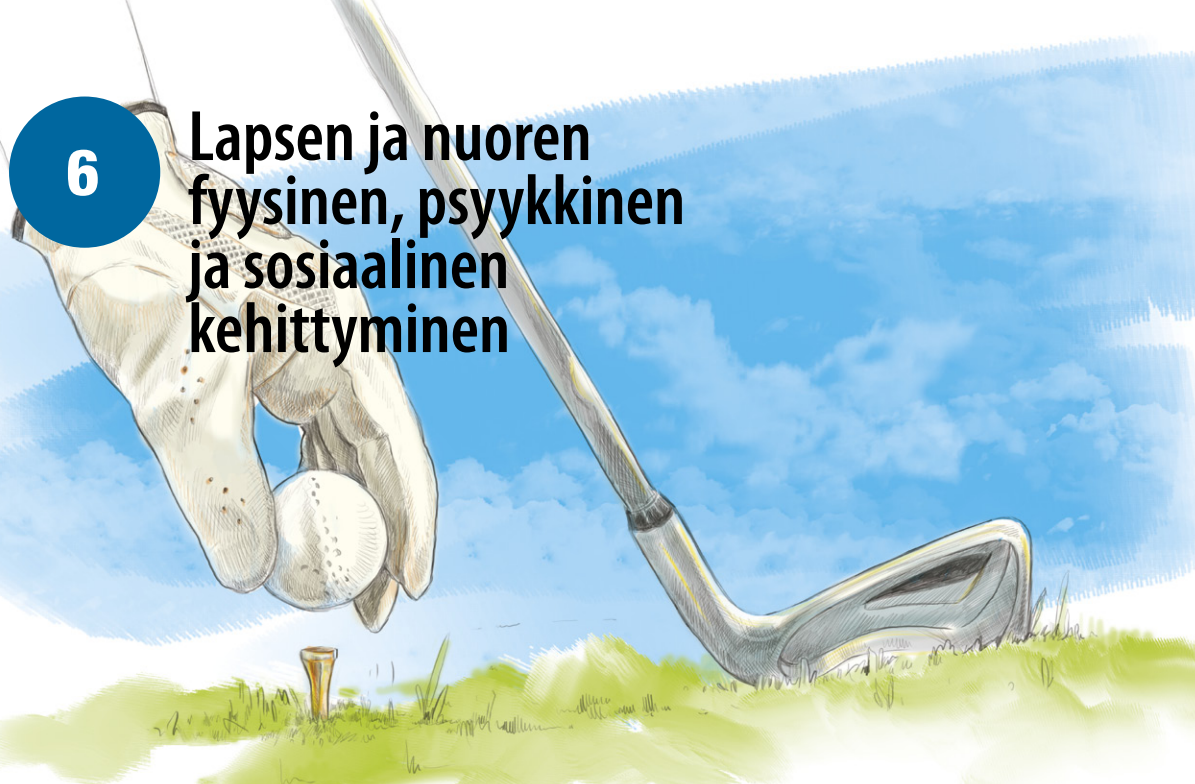
Kehityspäällikkö

Seuratoiminnan kehittämissuunnitelma

Suomen Golfliitto

6

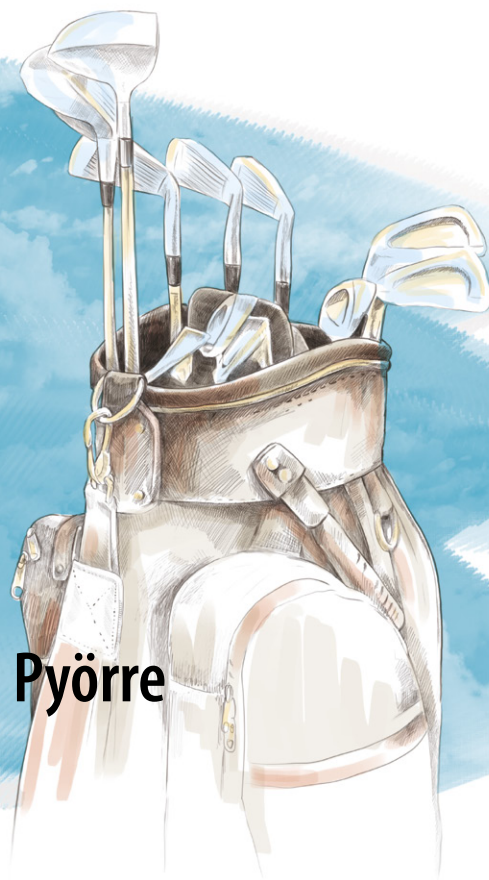
Lapsen ja nuoren
fyysinen, psyykkinen
ja sosiaalinen
kehittyminen



Sisältö

18

Harjoittelumallina Pyörre



Golfharjoittelun filosofia ja
monipuolinen harjoittelu

10

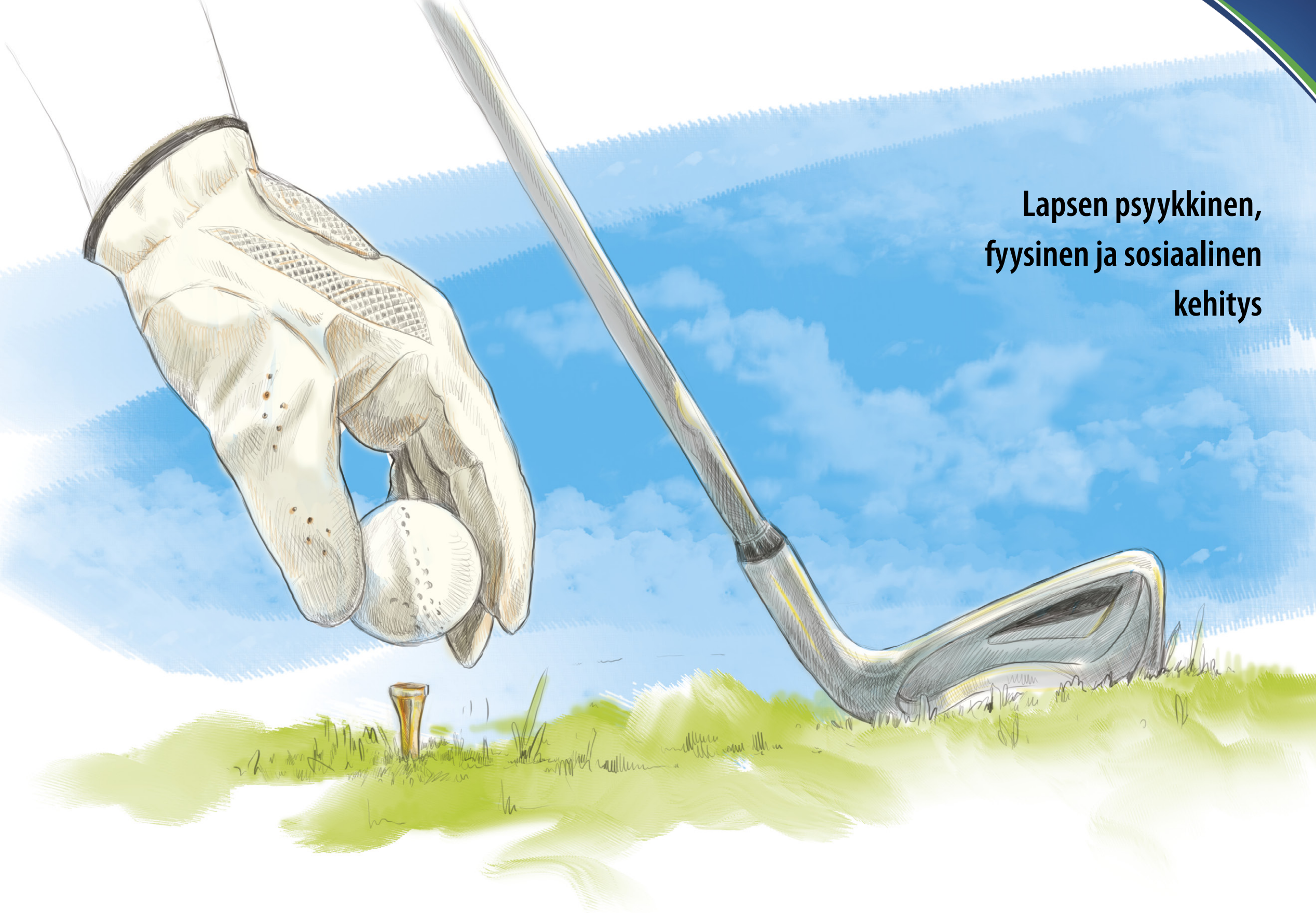


Opetellaan pelaamaan
-vaiheen golftaidot

36



**Lapsen psyykkinen,
fyysinen ja sosiaalinen
kehitys**





>> Lapsen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kehitys

Urheilun yhteydessä kasvua ja kehitystä tarkastellaan yleensä ihmisen elinjärjestelmien kasvun, kehityksen ja kypsymisen kautta. Näkökulmana on lähinnä elimistön eri osien toiminnallisuus. Tämä on perusteltua ja käyttökelpoista etenkin silloin, kun tarkastelun kohteena ovat fyysiseen suoriutumiskykyyn liittyvät tekijät.

Osa kasvusta ja kehityksestä on perittyä ja osa ympäristön vaikutuksen aikaansaamaa. Ympäristön vaikutusten tarkastelussa on tarkoituksenmukaista huomioida se, minkälaisessa ympäristössä lapsi kasvaa ja kehittyy. Esimerkiksi päiväkotij- ja kouluympäristöllä saattaa olla hyvinkin suuri merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle.

Herkkyyskaudet

Usein urheilukeskustelussa kasvuun ja kehitykseen liitetty käsite on herkkyyskausi. Herkkyyskaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin jokin ominaisuus on erityisen hyvin kehitettävissä. Joihinkin ominaisuuksiin herkkyyskausiajattelu soveltuu oikein hyvin.

Esimerkiksi murrosiässä kiihtynyt hormonituotanto on kiistatta yhteydessä voiman kehittymiseen ja kehittämiseen. Toisaalta olisi suuri virhe niputtaa kaikki

suorituskyvyn osatekijät saman herkkyyskausiajattelun alle. Esimerkiksi taitojen oppimisen osalta ei ole havaittu erityisiä herkkyyskausia.

Herkkyyskausia voidaan ajatella myös jaksoina, jolloin urheiluharjoittelun sisältöjen suhteen tulisi olla erityisen huolellinen ja herkkä, ettei virheellisellä harjoittelulla aikaansaada terveydellisiä harmoja. Esimerkiksi kasvupyrähdys on kehitysvaihe, jolloin harjoittelun aiheuttamien erilaisten kuormitusten suhteen tulee olla tarkkana.

Vaikka eri elinjärjestelmillä onkin oma yksilöllinen kehittymisaikataulunsa, eivät ne kuitenkaan kehity itsenäisesti muista elimistä riippumatta. Kasvua ja kehitystä voisi verrata musiikkikonserttiin, jossa yksi järjestelmä stimuloi toisen muutosta. Esimerkiksi pitkien luiden kasvu stimuloi lihasten pituuskasvua. Lapsuuden ja nuoruuden fyysistä toimintakykyä tarkasteltaessa on huomioitava, että siihen vaikuttaa kasvun ja kehityksen ohella myös fyysinen aktiivisuus.

Kehittyvä toimintakyky

Ihmisen toimintakyky kehittyy hänen varttuessaan lapsesta nuoreksi ja edelleen aikuiseksi. Tähän kehitty-

seen vaikuttavat kasvun ja kypsymisen ohella ympäristön olosuhteet, kuten mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja harjoitella erilaisia motorisia taitoja. Oma kotiympäristö on tässä avainasemassa. Muista toimintakyvyn osatekijöistä poiketen taitojen kehittyminen ei ole puhtaasti synnynnäistä, vaan se on riittävän määrällisen ja laadullisen harjoittelun tulosta.

Taitojen oppimisessa ei ole havaittu ajanjaksoja, jolloin taitoharjoittelun avulla liikuntataitoja opittaisiin paremmin tai helpommin kuin muina aikoina. Ratkaisevaa on lasten ja nuorten harrastaman liikunnan määrä ja monipuolisuus. Seuraharjoittelun ohella taitojen oppimisen kannalta myös koululiikunnalla on hyvin suuri merkitys, sillä asiantuntevan liikunnanopettajan johdolla lapset harjoittelevat ja oppivat liikunnallisia taitoja, joita he voivat hyödyntää loppuelämänsä ajan.

Omassa kotiympäristössä tehtyjä liikuntasuorituksia ei voi kuitenkaan olla korostamatta. Ns. pihapelit antavat hyvät perustan perusliikuntataidoille.

Ikävuodet 10–12

10–12 vuoden iässä ajattelu kehittyä muodollisten operaatioiden suuntaan, jolloin ajattelu ei vaadi kohteen konkreettista läsnäoloa. Looginen päättely onnistuu myös abstraktilla tasolla. Tähän kehitykseen kuuluu myös maailmankatsomuksen pohdinta.

Sosiaaliselle kehitykselle on tunnusomaista identiteettirollien hajaannus –kehitystehtävä. Nuori läpikäy suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuori kysyy itseltään, kuka minä olen ja hän etsii tarkoitusta ja paikkaansa maailmassa. Subjektiiivinen ja objektiivinen identiteetti tasapainottelevat (Mitä olen omasta mielestäni – mitä muut minusta ajattelevat?).

Nuorella on toisaalta halu itsenäistyä ja toisaalta nuori on riippuvainen kodista. Nuoruuden ajan perustunteita ovat identiteettirollien hämmennys. Ihminen etsii omaa itseään yksilöllisyyden tunteen voimistuksessa. Toisaalta yksilöllä on nuoruudessaan monenlaisia rooleja, mitkä aiheuttavat hämmennystä. Nuoruusiän kehityshaasteita on paljon, kuten puberteettiin liittyvien muutosten hyväksyminen, oman sukupuoli-identiteetin hahmottaminen, kaverisuhteiden luominen molempiin sukupuoliin, irtautuminen riippuvuussuhteesta vanhempiin.

Nuoren näkö- ja kuuloaistielimet kehittyvät lähes aikuisen tasolle 12 ikävuoteen mennessä. 10-vuotias lapsi kykenee paikallistamaan ja erottamaan ääniä aikuisen tasolla.

Teinivuosina kuuloaisti kehittyy enää vain hieman. Tässä ikävaiheessa myös sisäkorvassa sijaitseva tasapainoelin on aikuisen tasolla.



Lapsen kehitys

● Jokainen lapsi ja nuori kasvaa ja kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa. Urheiluharjoittelussa tulee huomioida yksilön kehitysvaihe ja kunnioittaa sitä.

● Lapsen ja nuoren liikumistaidot kehittyvät vaiheittain. Ensinnä opitaan liikunnalliset perustaidot ja sen jälkeen lajitaidot. Taitojen oppimiselle ei ole olemassa erityisiä herkkyyskausia; ihminen voi oppia koko ikänsä.

● Suomalaisilla tytöillä kasvupyrähdys alkaa 8,2–10,3 vuoden iässä ja pyrähdysten huippu on 11,3–12,2-vuotiaana. Pojilla vastaavat vaiheet ovat myöhemmin; 10,0–12,1 ja 13,3–14,4 vuoden iässä.

Golfharjoittelun filosofia ja monipuolinen harjoittelu





>> Golf-harjoittelun filosofia ja monipuolinen harjoittelu

10-12 vuoden iässä golfharjoittelu perustuu perusliikuntataitojen ja lajitaitojen monipuoliselle kehittämiselle. Suunnittelun pohjana on käytetty Long Term Athlete Development (LTAD) - ja Titleist Performance Institute (TPI) junioriohjelman -mallien tutkimustietoa sekä LTAD- ja TPI-mallien toteutuksen avulla kerättyä tietoa pelaajakaaren eri vaiheissa olevien lasten ja nuorten harjoittelusta. Lisäksi olemme käyttäneet monipuolista suomalaista huippuosaamista tuotteittemme rakentamisessa.

LTAD-malli perustuu tutkimuksiin, joiden mukaan lahjakkaan urheilijan kehittyminen huippu-urheilijaksi vie vähintään 10 vuotta ja vaatii 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. Tämä malli alkaa siis siitä, kun aloitat laadukkaasti lajiharjoittelun. Mallissa painotetaan monipuolisten liikunnallisten perustaitojen merkitystä, sillä ne toimivat tärkeänä pohjana myöhemmin opittaville lajitaidoille.

Kehityksellinen ikä

LTAD-mallissa korostetaan lasten ja nuorten harjoittelun suunnittelussa huomioon otettavan kronologisen iän lisäksi myös kehityksellinen ikä. Kehitykselliseen ikään vaikuttavat biologinen kypsyminen, fyysinen kasvu sekä henkinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys. Jotta jokainen voisi harjoitella omalla, itseään parhaiten kehittäväällä tasolla, tulee valmentajan olla selvillä lapsen kehityksellisestä iästä.

Samanikäiset lapset voivat kehitykselliseltä iältään erota toisistaan useammalla vuodella. Kehityksellinen ikä voidaan karkeasti selvittää tarkkailemalla lapsen kasvupyrähdyksen ajoittumista.

Jokaiselle osa-alueelle on oma optimaalinen kehitysvaiheensa, jolloin kyseisen osa-alueen harjoittelua pidetään erityisen tehokkaana ja tärkeänä. Jokaista osa-aluetta voidaan kuitenkin harjoittaa myös muina kehityskausina. Nopeutta, taitoja ja notkeutta harjoitetaan kronologisen iän mukaan, kun taas kestävyys- ja voimaharjoittelu ajoitetaan lapsen kehityksellisen iän mukaan.

Harjoiteltaessa on tarkoitus huomioida lapsi kokonaisvaltaisesti, ja keskittyä fyysisen kehityksen ja urheilu-suoritusten lisäksi myös mentaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen vahvistamiseen. Myös eettisyyttä ja reilua peliä pidetään tärkeinä arvoina ja niitä harjoitellaan ryhmässä.

Kehityksen virstanpylväät

Olemme rakentaneet lapsen ja nuoren kehityksen virstanpylväät golfin saloihin. Tavoitteena on, että kaikki lapset käyvät läpi *Aktiivinen alku* (0–7-vuotiaat), *Pelaajan perusteet* (7–9-vuotiaat) ja *Opetellaan pelaamaan* (10–12-vuotiaat) -vaiheet, joissa opitaan perusliikunta- ja urheilutaitoja sekä vahvistetaan itseluottamusta käyttäen opittuja taitoja golfin parissa. Näiden vaiheiden jälkeen lapsi voi halutessaan jatkaa eteenpäin tavoitteellisempaan eli *Huipulle tähtäävään* (13–16-vuotiaat) -vaiheeseen tai siirtyä *Golfia läpi elämän* -vaiheeseen (13–16-vuotiaat), mikäli kilpaurheilu ei kiinnosta.

Golfia läpi elämän -vaiheeseen voi siirtyä missä vaiheessa tahansa. Kyseisessä vaiheessa kilpaillaan ja liikutaan harrastusmielessä, sillä tavoitteet ovat erilaisia kuin huipulle tähtäävässä ryhmässä. Lisäksi toimitaan esimerkiksi toimitsija- ja valmennustehtävissä. Huipulle tähtäävän harjoitteluun voi siirtyä silti missä vaiheessa tahansa. Tällöin kuljet urheilijan polkua.

Tarkoituksena on, että kaikki jatkaisivat liikunnan harrastamista vähintään terveytensä kannalta riittävästi läpi elämän. Huippu-urheilumenestyksen tavoittelu ja liikunta elämänmittaisena harrastuksena on esitetty mallissa tasa-arvoisina tavoitteina.

Harjoittelun perusteita

- Harjoiteltaessa on tarkoitus huomioida lapsi kokonaisvaltaisesti.
- Monipuoliset liikunnalliset perustaidot toimivat pohjana myöhemmin opittaville lajitaidoille.
- Lahjakkaan urheilijan kehittyminen huippu-urheilijaksi vie vähintään 10 vuotta ja vaatii 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua.
- Tarkoituksena on, että kaikki jatkaisivat liikunnan harrastamista vähintään terveytensä kannalta riittävästi läpi elämän.

Aktiivinen alku

0–7-vuotiaat

Pelaajan perusteet

7–9-vuotiaat

Opetellaan pelaamaan

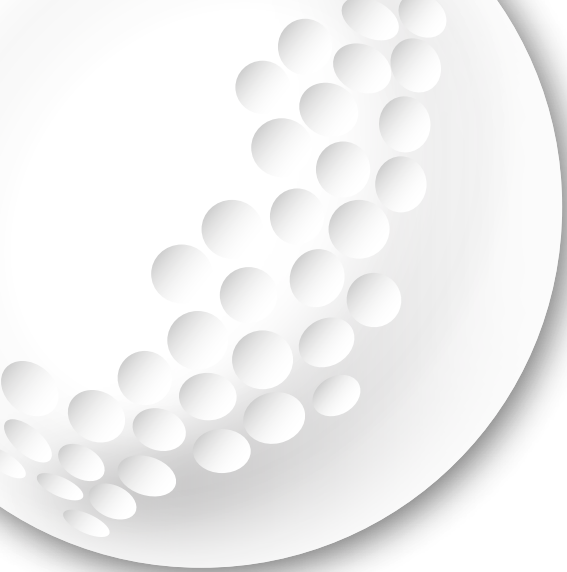
10–12-vuotiaat

Golfia läpi elämän

13–16-vuotiaat

Huipulle

13–16-vuotiaat



>> Opetellaan pelaamaan ikävuodet 10–12

Pelaajan perusteet -vaiheessa keskityttiin perusliikuntataitojen harjoitteluun ja hallitsemiseen. Niiden harjoittelua tulee edelleen jatkaa, kunnes ne on opittu kunnolla. 10–12-vuotiaiden harjoittelussa painopiste siirtyy erilaisten urheilutaitojen opettelemiseen. Samalla siirrytään erilaisten lajitaitojen kehittämiseen.

Kannattaa muistaa, että mihinkään ei ole kiire. Jos perusteet eivät ole vielä hallinnassa, niin ei kannata mennä asioiden edelle.

Opettelua ja harjoittelua

Tässä ikävaiheessa 70 % ajasta tulisi käyttää taitojen opetteluun ja harjoitteluun. Loput ajasta käytetään eri fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Painopiste fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä on edelleen vartalon stabiliteetissa sekä liikkuvuudessa. Apuvälineinä näissä harjoituksissa kannattaa käyttää kehon painoa, fysio- ja kuntopalloja sekä keppejä. On syytä muistaa, että kaikki liikunta ennen tätäkin vaihetta on ollut hyödyksi liikuntataitojen kehittymiselle.

Muista edelleen testata juniorien perusliikuntataitoja ja kehon toiminnallisuutta, jotta tiedät missä vaiheessa heidän kehityksensä menee. Muista, ettei tee testeistä liian isoa numeroa, vaan ne toimivat enemmän harjoitteena, josta valmentaja tai ohjaaja saa palautetta.

Edelleen kannattaa käyttää paljon pelejä ja leikkejä. Niiden avulla on hyvä kehittää nopeutta ja kestävyyttä mielekkäällä tavalla. Tässä ikäryhmässä harjoituksen rakenne on niin sanottu Pyörre, joka tulisi tehdä kaksi kertaa viikossa. Juniorilla tulisi olla golfin lisäksi 2-3 muuta urheiluharrastusta, jotta harjoittelu pysyy riittävän monipuolisena. Kokonaisliikunnan määrän olisi hyvä olla 14–20 tuntia viikossa.

Lajiharjoittelu

Golfharjoittelussa opetellaan perusteiden lisäksi erilaisia pallon lentoratoja ja kierteitä. Lähipelien harjoitteluun ja taitoihin kannattaa panostaa. Virallisia kilpailuja voi ottaa pikkuhiljaa enemmän mukaan, mutta kisailut ja omatoiminen harjoittelu ovat tärkeämmässä roolissa. Pelimääräksi sopii 9–18 reikää viikossa.

Muista pitää kenttä juniorin lyöntipituuksille sopivana. Kuten ikäkauden nimikin sanoo, tässä iässä on tärkeää opetella pelitaitoja. Se pitää sisällään myös pelitaktiikkaa, sääntöjen ja etiketin laajempaa opettelua sekä erilaisia pelejä kentällä tai harjoitusalueella. Harjoitusalueista saa lapsille erilaisilla virityksillä ja pelimuodoilla mielenkiintoisen ”leikkikentän”.

Monipuolinen harjoittelu

Tässä ikävaiheessa lapsi kehittyy nopeasti ja joillakin on saattanut jo kasvupyrähdys alkaa. Lapsen tulisi harjoitella edelleen monipuolisesti ja harrastaa kaikenlaista liikuntaa. Oli vapaa-ajalla liikkuminen minikälaista tahansa, on se tärkeää ja lasta kehittävä.

Tässä vaiheessa usein laiminlyödään oheisharjoittelua, joten tee oheisharjoitteista mielenkiintoisia ja perustele lapselle syyt, minkä takia mitään tehdään.

Kun opetellaan pelaamaan, niin toistoja tulee paljon. Huolehdi siitä, että lapsi harjoituttaa koko kehoa, eikä tee mailan kanssa harjoitteita toispuoleisesti. Tällöin ehkäistään myös vammoja, jotka saattavat tulla myöhemmin eteen. Tässä vaiheessa lapsesta saattaa jo huomata, että hän on kilpailuhenkkinen ja haluaa huipulle. Kannusta lasta siihen ja anna aikaa harjoitteluun, jos hänellä on intoa. Älä kuitenkaan painosta liikaa, sillä innostus saattaa loppua nopeasti.

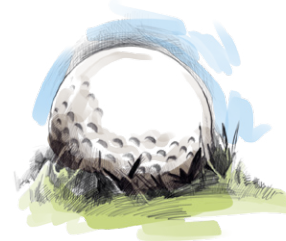
Tässä vaiheessa, kun lapsi on harjoitellut monipuolisesti ja harjoittelee edelleen, saattaa kehittyminen olla valtavan nopeaa. Monipuoliseen harjoitteluun kuuluu erittäin isona osana myös oikeanlainen ruokavalio sekä riittävä uni. Näitä kahta asiaa ei voi koskaan korostaa liikaa.

Fyysisen aktiivisuuden määrä

Fyysisen aktiivisuuden minimisuositus on vähintään kaksi tuntia 7-vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle. Tällä määrällä useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää. Optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua tätäkin enemmän. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei tässä määritellä, mutta sekin tulee lapsilla ja nuorilla vastaan, mikäli harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa.

Joka päivä

Päivittäinen liikunta on kouluikäisille terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida. Jos liikunta jonain päivänä jää väliin, se ei ole vaarallista, mutta pidempiä liikkumattomuuden jaksoja on hyvä välttää.



7–12-vuotiaana 1,5–2 tuntia päivässä

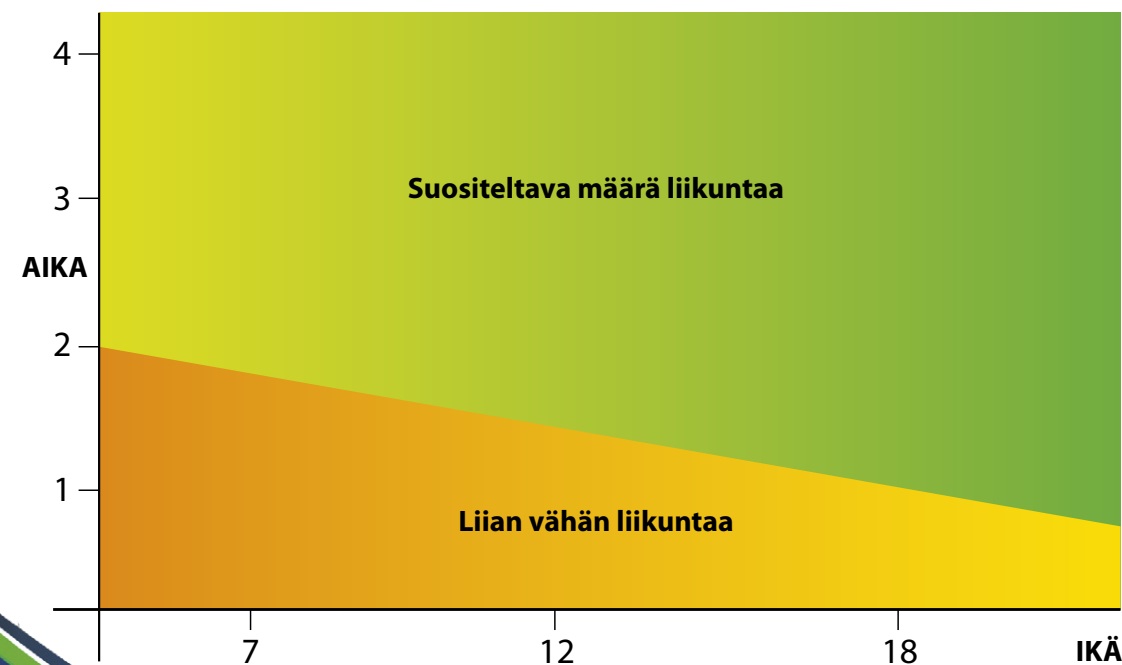
Lapsuusiässä fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on kaksi tuntia päivässä. Suositeltavaa on kuitenkin liikkua useita tunteja päivässä.

Lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla ja tarvitsevat siksi paljon aikaa ja tilaisuuksia oppiakseen liikkumaan ja oppiakseen liikunnan avulla. Lasten fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikkumista ei tarvitse yleensä rajoittaa: terve lapsi pysähtyy ja pitää tauon luonnostaan kuormituksen tullessa liian rasittavaksi.

Liikunnan suuresta määrästä voi kuitenkin tulla terveysriski lapselle, mikäli liikunta on liian yksipuolista tai se sisältää pitkiä yhtäjaksoisia rasittavan liikunnan jaksoja.

Lapsi tarvitsee myös riittävästi palautumisaikaa ja unta. Lapsi kykenee helposti lyhytkestoiseen, raisuunkin intervallityyppiseen harjoitteluun, mutta pitkäkestoisia rasittavia harjoituksia on syytä välttää.

Kuinka paljon lapsen pitäisi liikkua päivässä?



Valmennuksen askeleet

Suomessa pitkä talvi asettaa haasteita golfarin ympärivuotiselle kehitymiselle erityisesti lämpimiin maihin verrattuna. Sen sijaan, että tämä olisi ongelma, kannattaa talvikausi nähdä vahvuutena ja hyödyntää sen tarjoamat mahdollisuudet.

Hyvällä valmennus/ohjaajasuunnitelmalla suomalaiset saavat etulyöntiaseman muihin maihin. Talvisin painotetaan sellaisia asioita, joiden kehittymistä sisäharjoittelu tukee. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi eri osaluokkien lyöntitekniikoiden sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen. Hyvä harjoitussuunnitelma mahdollistaa ympärivuotisen, jatkuvan kehittymisen golfissa.



Harjoituskauden suunnittelussa tulee ottaa huomioon monia asioita. Tähän on listattu muutamia seikkoja, jotka tulee muistaa golfharjoittelun suunnittelussa. Kohdat eivät ole tärkeysjärjestyksessä, ainoastaan muistutuksena sinulle.

Opetellaan pelaamaan -vaiheen lapsi on iässä, jossa hiotaan perusliikuntataitoja ja harjoitellaan erilaisia urheilutaitoja sekä mennään askelta syvemmälle golftaitojen harjoittelussa. Nämä asiat on syytä kerrata ennen kuin aloitat toiminnan ryhmäsi kanssa.

Mitkä ovat perusliikuntataidot, millaisia golftaitoja tämänikäinen nuori voi opetella sekä paljonko lapsen tulee liikkua päivässä ja millaista on monipuolinen harjoittelu tämänikäisellä lapsella? Nämä kaikki asiat löytyvät tästä oppaasta.

1. Osaamisen arviointi

Kun lapsi on 10–12-vuotias, on tutustuttava siihen, millainen lapsi on tässä iässä. Tästä löytyy tietoa oppaan alusta. Lisäksi perehdy siihen, millainen ryhmä sinulle on tulossa ja millaisia yksilöitä siellä on. Mikäli ryhmä on uusi, tee tutustuminen huolella. Jos ryhmä on tuttu, kertaa silti ikävaiheen asiat ennen suunnitelman tekoa.

2. Aloita suunnittelu hyvissä ajoin

Voit suunnitella koko vuoden kerralla tai kesän lopussa suunnitella syksyn ja talven. Kevättalvella voit suunnitella puolestaan kesän ja alkusyksyn, eli jakaa suunnittelun näin kahteen erilliseen osaan. Pääasia on, että olet aikaisin liikkeellä ja käytät aikaa suunnitteluun. Tee myös aina ennen uuden suunnitelman tekoa hiukan itsearviointia siitä, miten olet onnistunut ja mitä voisit tehdä toisin.

3. Tilavaraukset ja välineet

Ajoita suunnitelmasi niin, että ehdit esimerkiksi kaupungin tai kunnan liikuntasalivuorojen jakoon, jos sellaiseen on tarvetta. Samoin golfhallit on syytä varata hyvissä ajoin suunnitelmasi mukaisesti. Tee suunnitelma siitä, millaisia välineitä tämänikäinen lapsi tarvitsee harjoittelussaan. Kartoita välineiden tarve ajoissa ja tarkasti, jotta ehdit hankkia kaiken oleelliseen.

4. Harjoitteiden jaksotus

Tee tavoitteellinen jaksotus harjoittelulle. Keskitytäänkö esimerkiksi hallikaudella osumapuhtauteen vai swingimuutoksiin tai käytetäänkö liikuntasalikaudella aikaa enemmän fyysisten ominaisuuksien parantamiseen kuin golfteknillisiin asioihin.

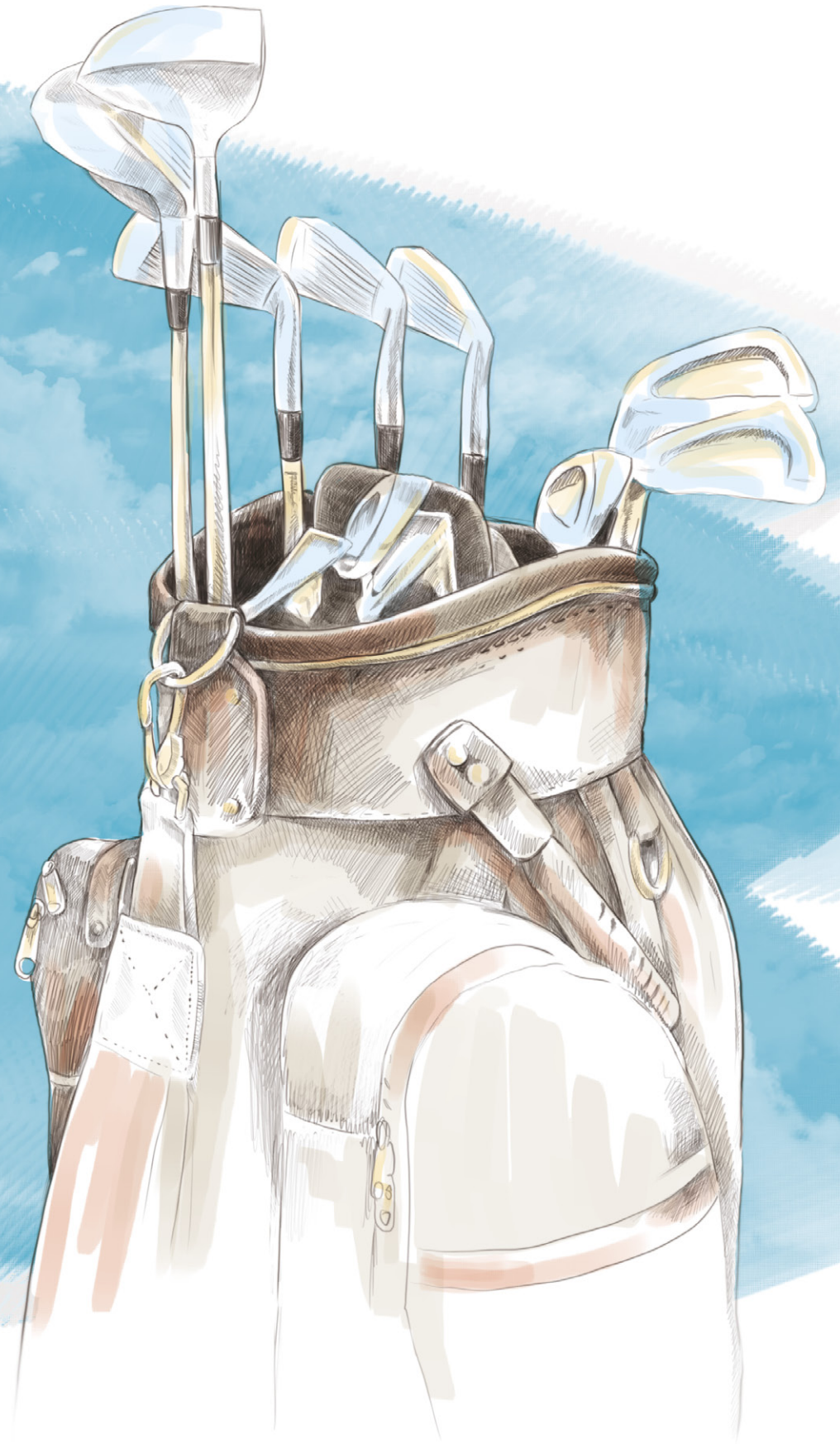
5. Viestintä

Vaikka olet hyvissä ajoin tehnyt suunnitelmat, on sinun myös hyvissä ajoin viestittävä niistä seuroille ja etenkin ryhmille. Milloin ryhmät alkavat, mitä on tarkoituksena tehdä jne.

6. Oma jaksaminen

Suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon myös oma jaksaminen. Suunnittele toiminta niin, että ehdit levätä hiukan. Treenit kärsivät, jos ohjaaja tai valmentaja ei ole läsnä harjoituksissa.

Harjoittelumallina Pyörre





>> Harjoittelumallina Pyörre

Tässä ikävaiheessa esittelemme Pyörre-nimisen harjoitusmallin. Se koostuu kymmenestä eri harjoitettavasta osa-alueesta. Näistä kolme on golf-taitoja: puttaaminen, täysi lyönti ja chippi. Näiden lisäksi on seitsemän eri taitoa tai ominaisuutta.

Pyörteeseen on koottu kaikki mitä tämän ikäisen nuoren golfharjoittelun tulisi sisältää. Jokainen ominaisuus ja taitoharjoitteet on avattu myöhemmin tarkemmin ja harjoitteista on myös esimerkkejä kuvien kera.

Kaikki harjoitteet on suunniteltu niin, että pystyt toteuttamaan ne liikuntasalissa, hallissa tai ulkona, jotkut toki pienillä muutoksilla. Pyörre on malli ympärivuotiseen ja monipuoliseen golfharjoitteluun.

Harjoitteen rakenne on hyvä pitää samanlaisena kun Hyrrässäkin. Harjoituksen keston tulisi olla 60–90 min. Lisäksi aikaa kannattaa varata rasteilta siirtymiseen, palautteen antoon, sekä aloitukseen ja lopetukseen.

90 minuutin harjoituksessa rasteja kannattaa valita 6–10 kpl ja voit pidentää esim. loppukisaan käytettävää aikaa. Yhden rastin kestona kannattaa pitää maksimissaan viittä minuuttia. Näin rytmi on melko nopea ja yksittäiseen harjoitteeseen ei ehdi kyllästyä.

Valitse sellaisia harjoitteita, joita voit muunnella esim. taitotason mukaan. Harjoitteen tulee olla riittävän haastava, jotta se on mielenkiintoinen. Jos vastaavasti harjoite on liian haastava, se aiheuttaa turhautumista, koska onnistumisia on mahdoton saada.

Esimerkeissä on paljon harjoitteita, jotka sopivat tehtäväksi golfkentälle tai sisätiloihin. Harjoitteet sisältävät Pyörteessä esille tulevia ominaisuuksia ja taitoja. Oleellista on, että harjoittelu on monipuolista niin sisä- kuin ulkokaudellakin. Painopisteitä voi vaihdella harjoitusolosuhteiden mukaan. Vuosi- sekä kausisuunnitelman tekeminen helpottaa harjoittelun pitämistä monipuolisena.

Esimerkki Pyörre-harjoitusmallin käytöstä liikuntasaliin 60 min (muista jättää aikaa siirtymisille ja juomatauolle)

Alkulämmittely	Sähly	(Ketteryyys)	15 min
Rastiharjoitukset 6 kpl :	Puttaaminen	Kiskoharjoite	30 min
	Nopeus	Reaktiolähdöt	
	Tasapaino	Merimiespaini	
	Ylävartalon liikkuvuus	Eläinliikkeet	
	Ranteiden vapauttaminen	Sulkapallon iskulyönti	
	Ketteryyys	"Hanska"	
Loppukisa	Kuka pelkää		15 min

Esimerkki 60 minuutin harjoituksen rakenteesta

Alkulämmittely	15 min
Rastiharjoitukset 6 kpl à 5 min	30 min
Loppukisa	15 min

>>Ylävartalon liikkuvuus ja stabilaatio

Kehon toiminnallisuuden kannalta on tärkeää että seuraavissa ylävartalon osissa on hyvä liikkuvuus, eli liikelaajuus:

Rintarangan on pystyttävä kiertymään molempiin suuntiin tasapuolisesti. Samoin rintarangan sivutaivutuksen tulee olla tasapuolinen ja laajasti liikkuva.

Olkanelven pitää liikkua hyvin eri suuntiin. Ylös, alas, eteen, taakse sekä kierrot molempiin suuntiin.

Niskan pitää liikkua sivuille, eteen ja taakse sekä kiertyä.

Ranteissa tulee olla hyvä liikelaajuus eri liikesuuntiin.

Stabiileettia taas tarvitaan seuraaviin ylävartalon osiin:

Keskivartalo on kehon moottori. Vatsa- ja selkähasten tulee olla vahvat, jotta ne tukevat lannerankaa ja estävät erityisesti selän rasitusvammoja. Vahvat keskivartalon tukilihakset toimivat liikehallinnassa erittäin tärkeässä roolissa.

Lapaluiden ja hartiasrudun lihakset tukevat olkaniveltä sekä niskaa ja päätä. Kun hartia/lapa-alue on stabiili, niin olkanivelet ja niska liikkuvat paremmin.

Kyynärpään pitäisi olla vahva. Golfissa tulee paljon tärähdyksiä ja vahvat tukilihakset kyynärnivelen ympärillä ehkäisevät vammoja ja mahdollistavat hyvän ranteen liikkuvuuden. Kun valitset harjoitteita, seuraa että nämä edellä mainitut asiat toteutuvat. Usein esim. etunojapunnerruksissa tai pidoissa joko keskivartalon tai lapa/hartia-alueen tuki on puutteellinen. Kun asento pettää, pitää harjoite lopettaa, jotta juniori ei opi vääriä liikemalleja tai loukkaannu.

Harjoitteita

Eläinliikkeet

Kaikki ns. eläinliikkeet ovat erittäin hyviä harjoitteita kehittämään koko vartalon stabiileettia ja liikkuvuutta. Eläinliikkeitä ovat esim. karhukävely, mittarimato, rapukävely, lisko ja sammakko.



» Etunojapito

Kierrot

Liikkeen voi tehdä istuen tai seisten. Pyydä pareja seisomaan selät vastakkain n. 30–50cm etäisyydellä toisistaan.

Tarkoituksena on ylävartalon kierrolla antaa pallo kaverille ja kierron jälkeen ottaa se toiselta puolelta vastaan. Muista molemmat suunnat. Seuraa, että käsistä tulee myös kiertoa vartalon kierron mukana.

Ojennus pallolla

Pyydä junioria asettumaan selinmakuulle ja laittamaan jalkaterät fysiopallon päälle. Kädet ovat vartalon sivulla auttamassa tasapainoa. Pyydä nostamaan keskivartalo ylös niin, että vartalo on suorassa. Pyydä pitämään asento 5 sekuntia ja laskemaan alas rauhallisesti.

Haastetta saa lisää sillä, että jalat ovat yhdessä, kädet ovat ilmassa tai tekemällä liikkeen tekee yhdellä jalalla.

Etunojapito

Pyydä junioria makaamaan päinmakuulla, kämmenet olkapäiden vieressä ja jalat hiukan erillään. Tästä juniori työntää itsensä ylös niin, että koko vartalo pysyy suorassa. Katso, että lapaluut tai alaselkä eivät jää notkolle.

Kun peruspito pysyy hyvin, niin haastetta saa esim. seuraavilla muunnoksilla:

- jalkojen nostot vuorotellen
- käsien nostot
- vastakkaisen käden ja jalan nosto
- ylävartalon kierto (katso että lantio on vakaa, kierto rintarangasta)

Seuraa, että vartalon tukipisteet toimivat ja vartalo ei tule kiertoa.

Etunojapunnerrus

Sama alku- ja yläasento kuin pidossa. Yläasennosta rauhallinen lasku alas niin, että koko vartalo pysyy suorassa. Hyvässä punnerruksessa lantio, rintakehä ja nenä käyvät lähellä maata. Kannusta myös tyttöjä tekemään näitä punnerruksia.

Jos juniori ei jaksa tehdä normaalia punnerrusta, niin pyydä tekemään polvet maassa -punnerrus. Katso, että vartalo pysyy suorassa.



» Etunojapunnerrus



>> Alavartalon liikkuvuus ja stabilaatio

Alavartalon toiminnassa oleellista on, että nilkka ja lonkkanivel ovat liikkuvia. Vastaavasti jalkapöydän ja polven tulisi olla mahdollisimman stabiileja. Koko vartaloon kohdistuvat eläinliikkeet ovat hyviä harjoitteita tällekin osa-alueelle.

Harjoitteita

Askelkyykky hypyllä

Pyydä junioria ottamaan askelkyykky ja jäämään asentoon. Tästä juniori hyppää ilmaan ja vaihtaa jalkojen paikkaa ilmassa. Laseutuminen tapahtuu hyvään asentoon pehmeästi. Kädet rytmittävät liikettä. Seuraava hyppy otetaan vasta hyvän tasapainoisen asennon jälkeen. Muista seurata polvilinjaa ja etummaisen polven kulmaa.

Askelkyykky

Pyydä junioria seisomaan suorin vartaloin ja ottamaan askel eteen niin, että ylävartalo pysyy ryhdikkäänä ja etummaisen jalan polvessa on n. 90 asteen kulma. Polvi ei saisi mennä jalkapöydän etupuolelle. Samoin jalkaterä osoittaa suoraan eteenpäin ja polvi on samassa linjassa jalkaterän kanssa. Taaempi jalka ei saa kolahtaa maahan, mutta käy melkein maassa. Tästä juniori ponnistaa terävästi takaisin hyvään tasapainoiseen alkuasentoon. Tämän jälkeen otetaan askel toisella jalalla eteen. Askelkyykkyä kannattaa teettää myös taaksepäin.

Heitto polviasennosta

Juniori ottaa polviasennon, jossa heiton puoleinen jalka on edessä. Pyydä heittämään sopivan painoinen pallo vartalon kierrolla kaverille, joka heittää pallon takaisin. Seuraa, että kädet kiertyvät mukana ja heittosunnan puoleinen polvi pysyy koko ajan jalkaterän suuntaan eteenpäin. Muista teettää molemmat suunnat.

Aitakävelyt

Juniori lähtee hyväryhtisestä alkuasennosta ja ottaa askeleen aidan yli. Tukijalka pysyy koko ajan maassa ja jalkaterä eteenpäin. Kun etummainen jalka on asetettu maahan, otetaan toisella jalalla askel seuraavan aidan yli.

Seuraa, että jalan nosto lähtee lonkkanivelestä ja ylävartalo pysyy koko ajan ryhdikkäänä. Samoin tukijalan jalkaterä pysyy eteenpäin ja koko ajan maassa. Nostamalla kädet pään yläpuolelle saat lisättyä harjoitteeseen haastetta.

Variaatioita aitakävelyyn:

- Jalat yhteen aitojen välissä.
- Takaperin kävely.
- Sivuttaisiin kävely. Menosuunnan jalka menee aidan yli ja sitten jalat yhteen.

» Aitakävely



>> Heittäminen

Heittoharjoitukset kehittävät nopeutta. Tavoitteena on heittää pallo mahdollisimman kovaa, pitkälle tai korkealle. Näin kineettinen ketju kehittyy ja juniori oppii swingaamaan golfmailaa myös nopeammin.

Harjoitteita

Kahden käden heitot:

Alakautta eteen/ylös

Pyydä junioria ottamaan pallosta kiinni niin, että kädet ovat pallon alla. Leveästä haara-asennosta juniori käy kyykyssä ja sieltä terävällä ponnistuksella heittää pallon mahdollisimman pitkälle eteenpäin. Tavoitteena voi olla myös heittää pallo mahdollisimman korkealle.



Istumaannousuheitto

Juniori makaa selinmakuulla ja polvet koukussa. Kädet ovat pään takana ja ote pallon alla. Tästä juniori heittää pallon mahdollisimman pitkälle nousten samalla istumaan. Jalkapohjien olisi hyvä pysyä maassa heiton ajan. Heiton pitää lähteä ennen kuin juniori on nousut istumaan.

Sivurajaheitto

Jalkapallon sivurajaheitto, jossa pallo pyritään heittämään mahdollisimman pitkälle eteenpäin. Katso, että venytysvaiheessa juniorin lantio työntyy eteen ja heitto lähtee vartalosta.

Heitto yhdellä kädellä:

Pyydä heittämään pallo mahdollisimman pitkälle muutamana askeleena vauhdilla. Kiinnitä huomiota painon siirtoon ja siihen että heitto jatkuu "läpi".

Kaveri voi olla ottamassa heittoja kiinni, jotta samalla tulee kiinniottoharjoittelua. Mukaan voi ottaa myös pesisräpylän kopittelua varten.

» Heitto alakautta eteen ja ylös



» Heitto yhdellä kädellä



>> Lyöminen ilmasta

Tarkoituksena on lyödä pallo vaakatasosta. Tämä kehittää kineettistä ketjua, sekä silmä-käsikoordinaatiota. Liikemalli on sama kuin golfswingissä, liikerata on vain vaakatasossa. Kiinnitä huomiota painonsiirtoon. Jos juniori osaa siirtää painoa näissä harjoituksissa, niin se onnistuu luontaisesti myös golfswingissä.

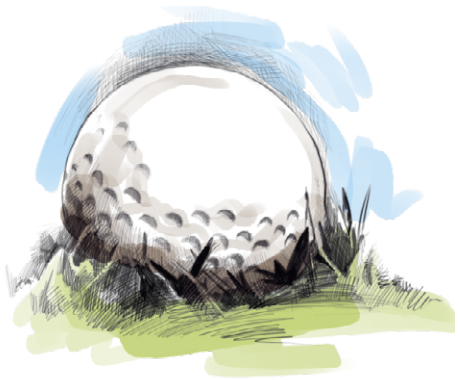
Harjoitteita

Pesislyönti tiiltä

Tarkoituksena on lyödä pallo pehmeän vaahtomuovisen tiin päältä. Käytä mailana sopivan kevyitä pesismailoja, esim. vaahtomuovista tehdyt sopivat hyvin tarkoitukseen. Pallona kannattaa käyttää pehmpalloa. Pallon olisi hyvä olla vyötärön korkeudella. Pyydä junioria lyömään pallo mahdollisimman pitkälle. Ohjaa tarvittaessa oikeaoppiseen painonsiirtoon, jossa paino siirtyy takajalalle ja sieltä etujalan puolelle.

Pesislyönti syötöllä

Hiukan haastavampi harjoitus, koska pallo on liikkeessä. Kehittää kuitenkin tehokkaasti silmä-käsikoordinaatiota, joten jos tiin päältä lyöminen sujuu hyvin, niin tämä harjoitus voi olla sopivan haastava. Kaveri voi heittää pallon joko suoraan ylöspäin tai hiukan sivusta kohti lyövää kaveria. Tässäkin harjoituksessa on tärkeää valita sopivan painoinen maila ja pehmeä pallo.



» Pesislyönti syötöllä



>> Lyöminen maasta

Lyöminen maasta on urheilutaito, joka parantaa juniorin kykyä myös lyödä golfpalloa tarkemmin. Erilaisilla ja erikokoisilla pelivälineillä juniori saa mahdollisesti helpommin onnistumisia kuin golfmailalla ja -pallolla. Liike on itsessään hyvin pitkälle samanlainen kuin golfswingi. Muista teettää harjoituksia molemmilta puolilta.

Harjoitteita

Jääpalloveto

Tässä harjoituksessa juniori lyö palloja mahdollisimman kovaa esim. sählymailalla. Otteessa kädet ovat yhdessä toisin kuin lämäreissä. Tämä harjoite kehittää erityisesti käsien nopeutta.

Lämärit

Sisätiloissa kannattaa käyttää pehmeitä palloja sekä esim. sählymailoja. Niiden lisäksi ulkona voi käyttää jääkiekkomailoja ja tennispalloja. Muista turvallisuus. Anna lämäritreeneissä tavoitteeksi lyödä pallo kohteeseen mahdollisimman kovaa. Tarkkuus kehittyy pikkuhiljaa harjoittelun myötä. Muista, että nopeus on tässä iässä tärkeä kehitettävä ominaisuus.

Suoraan syötöstä

Hiukan haastavampi harjoitus kuin Lämäri. Kaveri voi syöttää pallon sivusta ja lyöjä yrittää lyödä liikkuvaa palloa kohteeseen. Kiinnitä huomiota, että tukijalka on pallon etupuolella, jotta lämäriin saadaan tehoa.



>> Ranteiden vapautus

Ranteiden vapautuksella tarkoitetaan sitä, että osataan päästää irti pelivälineestä oikea-aikaisesti. Näin pelivälineeseen saadaan siirrettyä kehon liikeketjun energia ja väline lähtee haluttuun suuntaan maksimiteholla.



» Frisbeen heitto

Harjoitteita

Sulkapallon iskulyönti

Harjoitteessa on tarkoitus pallotella parin kanssa sulkapallomailoilla ja pallolla niin, että parit lyövät toinen toisilleen iskulyöntejä. Ei kuitenkaan välttämättä maata kohti, vaan korkealle ylöspäin. Seuraa, että ranteessa tapahtuu vapautus lyöntihetkellä.

Leivänheitto

Pyydä junioria heittämään tennispallo tai vastaava alakautta pompulla kaverille tai seinään. Katso, että liike lähtee vartalosta, eli vartalo kiertyy auki ennen heittoa. Seuraa, että pallosta irtipäästämishetkellä ranne vapautuu pallon perään. Toista heitot molemmilta puolilta.



» Leivänheitto

Frisbeen heitot

Heitto on kuvailtu oikealta puolelta. Muista teettää heitot myös vasemmalta. Kannattaa käyttää pehmofrisbeetä, varsinkin sisätiloissa.

1. Pyydä junioria heittämään oikealla kädellä frisbee kaverille tai annettuun kohteeseen. Heitossa alakautta vartalo kiertyy auki ennen heittoa ja ranne vapautuu heiton lopussa.

2. Pyydä junioria heittämään frisbee vasemmalla kädellä kaverille tai annettuun kohteeseen. Heitossa vartalo kiertyy auki ja lopussa vasen ranne vapautuu.



ABC: ketteryys ja nopeus, tasapaino, koordinaatio

Osa seuraavista harjoitteista kehittää useampaa osa-aluetta. Näitä osa-alueita saa kehitettyä myös paljon erilaisilla peleillä ja liikuntamuodoilla. Erilaisia kehonhallintaa kehittäviä temppuja tulee mm. telinevoimistelussa, nassikkapainissa ja parkourissa.

Rakentakaa ketteryytratoja: ylityksiä, alituksia, hyppyjä, roikkumisia, heilahduksia, (lento)kuperkeikkoja jne.

Kannattaa hyödyntää junioreiden ideoita temppujen ja ratojen rakentamisessa. Joukkuemuotoiset ketteryysviestit kannustavat yrittämään täysillä ja luovat joukkuehenkeä.

Peruskuntoa, nopeutta ja ketteryyttä, silmäkäsi- ja silmä-jalkakoordinaatiota, sosiaalisuutta sekä iloa ja virkistystä on hyvä kehittää eri sisä- ja ulkopallopielien avulla (esim. sähly, koripallo, jalkapallo, polttopallo). Vaihtele pelejä, jotta pelivälineitä tulee käsiteltyä eri kehonosilla.

>> Ketteryys ja nopeus

Harjoitteita

”Hanska”

Kehittää ketteryyttä, nopeutta ja reagointia.

Harjoituksen kulku: Maahan tehdään kaksi viivaa tai merkkiä. Viivojen etäisyyttä toisistaan muuttamalla korostuvat eri ominaisuudet (ketteryys/juoksu). Alussa viivojen väli voi olla esim. 10 metriä. Viivojen puoleen väliin maahan laitetaan hanska, mailan suoja yms. helposti kädessä pysyvä esine. Molemmilla viivoilla on henkilö, joka lähtee liikkeelle ja koettaa saada napattua ”Hanskan” ennen toista.

Se pelaaja, joka saa hanskan ja ehtii omalle viivalle takaisin ilman, että vastustaja saa koskettua häneen, saa pisteen. Jos pelaaja koskee hanskaa vievää pelaajaan, saa koskettanut pisteen. Peliä voi pelata yksilö tai joukkuepelinä. Joukkuepelissä viivan takana voi olla esim. kaksi pelaajaa, jotka molemmat keräävät pisteitä omalle joukkueelle. Monipuolisuuden kehittämiseksi kannattaa tehdä vuorotellen molemmilla käsillä hanskan haku.

Piiri-hippa

Kehittää ketteryyttä, nopeutta ja reagointia.

Harjoituksen kulku: Seisotaan piirissä parin kanssa peräkkäin kasvot keskustaan päin. Valitaan hippa ja karkulainen. Karkulainen liikkuu hippaa karkuun. Karkulaisen mennessä jonkun kaksikon eteen turvaan, on takimmaisesta kaksikosta lähdettävä karkuun. Jos karkulainen menee taakse, on etummainen turvaton.

Sisätiloissa voidaan sama tehdä päin-/selinmakuulla maaten vierekkäin, jolloin karkulaisen tullessa kaksikon oikealle puolelle, tulee vasemmanpuoleisesta turvaton ja sama päinvastoin. Jos hippa saa karkulaisen kiinni, vaihtuvat roolit.

Reaktiolähdöt

Kehittää ketteryyttä, nopeutta ja reagointia.

Harjoituksen kulku: Lähdetään liikkeelle eri lähtöasenoista siirtyen kohteeseen mahdollisimman nopeasti. Kohteen etäisyyden muuttaminen korostaa eri ominaisuuksia, esim. ketterä lähtijä tai nopea juoksija. Reaktiolähdöt kannattaa tehdä virkeänä ja harjoituksen alkupuolella lämmittelyn jälkeen.

Lähtöasentoja voidaan vaihdella:

- seisoen etu-/takaperin kohteeseen
- päin- tai selinmakuulta pää kohteeseen tai jalat kohteeseen
- polviltaan eri suunnat kohteeseen
- istuen selin/rintakehä kohteeseen
- risti-istunnasta

Liikkumistapoja voivat olla esimerkiksi:

- juoksu etu- ja takaperin (muistutettava turvallisuudesta)
- rapukävely etuperin, takaperin tai sivuttain (molemmat puolet)
- karhunkäynti (kätet ja jalat suorina)
- punnerruskävely sivuttain (molemmat puolet)



>> Tasapaino

Tavoitteena on kehittää tasapainoa, kehonhallintaa ja reagointia. Tasapaino koostuu normaalin pystyasennon lisäksi myös olemisesta ja liikkumisesta kehon eri asennoissa. Hyviä keinoja tasapainon kehittämiseen ovat mm. parityöskentelyt ja erilaiset apuvälineet voimistelupenkit, puomit, tasapainolauta, jumppapallo tai vaikkapa lattiasa oleva tai maahan piirretty viiva.

Harjoitteita

Merimiespaini

Otetaan kättelyote oikealla kädellä parin kanssa (huom. ei peukalosta kiinni). Oikean jalan ulkoterät asetetaan yhteen ja ollaan ikään kuin kyljittäin. Ote kiinni pitäen yritetään horjuttaa kaveri irti jalansijoiltaan. Teetä molemmilla käsillä.

Luisteluloikka

Lähtöasento on jalat yhdessä. Tästä juniori ottaa loikan suoraan sivulle niin, että laskeutuminen on tasapainoinen ja koko jalkaterällä. Kun tasapaino on hyvä, otetaan loikka toiselle puolelle. Seuraa, että vastakkainen käsi kiertyy loikan mukana kohti jalkaa, jonka päälle hypätään. Haastetta saa lisäämällä loikan pituutta. Tasapaino pitää saada alustulossa kuitenkin haltuun.



» Luisteluloikka



Kättelypaini

Pari seisoo vastakkain käsivarren etäisyydellä toisistaan. Pari ottaa kättelyotteen molemmilla käsillä. Ote kiinni pitäen yritetään horjuttaa kaveri irti jalansijoiltaan.

Kämmensota

Seisotaan vastakkain käden etäisyydellä parista. Molemmat nostavat molemmat kämmenet hartian korkeudelle. Vain kämmenillä saa osua parin kämmeniin. Kiinni ei saa ottaa. Kämmenosumilla pyritään horjuttamaan pari irti jalansijoiltaan. Haastavampi versio on yhdellä jalalla seisten.

Fysiopallolla tasapainoilu

Asentoja fysiopallolla voivat olla esim. polvillaan, mahallaan, selällään, istuen, kulmaistunnassa, polvillaan ja seisten. Turvallisuus huomioitava! Ota läheltä tavarat pois, ettei niiden päälle astuta tai tiputa.

Yhden jalan hyppelyt

Käytä apuna viivaa tai vastaavaa. Pyydä tekemään yhden jalan hyppyjä eri suuntiin: Eteen ja taakse, sivuttain sekä sisä- ja ulkokierto. Ylävartalo pysyy stabiilina varsinkin kierroissa.

>> Koordinaatiota keholle

Harjoitteita

- Takaperin juoksu.
- Laukat etu- ja takaperin sekä sivuttain, ristiaseleet, hyyt ja käännökset 180 ja 360 astetta kääntyen.
- Kierimiset maassa vartalo suorana, jalat ja kädet irti maasta.
- Kottikärryväelyt/pomput eteen taakse.
- Ristijuoksu eteenpäin. Juostaan eteenpäin nostaen jalka koukussa eteen ja koskettaen vastakkaisella kädellä aina jalan sisäsyryjää.
- Sama koskettaen kädellä jalan sisäsyryjää takana.
- Sama koskettaen vuorotellen edessä-edessä-takana-takana.
- Sotilaskäynti – Hypätään ylös nostaen vastakkainen käsi ja polvi ylös.
- Kyykkäväely eri suuntiin. Sama myös hypähtäen.

Palloiluharjoitteita saliin ja ulos

Samat harjoitteet/pelit ovat sovellettavissa eri lajeihin (jalkapallo, koripallo, sähly, jääkiekko, kaukalopallo). Tavoitteena on, että ei seisottaisi jonossa, vaan jokaiselle tulisi paljon toistoja ja kosketuksia leikin/pelin varjolla. Myös heikompi tasoiset voivat koko ajan tehdä suorituksia.

Ikiliikkuja.

Jokaisella on oma pallo. Valitkaa kaksi aluetta, joista toinen nimetään esim. A-alueeksi ja toinen B:ksi. Alueina voivat olla esim. koripallokentän kolmen pisteen alueet. Alueiden koko määritetään leikkijöiden lukumäärän mukaan.

Alueella yritetään saada kaverin pallo pois alueelta. Kun A-alueella menettää pallon joutuu B-alueelle. Kun B-alueella saa kaverin pallon ulos alueelta, pääsee takaisin A-alueelle.

”Kuka pelkää...”-leikki

Pelialueena rajattu suorakulmion muotoinen alue, jossa päätyjen taukset toimivat turvana. Keskelle valitaan 2–5 ”alkua”, jotka yrittävät saada pallon pois alueen läpi palloa kuljettavilta. Ryhmän tason ja määrän mukaan ”alkujen” määrää kannattaa vaihdella. Lisäksi taitotaso vaikuttaa siihen, riittääkö kosketus palloon vai pitääkö pallo saada pois kuljettajalta.

Leikkiä voi pelata myös siten, että keskellä olijojen määrä ei lisäännä. Jos keskellä olija saa kuljettavalta pallon, jää kiinnijäänyt keskelle ja kiinnioittaja jatkaa pallon kanssa päätyy jatkamaan kuljetusta.

Heittoleikki: Oma Puoli puhtaaksi

Ja porukka kahteen joukkueeseen. Jaa sali puoliksi, keskirajaa ei saa ylittää. Anna molemmille joukkueille yhtä monta palloa. Palloja olisi hyvä olla ainakin 2 x pelaajamäärä. Pelaaja saa pitää yhtä palloa kerrallaan hallussa.

Tavoitteena on puhdistaa heittämällä oma kenttäpuolisko kaikista palloista. Kun aika loppuu, ei palloja saa enää heittää. Voittaja on se joukkue, jonka kenttäpuoliskolla on vähemmän palloja. Paikallisista tennishalleista kannattaa kysyä käytettyjä tennispalloja.

Syöttely-hippa

Valitaan leikkialue ja 3 hippaa, jotka syöttelevät pehmeähköä palloa (esim. lentopalloa). Hipat eivät saa liikua pallon kanssa muuta kuin tukijalan varassa (koripallon omaisesti). Muut leikkijät kuljettavat palloa (koripallon tai jalkapallon omaisesti) alueella ja menevät karkuun palloa syötteleviä hippoja. Jos hippa koskee pallolla (heittäminen ei ole sallittua), tulee pallon kuljettajasta yksi hippa lisää.

Koripallojalkapallo

Pelialueena esim. koripallokenttä ja maaleina patjat. Jokaisella pelaajalla on pallo, jota pelaajat pomputtavat koripallon omaisesti ja pelaavat samalla jaloilla jalkapalloa. Palloa saa potkaista vain, jos koripallo on hallussa ja pomppii samalla kun jalkapalloa potkaisee.

Älypeli

Pelataan pallopeliä (jalka-, koripallo tai sähly) kahteen maaliin. Kun pelaaja kuljettaa pallon keskiviivan yli, on hyökkäyssuunta vapaa. Toisin sanoen joukkue saa tehdä maalin kumpaan päähän tahansa.

Fyysinen peli

Pelataan pallopeliä. Aina kun pelaaja koskee palloon, tulee hänen sen jälkeen tehdä viisi lihaskuntoliikettä, ennen kuin hän saa taas pelata palloa. Esim. ensimmäinen 5 min. peliä sisältäen etunojapunnerruksia, seuraavat 5 min. selkälihakliikkeitä, sitten vatsat, kyykkyjännehyyt jne.

» Merimiespaini



Opetellaan pelaamaan -vaiheen golftaidot





Täyden swingin perusteet

>> Ennen lyöntiä perusteet

Ote

Pelaajan perusteet -vaiheessa juniori kokeili erilaisia otteita. Jos juniori ei vielä ole omaksunut interlock- tai Vardon/overlap-otetta, olisi hänen tässä vaiheessa hyvä valita jompikumpi näistä.

Tarkasta jokaisessa harjoituksessa ote, sillä se saattaa muuttua ja johtaa erilaisiin kompensatioihin. On hyvä luoda ymmärrys otteen merkityksestä. Juniorin tulisi oppia tarkastamaan, että ote pysyy hyvänä. Voit käyttää samoja harjoitteita otteeseen kuin Pelaajan perusteet-vaiheessakin.

Muista myös tarkistaa uusia välineitä hankittaessa, että mailojen grippi on sopivan paksuinen pelaajalle ja sitä kautta otteen ottaminen on helppoa.

Vartalon kulmat ja tasapaino

Jatka samojen harjoitteiden tekemistä kuin edellisessäkin vaiheessa. Tärkeintä on, että junioreille muodostuu käsitys oikeaoppisista vartalon kulmista ja hyvästä tasapainosta. Koska vartalo muuttuu tässä vaiheessa kasvupyrähdyksen olleessa päällä tai sen ollessa tulossa, niin kiinnitä huomiota juniorin oman kehon asennon hahmottamiseen ja tasapainon löytämiseen.

Teetä harjoitteita, joissa alkuasento rakennetaan uudestaan jokaista lyöntiä varten. Kannusta löytämään oma rutiini, jolla vartalon asento ja tasapaino löytyvät mahdollisimman helposti. Käytä myös peiliä apuna asennon löytämisessä ja hahmottamisessa.

Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

- Selkärangan kulma, edestä ja sivulta
- Alaselän neutraali asento
- Atleettinen alkuasento= polvikulma, tasapaino ja valmiustila

Tähtäys ja linjaus

Pelaajan perusteet -vaiheessa juniori oppi seisomaan suorassa linjauksessa kohteeseen nähden. Tässä vaiheessa olisi hyvä kokeilla erilaisilla linjauksilla sekä avoimella ja suljetulla lavalla lyömistä. Näin voidaan opetella erilaisia kierteitä ja lentoratoja.

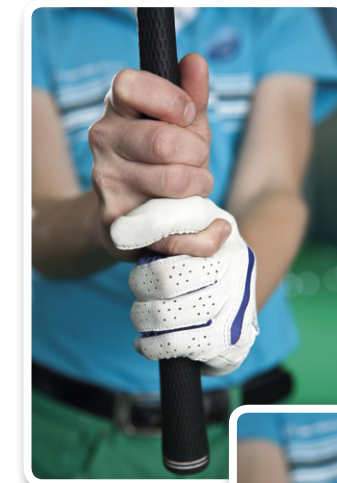
Käytä samoja harjoitteita kuin Pelaajan perusteet-vaiheessa, mutta sovelta esim. linjatikkuja ja narutreenejä suljettuun tai avonaiseen asentoon. Kannusta kokeilemaan erilaisia lyönnejä ja löytämään helpoin tapa saada aikaan erilaisia kierteitä.

Painonsiirto

Painonsiirron pitäisi tulla luonnollisesti liikkeessä, jos juniori on tehnyt aiemmin erilaisia harjoitteita, jotka kehittävät painonsiirtoa. Tällaisia harjoitteita ovat mm. pallonheitto sekä lajiharjoitteet, joissa keskityttiin painonsiirtoon.

Jos painonsiirrossa on ongelmia, ne voivat mahdollisesti johtua vääristä liikeideoista. Yksi yleisimmistä vääristä ideoista on yritys pitää päätä paikallaan backswingissä. Tämä johtaa rajoittuneeseen painonsiirtoon backswingissä.

Liiallinen yritys siirtää painoa voi johtaa turhaan sivuttaisliikkeeseen, jolloin vartalon kulmat on hankala säilyttää liikkeen aikana. Tämä taas vie liikkeestä tehoa ja tarkkuutta. Jos painonsiirrossa on ongelmia, teetä samoja harjoitteita kuin Pelaajan perusteet-vaiheessa.



» Interlock



» Vardon/overlap

Stanssin leveys ja pallon paikka

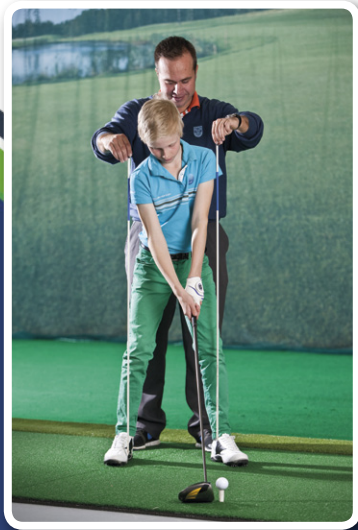
Tässä vaiheessa kiinnitetään huomiota pallon stanssin (jalkojen asennon) leveyteen ja pallon paikkaan.

Juniorien on hyvä ymmärtää, että mitä leveämpi stanssi, sitä enemmän ylävartalo on osumassa pallon takana. Samoin on hyvä luoda ymmärrys, että lyhyillä raudoilla maila tulee jyrkästi palloon, kun taas esim. driverilla mailanpään liikkeen tulisi olla enemmänkin hiukan nouseva.

Jotta asia pysyy riittävän yksinkertaisena, kannattaa mailat jakaa kolmeen eri ryhmään:

- Pitkät mailat (driveri, väyläpuut ja hybridit)
- Keskipitkät mailat (pitkät- ja keskiraudat)
- Lyhyet mailat (lyhyet raudat)

Oheisella mallilla voi opettaa stanssin leveyden ja pallon paikan mailaryhmiin liittyen.



Mailaryhmät, stanssin leveys ja pallon paikka

Mailaryhmä	Stanssin leveys	Pallon paikka
Pitkä maila	Olkapäiden sisäsyrrät ovat jalkaterien sisäsyrrien kohdalla	Etujalan kantapään sisäsyrrällä
Keskipitkä maila	Olkapäiden ulkosyrrät keskellä jalkaterää	Puolessa välissä etujalan kantapäästä ja keskikohtaa
Lyhyet mailat	Olkapäiden ulkosyrrä jalkaterien ulkosyrrän kohdalla	Pallo keskellä stanssia

Harjoitteet

Kun juniori harjoittelee stanssin leveyden hakemista ja pallon paikkaa, käytä apuna esim. linjatikkuja. Ohessa on pari esimerkkiä niiden hyödyntämisestä.

Luotilanka

Roikuta kahta tikkua juniorin olkapäiden ulkopuolella. Näin juniori hahmottaa helpommin stanssin leveyden suhteessa olkapäihin. Käytä peiliä apuna mahdollisuuksien mukaan.

Yhdistä nämä kaksi harjoitusta ja auta junioria löytämään sopivan levyinen stanssi ja oikea pallon paikka eri mailoille.

T-tikut

Laita yksi tikku maahan kohdelinjan suuntaisesti pallon ja jalkaterien väliin. Laita toinen tikku kohtisuoraan kohdelinjasuuntaiseen tikkuun nähden. Laita pallo tikkujen risteyskohtaan. Näin juniori hahmottaa missä kohtaa pallo on stanssissa.



» T-tikut

>> Liikkeen perusteet

Mailan liikerata (plane)

On erilaisia swingityylejä, mutta oleellista on, että juniori oppii hahmottamaan mailan perusliikeradan: kädet ja maila tekevät kehänmuotoista liikettä vartalon ympäri ja mailan liike on varren suuntainen läpi liikkeen. Tämä idea on kaikkien liikerataharjoitusten lähtökohta.

Urat ylös, urat alas

Tavoitteena on antaa oivallus mailan lavan kierrosta swingin aikana.

Pyydä junioria seisomaan suorassa ja nostamaan maila vartalon eteen. Lavan urat/kärki osoittaa suoraan ylöspäin. Pyydä tekemään backswing taakse ja saamaan lavan urat kohti taivasta backswingin lopussa ja swingin lopussa maata kohti.

Kun tämä onnistuu, niin pyydä tekemään sama lyönnin alkuasennosta. Voit myös pyytää junioria sanomaan liikkeen aikana sanat lapa ylös ja lapa alas. Seuraa toteutuko sanominen ja liike. Se kertoo ohjaajalle paljon.

Pesisswingi

Pyydä junioria seisomaan suorassa ja nostamaan maila vartalon eteen. Kämmenet ovat noin navan korkeudella ja lapa hiukan ylempänä. Pyydä swingailemaan niin, että lapa ja kädet pysyvät samalla korkeudella puolelta toiselle. Vartalonkierron mukana paino siirtyy toiselta jalalta toiselle.

Pyydä junioria swingailemaan alhaalta yläviistoon: sisältä ulos-swingiplane.

Pyydä junioria swingaamaan ylhäältä alaviistoon: ulkoa sisään-plane.

Pyydä kiinnittämään huomiota miten mailan lapa käyttäytyy ja miltä liike tuntuu. Sen jälkeen pyydä kokeilemaan samoja harjoitteita normaalista lyönnin alkuasennosta.

Swingailut hularenkailla

Pyydä junioria ottamaan alkuasento ja aseta hulavanne planen suuntaiseksi. Pyydä ottamaan hulavanteesta kiinni ja tekemään swingejä niin, että hulavanne pysyy samassa kulmassa koko ajan.

» Urat ylös, urat alas

Dynaamiset vartalon kulmat

Dynaamisilla vartalon kulmilla tarkoitetaan kykyä säilyttää alkuasennon kulmat. Tässä vaiheessa olisi hyvä kiinnittää huomiota kulmien säilymiseen. Ensimmäinen askel tähän on ylimääräisen sivuttaisliikkeen karsiminen. Vartalon on tarkoitus säilyttää alkuasennon kulmat ja olla enemmän auki osumahetkellä kuin alkuasennossa. Tämä idea on hyvä tehdä junioreille selkeäksi.



» Yhden käden swingailu

Harjoitteita

Vartalon kierrot

Pyydä junioria ottamaan hyvä alkuasento ja laittamaan maila tai keppi ristiin olkapäiden eteen. Pyydä tekemään backswingin kierto ja swingamaan läpi ilman, että vartalon kulmat muuttuvat liikkeen aikana.

Pyydä tekemään liike useamman kerran ja löytämään tunne, miten liike tapahtuu. Pyydä tekemään sama liike mailan kanssa.

Osuman imitointi

Harjoitteen tarkoituksena on antaa tunne hyvästä vartalon asennosta osumassa.

Pyydä laittamaan kädet ristiin olkapäille ja ottamaan lyönnin alkuasento. Pyydä kiertämään alavartaloa niin, että vasen lonkka kiertyy vasemman nilkan päälle. Samoin hartiat kiertyvät hiukan auki. Pyydä laskemaan kädet takaisin mailaan. Pidä kiinni juniorin mailasta alkuasennossa tai aseta maila. Pyydä tuntemaan asento vartalossa ja toistamaan liike itsenäisesti.

Takapuoli takana

Pyydä junioria ottamaan hyvä alkuasento ja aseta keppi, tuoli tai vastaava esine niin, että se koskettaa kevyesti takapuoleen. Kosketuksen pitäisi vahvistua backswingissä oikealla pakaralla ja läpimenossa vasemmalta pakaralla. Varmista että "esine" on sellainen, joka ei rajoita liikettä.

Yhden käden swingailut

Pyydä ottamaan maila väärinpäin käteen. Junioreita ottaa mailasta toisella kädellä kiinni ja toisella kevyesti toisen käden olkavarresta. Pyydä swingailemaan niin, että käsivarteen tulee kiertoa ja rannekulmaa muodostuu molempiin suuntiin.

» Vartalon kierrot



Chippi, pitch ja bunkkeri



Chipin, pitchin ja bunkkerilyönnin perusteet ovat hyvin pitkälti samanlaiset kuin täydessä swin-gissä. Alkuasennossa on pieniä eroja ja liike on lyhyempi kuin täydessä lyönnissä. Etenemisjärjestys näiden lyöntien perusteissa on sama kuin täysissä lyönneissä.

Ote, tähtäys, linjaus ja alkuasento ovat ne asiat, joihin keskitytään ensimmäisenä. Vasta kun nämä ovat kun-nossa, keskitytään liikkeen aikaisiin asioihin. Näitä ovat mm. mailan liikerata ja vartalon sekä ranteiden kulmat. Lähipelien opettelu kannattaa aloittaa juniorien kanssa viheriön reunalta lyhyistä lyönneistä. Pikkuhiljaa taitojen kehittyessä voidaan siirtyä kauemmaksi viheriöstä. Ensin opetellaan chipin perusasiat ja sen jälkeen siirry-tään pitcheihin. Kun pitch-tekniikka on hyvällä mallil-la, kannattaa edetä bunkkerilyöntiin, joka vastaa pitch-lyöntiä pienillä muunnoksilla.

Etenemisjärjestys

1. Chippi
2. Pitch
3. Bunkkeri

Tämän ikävaiheen lopussa juniorien tulisi hallita jokai-sen kolmen osa-alueen peruslyönti.

Perustekniikan lisäksi kannusta junioreita kokeile-maan erilaisia lyöntejä. Heidän on hyvä lyödä erilaisis-ta paikoista, esim. rinteistä, pitkästä ruohosta ja upon-neesta makuusta. Kannusta heitä kokeilemaan lähipe-lilyöntejä eri mailoilla.



>>Lähipelilyöntien tekniikan perusteet

Ennen lyöntiä perusteet

Ote on sama kuin mitä juniori käyttää täydessä lyönnis-sä. Tarkista jokaisessa harjoituksessa, että ote täyttää hyvän otteen periaatteet. Vartalon kulmat ovat myös samat kuin täydessä lyönnissä.

Chip

Chipissä stanssin leveys on kapeampi kuin lyönnissä. Jalkaterät voivat olla noin nyrkin leveyden etäisyydel-lä toisistaan. Painopiste on hiukan etummaisena jalan puolella. Tämä auttaa alaspäin suuntautuvassa mailan liikkeessä. Jalkaterien ja vartalon linjat voivat olla hiu-kan avoimet kohdelinjaan nähden ja pallon paikka on keskellä stanssia.

Asennon tavoitteena on saada kädet pysymään osu-massa mailanpäähän edellä. Varmista, että junioreilla on selkeä idea siitä, että mailan tulee liikkua alaspäin osu-massa ja alkuasennon tehtävä on helpottaa sitä.

Pitch

Pitchissä on samat periaatteet kuin chipissä. Kun lyön-timatka ja liikerata pitenevät, niin painopiste siirtyy ta-saisemmin molemmille jaloille alkuasennossa.

Stanssia voidaan leventää sitä mukaan, mitä pidempi liikerata on. Samoin jalkaterien ja vartalon asento tu-lee enemmän kohdelinjan suuntaiseksi. Toisin sanoen mitä pidempi pitch, sen lähemmäksi täyden lyönnin alkuasento asettuu.

Bunkkeri

Bunkkerilyönnissä voi käyttää samoja periaatteita kuin pitchissä. Ainoa ero on se, että mailan lapaa avataan hieman, jotta saadaan mailan pohja (bounce) lyön-tiin avuksi.

>> Liikkeen perusteet

Painonsiirtoa ei juurikaan tapahdu lähipelilyönneissä. Painopiste pysyy etummaisesta jalan puolella läpi lyönnin.

Vartalon kulmat

Vartalon kulmien tulisi säilyä läpi liikkeen. Vartalon kulmat vaikuttavat mm. mailan liikerataan ja osumaan.

Usein kulmat menetetään liikkeen väärän liikeidean takia. Näitä voivat olla mm.

- Juniori yrittää auttaa palloa ilmaan, eli swingaa nousuvalla mailalla.
- Juniori yrittää pitää mailan lapaa suorassa koko liikkeen ajan. Luonnollinen mailan lavan rotaatio puuttuu.
- Juniori yrittää liikaa pitää käsiä lavan etupuolella osu-massa.

Rannekulmat

Ranteiden käyttö riippuu swingin pituudesta. Lyhyessä chipissä ranteet eivät ole liikkeessä kovin aktiiviset. Kun liike pitenee esim. pitcheissä, alkaa mailan ja käsien väliin muodostua kulmaa eli ns. rannekulmaa. Sama kulma muodostuu peilikuvana sekä backswingissä että läpilyönneissä.



» Yhden jalan harjoite

Harjoitteita

Yhden jalan harjoite

Pyydä junioria seisomaan etummaisesta jalan päällä ja toinen jalka ilmassa tai kevyesti varpaalla. Pyydä häntä lyömään chippejä ja lyhyitä pitchejä tästä alkuasennosta ja pysymään tasapainossa, koko liikkeen ajan.

Liikerata (plane) on yksi oleellinen tekijä puhtaille osumille ja tarkoille lyönneille. Jos maila tulee liikaa sisältä, ovat osumat usein toppeja, koska maila ei osu riittävän jyrkästi. Vastaavasti jos maila tulee osumaan ulkoa, ovat osumat duffeja tai maila käy liian syvällä, koska maila osuu liian jyrkästi.

Jos junioreilla on liian painavat tai pitkät mailat, on oikea liikerata haastava tehdä. Muista tarkistaa sopivat välineet.

Keppiharjoite

Käytä apuna noin kolmen metrin pituista keppiä. Pyydä junioria ottamaan alkuasento ja tämän jälkeen laita keppi mailan varren alle kohdelinjan suuntaisesti. Pyydä junioria lyömään chippejä niin, että mailan varsi pysyy kiinni kepissä. Voit myös laittaa kepin jalustoille.

Puttaaminen

Perustevaiheessa puttaitaidoissa keskityttiin viheriöiden lukemiseen, tähtäykseen ja linjauksiin sekä nopeuden hallintaan. Smash-vaiheessa kehitetään samoja taitoja entisestään, mutta myös kehitetään puttimekaniikkaa. Tavoitteena on saada jokaisesta juniorista huippuputtaaja!

Puttiliikettä kehitetään seuraavassa järjestyksessä:

1. Ote, vartalon kulmat ja linjaukset sekä tähtäys
2. Puttiliikkeen konsepti
3. Liikkeen hienosäätö
4. Stanssin leveys ja pallon paikka
5. Dynaaminen vartalon asento
6. Ranteiden liike



>> Ote

Otetta kehitetään hiukan edistyneemmäksi edellisestä vaiheesta. Oleellista hyvässä otteessa on, että kämmenet ovat vastakkain ja käsivarret ovat samassa linjassa. Näin putterin lapa pysyy mahdollisimman vakaina liikkeen aikana.

Otetta olisi hyvä kehittää niin, että siihen saadaan hyvä tunne. Yksi tällainen ote on ns. reverse overlap-ote. Kyseisessä otteessa vasemman käden etusormi tulee oikean käden päälle. Tämän otteen etuna on se, että kädet saadaan lähemmäksi toisiaan, hartiat samalle korkeudelle ja kun oikean käden kaikki sormet ovat gripillä, niin tunne vahvistuu. Kyseinen ote on käytettyin huippupelaajien keskuudessa.



Vartalon kulmat ja tasapaino

Oleellista vartalon kulmissa on mahdollistaa liike rintarangasta. Jos rintarangasta ei pystytä tekemään kiertoliikettä, syntyy erilaisia kompensatioita. Yleisimmät ovat kiertoliike koko vartalosta sekä sivuittainen vartalon liike. Käytä oikean vartalon asennon ja kulmien löytämisessä esim. näitä edellisestä vaiheesta tuttuja harjoitteita.

Tarkista, että putteri on sopivan pituinen. Liian pitkä putteri ehkäisee oikean kulman muodostumista.

Tarkista myös hyvä tasapaino alkuasennossa. Jos asento ei ole tasapainoinen, yritä korjata sitä liikkeen aikana. Hyvä harjoite on tehdä puttiliikettä esim. tasapainotyynyjen päällä.

>> Tähtäys ja vartalon linjaukset

Putterin lavan tarkka ja toistettava tähtäys on taito, joka täytyy oppia hallitsemaan tässä ikävaiheessa. Tähtäys on hyvä testata säännöllisesti ja sen harjoitteluun kiinnitetään paljon huomiota.

Tähtäystesti

Putin pituus 1,5 metriä. Kolme erilaista puttulinjaa: suora, oikealta vasemmalle ja vasemmalta oikealla kallistuksilla.

Pyydä junioria ottamaan pallon kanssa normaali alkuasento ja tähtäys. Ota pallo pois ja aseta tähtäyskolmio lavan eteen. Tarkista mihin lapa on suunnattu. Toista 2–3 kertaa ja kirjaa ylös havainnot.

Tähtäämisen opettelu

Käytä erilaisia apuvälineitä tähtäämisen opetteluun. Hyviä apuvälineitä ovat esim. tähtäyskolmiot, langat, linjatikut, apumailat jne.

Oleellista apuvälineillä harjoittelussa on, että juniori opettelee tähtäämään, eikä vain anna apuvälineen tehdä tätä hänen puolestaan. Kun juniori on asettunut pallolle, pyydä häntä katsomaan puttulinjaa pitkin reikään ja tarkistamaan, mihin lapa on tähdätty. Yleensä 3–5 minuuttia puttailua apuvälineen kanssa on riittävästi ja sen jälkeen kannattaa jatkaa harjoittelua ilman apuvälinettä.

Vartalon linjauksilla tarkoitetaan jalkaterien, lantion, rintarangan, käsivarsien ja silmien asentoa. Niiden tulisi olla linjattuna samansuuntaisesti tähtäyslinjan kanssa. Linjaukset vaikuttavat mailan liikerataan ja virheet näissä aiheuttavat kompensatiota liikkeessä, jotta maila saadaan liikkumaan linjassa. Silmien linjan tulisi olla myös kohtisuoraan pallon yläpuolella.

Harjoitteita

Harjoite linjauksista tikkujen avulla

Pyydä junioria ottamaan tähtäys ja linjaukset normaalisti. Käytä kahta linjaustikkua apuna maassa lavan molemmilla puolilla. Tarkista, että kaikki linjaukset ovat samansuuntaiset tähtäyslinjan kanssa. Tee tarvittavat korjaukset.

Kun asento on löytynyt, pyydä junioria sulkemaan silmät ja tuntemaan asento.

Pyydä seuraavaksi junioria ottamaan asento silmät kiinni ja tuntemaan asento. Voit tehdä tarvittavat korjaukset, kun juniorilla on silmät kiinni tai auki.



>> Puttiliike

Pääsääntöisesti on kaksi eri tapaa tehdä puttiliikettä.

Ensimmäisessä putterin lapa pyritään swingaamaan suoraan taakse ja suoraan eteen, toisessa lavan liike on kaaren mallinen. Oleellista on, että pelaaja ymmärtää näiden kahden tavan eron, eikä sekoita niitä toisiinsa.

Oleellisin ero näissä kahdessa tavassa on taso, jolla hartiat kiertyvät.

Kaarittyli

- Hartiat kiertyvät kohtisuoralla tasolla putteriin nähden.
- Varsi liikkuu mailan liekulman määrittämällä tasolla.
- Mailanpää liikkuu kehämaisella radalla tähtäyslinjaan nähden.
- Liikkeen aikana mailan lapa liikkuu avonaisesta suljetuun tähtäyslinjaan nähden.
- Pallon paikka on alkuasennossa tärkeä, jotta pallo lähtee tähtäyslinjaan.

Suoraan eteen - suoraan taakse -tyyli

- Hartiat liikkuvat pystysuoralla linjalla.
- Varsi ei liiku liekulman tasolla.
- Mailanpää liikkuu tähtäyslinjan suuntaisesti tai yläpuolella.
- Mailan lapa pysyy kohtisuorassa tähtäyslinjaan koko liikkeen ajan.
- Pallon paikka ei ole tärkeä pallon lähtösuuntaa ajatellen.

Kaarittylin harjoitteita

Pyydä junioreita seisomaan suorana ja maila vartalon edessä maansuuntaisesti. Käsien asento on niin, että kyynärpäät koskettavat kevyesti kylkiluihin. Pyydä ottamaan lyhyitä puttiswingejä ja kuvittelemaan samalla, että mailanpää ja varsi liikkuvat pöytälevyn päällä.

Kiinnitä huomio siihen, että hartiat ja mailan varsi liikkuvat samalla tasolla, ja että mailanlapa ei aukea tai sulkeudu. Seuraavaksi pyydä ottamaan etunojaa suunnilleen puoleen väliin maata asti ja toistamaan sama harjoitus. Huomio siihen, että lapa aukeaa ja sulkeutuu jo hiukan.

Viimeisenä pyydä ottamaan normaali alkuasento ja toistamaan harjoitus. Kiinnitä huomio siihen, missä suhteessa ja asennossa lapa liikkuu tähtäyslinjaan nähden. Apuna voi käyttää myös ns. planelautoja/ohjureita.

Suoraan eteen-suoraan taakse harjoitteita

Kiskoharjoite

Puttaa kahden linjatikun välissä. Liike syntyy pystysuoralla hartiakerrolla. Putterin lapa liikkuu kiskojen välissä ja lapa pysyy kohtisuorassa linjatikkuihin nähden.

Pystysuora hartiakierto

Pyydä laittamaan keppi ristiin olkapäiden eteen ja seisomaan oviaukossa niin, että kepin molemmat päät koskettavat ovenkarmeja.

Pyydä tekemään liikettä hartioista niin, että kepin molemmat päät pysyvät kiinni ovenkarmeissa ja olkapäissä. Tämän jälkeen pyydä ottamaan swingejä putterilla samalla tunteella.

>> Stanssin leveys ja pallon paikka

Putterin lavassa on yleensä 2–5 astetta nostokulmaa. Sen tehtävä on nostaa pallo ylös ruohon sisältä, johon se hiukan painuu ollessaan pysähtynyt. Tavoitteena on saada pallo liikkeelle ilman alakierrettä, jotta pallo rullaa mahdollisimman tasaisesti.

Jos pallo on liian takana stanssissa, maila tulee palloon turhan jyrkästi alaspäin ja lavassa ei ole osumahetkellä tarpeeksi nostokulmaa. Tällöin pallo lähtee pomppimalla liikkeelle. Vastaavasti jos pallo on liian edessä, niin osumahetkellä lavassa on liikaa nostokulmaa ja palloon tulee liian paljon alakierrettä. Jos pallo lähtee pomppimaan tai siinä on liikaa alakierrettä, niin pituudenhallinta hankaloituu.

Oikeaoppinen pallon paikka on mailan liikkeen pohjakohdassa. Liikkeen pohjakohta määräytyy sen mukaan, missä kehon painopiste on alkuasennossa ja swingin aikana.

» Alavartalon pito



>> Dynaaminen vartalon asento

Juniorien olisi tässä vaiheessa hyvä oppia hallitsemaan vartalon asento liikkeen aikana. Usein juniorien puttiswingissä tulee liikaa liikettä ranteista sekä koko vartalosta.

Tavoitteena on, että alavartalosta ei tule lainkaan kiertoa ja ranteet ovat passiiviset.

Harjoitteita

Alavartalon pito

Teetä harjoite parityöskentelynä. Samalla kun toinen juniori ottaa harjoituswingejä putterilla, niin pari pitää takaapäin kiinni puttaajan lantiosta, eikä päästä sitä liikkumaan.

Tämän jälkeen juniori koittaa saman ilman kaverin apua. Kaveri voi antaa palautetta alavartalon liikkeestä. Vaihtelee vuoroja muutaman putin välein.

Alavartalon pito kuminauhalla

Harjoitteessa kaverin korvaa kuminauha, joka laitetaan jalkojen ympärille polvien yläpuolelle.

Pyydä junioria avaamaan polvia ja reisiä hiukan niin, että kuminauha antaa vastusta. Tämä aktivoi alavartalon tukilihaksia ja kehittää alavartalon hallintaa.

Harjoitteen voi tehdä pallolla, puttaamalla palloja maalialueelle tai ilman palloa.

Teetä muutamia kuminauhan kanssa ja sitten ilman niin, että sama tunne pysyy liikkeessä.



>> Ranteiden liike

Monet juniorit käyttävät puttiswingissä liikaa ranteita, joka hankaloittaa sekä pituudenhallintaa että pallon saamista oikeaan linjaan. Usein ranteiden liika käyttö johtuu siitä, että olka- ja käsivarret eivät pääse liikkumaan vapaasti. Liika ranteidenkäyttö voi olla myös vain backswingissä tai läpimenossa.



Harjoitteita

Kolmio

Pyydä junioreita kuvittelemaan kolmio, joka muodostuu käsivarsista sekä viivasta, joka piiryy kyynärpäiden välille. Pyydä heitä ottamaan puttiswingejä ilman palloa niin, että kolmion swingaavan taakse ja läpi.

Voit myös laittaa käsivarsien väliin esim. pehmeän pallon. Pyydä swingailemaan niin, että pallo pysyy käsivarsien välissä. Muutaman swingin jälkeen kokeile samaa liikettä ilman palloa.

On oleellista, että juniorit ymmärtävät, että putissa on tarkoitus rullata palloa pitkin viheriön pintaa. Moni juniori yrittää vain lyödä pallon reiälle tai reikää kohti, joka johtaa liikkeessä esim. ylimääräiseen ranteiden käyttöön.

» Pallo käsivarsien välissä

Säännöt ja etiketti

Suomen Golfliitolla on erittäin hyviä valmiita sääntö- ja etikettituotteita lapsille ja nuorille.

Nämäkin lasten ja nuorten mielestä kankeat asiat voidaan tehdä hauskasti lapsia ja nuoria kuunnellen.

Säännöt ja etiketti ovat golfin perusta. Säännöt tulee osata, jotta voi pelata. Etiketti taas opettaa nuoret hyvin käyttötavoille. Se ei ole pelkästään golfin perinteisiin pohjautuva.

Etiketti opettaa lapselle ja nuorelle mm. toisen henkilön kunnioittamista ja kannustamista sekä ihan puhtaasti käyttötapoja. Etiketin opettamisen voi tehdä monella tavalla.

lisätietoja: golf.fi/juniorit

Lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä

Oheessa on esitelty Suomen Golfliiton lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä. Taulukosta näet, mitä kilpailuja Opetellaan pelaamaan -vaiheessa oleva lapsi voi pelata. Lapset ja nuoret pitävät kilpailuista – on kyseessä sitten harrastaja tai jo tässä vaiheessa intohimoinen golfari. Kannusta lasta kilpailuihin, koska ne kasvattavat myös harrastajaa ja tapahtumat ovat mukavia.

Pääpainona on, että harjoitellaan, mutta pelaamaan oppi pelaamalla ja kilpailemaan oppii kilpailemalla. Kannusta tässä vaiheessa lasta kilpailuihin, mutta älä painosta.

Kaavio 1: Nuorten kilpailujärjestelmä 2012



Syntymävuosi

* Ikä, jonka pelaaja täyttää tai on täyttänyt vuonna 2012

ALUEELLISET KILPAILUT

Golfliiton alueellisen kilpailutoiminnan perustana on tarjota mahdollisimman monelle paikalle osallistua nuorille suunnattuun kilpailutoimintaan. Alueittain järjestettävissä tapahtumissa kilpailumatkat ovat kohtuulliset ja näin ollen myös kustannukset ovat keskimäärin kansallisia tapahtumia pienemmät.

TsemppiTour

TsemppiTour on matalan kynnyksen kilpailukiertue, jossa opetellaan kilpailemista miellyttävässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Kaudella 2012 TsemppiTourilla on neljä eri sarjaa.

TsemppiTour Easy, 9 tai 18 reikää

Sarja on tarkoitettu nuorille, joiden tasoitus on 26,5 tai suurempi. Pelimuotona on tasoituksellinen Pistebogey.

Sarjan tarkoituksena on madaltaa kisoihin osallistumisen kynnystä sekä opetella pelaamista ja kilpailemistä opastavassa ilmapiirissä.

TsemppiTour 12 v.

Sarja on tarkoitettu nuorille, joiden tasoitus on 36 tai pienempi. Pelimuotona on lyöntipeli ilman tasoituksia. Sarja pelataan sekä poikien että tyttöjen osalta punaisilta tiimerkeiltä.

TsemppiTour 15 v.

Sarja on tarkoitettu nuorille, joiden tasoitus on 36 tai pienempi. Pelimuotona on lyöntipeli ilman tasoituksia. Tässä sarjassa pojat pelaavat keltaisilta ja tytöt punaisilta tiimerkeiltä.

AlueTour

AlueTour on suunnattu hieman edistyneemmille pelaajille. Kilpailuissa pelataan 18 reikää (tasoitukseton lyöntipeli). Pojat pelaavat valkoisilta ja tytöt sinisiltä tiimerkeiltä. Pelaajat valitaan osakilpailuihin tasoituksen perusteella.

AlueTour toimii karsintajärjestelmänä valtakunnalliselle Finnair Junior Tourille.

KANSALLISET KILPAILUT

Nuorten kansallisen kärkekiertueen muodostavat Finnair Junior Tourin (FJT) osakilpailut. Pelaajat valitaan kuhunkin osakilpailuun erillisen kategorijärjestelmän kautta (myöhemmin tässä tiedotteessa).

Kaudella 2012 Finnair Junior Tourin osakilpailuja on yhteensä kahdeksan kappaletta. Nämä pitävät sisällään sekä lyöntipelin että reikäpelin nuorten SM-kisat. Henkilökohtaisten kilpailujen lisäksi kiertue sisältää myös nuorten SM-joukkuekisan, jonka tuloksia ei kuitenkaan huomioida kiertueen kokonaispisteissä (ranking).

FJT osakilpailuissa pelataan yleensä 18+18 reikää kahden päivän aikana. Pelimuotona on tasoitukseton lyöntipeli ja pojat pelaavat valkoisilta, tytöt sinisiltä tiimerkeiltä. Pelaajien tulee olla iältään 12–21-vuotiaita (ikä, jonka pelaaja on täyttänyt tai täyttää vuonna 2012).



Lähteet:

- Liikuntaleikkikoulu, ohjaajan kansio Nuori Suomi ry
- Liikunnalliset perustaidot Sami Kalaja, Arja Sääkslahti, Koululiikuntaliitto
- Coaching for LTAD Ian Stafford, Sports coach UK
- TPI Henricki Tolonen, suomennos
- Lasten valmennus Suomen Palloliitto
- Junioritoiminnan väyläopas Liisa Ruuda (Mesiäinen), SGL
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-kustannus.
- Gabbard, C. 1992. Lifelong motor development. Dubuque, IA.: Brown & Benchmark.
- Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental Physical Education for All Children. Human Kinetics.
- Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus.
- Haywood, K. & Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus.
- Kapanen, A. Kehityopsykologia. <http://kotiweb.kotiportti.fi/antti.kapanen/psyu3.html>, saatavilla 12.3.2012
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre Sportmotorik. Meyer & Meyer Verlag. Aachen.
- Schnabel, G., Harre, D., Krug, J. & Borde, A. (2005) Trainingswissenschaft, Leistung Training Wettkampf. Sportverlag Berlin.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in sport, physical education and health* 104. Jyväskylän yliopisto.
- Dunderfelt, T. 1996. Elämäntapa- ja elämäntapa-psykologia. WSOY.
- Salo, O. 1997. Crescendo. Hitaasti kasvaen. Salutnova.
- TPI Certified Junior Coach...miten tämä merkitään??
- Frantsi, P. 2005. Parempaa golfia. Avain.
- Nilsson, P. 2000. Coaching. Sisu Idrottsböcker.
- Hogan, C. Rethinking golf.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus-järkeä ja sydäntä.
- Nilsson, P.; Marriott, L. & Sirak, R. 2005. Every shot must have a purpose. Gotham Books.
- Parent, J. 2002. Zen Golf. Doubleday.
- Rotella, B. 2005. Golfarin ajatuksissa. Gummerus.