



**Pelaajan
perusteet
7–9-vuotiaat**



*Väyliä
parempaan
elämään*

Kansallinen JUNIORIGOLFOHJELMA 2012–14

Kansallinen Juniorigolfhjelma 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 Pykkönen, 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 vastuualueensa.

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 juniorigolfhjelman 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 juniorigolfhjelmaa. Kolmivuotisen kehittämissuunnitelman tavoitteina ovat harjoittelun laadun ja monipuolisuuden kehittäminen sekä lasten ja nuorten harrastajamäärän kasvattaminen erityisesti ohjattuihin harjoituksiin osallistuvien junioreiden osalta.

Juniorigolfhjelman 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 harrastaen ja 13–16-vuotiaat huipulle tähdäten.

Taustafilosofiana ohjelmassa on maailman parhaista golfalan ja urheilun asiantuntijoista koostuvan Titleist Performance Institute:n (TPI) juniorigolfhjelman 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 Juniorigolfhjelmaa 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

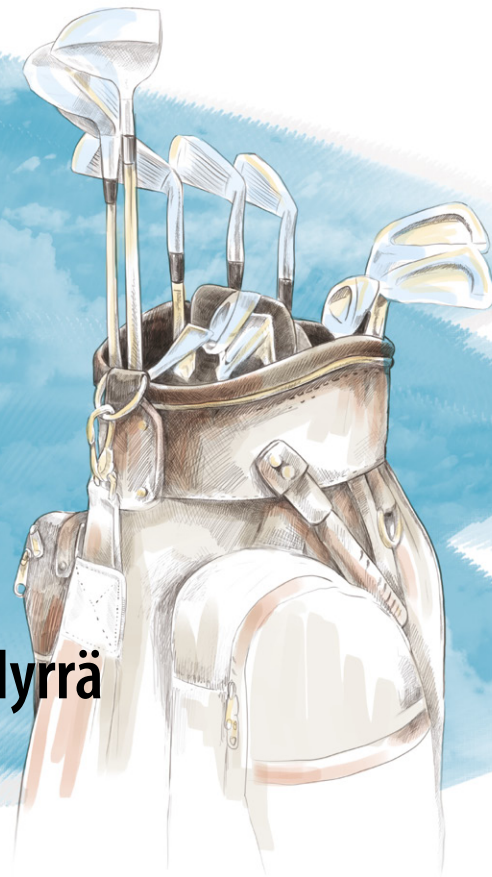
Lapsen ja nuoren
fyysinen, psyykkinen
ja sosiaalinen
kehittyminen



Sisältö

20

Harjoitusmallina Hyrrä



Golfharjoittelun filosofia ja
monipuolinen harjoittelu

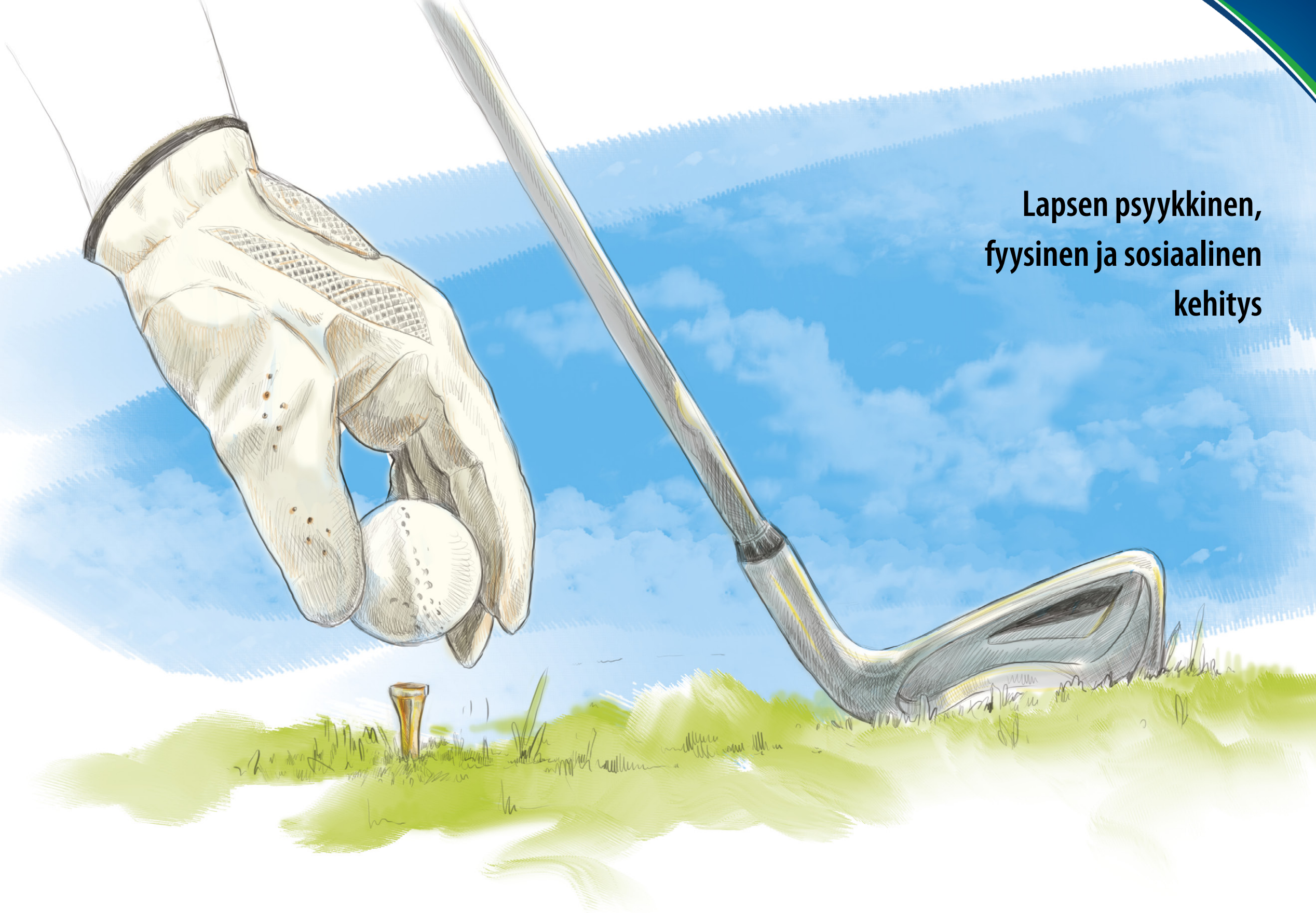
12



Pelaajan perusteet
-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 suori-
tuskyykyyn liittyvät tekijät.

Osa kasvusta ja kehityksestä on perittyä ja osa ympäristön vaikutuksen aikaansaamaa. Ympäristön vaikutusten tarkastelussa on tarkoituksenmukaista huomioida 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 osateki-

jät 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 kehittymi-

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 7–9

Ajattelu ikävuosina 6–12 tapahtuu konkreettisten operaatioiden kautta. Ajattelu on sidottu konkreettisiin kokemuksiin. Ajattelu on minäkeskeistä ja perustuu havaintoarviointeihin. Lapsi ymmärtää loogisia operaatioita (esim. sarjoittaminen), kun asiat ovat konkreettisesti esillä. Ajantaju ja välimatkojen ymmärrys muuttuu varmemmaksi. Lapsi osaa ainakin osittain asettua toisen asemaan ja hän osaa harkita asioita myös teon tarkoituksen näkökulmasta.

Ikävuosien 7–12 psykososiaalinen kehitystehtävä liittyy ahkeruuteen ja alemmuuteen. Lapsi on omaaloitteinen ja hän on kiinnostunut uusista virikkeistä. Kouluikäinen lapsi itsenäistyy perheestään ja saa uusia roolimalleja opettajilta ja koulutovereilta. Uusien roolimallien myötä lapsi omaksuu erilaisia rooleja ja pyrkii samaistumaan kavereihinsa. Alakouluikäinen lapsi on erityisen arka häneen kohdistuvasta kiusoitte-
lusta.

Tämän ikäkauden tärkeimpiin kehityshaasteisiin kuuluvat mm. koulun aloittaminen, koulun käyminen ja koulussa oppiminen. Toveripiiri on tärkeä osa kouluikäisen elämää. Lapsi on hyvin ahkera ja hänellä on käytössään runsaasti energiaa, mikä näkyy mm. harrastamisena. Lapsen normien sisäistäminen vahvistuu ja hän siirtyykin auktoriteettiuskosta omaan sisäiseen harkintaan. Yhteistyö ja vastavuoroinen kommunikatio kasvaa kavereipiirissä, perheessä ja harrastusten parissa. Kouluikäisen ajattelu kehittyy itsekeskeisestä



Lapsen kehitys

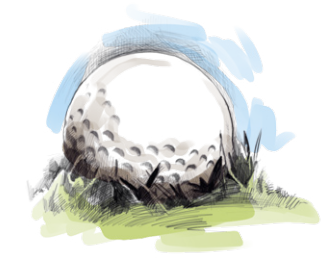
● Jokainen lapsi ja nuori kasvaa ja kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa. Urheiluharjoittelussa tulee huomioida yksilön kehitysvaihe ja kunnioittaa sitä.

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

● Lapsen kestävyysominaisuudet paranevat tasaisesti hänen kasvaessaan. Pienillä lapsilla energia tuotetaan pääasiallisesti hapen avulla, aerobisesti. Lapsen kasvaessa hänen anaerobiset kestävyysominaisuutensa paranevat.

● 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.

● Lapset ovat luonnostaan hyvin notkeita. Heidän liikkuvuutensa pysyy hyvänä, vaikka he eivät juurikaan venyttelisi. Lasten liikkuvuusharjoittelu on lähinnä venyttelytekniikoiden opettelua.



vastavuoroiseksi. Hän kykenee huomioimaan toisia ihmisiä, ottamaan huomioon toisten mielipiteet, kuuntelemaan ja keskustelemaan. Lapsi osoittaa ahkeruutta myös kotona osallistumalla kodin töihin. Perusasenne työhön muodostuu juuri kouluikässä.

Perustunteista palautteeseen

Perustunteet, jotka kehittyvät osaksi lapsen persoonallisuutta kouluiän myötä ovat pystyvyys, osaavuus ja alemmuus.

Terve kouluikäinen on opinhaluinen, yritteliäs, kiinnostunut uusista asioista, innostuva, omiin kykyihinsä luottava ja selviytymiseensä uskova. Lapsi saa tyydytystä saavuttaessaan päämääränsä. Kouluikäiselle lapselle on tärkeää saada koetella omia kykyjä ja taitoja sekä kokea onnistumisia ja selviämisen tunteita, jotka kannustavat häntä uusiin haasteisiin, tavoitteisiin ja yrityksiin.

Osaavuus ilmenee kouluikäisellä kykyjen ja älykkyyden sujuvana käyttönä toiminnassa ja teoissa ilman alemmuudentunnetta. Kouluikäisen kehityksen kannalta on myös tärkeää saada riittävän rakentavaa palautetta omasta toiminnasta. Samalla omasta kyvykkyydestä ja erinomaisuudesta syntyy kokemuksia.

Tylsistymisen tunteet ovat mahdollisia silloin, kun lapsen omaehtoinen toiminta estetään liian voimakkaasti. Kokemukset pettymyksestä, epäonnistumisesta ja häviämisestä ovat myös tärkeitä kouluikäisen kehityksen kannalta, koska ne kasvattavat lasta ottamaan vastaan elämän mukanaan tuomia vaikeuksia. Jos lapsi kokee kouluikänsä aikana pääosin alemmuuden ja osamattomuuden tunteita, varjostavat nämä kokemukset hänen persoonallisuuttaan.

Kasvupyrahdyks

Kasvun ja kehityksen kannalta merkittävä vaihe nuoren kehityksessä on kasvupyrahdyks. Kasvupyrahdyksellä tarkoitetaan nopean pituuskasvun vaihetta, jolloin pituutta saattaa tulla lisää jopa senttimetri kuukaudessa.

Suomalaisilla tytöillä kasvupyrahdyks alkaa 8,2–10,3 vuoden iässä ja pyrahdyksen huippu on 11,3–12,2-vuotiaana. Pojilla vastaavat vaiheet ovat myöhemmin; ikävuosina 10,0–12,1 ja 13,3–14,4. Nopeasti kasvava keho on hyvin herkkä erilaisille vammoille. Esimerkiksi loikkaharjoittelua ja voimakasta venyttelyä tulisi välttää kasvupyrahdyksen aikana. Kiihtynyt pituuskasvu tasaantuu yleensä muutaman kuukauden aikana, joten tämä ajanjakso on syytä ottaa harjoittelun kannalta maltillisemmin ja keskittyä koordinaatiokykyä parantavaan harjoitteluun.

Lapsen kyky aistia omia liikkeitään kehittyä lähes aikuisen tasolle kahdeksaan ikävuoteen mennessä. Tämä nk. kinesteettinen aistiminen tapahtuu lihaksissa, jänteissä ja nivelissä sijaitsevien reseptoreiden, tasapainoainin ja tuntoaistin avulla.

Nopeuden luontainen kehittyminen on yhteydessä voiman lisääntymiseen. Juoksunopeus kehittyä sekä tyttöillä että pojilla tasaisesti noin 11 ikävuoteen saakka, jonka jälkeen kehitys hidastuu. Reaktionopeus paranee lapsilla voimakkaasti 6–10 vuoden iässä ja saavuttaa aikuistason vähän ennen murrosiän alkua.

Lapset ovat luonnostaan hyvin notkeita. Heidän liikkuvuutensa pysyy hyvänä, vaikka he eivät juurikaan venyttelisi. Lasten liikkuvuusharjoittelu on lähinnä venytelytekniikoiden opettelua.



Golfharjoittelun filosofia ja monipuolinen harjoittelu





Alakouluikäisen golfharjoittelu perustuu perusliikuntataitojen ja motoristen taitojen monipuoliseen kehittämiseen. 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 tuotteiden 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 huomioitavan 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 kehittävällä tasolla, tulee valmentajan olla selvillä lapsen kehityksellisestä iästä. Samanikäiset lapset voivat kehitykselliseltä iältään erota toisistaan useammalla vuodella. Kehityksellinen ikä voidaan karkeasti selvittää tarkkailemalla lapsen kasvuvyrahdyksen 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 nopeutta 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 urheilusuoritusten 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.
- 7–9-vuotiaan golfharjoittelu perustuu perusliikuntataitojen ja motoristen taitojen monipuoliselle kehittämiselle.
- 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



Pelaajan perusteet (ikävuodet 7–9)

Kuten ikävaiheen nimikin kertoo, on tässä iässä tärkeää keskittyä perusteiden oppimiseen. Painopiste on perusliikuntataidoissa sekä golfissa putin ja lyönnin perusteissa. Tavoitteena on oppia perusteet hyvin, jotta ne hallitaan ja jatkossa voidaan keskittyä muiden asioiden opetteluun sekä harjoitteluun.

Oleellista on tehdä lapsen harjoittelusta riittävän monipuolista, jotta kaikki perusliikuntataidot kehitettyvät. Perusliikuntataidot ja kehon toiminnallisuus on hyvä testata säännöllisin väliajoin, jotta valmentaja ja ohjaajat tietävät, missä vaiheessa kehitystä lapsi on. Testaamisessa on tärkeää, että lapsi ei koe olevansa testattavana, vaan testit tehdään osana harjoitusta, josta valmentaja tai ohjaaja tekee muistiinpanot.

Paljon leikkejä ja pelejä

Eri taitojen kehittämiseen kannattaa käyttää n. 75 % harjoitusajasta. Loppuajasta tulisi käyttää fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tässä iässä keskitytään oman kehon painolla tehtäviin stabilaatio- sekä liikkuvuusharjoitteisiin. Lapsille kannattaa teettää harjoituksissa paljon pelejä ja leikkejä, jotka kehittävät tasapainoa, ketteryyttä, reaktionopeutta ja erilaisia liikesuuntia (esim. takaperin ja sivuttain liikkuminen).

Tässä iässä on tärkeää, että lapsella on monta harrastusta golfin lisäksi. Golfharjoittelua olisi hyvä olla 1–2 kertaa viikossa ja muita urheilulajeja 3–4 kertaa viikossa. Kokonaisliikuntaa (ohjattu+ omatoiminen liikunta) tulisi olla viikoittain 14–20 tuntia. Pihapelit ja hyötyliikunta ovat tärkeä osa lapsen kehitystä.

Harjoittelun ilo

Golfin osalta painopiste on harjoittelussa. Organisoitunutta virallista kisaa on vielä pienessä roolissa. Erilaisiin kisailuihin, kuten lähipelikisoihin kavereiden kanssa, kannattaa kannustaa ja tarjota erilaisia vaihtoehtoja, joita lapset voivat omalla ajallaan hyödyntää. Erilaiset pelit ja kisat ovat lapsista hauskoja niin golfissa kuin muussakin urheilussa. Erilaisten harjoitteiden teko on suurimmasta osasta tämän ikäisiä lapsia kovin tylsää. Ja jos jokin on tylsää, se vähentää intoa harrastaa lajia.

Ohjatuissa harjoituksissa kannattaa tehdä perusharjoitteita 1–2 kertaa viikossa, sekä kannustaa omatoimiseen pelaamiseen n. kerran viikossa. Nuorelle lapselle täysi golfkierros on todella raskas. 9 reikää tai vähemmän kerrallaan on riittävä määrä. Kenttä kannattaa peluuttaa niin, että kenttä on sopiva lapsen lyöntien pituudelle ja hän saa onnistumisia. (kts. liite kentän pituudesta suhteessa lyöntipituuteen.)

Kentällä ja harjoituksissa on hyvä opettaa golfin etikettiä (mm. turvallisuus) sekä perussääntöjä. Käytännön kautta etiketistä ja säännöistäkin saa nuorille mielenkiintoista.

Muista myös tarkistaa, että lapsella on hänelle sopivat välineet. Liian pitkät tai painavat mailat tekevät perusteiden oppimisesta hankalaa ja voivat turhauttaa nuorta.

Tärkeä on muistaa, että harjoitukset ovat hauskoja. Lasten ja aikuisten näkemys hauskuudesta voi olla välillä hyvinkin erilainen. Jos harjoituksissa on paljon mukavaa tekemistä ja ympäristö on turvallinen, niin oppimista tapahtuu ja lapsilla on hauskaa. Hauskoihin treeneihin halutaan aina tulla takaisin!

Monipuolinen harjoittelu Pelaajan perusteet -vaiheessa

Golfharjoitukset keskittyvät perinteisesti pelkkien lajitaitojen kehittämiseen. Suosittelemme, että lasten golfharjoittelusta tehdään mahdollisimman monipuolista ja harjoitteluun otetaan mukaan erilaisia perustaitoja, joita tässä iässä tulisi kehittää. Vaikka saattaa ihmetyttää, että miksi golfharjoituksissa esim. hypitään hyppynaruja tai heitetään palloa, on niille olemassa hyvät perustelut. Kehittämällä monipuolisesti eri perustaitoja luodaan pohja hyvälle golftaidoille.

Lasten mielestä erilaisten taitojen harjoittelu on hauskaa, sen sijaan että pelkästään esim. lyödään golfpalloja rangella 60 minuuttia. Hauskuus on avainsana kaikkeen tekemiseen. Hauskat treenit houkuttelevat takaisin ja luovat rakkauden lajia kohtaan.

Perusliikuntataitoja ovat esimerkiksi juoksemi-

nen, hyppiminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Perusmotorisia taitoja puolestaan ovat ketteryyden, tasapainon ja koordinaatiokyvyn kehittäminen.

Perusliikunta, motoriset taidot ja urheilutaidot muodostavat liikunnallisen pohjan, mikä jokaisen lapsen tulisi omaksua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, viimeistään kahdeksanteen ikävuoteen mennessä. Kannusta lasta liikkumaan myös vapaa-ajalla.

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. Monipuoliseen harjoitteluun kuuluvat myös riittävä levon määrä sekä monipuolinen ja terveellinen ruokavalio.

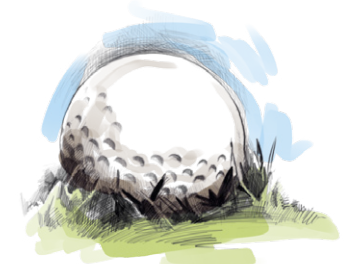
7–12-vuotiaana 1,5–2 tuntia päivässä

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

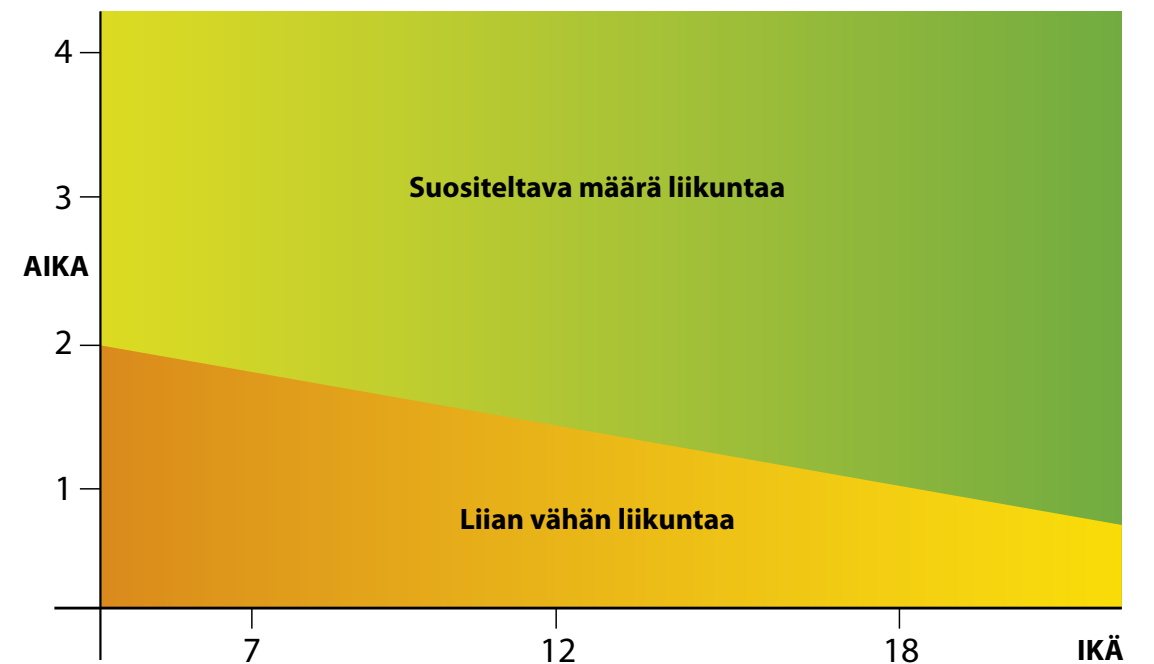
Lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla ja tarvitsevat siksi paljon aikaa ja tilaisuuksia oppiakseen liikkumaan sekä oppiakseen liikunnan avulla. Lasten fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikkumista ei tarvitse yleensä rajoittaa: terve lapsi pysähtyy ja pitää tauon luonnostaan kuormituksen tullessa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

Pelaajan perusteet -vaiheen lapsi on iässä, jossa harjoitellaan perusliikuntataitoja sekä opetellaan golftaitojen perusteita. 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 7–9-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.

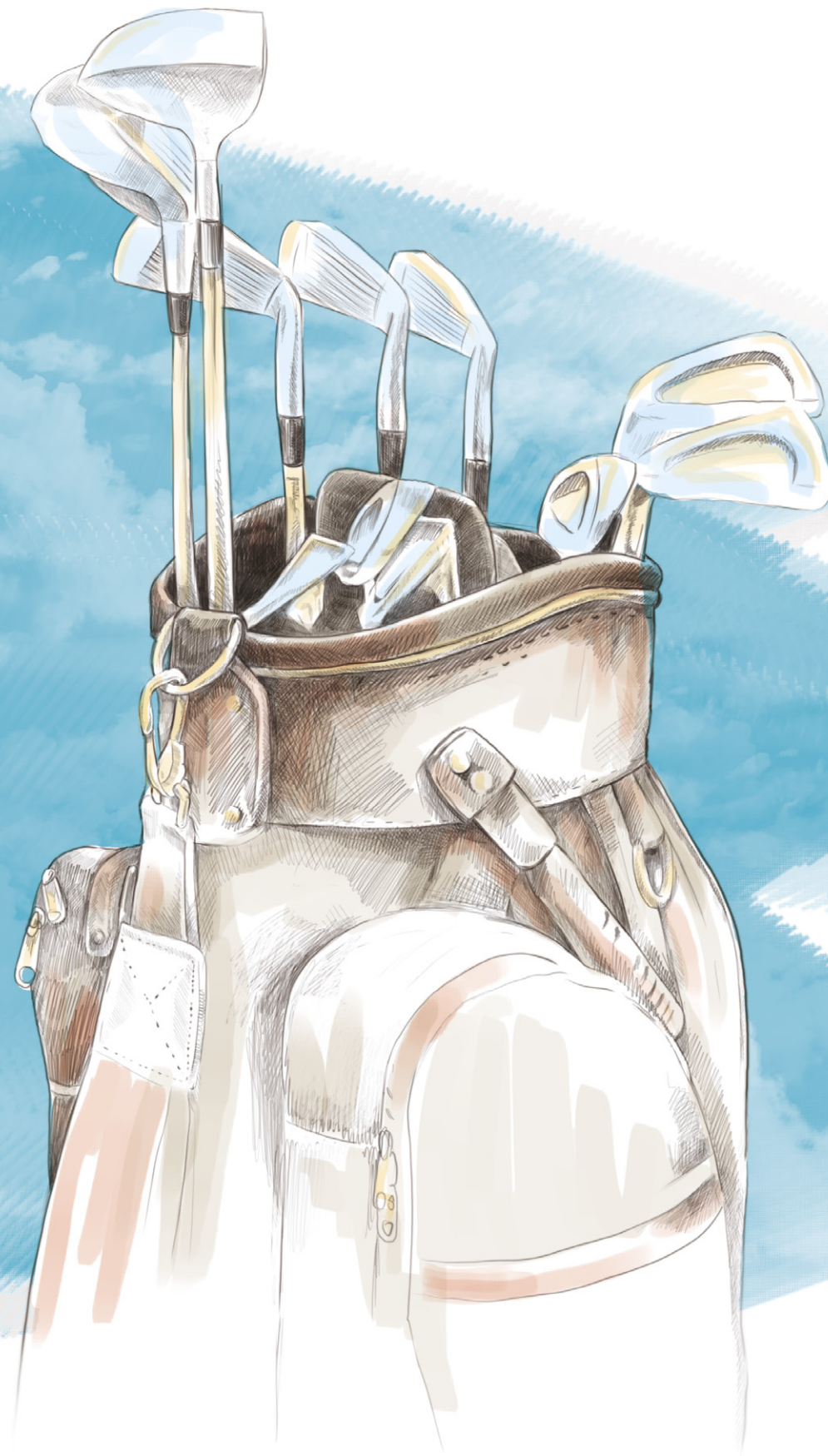
5. Viestintä:

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 Hyrrä





>> Harjoittelumallina Hyrrä

Perusteet -vaiheessa harjoitusmallina toimii Hyrrä. Hyrrä koostuu 12 eri liikuntataidosta ja ominaisuudesta. Tämän lisäksi mukana on kaksi golf-taitoa. Tavoitteena on, että kaikkia taitoja ja ominaisuuksia harjoitellaan tasavertaisesti.

Kaikkia ei välttämättä pysty toteuttamaan yhdessä harjoituksessa, mutta ryhmän kausisuunnitelmassa kaikkien osa-alueiden harjoittelu on otettava huomioon. Liitteissä on malli kausisuunnitelman rakentamisesta niin, että kaikki nämä osa-alueet tulee huomioida.

Hyrrä sisältää siis kaikki golfharjoittelun ja perusliikuntataitojen harjoitteluun vaadittavat ominaisuudet ja taidot. Hyrrää apuna käyttäen tiedät, että ainakin sinä kannat vastuun siitä, että harjoitutat lasta oikein. Muista harjoittuttaa kaikkia ominaisuuksia tasapuolisesti.

Yhden harjoituksen kesto on 60-90 min. Riippuen harjoituksen kestosta valitaan eri harjoitteiden määrä.

Lisäksi aikaa kannattaa varata rasteilta siirtymiseen, palautteen antoon sekä aloitukseen ja lopetukseen. 90 minuutin harjoituksessa rasteja kannattaa valita 6-10 kpl ja esim. loppukisaan käytettävää aikaa voi pidentää. 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.

Hyrrä sisältää harjoituksia, joita on mahdollisimman helppo soveltaa paikasta riippumatta. Ovat harjoitukset sitten golfkentän harjoitusalueilla, sisähallissa tai liikuntasalissa, niin pienillä muutoksilla pystyt käyttämään harjoitetta missä vaan. Eri osa-alueisiin liittyviä harjoitteita on lukemattomia ja niitä keksitään koko ajan lisää.

Esimerkki Hyrrä-harjoitusmallin käytöstä kesälle

Alkulämmittely	Polttopallo	(Ketteryys)	15 min
Rastiharjoitukset 6 kpl :	Puttaaminen	Listat	30 min
	Lyöminen	Pesislyönti tiiltä	
	Liikkuminen	Ristiaskellus	
	Tasapaino	Viivahyppy vuorojaloin	
	Kiinniotto	Jalkojen välistä ilmaan	
	Täysswingi	Atleettinen alkuasento	
Loppukisa	Puttaaminen	Napakymppi	15 min

Esimerkki 60 minuutin harjoituksen rakenteesta

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



>> Ketteryys

Ketteryyden harjoittamisessa kannattaa käyttää paljon erilaisia pelejä. Kuten todettua, lapset pitävät pelaamisesta, joten jos jotain asiaa on mahdollista kehittää leikin tai pelin kautta, niin se kannattaa hyödyntää.

Esimerkkejä pallopeleistä ja leikeistä, jotka kehittävät ketteryyttä:

- Polttopallo
- Sähly
- Koripallo
- Erilaiset hipat, esim. viivahippa, jossa saa liikkua vain voimistelusalin viivoja pitkin.

>> Potkaiseminen

Potkuharjoitteiden tavoitteena on kehittääelmä-jalkakordinaatiota. Samoin harjoitteet kehittävät vartalon hallintaa, potkaisuvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa.

Syöttely ilmassa

Pariharjoite, jossa toinen juniori heittää kaverille jalkapallon. Toinen juniori potkaisee sen ilmasta takaisin toiselle, joka ottaa kopin.

Pyydä heittävää/kiinnittävää junioria heittämään pallo vuorotellen eri jalan puolelle. Tavoitteena on saada pallo pysymään ilmassa mahdollisimman pitkään. Hyvää yhteistyötä tarvitaan, jotta pallo ei käy maassa. Pyydä vaihtamaan heittäjää/potkaisijaa n. 10 heiton jälkeen.

Harjoite voidaan tehdä myös yksin, esim. seinän avulla tai potkimalla palloa maassa vuorotellen jalalta toiselle.

Rankkari

Harjoituksessa yritetään potkaista pallo kohteeseen esim. maaliin tai merkattuun alueeseen liikuntasalin seinässä.

Aseta juniorille tavoitteeksi potkaista pallo täysillä kohteeseen. Pyydä tekemään potkut muutaman askeleen vauhdilla ja kiinnitä huomiota siihen, että tukijalka on potkussa pallon tasalla. Muista, että juniori tekee harjoitteen molemmilla jaloilla vuorotellen.

Voit soveltaa myös pariharjoituksena niin, että toinen on maalivahtina torjumassa vetoa. Tällöin kannattaa käyttää pehmpalloa.

Maalipotku

Harjoitteen tarkoituksena on potkaista pallo ilmassa mahdollisimman pitkälle. Pyydä junioria ottamaan muutaman askeleen vauhti ja potkaisemaan pallo käsistä mahdollisimman kauas. Tee vuorotellen molemmilla jaloilla.

Pariharjoitteena juniorit potkivat toinen toiselleen, eli toinen yrittää ottaa potkun kiinni. Kopittelu tekee harjoitteesta vieläkin monipuolisemman.

Harjoite on paras toteuttaa ulkona. Sisätiloissa kannattaa käyttää pehmeää palloa, joka ei lennä pitkälle tai riko esim. ikkunaa.

» Syöttely ilmassa



» Rankkari



» Maalipotku





» Sumopaini fysiopallolla

>> Työntö ja veto

Työntö- ja vetoharjoitusten tavoitteena on kehittää lii-kehällintaa ja voimaa eteen sekä taakse. Harjoitteet kehittävät tehokkaasti myös tasapainoa.

Kaverin työntö

Harjoitteen tavoitteena on työntää kaveri määrätyn matkan esim. liikuntasalin toisesta päädyistä toiseen.

Toinen seisoo naama menosuuntaan ja yrittää laittaa vastaan samalla kun toinen työntää häntä selästä lapaluiden alaosan kohdalta kohti maalia. Roolien vaihto tapahtuu joko onnistuneen työntöön tai tietyn ajan jälkeen. Muista turvallisuus niin, että työntö tulee oikeaan kohtaan selässä ja tasaisesti.

» Kaverin työntö



Sumopaini fysiopallolla

Pariharjoitus, jossa käytetään apuna fysiopalloa. Laita maahan narusta rinki juniorien ympärille. Aseta pallo kahden samankokoisen tai -vahvuisen juniorin väliin.

Tavoitteena on työntää kaveri ringin ulkopuolelle. Onnistuneesta työntöstä saa pisteen. Käsien tulee pysyä sivuilla ja työntöön pitää olla tasainen, eli pumppavaa liikettä ei saa tehdä. Muista kerrata säännöt, etteivät päät kolahda yhteen.

Köydenveto

Pariharjoitus, jossa käytetään apuna köyttä tai vahvaa narua. Laita maahan juniorien väliin merkki. Tavoitteena on vetää köydellä kaveri merkin yli. Onnistumisesta saa aina pisteen.

>> Lyöminen

Lyöntiharjoitukset kehittävät silmä-käsikoordinaatioita sekä kineettistä ketjua. Muista teettää harjoitukset molemmilta puolilta.

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 n. vyötärön korkeudella.

Pyydä junioria lyömään pallo mahdollisimman pitkälle. Ohjaa tarvittaessa oikeaoppiseen painonsiirtoon niin, että paino siirtyy takajalalle ja sieltä etujalan puolelle.



» Pesislyönti tiiltä

Pallottelut eri mailoilla

Pallotteluissa on tarkoitus pitää peliväline ilmassa mahdollisimman pitkään. Voit tehdä harjoitukset pareittain tai pallottelua voi tehdä myös seinää vasten. Käytä esim. tennismailoja ja -palloja tai sulkapallovälineitä.

Lämiminen

Tarkoituksena on vetää pallo salibandymailalla ja pallolla kohteeseen mahdollisimman kovaa. Käytä apuna esim. salibandymaalia tai kohdetta seinässä. Seuraa, että painosiirto tapahtuu oikein.

Pesislyönti syötöllä

Hiukan haastavampi harjoitus, koska pallo on liikkeessä. Kehittää kuitenkin tehokkaasti silmä-käsikoordinaatioita, 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



>> Liikkuminen

Harjoituksissa on tarkoitus kehittää liikkumistaitoja. Kun teetät harjoituksia, niin muista huomioida eri liikesuunnat. Liikkeitä olisi hyvä tehdä eteen ja taakse, sivusuuntiin sekä näiden yhdistelminä. Näitä harjoitteita on hyvä tehdä esimerkiksi alkuverryttelyssä.

Ristiaskellus

Ristiaskelluksessa liikutaan sivuttain. Lähtöasennossa kädet ovat ylhäällä hartioiden tasolla, josta lähdetään liikkumaan sivuttain niin, että jalat menevät vuorotellen ristiin. Kädet pysyvät ylhäällä ja rintakehä osoittaa koko ajan lähtöasennon mukaisesti eteenpäin. Kannusta tekemään liike mahdollisimman nopealla askelluksella. Muista molemmat suunnat.

Sik-sak hyppy askeltikkailla

Pyydä junioria etenemään askeltikkaat päästä päähän. Molemmat jalat käyvät aina tikkaiden keskellä, josta nopea hyppy vasemmalle jalalle tikkaiden vasemmalle puolelle. Sieltä hypätään takaisin keskelle molemmille jaloille, josta hyppy oikealle jalalle tikkaiden oikealle puolelle. Kannusta tekemään liike mahdollisimman nopeasti, kontakti pysyy koko ajan päkiällä ja rytmi mahdollisimman tasaisena.

Liukuminen

Liukumisessa on tarkoitus liikua sivuttain molempiin suuntiin. Lähtöasennossa kädet ovat vartalon sivuilla ja jalat yhdessä. Tästä juniori lähtee liikkeelle niin, että samalla kun hän ottaa haara-askelen, kädet nousevat ylös hartioiden korkeudelle. Tästä jalat palaavat yhteen ja kädet putoavat alas. Tarkoituksena on, että kädet ja jalat löytävät yhteisen rytmin ja liike näyttää sulavalta. Samoin jalkojen on tarkoitus tulla yhteen, ei mennä ristiin. Rintamasuunta pysyy samana koko liukumisen ajan.

Polvennostohyppely

Pyydä junioria hyppelemään eteenpäin niin, että polvi nousee korkealle ja vastakkainen käsi nousee samalla ylös. Kiinnitä huomiota siihen, että maakontakti tapahtuu päkiällä, alastulo on pehmeä ja vastakkainen käsi-jalka liike toteutuu. Teetä liike eteen ja taakse sekä sivuttain molempiin suuntiin.

» Polvennostohyppely



>> Kiinniotto

Kiinniottoharjoitukset kehittävät silmä-käsikoordinaatiota, välineen hallintataitoa sekä hahmottamiskykyä. Monet harjoitukset voidaan yhdistää esim. heitto- ja potkuharjoituksiin, jolloin tulee harjoiteltua useaa taitoa ja ominaisuutta samanaikaisesti.

Heitto seinään

Pyydä junioria heittämään pallo seinään alakautta ja ottamaan kahdella kädellä kiinni. Aloita läheltä seinää ja pyydä junioria siirtymään kauemmaksi taidon kehittyessä. Käytä tennispalloa tai vastaavaa. Muita sovelluksia heitosta:

- Yhdellä kädellä kiinni, vuorokäsin ja heitto takaisin samalla kädellä jolla pallo otettiin kiinni.
- Kahdella pallolla yhtäaikaaisesti ja molemmilla käsillä yksi pallo kiinni.
- Heitto seinään, pyörähdys ympäri ja kiinniotto. Harjoite voidaan toteuttaa myös parin kanssa.

Jalkojen välistä ilmaan

Tässä harjoituksessa tavoitteena on heittää pallo mahdollisimman korkealle ilmaan ja ottaa pallo kiinni ilmastasta. Pyydä junioria heittämään pallo jalkojen välistä ilmaan kahdella kädellä. Kiinnitä huomiota, että heitto lähtee kyykystä ja jaloista tulee ponnistusta.

Paiskaus

Käytä kimmoisaa palloa esim. koripalloa. Juniorin tavoitteena on heittää pallo kahdella kädellä lattiaan/maahan niin, että pallo pomppaa mahdollisimman korkealle ja ottaa pallo kiinni ilmasta.

>> Tasapaino

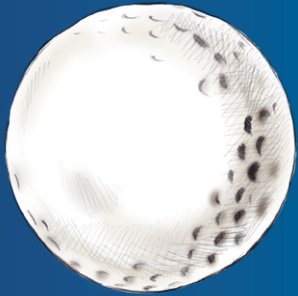
Harjoitteiden tavoitteena on kehittää ensisijaisesti tasapainoa, mutta myös muita ominaisuuksia, kuten liikumistaitoja ja koordinaatiota.

Viivahyppely

Käytä apuna jumppasalin viivaa tai tee esim. narusta viiva maahan. Pyydä junioria hyppimään viivan yli yhdellä jalalla niin, että alastulo on pehmeä ja äänetön. Paino on koko jalkaterän päällä ja ennen uutta hyppyä juniorin pitää pysyä hyvässä tasapainossa. Viiden hyppyn jälkeen vaihdetaan jalkaa.

Tasapainotyynyt tai -lauta

Tasapainotyynyt ja -laudat ovat hyviä välineitä tasapainon kehittämiseen. Pyydä junioria seisomaan ja tasapainoilemaan niiden päällä. Voit myös yhdistää niihin esim. kopitteluharjoituksen.



Töniminen

Pariharjoitus, jossa juniorit seisovat vastakkain noin kädensijan päästä toisistaan. Tarkoitus on tehdä harjoitus yhdellä jalalla seisten ja koittaa horjuttaa kaverin tasapainoa tönimällä häntä kämmeniin sekä väistämällä kämmeniä kaverin tönimisyriytyksiltä. Pyydä vaihtamaan jalkaa aina onnistuneen tönimisyriytyksen jälkeen.

Viivahyppy vuorojaloin

Pyydä junioria etenemään jumppasalin viivaa vuorojaloin hypellen. Tavoitteena on pysyä koko ajan viivan päällä ja tehdä mahdollisimman pehmeä alastulo.

Viivahyppy taaksepäin

Pyydä junioria hyppimään viivaa pitkin taaksepäin yhdellä jalalla. Tavoitteena on pysyä koko ajan viivan päällä ja tehdä pehmeä alastulo.



>> Hyppäminen

Näiden harjoitusten on tarkoitus kehittää ponnistusvoimaa, tasapainoa ja ketteryyttä. Samoin kun monet muutkin harjoitukset, näissä harjoituksissa yhdistyvät useat taidot ja ominaisuudet.

Hyppynarulla hyppiminen

Hyppynarulla hyppiminen on hyvä ja monipuolinen harjoitus. Aluksi käytä perushyppimistä eteenpäin. Kun se sujuu, voit pyytää hyppimään takaperin, vuorojaloin, naru ristiin jne.

Vauhditon pituus

Tavoitteena on hypätä tasajalkaa mahdollisimman pitkälle. Voit ottaa tuloksia ylös. Näin juniori huomaa helposti oman kehityksensä ajan kuluessa.



Luisteluhyppy

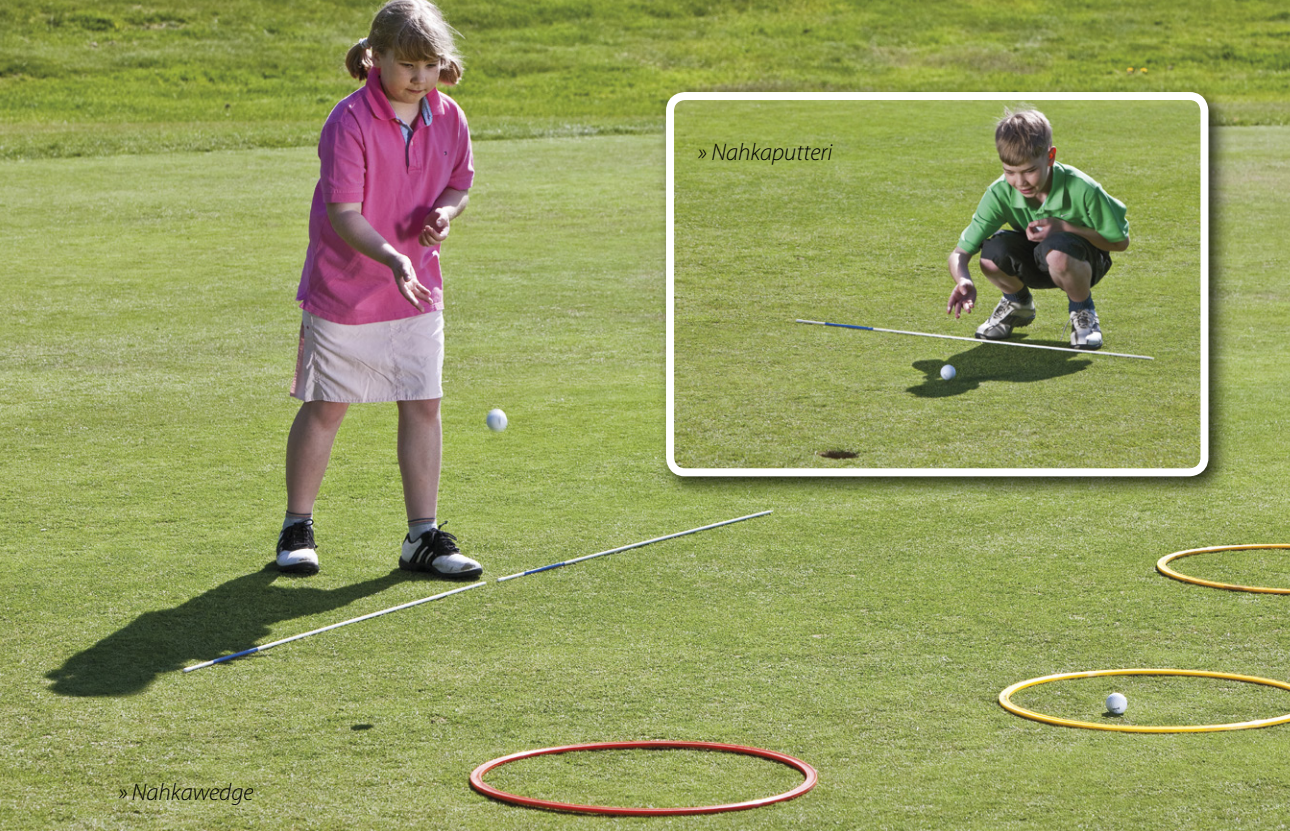
Pyydä junioria hyppäämään vuorojaloin viivan tai vastaavan yli. Seuraa, että polvi pysyy alastulossa jalkaterän suuntaisesti. Tasapainon tulee säilyä enne uutta hyppyä. Voit lisätä haastetta esim. pidentämällä hyppymatkaa.

Vauhditon kolmiloikka

Tavoitteena on hypätä kolmella tasajalkaloikalla mahdollisimman pitkälle. Hyppyjen alastulon olisi hyvä olla pehmeä ja hyppyjen jatkua ilman pysähtymistä. Voit ottaa tässäkin tuloksia ylös kehittymisen seurantaan varten.

Hiljainen alastulo

Tässä hypätään tasajalkaa mahdollisimman korkealle niin, että alastulo on mahdollisimman pehmeä ja hiljainen. Alastulossa jouston pitäisi tulla koko vartalosta.



» Nahkawedge

Visualisointi

Visualisointikykyä voidaan kehittää esimerkiksi monipuolisilla heitto ja kiinniottoharjoituksilla.

Nahkaputteri

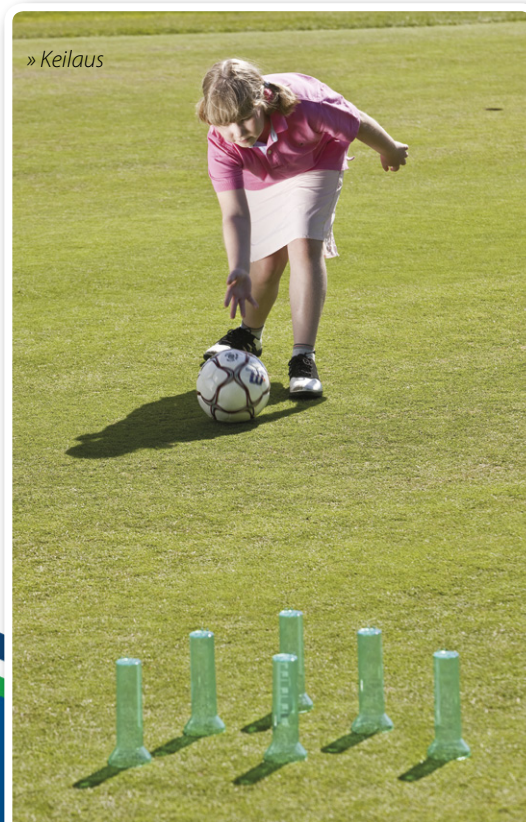
Pyydä junioria vierittämään palloja alakautta reikään. Valitse mahdollisimman kaltevia kallistuksia.

Keilaus

Käytä apuna muovikeiloja, tyhjiä muovipulloja tai vastaavia. Pyydä junioria keilaamaan ne kumoon esim. jalkapallolla. Käytä kaltevaa alustaa mahdollisuuksien mukaan sekä pyydä tekemään keilaus molemmilta puolilta vuorotellen. Seuraa, ottaako juniori huomioon alustan kaltevuuden.

Nahkawedge

Pyydä junioria heittämään golfpalloja alakautta kohteeseen. Vaihtelee etäisyyttä ja kaltevuutta runsaasti.



» Keilaus

>> Kierto/pyöriminen

Kierto- ja pyörimisharjoitukset kehittävät harjoitukset kehittävät vartalon kiertoliikkeen lisäksi oman kehon hahmottamista ja tasapainoa.

Kuperkeikat

Tee kuperkeikkoja eteen ja taakse. Muista oikea asento: selkä pyöreänä ja leuka kiinni rinnassa. Käytä pehmeää alustaa.

Juoksu kääntyen

Pyydä junioria juoksemaan etuperin ja kääntymään äänimerkistä 180 astetta ja jatkamaan samalla juoksua. Käännöt tulevat vuorotellen molempiin suuntiin, jotta kiertosuunnat kehittyvät tasaisesti.

Kieriminen

Vartalo suorana kieriminen molempiin suuntiin on hauska harjoitus. Kädet ovat joko vartalon sivuilla tai päälle ojennettuina. Käytä pehmeää alustaa.

Kierto-hypyt

Pyydä junioria hyppäämään tasajalkaa 180 astetta ja tulemaan hyvään tasapainoon alas. Pyydä tekemään vuorotellen molempiin suuntiin. Kannusta ponnistamaan ylöspäin ja ottamaan kätet mukaan liikkeeseen.

Kokeilkaa myös maksimihyppyä, eli kuinka paljon pystyy kiertymään hypyn aikana. Kannusta kokeilemaan omaa ennätystä ja molempiin suuntiin tietenkin.



Hulavanteen pyöritys

Hulavanteen pyöritys on hätkä, mutta useille haastava harjoitus. Pyydä junioria pyörittämään hulavannetta niin, että se pysyy lantion yläpuolella. Pyydä yrittämään molempiin suuntiin.

Selät vastakkain kierto

Pyydä pari seisomaan selät vastakkain n. 30 cm päässä toisistaan. Pyydä heitä antamaan pallo toiselle toiselta puolelta ja ottamaan se vastaan toiselta puolelta. Kymmenen kerran jälkeen vaihdetaan suuntaa.

» Kierto-hyppy



>> Keskivartalon voima

Keskivartalon tukilihaksia ja voimaa on hyvä kehittää jo nuorella iällä. Näin säästytään monilta loukkaantumisilta myöhemmällä iällä. Keskivartalon asentoon kannattaa kiinnittää huomiota myös muissa harjoitteissa.

» Mittarimato



Vartalon jännitys

Pariharjoitus, jossa toinen makaa suorana matolla ja yrittää pitää itsensä suorana, kun kaveri nostaa nilkoista häntä ylöspäin. Teetä nosto 2-3 kertaa ja vaihda rooleja.



» Vartalon jännitys

Mittarimato

Pyydä junioria seisomaan suorien jaloin ja taivuttamaan eteen niin, että kämmenet laskeutuvat maahan. Tästä vuorokäsin ojennetaan vartalo mahdollisimman suoraksi niin, että alaselkä pysyy menemättä notkolle. Tästä taas vuoroaskelin tuodaan jalat mahdollisimman lähelle käsiä. Jalat pysyvät suorana ja kädet koko ajan maassa.



Yhden jalan pito

Selinmakuulla maaten juniori nostaa lantion ylös ja kädet ovat kämmenet vastakkain kohti kattoa. Tästä asennosta pyydä nostamaan toinen jalka suoraksi ja pitämään asento. Lantio ei saa kiertyä sivulle ja lantio pysyy ylhäällä. Teetä molemmille puolille yhtä kauan heikomman jalan mukaan.

Lankku

Suoritus voidaan tehdä joko punnerrusasennossa tai kyynärnojassa. Pyydä junioria pitämään vartalo suorassa niin, että alaselkä ja lapaluut eivät mene notkolle. Samoin takapuoli ei nouse ylös. Pyydä pitämään pito niin kauan, että asento säilyy hyvänä.

Rapukävely

Pyydä junioria istumaan maahan, josta tämä nostaa itsensä käsien ja jalkojen varaan. Pyydä liikkumaan annetun matkan eteenpäin lantio nostettuna ylös. Teetä liike myös takaperin.

» Rapukävely



>> Heittäminen

Heittoharjoitukset kehittävät silmä-käsikoordinaatiota, mutta myös erityisesti kineettistä ketjua. Muista teettää haittoja tasaisesti molemmille käsille.

Heitot yhdellä kädellä

Pyydä heittämään pallo mahdollisimman pitkälle muutamien askelen vauhdilla. Kiinnitä huomiota painon siirtoon ja siihen, että heitto jatkuu "läpi". Kaveri voi olla ottamassa heittoa kiinni, näin samalla tulee kiinnottoharjoittelua.

» Heitto yhdellä kädellä



Frisbeen heitot

Frisbeen heitossa tulee mukaan ranteiden ojennus, joka on tärkeää myös golfswingissä. Käytä kahta eri heittoa. Toisessa tehdään heitto etukädellä sivusta ja toisessa takakädellä alakautta. Katso, että vartalo kiertyy auki ennen heittoa.



» Frisbeen heitto etukädellä

» Frisbeen heitto takakädellä



Leivänheitto

Pyydä junioria heittämään pallo pompulla alakautta kaverille tai seinään. Katso, että liike lähtee vartalosta, eli vartalo kiertyy auki ennen heittoa.

Kahden käden heitot

Teetä myös erilaisia kahden käden heittoa pareittain tai seinää vasten. Hyviä vaihtoehtoja ovat esim. sivurajaheitto pään yläpuolelta, jalkojen välistä eteenpäin sekä swingiheitot vartalon sivulta.

Pelaajan perusteet -vaiheen golftaidot



>> Pelaajan perusteet - vaiheen golftaidot

Golfin perusteet on hyvä oppia mahdollisimman hyvin ja niiden oppimiseen kannattaa käyttää aikaa. Tässä ikävaiheessa keskitytään täyden swingin ja putin perusteiden hallitsemiseen.

Näitä perusteita ovat täydessä swingissä ote, alkuasento, vartalon linjaukset sekä painonsiirto swingissä. Putin perusteisiin kuuluvat ote, tähtäys, nopeudenhallinta sekä viheriön lukeminen.



Täyden swingin perusteet

Tässä ikävaiheessa keskitytään swingissä neljään osa-alueeseen: ote, alkuasento, vartalon linjaus ja painonsiirto

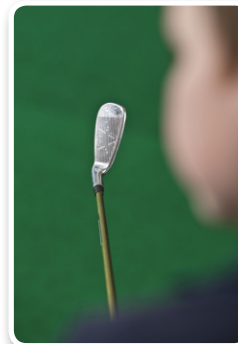
Tekstissä käydään yksityiskohtaisemmin läpi kunkin osa-alueen oleelliset huomiot. Jokaiselle osa-alueelle on myös muutamia esimerkkiharjoituksia, joita voit käyttää apuna harjoituksissa. Käytä myös omia hyväksi havaittuja harjoituksia, jotka kehittävät kyseisiä osa-alueita.

>> Ote

Tarkista, että juniorilla on sopivan paksuiset gripit mailoissaan. Sopivan paksuisessa gripissä ylemmän otekäden keskisormi ja nimetön koskettavat kevyesti kämmenpohjaan. Vääränlaiset välineet tekevät perusteiden oppimisesta hankalaa.



» Interlock-ote

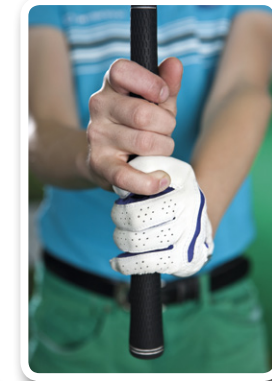


Perusotteena toimii ns. pesisote, jossa kädet ovat alilekkain ja koskettavat kevyesti toisiaan. Kiinnitä huomiota siihen, missä kohdassa maila on kämmenessä. Ote tulisi olla enemmän sormilla kuin kämmenen keskellä.

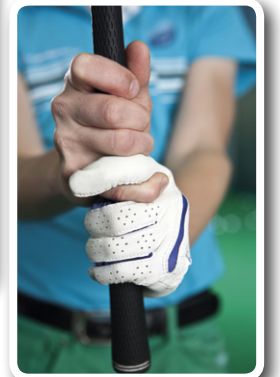
Oikea ote mahdollistaa käsien ja mailan tehokkaan liikkeen. Tarkista, että lapa on suorassa. Kun maila on vaakatasossa vartalon edessä, niin mailan lapa/urat osoittavat kohtisuoraan ylöspäin.

Kiinnitä huomiota myös otelujuuteen. Mailan pitää pysyä kädessä, mutta liika puristaminen vie mailasta vauhtia pois. Tarkista myös, etteivät mailat ole liian painavat juniorille. Tämä voi johtaa liikaan puristamiseen.

Kun peruspesisote on opittu, voi antaa lasten kokeilla Interlock- ja Vardon-otteita ja antaa heidän valita, mikä otteista tuntuu parhaalta.

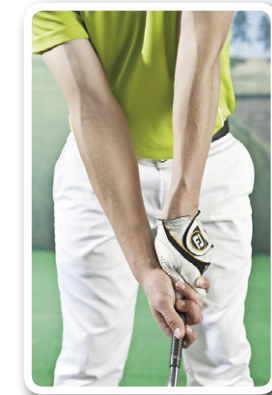


» Vardon-ote

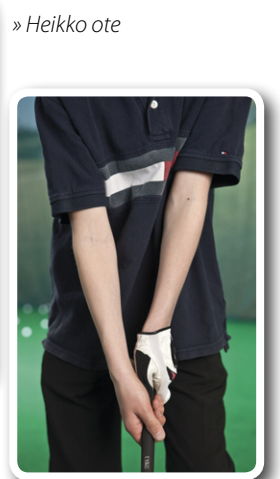


Samoin voit kokeiluttaa vahvempaa ja heikkoa otetta, jotta ymmärrys otteen vaikutuksesta mailan lapaan kehittyi. Vahvassa otteessa ylempi otekäsi on kiertynyt enemmän varren päälle ja alempi käsi varren alle. Heikossa otteessa ne kiertyvät päinvastaiseen suuntaan.

Näiden opettelussa ei ole mikään kiire ja niihin perehdytään tarkemmin seuraavassa ikävaiheessa.



» Vahva ote

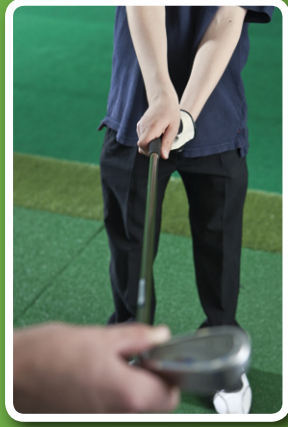
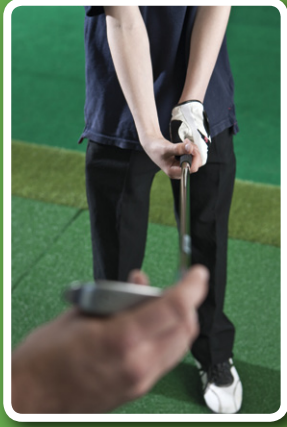
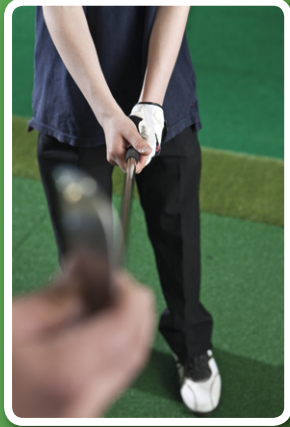


» Heikko ote

Harjoitteita

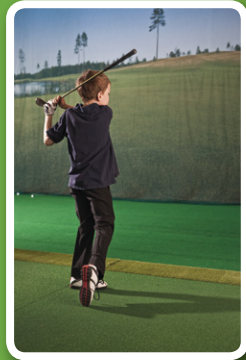
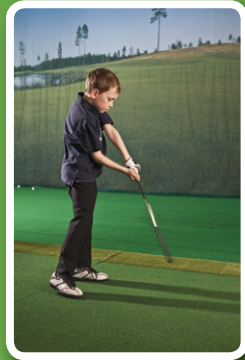
Lavan kierto

Pyydä junioria ottamaan ote ja tämän jälkeen nostamaan mailanpää rintakehän korkeudelle. Ota lavasta kiinni ja kierrä sitä molempiin suuntiin. Maila ei saa liikkua otteen sisällä, mutta käsivarsien tulisi myötäillä liikettä.



Viuhahdus

Käännä maila nurinpäin niin, että juniori ottaa kiinni mailan lavan alta. Pyydä kokeilemaan erilaisia otteita ja huomioimaan missä kohtaa kämmenessä maila on, kun siihen saadaan paras viuhahdus.



>> Alkuasento

Hyvän alkuasennon rakentaminen aloitetaan taivuttamalla ylävartalo lonkkanivelistä eteen. Tärkeää on, että ylävartalo pysyy ryhdikkäänä, alaselkä neutraalina ja lantio liikkuu hiukan taakse. Tämän jälkeen polvista tulee pieni jousto, jotta tasapaino tulee tasaisesti koko jalkaterille. Jalkaterät voivat olla hiukan auki ja paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Kädet roikkuvat rentoina rintakehän edessä.

Tässä vaiheessa on myös hyvä oppia ymmärrys pallon paikan merkityksestä: raudoilla maila tulee alaspäin, jolloin pallon paikka on keskellä. Driverilla tiin päältä lyödessä mailan liike on hiukan ylös, joten pallo on kohteen puoleisen jalan puolella.



Harjoitteita

» Atleettinen alkuasento



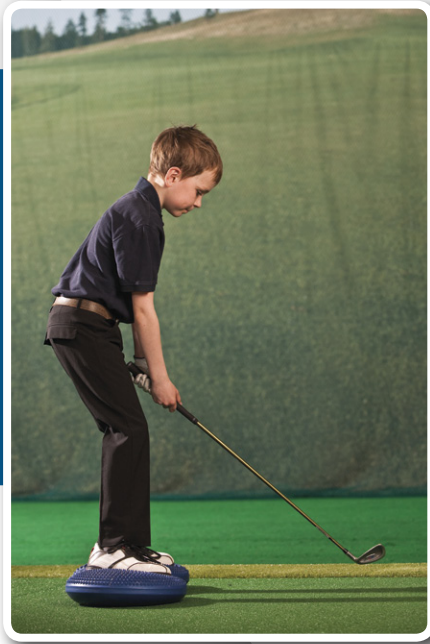
Atleettinen alkuasento

1. Pyydä junioria ottamaan ns. atleettinen alkuasento, esim. koripallon puolustusasento tai asento, jossa tämä on valmiina ottamaan kuntopallon tai vastaan kiinni. Kädet ovat valmiina vartalon edessä ja vartalo on valmiina reagoimaan.
2. Pyydä nostamaan kädet suoraksi sivuille olkapään korkeudelle ja laskemaan ne rennosti roikkumaan rintakehän eteen.

Tasapainotyyny ja – laudat

Harjoittele alkuasennon ottamista tasapainotyynyn tai -laudan päällä. Epävakaa alusta auttaa löytämään hyvän tasapainon varsinkin jalkaterien osalta. Palloja ei välttämättä kannata lyödä, vaan voitte esim. kisaila siitä, kuka pysyy hyvässä alkuasennossa pisimpään. Tasapainotyynyllä seisomisen jälkeen voi lyödä palloja ja yrittää saada sama tunne alkuasentoon kuin tyyntyjen päällä seistessä.

» Tasapainotyyny



Vesiputous

Auttaa hahmottamaan neutraalin lantion/alaselän asennon.

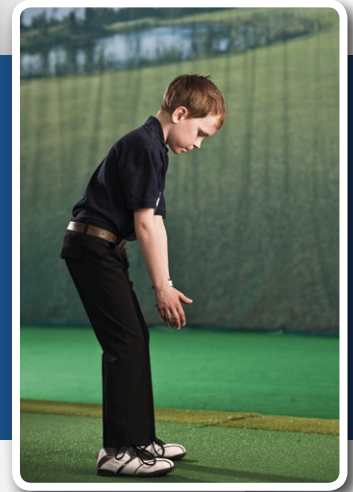
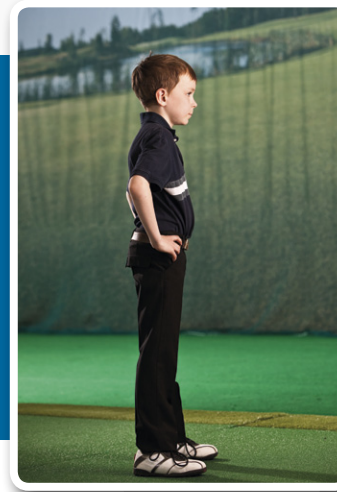
1. Seiso suorassa ja pidä kädet ojennettuna eteen mailan päällä.
2. Pyydä junioria luomaan mielikuva, että housut ovat täynnä vettä ja tarkoitus on kaataa vettä pois housuista ilman, että ylävartalo liikkuu.
3. Juniori yrittää ensin kaataa vettä pois etukautta vyön soljen yli ja sen jälkeen takakautta vyön yli.
4. Kun liike on hahmottunut, pyydä junioria tekemään sama lyönnin alkuasennossa.
5. Neutraali asento = äärioton ja pyöristyksen puoliväli. Hakekaa neutraali asento aina notkosta ylöspäin.

Eteentaivutus 1

Harjoite auttaa hahmottamaan mistä kohtaa vartaloa eteentaivutus tulee.

1. Pyydä junioria laittamaan kädet lonkkanivelten eteen niin, että peukalot ovat lonkkanivelen päällä.

2. Taivuta ylävartaloa eteenpäin niin, että taivutus tulee lonkista ja ylävartalo pysyy samassa asennossa kuin suoranakin seisten.
3. Päästä kädet roikkumaan vapaasti vartalon eteen.



» Eteentaivutus 1

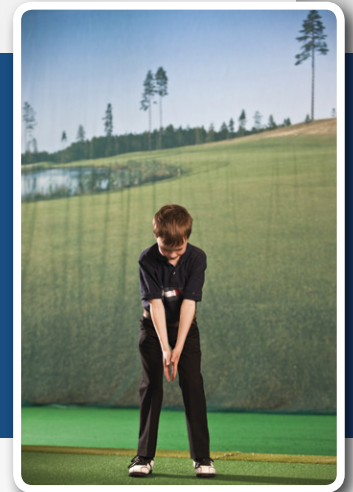
Eteentaivutus 2.

Auttaa hahmottamaan hyvän selän asennon ja parantaa lapaluiden hallintaa alkuasennossa.

1. Seiso suorassa kädet sivuilla niin, että peukalot osoittavat ylöspäin. (T-kirjain)
2. Taivuta ylävartaloa eteenpäin lonkista ja kädet pysy-

vät sivuilla samassa asennossa.

3. Ylävartalon asennon tulisi pysyä samana kuin suoranakin seisten.
4. Lisäharjoitteena hyvästä alkuasennosta voi tehdä kierron backswingiin niin, että ylävartalon kulma säilyy ja kädet pysyvät sivuilla.



» Eteentaivutus 2



» Apuviivat

>> Vartalon linjaus ja tähtäys

Vartalon linjauksilla tarkoitetaan jalkaterien, lantion, rintakehän ja käsivarsien suuntausta. Perusalkuasennossa niiden kaikkien tulisi olla samansuuntaisesti kohdelinjan kanssa.

Aloita alkuasennon opettaminen niin, että jalkaterät ja vartalo ovat samansuuntaiset kohdelinjan kanssa ja mailan lapa 90 asteen kulmassa tähtäyslinjaan. Suoran asennon hahmottamisen ja oppimisen jälkeen on helpompi opettaa avoin tai suljettu asento.

1. Opetta ensi jalkaterien asettaminen linjaan.
2. Opetta asettamaan jalkaterät ja vartalon linjat samansuuntaiseksi.
3. Viimeisenä jalkaterät, vartalo ja mailan lapa samanaikaisesti.



Harjoitteita

Oleellista hyvän linjauksen oppimisessa on, että asento otetaan joka lyönnin jälkeen uudestaan.

Apuviivat

1. Käytä apuna linjatikkuja, golfmailoja, jumppasalin viivoja tai voit myös piirtää spraylla maahan.
2. Aseta viivat niin, että yksi on kohteeseen (mailan lapa) ja toinen samansuuntainen viiva auttaa asettamaan jalkaterät ja vartalon linjat.
3. Juniori saa lyödä pallon aina hyvän linjauksen jälkeen.
4. Vartalon linjauksen hahmottamiseksi voi roikottaa mailaa vartalon edessä ja tarkistaa, onko se samansuuntainen apulinjan kanssa.

Vinkki: Pitkä apuviiva auttaa hahmottamaan linjaa vielä paremmin. Eli voit käyttää pitkää narua tai sisällä esim. jumppasalin pitkää sivurajaviivaa.



» Portti

>> Painonsiirto

Painonsiirto on luonnollinen tapa tuottaa tehoa liikkeeseen. Oikealta puolelta pelaavalla vartalon painopiste siirtyy backswingissä oikean jalan puolelle ja downswingissä vasemman jalan puolelle. Vasemmalta puolelta pelaavalla siirto on päinvastainen. Kaikissa lyönti-, potku- ja heittoharjoituksissa pitäisi tapahtua luonnollisesti painonsiirtoa. Nämä tukevat sen oppimista golfswingissäkin.

Alussa kannattaa keskittyä vain siihen, että painopiste liikkuu swingissä jalalta toiselle liikkeen aikana. Kun tämä sujuu, yritä saada juniorit jäämään tasapainoiseen loppuasentoon. Tässä vaiheessa riittää, että vartalo osoittaa kohteeseen ja taaempi jalka on nousut varpaille.

Harjoitteita

Harjoitteet on kuvailtu oikealta puolelta pelaaville.

Askelluswingi

1. Pyydä junioria ottamaan normaali alkuasento.
2. Sen jälkeen swingaus tapahtuu niin, että vasen jalka liikkuu backswingissä oikean jalan puolelle.
3. Downswing alkaa terävällä astumisella vasemmalla jalalla takaisin sen alkuasennon paikalle ja siitä vauhdikas swingaus läpi.
4. Pyydä junioria kokeilemaan erilaisilla rytmeillä, miten liikuttaa vasenta jalkaa sekä taakse että eteen.

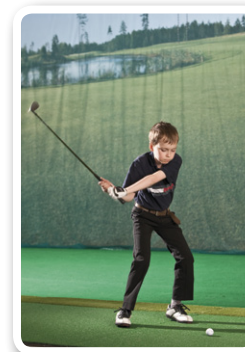
Happy Gilmore

Juniorit tykkäävät tästä harjoitteesta. Innostus voi olla välillä niin kova, että turvallisuus unohtuu. Ole siis erityisen tarkkana turvallisuudesta.

1. Pyydä junioria ottamaan alkuasento muutama metri pallon takaa.
2. Seuraavaksi muutamalla ristiaskelluksella siirtyminen pallolle ja siitä täysi swingaus läpi.
3. Tarkoitus on lyödä pallo vauhdista.

Muista, että nopeus on yksi tämän ikävaiheen oleellisia kehitettäviä ominaisuuksia. Kannusta laittamaan mailaan vauhtia ja erityisesti painonsiirtoharjoituksissa tämä on tavoite numero yksi!

Kaikki harjoitteet, jotka kehittävät liikkeen kineettistä ketjua ja nopeutta ovat hyviä.



Jalkapohja näkyviin

Tämän yksinkertaisen harjoitteen tavoitteena on saada hyvä loppuasento niin, että oikean jalan koko jalkapohja näkyy ja vartalo on käännytynyt kohteeseen. Loppuasennon nimeksi voi antaa jonkun juniorien idolin, esim. Rory McIlroy'n loppuasento.

» Askelluswingi



Putti

Juniorit tykkäävät puttaamisesta. Siinä on helppo kokea onnistumisen tunteita, kun pallon saa reikään. Puttaaminen ei ole myöskään fyysisesti niin raskasta kuin täysi swingaaminen. Kannattaa harjoittaa paljon lyhyitä alle kahden metrin putteja, koska niissä on mahdollista saada pallo reikään helpommin kuin pidemmissä puteissa. Pidemmissä puteissa kannattaa käyttää isompia kohteita, kuten maalialueita. Alla olevat harjoitteet sopivat kaikki toteutettavaksi sisä- ja ulkotiloihin.

Tässä ikävaiheessa putissa keskitytään seuraaviin osaluokiin:

1. Ote
2. Tähtäys
3. Nopeudenhallinta
4. Viheriön lukeminen

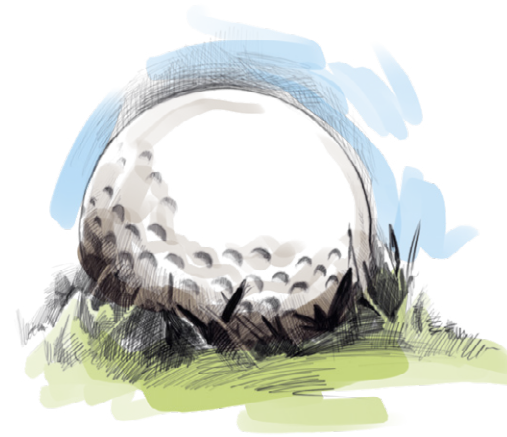


>> Puttiote

Puttaamisessa kannattaa aluksi käyttää samaa pesisotetta kuin lyönnissäkin. Sen jälkeen kun puttia on päästy harjoittelemaan jonkin aikaa, voidaan otetta läheteä kehittämään eteenpäin.

Seuraava vaihe on asettaa puttiotteessa peukalot gripin päälle. Lapsille voi perustella asiaa sillä, että sen takia putterin grippi on erimuotoinen kuin muissa mailoissa. Joillain voi olla putterissa pyöreä grippi, silloin tätä perustelua ei kannata mainita.

Seuraava aste puttiotteen opettelussa on ns. kämmenote. Kannusta ottamaan ote niin, että kämmenet ovat vastakkain eli ote on enemmän kämmenen sisällä kuin sormilla. Tämä helpottaa linjausta ja hyvää mailan liikerataa sekä lavan pysymistä vakaana liikkeessä.



Kiinnitä huomiota otteeseen, kun lapset tekevät muita puttiharjoitteita. Tavoitteena on, että ote pysyy sellaisena kuin olette harjoitelleet. Vaikka harjoitteen aiheena olisi pituuden hallinta, niin ensimmäisenä tavoitteena voi olla hyvä ote.

» Puttiote



>> Putterin tähtäys

Tähtäys eli putterin lavan oikea suuntaaminen on yksi hyvän puttaamisen perustaito. Se, että osaa tähdätä lavan sinne minne haluaa pallon lähtevän, on yksi hyvän tähtäämisen määritelmä. Muista seurata, että juniori tähtää uudestaan jokaisen lyönnin välillä.

Harjoitteita

Kaistat

Tee neljä erilevyistä kaistaa tiitikuista, sisällä esim. maalarinteipistä. Kaistojen leveydet 100, 75, 50 ja 25 cm.

Harjoite aloitetaan puttaamalla leveämmästä läpi niin, että pallo pysyy koko ajan omalla kaistalla ja pysähtyy tietyn annetun etäisyyden päähän. Määritä puttille maksimipituus niin, että turvallisuus säilyy. Kun juniori saa onnistuneen putin, hän voi siirtyä seuraavaan kapeampaan kaistaan.

Tavoitteena on päästä kaistat läpi mahdollisimman pienellä pallomäärällä. Voit säädellä haastetta porttien leveydellä ja putin pituudella.

Listat

Käytä neljää erilevyistä puu- tai metallilistaa. Lista on n. metrin pituinen ja leveydet esim. 100, 75, 50 ja 25 mm. Rautakaupasta saa esim. metalliviivoittimia, joita voi käyttää tähän tarkoitukseen.

Tavoitteena on saada pallo kulkemaan läpi koko listan ja saada pysähtymään annetulle etäisyydelle. Voit myös käyttää reikää kohteena. Onnistuneesta putista juniori saa siirtyä kapeampaan listaan. Liikuntasalissa voit käyttää viivoja listojen sijaan. Kuinka pitkään juniori saa pallon pysymään viivalla? Voit myös käyttää liikuntasalissa pehmopalloja.

Kiskot

Laita kaksi linjatikkua tai mailaa reiän ulkoreunoille niin, että ne ovat samalla leveydellä koko matkan. Kiskojen leveys on pari hiukan putteria leveämpi.

Pyydä junioria puttamaan palloja kiskojen välistä niin, että putterin lapa on kohtisuorassa kiskoihin nähden tai lavan viiva samansuuntainen kiskojen kanssa. Tavoitteena on saada pallo lähtemään tähtäyksen suuntaan, eli menemään keskelle reikää. Tarkista, että putti on suora, eikä viheriön kallistus vaikuta tavoitteeseen.



>> Pituuden hallinta

Pituuden hallinta on myös yksi putin perustaidoista ja oleellinen asia harjoitella pienestä juniorista asti. Käytä pituusharjoittelussa paljon vaihtelua. Näin juniori joutuu koko ajan arvioimaan pituutta uudelleen. Tämä kehittää pituuden hallintaa tehokkaammin kuin saman pituisten puttien puttaaminen peräkkäin.

Harjoitteita

Maalialue

Tee teipeillä, tiillä tai kartioilla maalialue. Juniori aloittaa puttaamisen parin metrin päästä maalialueen etureunasta. Tavoitteena on saada mahdollisimman monta palloa pysähtymään alueelle niin, että seuraava putti on aina edellistä hiukan pidempi.

Voit tehdä myös toisin päin, eli yritä saada ensimmäinen pallo mahdollisimman lähelle takarajaa ja seuraava pallo aina hiukan lyhyemmäksi edellisestä. Liikuntasalissa tämän voi tehdä jumppamatoilla. Kovalla lattialla kannattaa käyttää pehmopalloja.

Napakymppi

Tee reiän ympärille maalialue tai useampi, joille määrität pistearvon. Laita merkkejä maahan esim. viidelle eri pituudelle, joista putataan kustakin yksi pallo. Tavoitteena on saada pallo jäämään napakymppiin tai kerätä mahdollisimman paljon pisteitä.

Peruutus

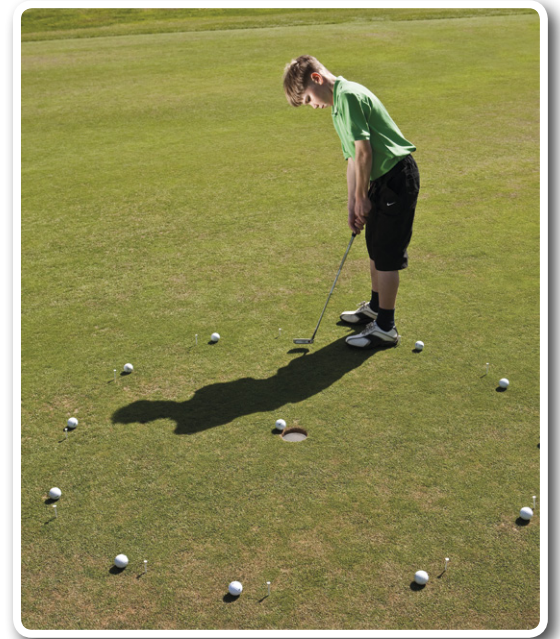
Merkitse maalialue esim. 50 cm x 50 cm neliö. Juniori lähtee liikkeelle kahden metrin päästä alueesta ja kun hän saa pallon pysähtymään alueelle, saa siirtyä putterinmitan kauemmaksi kohteesta. Tavoitteena on päästä peruuttamaan mahdollisimman kauas kohteesta annetussa määräajassa.

Silmät kiinni

Tee maahan viiva teipillä. Pyydä junioria puttaamaan silmät kiinni ja ennen silmien avaamista arvioimaan äänen oliko putti pitkä, lyhyt vai viivalla. Voit pyytää häntä arvioimaan tarkan etäisyyden. esim. putti oli 5 cm lyhyt viivasta. Vaihtele putin etäisyyttä 1-2 putin välein.

Kellotaulu

Valitse kalteva reikä ja tee merkkejä reiän ympärille 1-2 metrin päähän reiästä. Juniori kiertää merkiltä toiselle ja tavoitteena on saada pallo reikään. Reikään meneestä pallosta saa 3 pistettä. Pallosta, joka ei mene reikään, mutta pysähtyy gripin mitan sisään reiän taakse, saa yhden pisteen.



>> Viheriön lukeminen

Viheriön kaltevuuksien hahmottamista kannattaa kehittää mahdollisimman varhaisessa ikävaiheessa. Tähän on paljon erilaisia harjoitteita, joissa vain mielikuvitus on rajana. Sisätiloissa kannattaa käyttää erilaisia mattoja ja kaltevia pintoja apuna.

Harjoitteita

Keilaus

Tavoitteena on hahmottaa pinnan kallistus ja miten se pitää ennakoida, jotta saa mahdollisimman monta keilaa kaatumaan.

Voit käyttää pehmo- tai muovikeiloja, tyhjät muovipullot ajavat myös saman asian. Käytä isoa palloa, joka kaataa keilat osuessaan. Vaihtelee etäisyyttä, lähtösuuntaa sekä kallistusta.

Minigolf

Tee jumppamatoista yksi tai useampi rata. Voit tehdä mutkia tai suoria ratoja ja laittaa korotuksia mattojen alle kallistuksien aikaansaamiseksi. Tavoitteena on päästä reikään tai radan pätyyn mahdollisimman vähillä lyönneillä. Jos pallo putoaa matolta lattialle, niin joutuu jatkamaan edellisen lyönnin paikalta.

Voit pitää minigolftyylisesti maksimilyöntimäärän harjoitteen sujumiseksi. Käytä ulkona erilaisia esteitä apuna, joilla teet radan viheriölle.

Napakymppi

Tee maalialue pitkä jumppamaton päähän tai esim. jumppasalin keskiympyrään. Greenillä kohde voi olla reiän ympärillä. Tavoitteena on saada pallo pysähtymään mahdollisimman lähelle napakymppiä. Voit tehdä eriarvoisia maalialueita napakympin ympärille. Näin lisätään onnistumisten määrää.

Puttipetankki

Tässä harjoituksessa tarvitaan yksi maalipallo eli "snadi", joka on erivärinen tai kokoinen kuin pelaajien pallot. Voit käyttää myös reikää tai kiinteää kohdetta "snadina". Jokaisella pelaajalla on 2-3 omaa palloa, jotka putataan tai vieritetään vuorotellen.

Tavoitteena on saada mahdollisimman monta palloa lähemmäksi "snadia" kuin pelikavereilla. Jokisesta pallosta, joka on lähempänä kuin kaverin, saa yhden pisteen. Edellisen reiän voittaja päättää seuraavan reiän tai vierittää snadin. Voidaan pelata tiettyyn pistemäärään asti tai kumpi kerää eniten pisteitä tietyssä ajassa.



Kroketti

Tee krokettiporteista tai muovikartioista rata. Tarkoituksena on putata annetussa järjestyksessä porttien läpi ja saada pallo osumaan maaliin. Maalina voi toimia esim. yksittäinen kartio. Lyöntivuoro vaihtuu jokaisen lyönnin jälkeen ja ensimmäisenä maaliin päässyt on voittaja. Voidaan toteuttaa myös laskemalla rataa vaadittavat lyönnit ja kisata näin koko porukan kesken.



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 hyville käytöstavoille. Se ei ole pelkästään golfin perinteisiin pohjautuva.

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

lisätietoja: golf.fi/juniorit

Lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä

S euraavassa on esitelty Suomen Golffiiton lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä. Alla olevasta taulukosta näet, mitä kilpailuja Pelaajan perusteet -vaiheessa oleva lapsi voi pelata. Lapset ja nuoret pitävät kilpailuista, on kyseessä harrastaja tai jo tässä vaiheessa intohimoinen golfari.

Kannusta lasta kilpailuihin, koska ne kasvattavat myös harrastajaa ja tapahtumat ovat mukavia. Pääpainona on kuitenkin se, että tässä vaiheessa harjoitellaan enemmän kun kilpaillaan.

Kaavio 1: Nuorten kilpailujärjestelmä 2012



Syntymävuosi

* Ikä, jonka pelaaja täyttää tai on täyttänyt vuonna 2012

ALUEELLISET KILPAILUT

Golffiiton 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 kärkikiertueen 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).



Kentän pelattavan pituuden määrittäminen

Par 3 -kenttä sopii yleisesti lapsen ja nuoren golfin pelaamiseen ainakin näin pienillä golfareilla. Jos sellaista ei ole käytettävissä, voidaan käyttää täyspitkää kenttää sovelletuin pituuksin. Yksinkertaiset ja yleiset etäisyysmerkit kentällä ovat 100 metriä, 150 metriä ja 200 metriä lipusta. Tiiausmerkkejä ei tarvitse, riittää että lyö suurin piirtein halutulta matkalta. Näin kentän rasitus jakaantuu tasapuolisesti.

Pelaaminen ei ole mukavaa, jos joudut lyömään 20 kertaa, ennen kuin olet greenillä. Jos greeni tuodaan lähemmäksi, lyönnit vähenevät ja onnistumisia tulee todennäköisesti enemmän.

Aivan alussa kannattaa kenttä pelata 100 metrin merkiltä. Jos tämän jälkeen potentiaalia on pelata kenttää sujuvasti kauempaakin, voidaan käyttää 150 metrin tai 200 metrin tai jopa lähinnä lippua olevaa tiiausaluetta. Tätä varten pelaajan lyöntipituuspotentiaali sekä lyöntivarmuus kannattaa kartoittaa esimerkiksi harjoitusalueella.

Par-lukua ei tarvitse ottaa alussa huomioon. Pelikertojen karttuessa par-luvun huomioimista sekä pelattavien reikien pituuden määrittämistä tämän mukaan voidaan harkita.

Jos reiällä on poikkeukselliset olosuhteet, esimerkiksi vesieste halutun aloituslyöntipaikan kohdalla, kannattaa pelaamisen osalta soveltaa helpompaa vaihtoehtoa. Tässä tapauksessa väylä kannattaa aloittaa vesiesteen lipun puolelta.

Tämä sama suositus on Suomen Golfliiton uudessa juniori greencard-ohjeistuksessa.

Esimerkki, miten voit rakentaa väylän, jos kentällänne ei ole par 3-väylää.

Kentän pituus **5500 m**

Maksimidraivi **n. 220 m** Tiiauspaikka **keltainen**

Kentän pituus **5000 m**

Maksimidraivi **n. 200 m** Tiiauspaikka **sininen**

Kentän pituus **4000-4500 m**

Maksimidraivi **n. 180 m** Tiiauspaikka **punainen**

Kentän pituus **2500 m**

Maksimidraivi **n. 100 m** Tiiauspaikka **150 m**

Kentän pituus **2000 m**

Maksimidraivi **n. 50 m** Tiiauspaikka **100 m**

Lähteet:

Liikuntaleikkikoulu, ohjaajan kansio Nuori Suomi ry

Liikunnalliset perustaidot Sami Kalaja, Arja Sääkslahti, Koululiikuntaliitto

Coaching for LTAD Ian Stafford, Sports coach UK

TPI Henriikki Tolonen, suomennos

Lasten valmennus Suomen Palloliitto

Junioritoiminnan väyläopas Liisa Ruuda (Mesiäinen), SGL

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatua 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 urheiluvallennuksen 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. Elämänkaaripsykologia. 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. Dobleday.

Rotella, B. 2005. Golffarin ajatuksissa. Gummerus.