# *JUNIORIOHJEISTUS ULTIMATESEUROILLE*

Kuva: Jussi Kitusuo

Toimittaneet: Marja Elonheimo ja Susanna Surakka

2013

# SISÄLLYS


1 Alkusanat ..... 1
2 Taito ..... 2
2.1 Yksilötaidot ..... 2
2.1.1 Kiinniotto ..... 2
2.1.2 Heittäminen ..... 3
2.1.3 Hakeminen ..... 7
2.1.4 Markkerointi ..... 7
2.1.5 Kiekottoman pelaajan vartiointi ..... 10
2.1.6 Kiekon käsittely ..... 12
2.2 Joukkuetaidot ..... 12
2.2.1 Spirit of the Game ..... 13
2.2.2 Hyökkäys ..... 13
2.2.3 Miespuolustus ..... 14
2.2.4 Paikkapuolustus ..... 14
3 Fysiikka ja ravitsemus ..... 15
3.1 Juoksutekniikka ..... 15
3.2 Koordinaatio ..... 16
3.3 Lihaskunto ..... 16
3.4 Kehonhuolto – lepo ja venyttely ..... 18
3.5 Ruokavalio ..... 20
4 Henkinen valmennus ..... 22
4.1 Yksilön henkinen valmennus ..... 22
4.2 Joukkueen henkinen valmennus ..... 23
5 LÄHTEET ..... 25


**LIITTEET**


Liite 1: Viitteellinen taitotasotaulukko juniorin tavoitteellista harjoittelua varten

# 1 ALKUSANAT

Junioriohjeistus on Suomen liitokiekkoliiton juniorijaoston tekemä paketti seuroille avuksi edistämään junioritoimintaa ja helpottamaan junioritoiminnan aloittamista. Idea paketin luomiseen lähti syksyn 2011 junioriseminaarista, jossa pohdittiin seurojen tarpeita juniorityön edistämiseksi. Myös maajoukkuevalmentajat ovat kokeneet tarvetta yhteisen ultimatekäsityksen luomiseksi eri seuroista tulevien junioreiden kesken. Ohjeistus on tarkoitettu luettavaksi lähinnä junioreita valmentaville, mutta myös muille aiheesta kiinnostuneille, kuten junioreille itselleen sekä heidän vanhemmilleen. Tarkoitus ei ole kertoa, mitä pitää tehdä, vaan nostaa esiin teemoja, jotka koemme ultimatessa ja erityisesti junioriultimatessa tärkeiksi. Toivomme, että Junioriohjeistus innostaa juniorivalmentajia myös ottamaan itse selvää niistä teemoista, jotka ovat vieraita ja ehkä jääneet juniorivalmennuksessa muun tekemisen varjoon.

Ohjeistusta on tarkoitus täydentää ja päivittää tarpeen mukaan yhteistyössä seurojen kanssa. Syksyn 2012 junioriseminaarissa luonnosta käytiin läpi ja ryhmätöiden kautta moni tärkeä aihe löysi tiensä myös Junioriohjeistukseen. Työstämistä jatkettiin junioriseminaarin jälkeen eri kirjoittajien kanssa. Mikko Saloila, Heikki ”Slimi” Tiittanen, Fiina Hiitola, Henna Lehtonen, Anna-Kaisa ”Nanna” Karessuo ja Ilkka Vaahtoranta: teille suuri kiitos panoksesta Junioriohjeistuksen mahdollistamisessa!

Lukuiloa ja harjoitteluintoa toivottaen,

Marja ja Susanna

# 2 TAITO

Taidot olemme jakaneet yksilö- ja joukkuetaitoihin. Yksilötaidoiksi määrittelimme ne taidot, jotka ovat joukkueen jokaiselle pelaajalle välttämättömiä taitoja. Joukkuetaitoja voisi tässä määritellä myös taktisiksi taidoiksi. Varsinainen pelitaktiikka on jokaisella joukkueella omansa. Kuitenkin yhteisiä piirteitä eri joukkueiden käyttämistä hyökkäys- ja puolustustaktiikoista löytyy, joten uskalsimme niitäkin tässä käsitellä.

## 2.1 Yksilötaidot

Ultimaten yksilötaidot on tässä ohjeistuksessa jaoteltu seuraavasti: hakeminen, kiinniotto, heittäminen, markkerointi, vartiointi (kiekottoman hyökkääjän puolustaminen) ja kiekon käsittely. Yksilötaidot ovat tärkeitä jokaiselle pelaajalle ja sitä kautta koko joukkueelle. Näitä taitoja voi usein myös harjoitella joko yhdessä tai itsekseen esimerkiksi kotitehtävänä.

### 2.1.1 Kiinniotto

Liitokiekko voidaan ottaa kiinni eri tavoin joko kahdella tai yhdellä kädellä. Suositelluinta on ottaa kiekko kiinni kahden käden väliin, jos vain mahdollista. Kuvassa 1 esitellään tekniikoita erilaisiin kiinniottoihin. Kiinniottaessa katse pidetään loppuun asti kiekossa ja se on hyvä ottaa kiinni heti, kun mahdollista. Usein tämä vaati kohti kiekkoa juoksemista tai hyppäämistä kunnes kiekko on otettu kiinni.

**Kuva 1** Erilaisia kiinniottotapoja (Ultimaten opettajan opas)

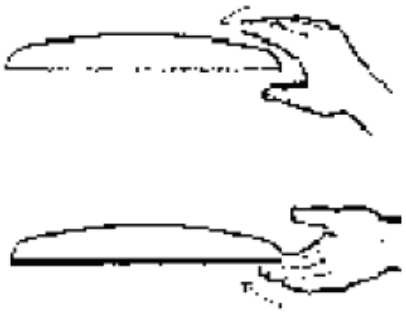
## Kahden käden väliin

Liitokiekko voidaan ottaa kiinni joko yhdellä tai kahdella kädellä. Suositeltavin tapa on ottaa kiekko kiinni kahden käden väliin. Kämmenet ovat hiukan ristikkäin ja sormet levällään. Kiinniotossa joustetaan tulokulman mukaan.

## Kahden käden reunapuristus

Molemmat kädet ovat auki. Peukalot osoittavat kehon keskipisteeseen. Muut sormet ovat joko ylös- tai alaspäin. Kiekko ei saa mahtua käsien välistä läpi. Kiinniotossa joustetaan tulokulman mukaan.

## Yhdellä kädellä



Kiekko on otettava kiinni yhdellä kädellä, mikäli siihen ei kahdella kädellä enää yletytä. Yhdellä kädellä kiinni otettaessa kiekko vangitaan kämmenpohjaan peukalon ja muiden sormien väliin. Kättä käännetään kiekon tulokulman mukaan. Puristusliikkeen ajoittaminen on aluksi hankalaa.

## Kiinniotto epäonnistuu

- kädet eivät ole riittävän samanaikaisia tai niiden kohdistus on puutteellinen
- reunapuristus myöhästyy
- silmä-käsi –koordinaatio on puutteellinen
- heitto vaappuu, jolloin puhdas kiinniotto on vaikea

### *2.1.2 Heittäminen*

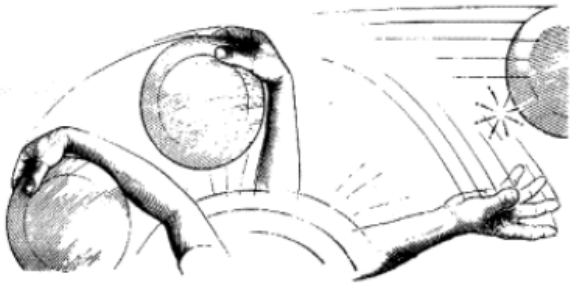
Opastus heittoihin (kuvat 2-4) on lainattu Ultimaten opettajan oppaasta (Ranta & Hiitola). Erilaisia heittoja voidaan käyttää eri tilanteissa ja esimerkiksi puolustuksen pakotussuunta vaikuttaa siihen, mitkä heitot ovat helppoja heittää missäkin tilanteessa. Rystyheitto (*backhand*) on tavallisin heitto ja se on helppo oppia. Kämmenheitto (*forehand*)

on rystyheittoa haastavampi teknisesti. Rystyotteella voidaan heittää suoria heittoja, sisäkaaria eli väliheittoja sekä ulkokaaria. Kämmenotteella on mahdollista heittää suoria heittoja, väliheittoja, ulkokaaria, yläheittoja (*upside-down*) sekä killereitä. Näiden perusheittoja lisäksi on olemassa muitakin heittoja, joita käytetään yhä enenevässä määrin.

**Kuva 2** Rystyheitto (Ultimaten opettajan opas)

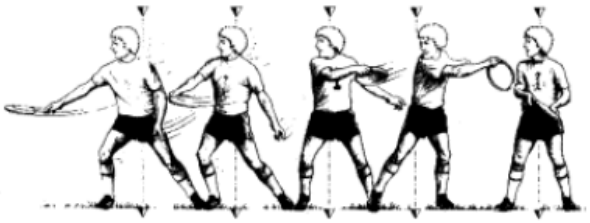
## Ote

Rystyheiton ote on kuvan mukainen. Peukalo on kiekon päällä ja muut sormet ovat kiekon alapinnalla. Etusormea voi halutessaan pitää myös kiekon ulkoreunalla. Alapinnalla olevat sormet voi pitää suorana tai ne voi taivuttaa niin, että sormenpäät koskettavat kiekon sisäreunaa. Kokeile erilaisia otteita ja valitse itsellesi sopivin.



## Heittoliike

Rystyheitossa seistään heittokäden kylki heittosuuntaan päin. Heittoliike alkaa vartalon edestä. Käsi viedään taakse samalla, kun ylävartalo kiertyy. Ranne kiertyy ikään kuin kelaten kiekon ulkoreunaan. Pelaaja voi tarvittaessa ottaa nyt askeleen heittokäden puoleisella jalalla eteenpäin. Samalla hän siirtää painoa heittokäden puoleiselle jalalle. Heittokäsi heilahtaa eteenpäin ja terävällä ranneliikkeellä annetaan heiton loppuvaiheessa kiekolle tarvittava kierre. Käden liike on tasainen ja kiekon pitäisi koko saaton ajan olla samassa kulmassa. Irrotuksen jälkeen käsi jatkaa saattoliikettä alaviistoon.

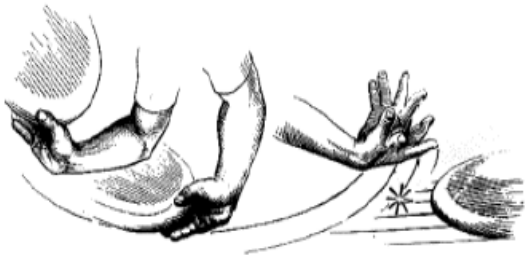


## Jos heitto ei suju…

- kierrettä on liian vähän; käytä nopeampaa ranneliikettä tai tartu kiekon ulommasta reunasta kelausliikkeellä
- kiekko kaatuu; käännä irrotuskulma alemmaksi tai korjaa heittoliike vaakatasoon
- heitto jää lyhyeksi; käytä vartalon painonsiirtoa apuna tai aloita heittoliike taaempaa

**Kuva 3** Kämmenheitto (Ultimaten opettajan opas)

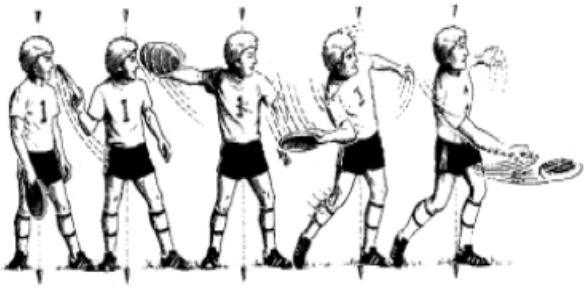
## Ote



Kämmenotteessa peukalo on kiekon päällä ja keski- ja etusormi kiekon alla. Keskisormi on kiekon sisäreunaa vasten ja etusormi on joko kohti keskustaa tai on keskisormen tukena. Keskisormi toimii linkoavana sormena.

## Heittoliike

Kämmenheiton aikana rintamasuunta on heittosuuntaan. Heittoliike suoritetaan vartalon sivulla kyynärpäästä alkavalla heilahdus liikkeellä. Kyynärvarsi pidetään vaakatasossa. Taakse taivutettu ranne ja sormet antavat irrotushetkellä kierteen. Kiekko irtoaa kädestä vaakasuorana. Saattoliikkeessä kämmen jää ylöspäin ja sormet osoittavat kohteeseen.



## Jos heitto ei suju…

- Kierrettä on liian vähän; terävöitä rannenykäystä ja varmista ote
- Kiekko kaatuu; käännä irrotuskulmaa suuntaamalla kiekon ulompi reuna alemmaksi, lisää kierrettä ja jätä kämmen ylöspäin heiton jälkeen
- Kiekko ei lennä haluttuun suuntaan; jätä käsi irrotuksen jälkeen siihen suuntaan, johon oli tavoitteena heittää
- Heitto jää lyhyeksi; lisää kiekon nopeutta ruoskamaisemmalla kyynärheilautuksella, säilytä kierre

**Kuva 4** Yläheitto (Ultimaten opettajan opas

Yläheitto heitetään pään yläpuolelta. Kiekko lentää joko ylösalaisin tai pystyasennossa.

## Ote

Ote kiekosta on sama kuin kämmenheitossa eli peukalo kiekon päällä ja muut sormet kiekon alapuolella.

## Heittoliike

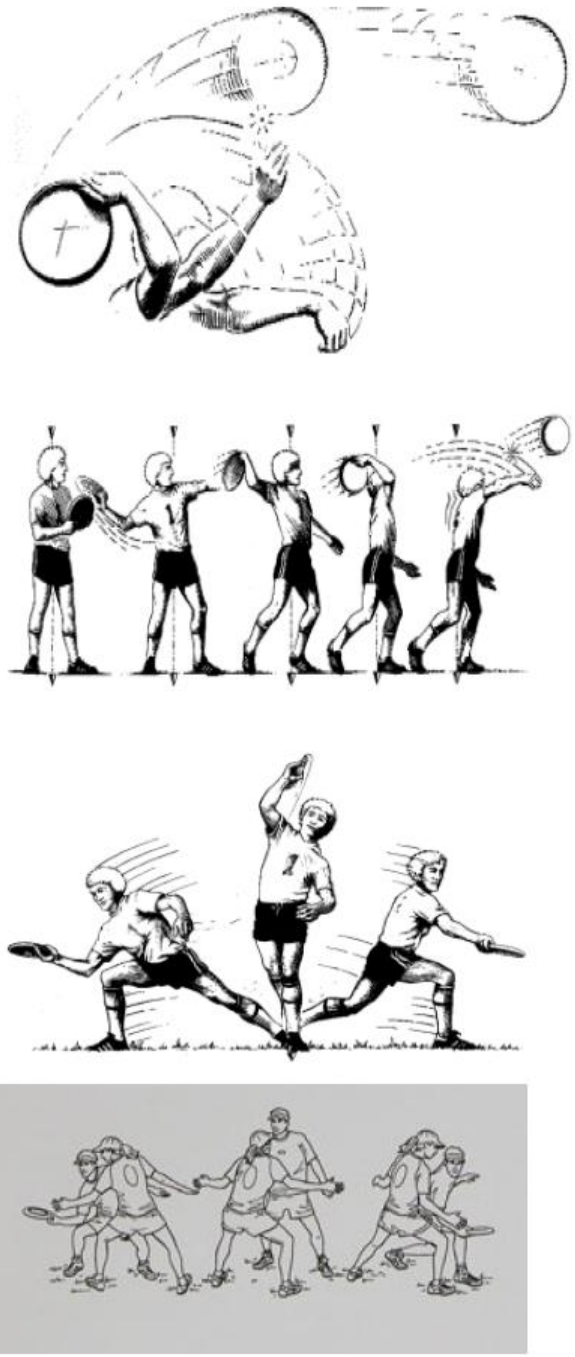
Yläheiton aikana rintamasuunta on heittosuuntaan. Heittokäden jalka on kauempana heittosuunnasta. Heittoliike muistuttaa pesäpallon heittoliikettä. Kiekko pidetään koko ajan samassa kulmassa, ja tarvittava kierre saadaan aikaan terävällä ranneliikkeellä. Kiekko irrotetaan korkealla pään yläpuolella hieman etuyläviistossa. Kiekon lentorata on kaareva.

## Jos heitto ei suju…

- kiekko kääntyy yli; lisää ranteella kierrettä tai nosta kiekko pystympään lähtökulmaan, tarkista ote
- heitto on epätarkka; ennakoi lentorata
- heitto jää lyhyeksi; pidä jalat maassa ja jännitä vartaloa

## Tukijalan käyttäminen

Heittäjä saa liikkua pelissä vain tukijalkansa ympäri. Oikeakätinen heittäjä pitää vasenta jalkaansa paikallaan ns. tukijalkana. Harhauttaakseen edessään olevan markkerin hän tekee sekä askel- että vartaloharhautuksia. Siksi heittoja tulee harjoitella eri korkeudelta, eri heittoasennoista, eri lentokulmilla ja etenkin harhauttaen tukijalan varassa.



### 2.1.3 Hakeminen

Hakemisella tarkoitetaan ultimatessa kiekottoman pelaajan liikkumista. Tavoitteena on mahdollistaa syöttö kiekottomalle pelaajalle ilman, että puolustaja voi tehdä katkoa. Hyvä haku perustuu hyvään ajoitukseen, sillä hyvin tehty haku voi olla turha, jos se on ajoitettu väärin. Hakijan on tunnistettava, minne pitäisi hakea ja milloin haku tulisi tehdä. Haku voidaan ajoittaa esimerkiksi siten, että heittäjän puolustaja (markkeri) ei ole ehtinyt vielä heittäjän eteen estämään heittoja. Hyvä hakija tunnistaa myös olevansa vapaana ja osaa käyttää tilannetta hyväkseen. Hakujen lisäksi tarvitaan nopeita tyhjennyksiä eli epäonnistuneen haun jälkeen hakijan tulisi nopeasti poistua avoimesta tilasta ja antaa muille tilaa hakea.

Hakemisessa olennaista on suunnanmuutosnopeus, ja se on myös tärkeä fyysinen ominaisuus ultimatepelaajalla. Suunnanmuutosnopeus jakaantuu seuraaviin perustaitoihin: valmiusasento, lähtö, pysähtyminen ja kääntyminen. Valmiusasento mahdollistaa nopean reagoinnin ja toiminnan. Lähdössä kiihdytetään mahdollisimman nopeasti tavoitevauhtiin, mutta myös pysähtyminen täytyy pystyä tekemään nopeasti. Haettaessa käännösten tulisi olla teräviä ja nopeita.

### 2.1.4 Markkerointi

Markkeri on se puolustava pelaaja, jolla on kaikkein eniten mahdollisuuksia auttaa joukkuettaan puolustuksessa. Markkerina ei voi siis viettää lepohetkeä. Muutoin joukkuekaverisi joutuvat samaan aikaan tekemään vielä enemmän töitä.

Markkerointi ja muu puolustus ovat onnistuneet, mikäli kiekollinen pelaaja dumppaa kiekon eli ei saa siirrettyä kiekkoa eteenpäin. Tämä tavoite kannattaa selventää pelaajille. Heittoharhautusten mukana liian aktiivisesti liikkuva markkerointi johtaa usein siihen, että vastustaja saa murrettua markkerin. Puolustus on tehokkaampaa, jos markkeri saa edes 80 prosenttisesti pidettyä pakotussuunnan, kuin jos markkeri ottaa yhden markkerikatkon kauden aikana, mutta pakotussuunta pidetään vain 50-60 prosenttisesti.

Markkerin jalkojen tulisi olla noin hartioiden leveydellä. Painopisteen pitäisi puolestaan olla päkiöillä. Ei siis samassa asennossa kuin heittäjällä. Idea tässä on se, että näin markkeri pystyy liikkumaan paremmin kuin jos jalat levitetään ääriasentoon. Tärkeää on

myös liikuttaa molempia jalkoja. Usein ”tukijalka-moodi” jää myös markkeroidessa päälle. Jalkojen välinen etäisyys venyy, kun hyökkäävä pelaaja ottaa ensimmäisen tukijalka-askeleen. Käsien tulee puolestaan aktiivisesti peittää heittolinjoja. Paikoillaan olevien käsien välistä on helppo heittää.

Etäisyys heittäjään on markkerin yksi tärkeimmistä työkaluista. Yleisesti markkerin etäisyyden olisi (miespuolustuksessa) hyvä vaihdella seuraavasti:

1. Kun markkerointi alkaa, olisi markkerin hyvä olla mahdollisimman lähellä heittäjää. Tämä antaa puolustavalla joukkueelle mahdollisuuden estää heittäjän nopea kiekon jakaminen eteenpäin. Erityisesti heti siirrosta pitkän heittäminen on puolustuksen kannalta vaarallisimpia heittoja.

2. Tämän jälkeen markkerilla on mahdollisuus siirtyä hiukan kauemmaksi, riippuen siitä, mitä halutaan erityisesti ottaa pois. Siirtymällä noin 30 astetta takaviistoon (kämmenelle pakottaessa vasemmalle ja rystylle pakottaessa oikealle takaviistoon) markkeri pystyy paremmin ottamaan pois väliheiton. Väliheitossa on myös hyvä tarkkailla heittäjän katsetta. Harva heittäjä pystyy heittämään sokkona kiekon väliin. Juuri ennen heittoa heittäjä todennäköisesti ottaa katsekontaktin vastaanottajaan. Katsetta tarkkailemalla markkeri voi ehtiä estämään heittopaikan. Pelkkään liikkeeseen reagoimalla markkeri on usein myöhässä.

3. Laskun noustessa korkealle (8-9) markkerin on hyvä astua viimeistään hiukan kauemmas heittäjästä. Tällöin virheen mahdollisuus painetilanteessa on pienempi ja lisäksi kauempana olevaa markkeria vastaan on usein vaikeampaa dumpata kiekko.

Kertauksena markkeroinnin avaintaidot:

**Asento**. Markkerin on oltava valmis liikkumaan. Jalat hartioiden leveydellä, tasapaino päkiöillä, jalat koukussa (tasapaino alhaalla). Kädet peittävät heittolinjoja.

**Etäisyys.** Markkerin tulee soveltaa etäisyyttä heittäjään tilanteen ja taktiikan mukaan. Alussa lähellä, sitten kauemmaksi, jos halutaan estää tehokkaasti väliheittoa ja kiertoa. Laskun noustessa korkealle, markkerin tulee välttää turhia virheitä ja siirtyä hiukan kauemmaksi.

**Katse.** Katse paljastaa usein, mihin heittäjä on heittämässä. Markkerin tulee ennakoida ja olla valmis liikkumaan sen mukaan. Pelkkään kiekkoon tai heittäjän liikkeeseen reagoiminen johtaa usein tilanteeseen, jossa markkeri on myöhässä.

**Markkeroinnista lisämateriaalia:** http://www.usaultimate.org/news/the-huddle-issue-25-beyond-the-fundamentals-tips-on-marking/

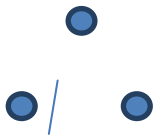
**Harjoitteet**

Markkerointia voi harjoitella lähes kaikkien kiekollisten harjoitteiden sisällä, vaikka ei sille pääpainoa asettaisikaan. Useimmissa kiekollisissa harjoitteissa voidaan laittaa mukaan pelinomainen markkeri.

Pelkästään markkerointia on puolestaan hyvä harjoitella pari- tai pienryhmäharjoitteena, jossa toistojen lukumäärä kasvaa pelaajaa kohden. Huomaa kuitenkin, että oikein suoritettu markkerointi on fyysisesti rankkaa. Tauota harjoiteet – varsinkin nuorempien ikäluokkien kanssa. Tärkeää on oikea suoritus sekä markkerin asennon ja liikkuvuuden pysyminen kunnossa.

**Pariharjoite**: Mikäli markkerointi on vähän harjoiteltu asia, tai siinä havaitaan isoja puutteita, on hyvä käydä läpi markkerin liikkumista pareittain. Tällöin kiekollinen pelaaja tekee vain heittoharhautuksia ja markkeri reagoi niihin. Tässä on valmennuksella iso rooli virheasentojen ja sijoittautumisen korjaamisessa - muuten harjoitteesta ei ole juuri hyötyä.

**Pienryhmäharjoite:** Edellisestä pariharjoitteesta on hyvä siirtyä tähän pienryhmäharjoitteeseen. Suosittelen tämä tekemistä neljän hengen ryhmissä ja kolmion muodossa, mikäli se on mahdollista.



Ideana on, että kiekollinen pelaaja yrittää murtaa markkeria. Laskun voi sopia esimerkiksi kuuteen tai kahdeksaan, jolloin heittäjän on päästävä kiekosta eroon. Heittäjä heittää avoimelle pelaajalle, mikäli pimeälle ei ole auennut tilaa. Tämän jälkeen heittäjä

juoksee heittonsa perään markkeroimaan ja äsken markkeroinut pelaaja ottaa äskeisen heittäjän paikan.

**Edistyneille:** Kun pelaajat hallitsevat jo puolustuksen perusteet, voidaan siirtyä yhdistelmäharjoitteeseen, jossa harjoitellaan erittäin pelinomaisesti sekä markkerointia että vartiointia. Tässä harjoitteessa on markkeri, heittäjä, hyökkääjä ja puolustaja. Ideana on, että kiekko pyritään toimittamaan hyökkääjälle ja puolustus yrittää estää sen. Harjoituksen fokuksen voi räätälöidä puolustuksella painottamalla sitä, että markkeri ottaa tietyn sovitun puolen pois, ja puolustaja taas pyrkii vartioimaan avointa tilaa. Pelaajien taitotasosta riippuen voidaan fokusoitua markkerin asentoon tai jo preferaatiomarkkeriin, joka esimerkiksi ottaa välin kokonaan pois, mutta antaa siirtää vähän helpommin kiekon tasalle (pimeälle).

### *2.1.5 Kiekottoman pelaajan vartiointi*

Vain yksi puolustava pelaaja kerrallaan toimii markkerina, joten kaikki muut kuusi puolustavaa pelaajaa vartioivat kiekottomia pelaajia. Kiekottoman pelaajan vartiointiin käytetään kuitenkin harjoituksissa hyvin vähän aikaa, vaikka kyseessä on yksi pelin tärkeimmistä yksilötaidoista. Riippumatta pelaajan fyysisestä suorituskyvystä kahden perusasian oppimisella voi parantaa merkittävästi kykyään vartioida kiekottomia hyökkääjiä.

**Puolustusasento**

Puolustusasennon peruselementtejä ovat vartalon painopiste ylä-alasuunnassa, vartalon painopiste etu-takasuunnassa sekä jalkojen asento.

1. Ylä-alasuunnassa kehon painopiste pitäisi pystyä pitämään alhaalla aina pelin ollessa käynnissä. Alhaalla oleva painopiste mahdollistaa nopeat suunnan muutokset liikkeessä, mikä on tehokkaan puolustamisen perusedellytys.

2. Etu-takasuunnassa painopisteen tulisi olla hieman etupainotteinen. Tämä korostuu varsinkin, kun puolustettava pelaaja on paikallaan tai lähes paikallaan. Etupainotteinen painopiste mahdollistaa nopeamman liikkeelle lähdön ja reagoimisen puolustettavan pelaajan liikkeisiin kuin keski- tai takapainoinen puolustusasento.

3. Jalkojen asennon tulisi olla mieluummin hieman peräkkäin kuin rinnakkain. Tämä korostuu jälleen erityisesti, kun puolustettava pelaaja on paikallaan tai lähes paikallaan. Jalkojen asennon ollessa hieman peräkkäin puolustaja pystyy lähtemään nopeasti liikkeelle useampiin eri suuntiin kuin jalkojen ollessa rinnakkain.

Vinkkejä oikean puolustusasennon harjoitteluun:

- Laske takapuoli alas, jolloin vartalon painopiste laskee.
- Pysy päkiöillä, jolloin polvet koukistuvat ja painopiste laskee.
- Älä suorista selkää puolustuspisteen aikana, sillä silloin painopiste nousee ylös ja sinut on helppo harhauttaa.

**Sijoittuminen**

Mitä heikompi fyysinen suorituskyky puolustavalla pelaajalla on, sitä suurempi merkitys pelaajan sijoittumisella on. Sijoittumisen peruselementtejä ovat sijoittuminen kiekkoon ja puolustettavaan pelaajaan nähden, hakulinjojen sulkeminen, reagoiminen puolustettavan pelaajan liikkeisiin sekä etäisyys puolustettavaan pelaajaan. Näiden asioiden harjoittelu kannattaa tehdä yksi asia kerrallaan, sillä muuten opittavaa on usein kerralla liikaa.

1. Sijoittuminen kiekkoon ja puolustettavaan pelaajaan nähden tulee useimmiten pyrkiä pitämään sellaisena, että näkee sekä kiekon että puolustettavan pelaajan.

2. Puolustavan pelaajan tulisi aina sijoittumisellaan pyrkiä sulkemaan vähintään yksi tärkeä hakusuunta hyökkääjältä pois. Suljettava hakusuunta määräytyy usein joukkueen puolustustaktiikan mukaan. Hakulinjan sulkemisella tarkoitetaan sijoittumista keskelle hyökkääjän hakukaistaa.

3. Kun hyökkääjä huomaa puolustajan sijoittuneen hyvin, lähtee hän usein liikkeelle. Puolustavana pelaajana on äärimmäisen tärkeää reagoida näihin liikkeisiin erittäin terävästi ja säilyttää haluamansa sijoittuminen puolustettavaan nähden. Puolustajan tulee siis aina olla aktiivisempi kuin puolustettava pelaaja – muutoin puolustaja menettää sijoittumisella saamansa edun.

4. Etäisyys puolustettavaan pelaajaan pitäisi säilyttää jatkuvasti riittävän lyhyenä, noin 0,5-2 metriä. Jos etäisyys kasvaa tätä suuremmaksi, ei puolustaja pysty enää sulkemaan hakulinjoja eikä hallitsemaan tilannetta sijoittumisellaan.

### 2.1.6 Kiekon käsittely

Kiekon käsittelyyn (*handling*) vaikuttaa kiekon tulosuunta, kiinniottotapa sekä se, minne kiekko seuraavaksi menee. Pelaajan saadessa kiekko hänellä tulisi olla ajatus siitä, mitä haluaa kiekolla tehdä, eli minne ja kenelle pelaaja on kiekon seuraavaksi heittämässä. Heittäjän on tärkeää muistaa pitää hyvä tasapaino ja kiireettömyys puolustuksen luomasta paineesta huolimatta.

Käsittelyä voidaan ajatella olevan kiekon kanssa tai ilman. Pelinrakentajat vuorottelevat koko ajan näiden kahden välillä. Kiekon ollessa kädessä käsittelyyn vaikuttaa, millainen heitto on vastaanotettu. Tällöin käsittelyyn kuuluvat heittoharhautukset, jakonopeus ja kiekon siirtäminen, kun mahdollista. Käsittelyyn ilman kiekkoa kuuluu se, mihin kentän kohtaan pelaaja pelaa itsensä hakiessaan kiekkoa sekä niin kutsuttu *handler talk* eli heittäjän kommunikointi hakijoiden kanssa kentällä ja sen ulkopuolella. Esimerkiksi miksi syöttöä ei tullut tai miksi hakuja ei ollut.

## 2.2 Joukkuetaidot

Joukkuetaidot ovat tässä ohjeistuksessa lähinnä taktisia joukkueen sopimia pelitapoja. Näistä on monia variaatioita, mutta suuri osa hyökkäys- ja puolustuskuvioista pystytään karkeasti jakamaan näihin, mitä olemme koonneet tähän ohjeistukseen. Esimerkiksi erilaisilla lähtökuvioilla voidaan saada tilaa haluttuun osaan kentästä ja erilaisilla puolutustaktiikoilla voidaan käyttää hyödyksi sääolosuhteita tai vastustajien heikkouksia.

### 2.2.1 Spirit of the Game

Ultimate perustuu reiluun peliin ja pelaajien keskinäiseen kunnioitukseen. Ultimatessa ”reilua peliä” kutsutaan *Spirit of the Game*:ksi (SOTG) tai tuttavallisesti spiritiksi. SOTG perustuu siihen, että kaikki pelaajat tuntevat säännöt, kunnioittavat vastustajia, välttävät virheiden tai rikkeiden tekemistä, omaavat hyvän itsekontrollin sekä positiivisen asenteen. Varsinkin pienempien junioreiden harjoituksissa ja peleissä on valmentajan auttaa pelaajia noudattamaan hyvää spirittiä. Spirittiä ei voi ultimatessa korostaa liikaa, eli junioreidenkin kanssa voi yhdessä pohtia, miten he ymmärtävät Spirit of the Gamen ja haluavat joukkueena sitä omassa pelissä edistää.

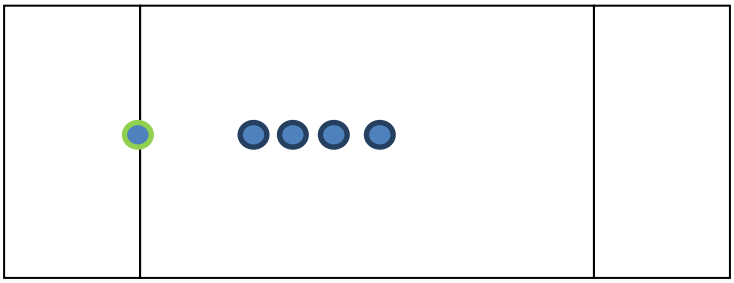
Ultimaten kansainvälisen lajiliiton sivuilta löytyy lisä tietoa spiritistä ja SOTG-lomakkeet hyödynnettäviksi turnauksiin: http://wfdf.org/sotg/about-sotg

### 2.2.2 Hyökkäys

Lähtötasapainoja on erilaisia riippuen siitä, minne tyhjä tila halutaan luoda hakijaa ja heittäjää varten. Erilaiset hyökkäyksen taktiikat auttavat pelin käynnistämisessä ja flow-tilan saavuttamisessa. Flow-tilalla tarkoitetaan tilannetta, jolloin kiekko liikkuu nopeasti hyvin ajoitettuihin hakuihin pelaajalta toiselle. Jono- ja tasakasamuodostelmat ovat useimmin käytössä olevia lähtötasapainoja.

Jonopeleissä tilaa luodaan kentän sivuille. Erilaisia jonopelejä voivat olla esimerkiksi pitkä jono, lyhyt jono, vino jono ja jono siirrettynä sivummalle keskilinjasta katsottuna.

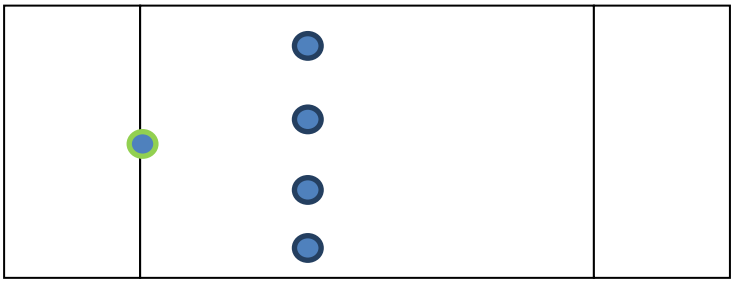
**Kuva 5** Jonopeli



Tasakasamuodostelmalla halutaan luoda tilaa hakijoille eri tavalla kuin jonomuodostelmalla. Yleensä tila on heittäjän ja kasan välissä tai kasan yläpuolella. Tällöin haut siis

suuntautuvat hakijoiden lähtöpisteestä katsottuna alas kohti kiekkoa tai ylös poispäin kiekosta. Tasakasakuvioita ovat esimerkiksi iso stack, jossa kaksi paria on kentän eri reunoissa ja haut tehdään pareittain sekä tasakasa, jossa yleensä hakujärjestys on sovittu etukäteen. Hyökkäyksessä on myös mahdollista eristää yksi pelaaja kentän toiseen reunaan ja muut toiseen, jolloin eristetylle pelaajalle saadaan luotua mahdollisimman paljon tyhjää tilaa hänen haku varten. Hakunumeroilla pelatessa voidaan lähtötasapainona käyttää oikeastaan mitä vain muodostelmaa. Tällöin pelaajille on annettu hakunumerot, joiden mukaan heidän odotetaan vuorotellen hakevan.

**Kuva 6** Tasakasapeli



### *2.2.3 Miespuolustus*

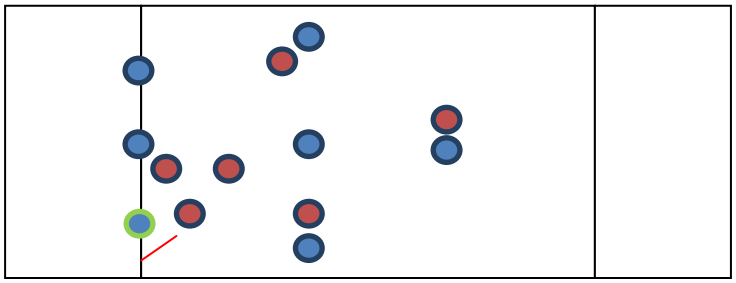
Miespuolustus on yleisin pelattava puolustus ja sen tarkoituksena on, että jokainen puolustaja estää omaa puolustettavaansa saamasta kiekkoa. Puolustuksen tehtävänä on siepata kiekko itselleen tai pakottaa hyökkäys tekemään virhe. Puolustus sopii yleensä suunnan, johon heitot halutaan pakottaa, helpottaakseen kiekottomien pelaajien puolustamista. Markkeri voi pakottaa heittäjän heittämään sopimuksen mukaan esimerkiksi molempiin laitoihin, toiseen laitaan tai keskelle. On myös mahdollista sopia, että estetään suoraan eteenpäin heitot ja annetaan heittää kentän sivusuunnassa.

### *2.2.4 Paikkapuolustus*

Paikkapuolutuksen perusidea on luoda erityinen paine kiekolliselle tai hakijoille ja estää heitot tiettyyn paikkaan. Paikkapuolustusta käytetään erityisesti silloin, kun on kova tuuli, vastustaja on kokematon tai miespuolustus ei toimi kyseisen vastustajan kohdalla. Perinteisessä paikkapuolustuksessa on heittäjän lähellä kolmen pelaajan muodostama muuri, joka liikkuu kiekon mukana, kaksi laitapelaajaa, yksi pelaaja muurin takana sekä

yksi pelaaja yläkentällä. Paikkapuolustuksella on kuitenkin useita eri variaatioita esimerkiksi erilaisiin sääolosuhteisiin sekä erilaisia joukkueita vastaan. Kovalla tuulella voidaan luoda painetta enemmän heittäjälle, koska heittäminen on jo sään takia hankaloitunut. Fyysisesti kovatasoista joukkuetta vastaan paikka voi pakottaa hyökkäyksen staattisempaan etenemiseen kuin miespuolustuksen kohdalla.

**Kuva 7** Paikkapuolustus



# 3 FYSIIKKA JA RAVITSEMUS

Ultimatepelaaja tarvitsee hyvää lihas- ja juoksukuntoa. Fysiikkaharjoitteluun liittyy monia eri osa-alueita. Tähän ohjeistukseen olemme koonneet tietoa juoksutekniikasta, koordinaatiosta, lihaskunnosta, lihashuollosta sekä ruokavaliosta.

Fyysisen harjoittelun ohjeita valmentajille (maksullinen):
http://www.innosport.fi/sivu/fyysinen-harjoittelu

## 3.1 Juoksutekniikka

Juoksuasento pallopeleissä poikkeaa jonkin verran ratajuoksusta, kun juoksusuuntaa on muutettava jatkuvasti. Myös nopeuden muutokset ovat ominaisia pallopeleille. Painopisteen alentaminen mahdollistaa kääntymisen ja nopean reagoinnin. Vauhdin ylläpitoa auttavat pikajuoksun alkeet ja hyvä juoksutekniikka vaatii myös voimaa keskivartaloon. Liikkeelle lähtö ja nopea kiihdyttäminen vaativat voimaa takareisiin. Eniten loukkaantumisriskejä aiheuttavat kiihdyttäminen ja jarruttaminen. Erilaisilla loikilla ja hyppelyillä voidaan kehittää lihasten hermotusta.

## 3.2 Koordinaatio

Koordinaation kehittämisen perustyö tehdään jo lapsena, mutta vallitsevaa koordinaatiokykyä voi kehittää harjoittelemalla. Erilaiset koordinaatioharjoitteet kehittävät kehonhallintaa, tasapainoa ja liikenopeutta. Näitä ominaisuuksia tarvitaan ultimatessa, sillä pelisuoritukset sisältävät paljon suunnanmuutoksia ja liikkeellelähtöjä eri asennoista. Koordinaatioharjoitteet on hyvä yhdistää alkulämmittelyyn tai treenien ensimmäisiin drilleihin, kun pelaaja ei ole vielä väsynyt. Koordinaatioharjoitteisiin voi ottaa mukaan myös kiekollisen suorituksen. Esimerkkejä koordinaatioharjoitteista:

1. ***Askellusharjoitteet***. Askeltikkaita tai pikkutötsiä hyödyntäen voi tehdä eri mittaisia ratoja. Esimerkiksi 1 askel tötsien väliin / 2 askelta tötsien väliin / 2 askelta tötsien väliin kylki edellä. Harjoitteita voi varioida loputtomasti. Askellusratojen tarkoituksena on kehittää liikenopeutta ja rytmitystä ja niiden kautta kehon hallintaa. Askellusrata on hyvä päättää lyhyeen spurttiin.
2. ***Juoksuharjoitteet***. Esimerkiksi polvennostojuoksu ja ristiaskeljuoksu.
3. ***Suunnanmuutosjuoksut***. Esimerkiksi tötsistä siksak -rata, jossa tötsät ovat noin 2-5m etäisyydellä toisistaan, ja tötsät a) kierretään b) niihin kosketetaan kädellä c) tötsien välit edetään lyhyttä sivulaukkaa.

Kaikissa koordinaatioharjoituksissa oleellista on se, että yksittäisen suorituksen pituus on sellainen, että sen jaksaa tehdä täydellä teholla. Harjoituksissa kannattaa varioida esimerkiksi tötsien määrää radoissa, askelluksen aloittavaa jalkaa sekä juoksusuuntaa.

## 3.3 Lihaskunto

Ultimatessa tarvitaan monipuolisia fyysisiä ominaisuuksia, joita ovat muun muassa nopeus, nopeusvoima, nopeuskestävyys, aerobinen peruskestävyys, liikkuvuus sekä voima, joka luo pohjan myös nopeudelle ja nopeusvoimalle. Hyvässä fyysisessä kunnossa oleva pelaaja onnistuu kaksinkamppailutilanteissa paremmin kuin heikkokuntoisempi (esimerkiksi kiekontavoittelutilanteet, hakunopeus), jaksaa pelata paremmin koko ottelun läpi ja pystyy jopa välttämään väsymyksestä johtuvia virheitä pelin loppupuolella. Ultimate on lajina rankka koko keholle ja pelkkä lajitreeni on melko kuluttavaa, minkä

vuoksi myös muuta taustaharjoittelua tarvitaan. Hyvä fyysinen kunto auttaa myös ehkäisemään rasitusvammoja ja loukkaantumisia. Fyysisen kunnon pohja on hyvä luoda jo nuorena, mikä mahdollistaa monipuolisen ja pitkäjänteisen kehittymisen.

Eri ominaisuudet kehittyvät eri vaiheissa lapsen/nuoren kasvaessa. Vaiheita, jolloin keho on erityisen vastaanottavainen eri ominaisuuksien kehitykselle, kutsutaan herkkyyskausiksi. Herkkyyskaudet ovat yksilökohtaisia, ja ne kannattaa ottaa huomioon nuoren harjoittelussa.

**Ennen murrosikää painotettavia ominaisuuksia ovat:**

- Motoriset perustaidot, joiden pohjalle esimerkiksi lajitekniikkaa päästään myöhemmin hyvin kehittämään. Lapsilla harjoittelun avainsana on monipuolisuus, mikä luo hyvän lähtökohdan mille tahansa urheilulajille tulevaisuudessa.
- Nopeusharjoittelu, hermotuksen parantaminen (ks. myös koordinaatiokappale)
- Voima (hermotus ja lihaskunto): Voimaharjoittelun voi aloittaa jo nuorena, mutta ennen murrosikää harjoitteiden tulisi olla oman kehon painolla toteutettavia. Ennen murrosikää harjoituksiin voi kuitenkin hyvin sisällyttää tuttuja voimaliikkeitä (jalkakyykky, rinnalleveto jne.) ilman painoja esimerkiksi kepin avulla toteutettuna. Kun liikeradat ovat nuorena kehittyneet, on myöhemmin helppo lisätä kuormaa suoritukseen. Nopeusvoimaa voi kehittää loikkien avulla jo hyvin nuorena. Oikea tekniikka on avainasemassa uusia liikkeitä opetellessa. Keskivartalon lihakset, jotka edesauttavat hyvää kehonhallintaa myöhemminkin, kannattaa myös huomioida.
- Maitohapoton nopeuskestävyys: Nuorten energia-aineenvaihdunta ei vielä ole kehittynyt loppuun asti, minkä vuoksi harjoittelussa kannattaa välttää voimakkaasti ”hapottavia” suorituksia. Esimerkiksi 10 sekunnin intensiivijaksot 20-30 sekunnin palautuksilla ovat hyviä, maitohappoa kasaamattomia suorituksia, tyypillisesti esimerkiksi erilaisia pelejä.
- Liikkuvuusharjoitteluun ja notkeuteen kannattaa panostaa murrosiän vaiheilla.

**Kasvupyrähdyksen jälkeen painotettavia ominaisuuksia ovat:**

- Lajitaitojen kehittäminen
- Nopeusharjoittelu voimaominaisuuksien pohjalta
- Voima, lihasmassan lisäämiseen tähtäävä ja lisäpainoilla tehtävä

- Nopeuskestävyys, myös maitohapollinen

Tyypillisesti murrosiän jälkeen alkavan systemaattisen harjoittelun osalta on syytä muistaa, että keho tottuu tiettyyn harjoitukseen ennen pitkää, minkä vuoksi harjoittelun sisältöä on syytä varioida niin viikko- kuin vuositasollakin. Viikkotasolla vaihtelu tapahtuu esimerkiksi harjoitteita ja kuormituksia vaihtelemalla. Vuositasolla vaihtelua saadaan muuttamalla harjoittelun painopistettä noin 4-8 viikon välein. Säännölliset kuntotestit ja treenipäiväkirjan täyttäminen kannattaa ottaa ohjelmaan heti systemaattisemman harjoittelun alettua, sillä niiden avulla voidaan seurata vuosittaista kehitystä ja muuttaa harjoitusohjelmaa tarvittaessa, sekä varmistua sopivasta harjoitus/lepo-suhteesta.

**Lähteet:** www.nuorisuomi.fi

## *3.4 Kehonhuolto – lepo ja venyttely*

Suorituskyky kehittyy vasta, kun keho pääsee palautumaan rasituksesta, ja optimaalisen kuormitus/palautus-suhteen ylläpitäminen onkin avainasemassa suorituskyvyn kehittymisessä. Toisaalta riittävä palautumistaso mahdollistaa myös harjoittelun kovalla teholla. Tämän vuoksi harjoittelussa on jo nuoresta pitäen otettava huomioon riittävä palautuminen sekä kehonhuolto. Palautuminen ja sopiva kuormitus/palautus-suhde on hyvin yksilökohtaista, joten yksilölliset erot on syytä huomioida harjoittelun suunnittelussa. Juniorit on myös hyvä totuttaa ”kuuntelemaan kehoaan”. Usein riittävän palautumisen ja kehonhuollon merkityksen huomaa vasta sitten, kun harmittava ja treenaamisen estävä rasitusvamma tai loukkaantuminen osuu omalle kohdalle. Palautuminen hidastuu iän karttuessa, ja toisaalta voiman lisääntyessä myös rasitusvammoja alkaa ilmetä helpommin, joten nuorempana voi helposti tulla mielikuva, että ”ei minun tarvitse lämmitellä ennen peliä tai venytellä”. Kehonhuoltorutiinit olisikin hyvä ottaa joukkueen tavaksi jo varhaisessa vaiheessa.

Joka harjoituksen yhteydessä toteutettavia rutiineja ovat alku- ja loppuverryttelyt sekä venyttelyt. Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaa harjoitusta varten niin fyysisesti kuin henkisestikin. Hyvin suoritettu lämmittely on tärkeässä roolissa vammojen ehkäisyssä. Alkuverryttelyn tempo on nousujohteinen, ja sen tulisi sisältää monipuolisesti liikkeitä, joita harjoituksissa tullaan tekemään (hyppyjä, liikkeitä pitkällä

tukijalalla, liikkeellelähtöjä, spurtteja jne.). Alkuverryttelyyn on myös hyvä sisällyttää esimerkiksi koordinaatioharjoituksia.

Loppuverryttely on yhtä tärkeää kuin alkuverryttely, vaikka se usein pääsee pelaajilta unohtumaan; se muun muassa edesauttaa harjoituksen tuottamien kuona-aineiden poistoa ja näin ollen nopeuttaa palautumista. Loppuverryttely on ikään kuin käänteinen alkuverryttely, ja sen tempo laskee pelisykkeestä hiljalleen lähelle lepotasoa.

Venyttelyn ensisijainen tehtävä on harjoituksessa supistuneen lihaspituuden palauttaminen, ja se auttaa osaltaa harjoituksesta palautumiseen. Staattisella venyttelyllä voidaan myös lisätä liikkuvuutta. Viime aikoina dynaamiset liikkuvuusharjoitteet ovat nostaneet suosiotaan, sillä dynaamiset liikkeet ovat lähempänä lähes kaikkia lajisuorituksia. Alkuverryttelyn yhteydessä kannattaa tehdä ainoastaan lyhytkestoisia venytyksiä (maksimissaan 10 sekuntia) tai dynaamisia venytyksiä, sillä pitkät venytykset ennen treeniä ovat epäedullisia lihaksen suorituskykyominaisuuksille. Treenin jälkeen yhtäjaksoisen venytyksen sopiva kesto on noin 20-30 sekuntia lihasryhmää kohden, jolloin lihaspituus pääsee palautumaan. Pidemmät venyttelyt, joiden tarkoituksena on myös lihaspituuden lisääminen, tehdään vasta reilusti harjoituksen jälkeen - kuitenkin niin, että lihakset ovat lämpiminä. Silloin sopiva venytyskesto on 30-120 sekuntia. Jotta venytysvaikutus ulottuu koko lihaspituudelle ja myös niihin liittyviin jänteisiin, tarvitaan noin 60-120 sekuntin venytyksiä. Lihaspituuden ja liikkuvuuden lisäämiseen voi hyödyntää myös dynaamisia liikkuvuusharjoituksia, kuten edellä on mainittu (ks. myös linkkejä alempana).

Palautuminen ja kehonhuolto tulee ottaa huomioon myös harjoitusohjelmassa. Myös palauttavia jaksoja on muistettava sisällyttää harjoitusohjelmaan, niin vuosi- kuin viikkotasolle. Palauttavina harjoituksina hyviä ovat esimerkiksi pyöräily ja uinti (kevyellä rasitustasolla), jotka antavat palautumismahdollisuuden myös nivelille. Voimatyyppinen harjoitus voidaan puolestaan tehdä palauttavana ohjelman sisältöä ja kuormitusta keventämällä. Joka harjoitusviikolle on hyvä jättää myös yksi totaalilepopäivä. Eri ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia kannattaa myös tehdä vuoropäivinä, jolloin voimapäivänä kestävyysharjoituksen aiheuttamat rasitukset pääsevät palautumaan ja päinvastoin. Ajoittain on myös syytä pitää selkeästi kevyempiä kausia, ultimatessa esimerkiksi kesän kilpailukauden päätteeksi muutaman viikon – kuukauden reilusti kevyempi jakso ennen uuden treenikauden alkamista.

Palautumisen suhteen kannattaa myös muistaa, että mahdolliset rasitusvammat ynnä muut sellaiset kannattaa hoitaa kunnolla ennen täysipainoiseen harjoitteluun palaamista. Muuten vaarana on vaivojen pitkittyminen ja harjoitustauon venyminen. Toisaalta sairaana kannattaa malttaa olla urheilematta, sillä sairauden aikana keho keskittyy sairauden nujertamiseen, eikä harjoitusvaikutusta synny – sitä vastoin sairaana urheillessa jälkitautien riski kasvaa melkoisesti. Palautumiseen vaikuttavat merkittävästi myös lepo, uni sekä ruokavalio, johon syvennytään seuraavassa kappaleessa.

**Lähteitä ja linkkejä:**

Venyttely: eupa.sporttisaitti.com/@Bin/168384/Venyttely.pdf

*Liikkuvuusharjoitteita (voimistelu):* http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=933

http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen

- Venyttely, Terve Urheilija:
http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/kehonhuoltojapalautuminen/venyttelyjaliikkuvuusharjoittelu

- Liikkuvuusharjoitteita, Terve Urheilija:
http://www.terveurheilija.fi/koulutukset/iltaseminaarienmateriaalit/getfile.php?file=139

## *3.5 Ruokavalio*

Ravinto on erittäin tärkeässä roolissa suorituskyvyn kehittymisessä ja se on yhtä tärkeää kuin harjoittelu ja lepo. Ravintoaineista esimerkiksi proteiineja tarvitaan lihasten kasvuun ja vaurioiden korjaamiseen, hiilihydraatteja energianlähteeksi ja palautumiseen. Urheilevan nuoren (tai aikuisenkaan) ruokavaliosuositus ei kuitenkaan sisällä juurikaan yllätyksiä yleisiin ravitsemussuosituksiin nähden (ks. linkit alla). Kuitenkin seuraavat seikat kannattaa erityisesti muistaa urheilevan nuoren kohdalla:

- Sopiva ja riittävä energiansaanti, erityisesti kasvavalla nuorella: harjoittelu lisää kasvavan nuoren energiankulutusta entisestään, joten energiansaannin tulee olla riittävää, ja samalla monipuolista ja hyvälaatuista. Energiavaje kannattaa pitää

poissa ”kunnon” ruokaa riittävästi syömällä, ei herkkuja napostelemalla. Toisaalta herkkunälkä kasvaa, jos kunnollista ruokaa ei ole syöty riittävästi.

- Ateriavälit kannattaa pitää riittävän pieninä ja ateriarytmi säännöllisenä. Aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala ja välipalat on hyvä ajoittaa niin, että aterioiden väliin ei päivällä jää noin 4-5 tuntia pidempiä jaksoja. Aamiaisen ja iltapalan on hyvä olla reiluja, sillä yöaikana ravintoaineita ei saada pitkään aikaan.
- Proteiinia ja hiilihydraatteja tulisi olla joka aterialla. Suomalaisilla proteiininsaanti vuorokaudessa yleensä on riittävä, mutta proteiinit eivät varastoidu kehossa, joten niitä täytyy saada säännöllisesti.
- Vihanneksia, hedelmiä ja marjoja ei kannata unohtaa, sillä niiden sisältämät vitamiinit ja kivennäisaineet ovat erityisen tärkeitä urheilevan nuoren ruokavaliossa, ja edesauttavat terveenä pysymistä.
- Ennen harjoituksia ja mahdollisimman pian harjoituksen jälkeen kannattaa nauttia välipala, joka sisältää hiilihydraatteja ja proteiineja. Hiilihydraatit tuovat energiaa harjoitteluun ja toisaalta auttavat palautumisessa. Proteiinit puolestaan tuovat rakennusaineita kudoksille. Raskasta ruokailua kannattaa välttää ennen harjoituksia. Ruuan sulaminen on kuitenkin yksilökohtaista, ja itselle sopiva aika aterioinnin ja harjoittelun välillä löytyy parhaiten kokemuksen kautta.
- Nestetasapainon ylläpitäminen on tärkeä osa suorituskykyä ja jaksamista. Janon yllättäessä keho useimmiten kärsii jo jonkinasteisesta nestevajeesta, joten säännöllinen juominen pitkin päivää kannattaa ottaa tavaksi. Pari lasillista vettä tai maitoa joka aterialla toimii hyvänä lähtökohtana, ja virvoitusjuomia kannattaa välttää. Riittävä nesteensaanti kannattaa huomioida erityisesti ennen harjoituksia ja pelejä, sekä niiden aikana. Turnausviikon aikana nestetasapainon tärkeys, kuten muutkin ravitsemusasiat, korostuvat entisestään.
- Pelipäivän tai turnausviikon ravitsemuksessa on omat haasteensa. Normaali ateriarytmi harvoin onnistuu, ja toisaalta tiivis peliviikko kasvattaa energiankulutusta. Raskaan ruokailun ja pelin väliin on syytä jättää riittävästi aikaa, toisaalta myös esimerkiksi kahden pelin päivinä pitää saada riittävästi energiaa, vaikka kunnolliseen ruokailuun pelien välissä ei välttämättä olekaan aikaa. Sopiva rytmitys ja itselle sopivat välipalat (voileivät, banaanit, jugurtit...) löytyvät parhaiten kokeilemalla, ja pelipäivän ruokailu tai eväät kannattaa suunnitella etukäteen, jolloin pelipäivänä voi keskittyä itse suoritukseen, eikä välipalojen miettimiseen.

Nuoren ruokailutottumukset ja ravitsemus ovat pitkälti riippuvaisia perheen ruokailutavoista, joten on tärkeää, että myös vanhemmat ovat tietoisia ravitsemusasioista ja urheilun ja harjoittelun tuomista erityistarpeista.

**Linkkejä:**

Yleiset ravitsemussuositukset:
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/

Nuoren urheilijan ravinto:
http://www.kasvaurheilijaksi.fi/nuorisuomi/sivu.php?id=2825

Olympiakomitea, urheilijan ravitsemus:

http://www.noc.fi/huippu-urheilu/tukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/

Terve Urheilija –hanke, urheilijan ravitsemus:
http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus

# 4 HENKINEN VALMENNUS

Henkinen valmennus on koko ajan läsnä valmennettaessa; fyysiset harjoitukset vahvistavat tai heikentävät pelaajan tai joukkueen psyykettä tiedostaen tai tiedostamatta. Henkisessä valmennuksessa peruslähtökohtana on kannustava ja myönteinen ilmapiiri. Valmentajalla on iso rooli siinä, minkälainen vuorovaikutus hänellä on pelaajien ja joukkueen kanssa.

## 4.1 Yksilön henkinen valmennus

Yksilön psyykkisen valmennuksen lähtökohta on itseluottamus. Itseluottamus kuvastaa sitä, miten ihminen suhtautuu itseensä, uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Valmentaja (ja muut nuoren ympärillä olevat) voi auttaa vahvistamaan itsetuntoa ja itseluottamusta. Palautteena parasta on rehellinen ja avoin, mutta itseluottamusta vahvistava

palaute. Tavoitteen asettaminen yhdessä nuoren kanssa on tärkeää, mutta myös tavoitteen saavuttamiseksi sovittavat asiat on tehtävä yhdessä. Tavoitteet voivat ulkoisia tai sisäisiä, mutta kaikkein tärkeintä on, että lapsi/ nuori on harrastuksessa mukana omasta tahdostaan. Tulosten/ tavoitteen saavuttamiseksi on pakko rikkoa rajoja, koska tulosta ei saavuteta tekemällä vain sitä, mikä on helppoa. Tässä auttaa yksilön taidot jännityksen hallinnassa. Jännitystä voi opetella kanavoimaan myös suoritusta parantavaksi tekijäksi.

Toinen tärkeä asia yksilön psyykkisessä valmennuksessa on keskittyminen. Keskittyminen on ehdoton edellytys onnistuneelle suoritukselle ja se on helpompaa silloin, kun nuorella on luottavainen ja positiivinen yleisvire. Kilpailukeskittymisessä huomio on suorituskokonaisuudessa, mutta harjoituksissa huomiota voi siirtää suorituksen eri osiin. Keskittymistä voi harjoitella nuoren iän huomioiden. Tärkeää keskittymisen harjoittelussa on sen harjoittaminen tietoisesti. Kilpailukeskittymiseen voi yksilöstä riippuen auttaa rutiinit ja rituaalit sekä mielikuvaharjoitukset. Sitäkin voisi omilta junioreilta kysyä, onko heillä rutiineja tai rituaaleja ennen kilpailusuorituksia ja keskustella niistä yhdessä.

Kolmas tärkeä asia yksilön psyykkisessä valmennuksessa on motivoiminen ja motivoituminen. Motivaatio voi olla ulkoista tai sisäistä. Nuoremmilla lapsilla korostuvat usein ulkoiset motivaatiotekijät, kuten kavereiden kanssa oleminen, leirille/turnaukseen lähteminen. Myöhemmin sisäiset toimintamotiivit kehittyvät eli nautitaan itse toiminnasta tai halutaan kehittyä. Motivaatio voi vaihdella eri ikäkausina tai elämäntilanteissa. Nuorisoliikunnassa motivaatiota voidaan pitää yllä harjoittelun rytmityksellä ja vaihtelulla.

Henkisen valmennuksen oppaita urheilijoille ja nuorille on paljon. Niihin voi tutustua myös ”kohdennetusti”, esimerkiksi mielikuvaharjoitteluun tai motivoimiseen liittyen. Lasten ja nuorten kanssa toimiessa on aina muistettava huomioida heidän ikätasonsa, jotta toiminta pysyy rohkaisevana, kannustavana ja motivoivana.

## *4.2 Joukkueen henkinen valmennus*

Joukkue koostuu erilaisista yksilöistä, jolloin jokaisella joukkueen jäsenellä on oma arvostettu paikkansa joukkueessa. Joukkuehenki on positiivista voimaa, joka auttaa yhdessä ponnistelemaan kohti tavoitteita. Luottamuksellisuus ja avoimuus ovat jouk-

kuehengen perusedellytyksiä, joka taas luo terveen perustan taitojen ja pelivireen kehittämiseen.

Joukkueen tavoitteen tulee olla realistinen suhteessa lähtötasoon. Yhteisiä tavoitteita voidaan rakentaa eri asioille: tulostavoite, pelillinen tavoite, määrällinen harjoitustavoite, joukkueen jäsenten käyttäytyminen ja niin edelleen. Koko joukkueen tulee seistä yhteisten tavoitteiden takana ja hyväksyä ne. Yhteistä tavoitetta (kuten yksilön tavoitettakin) varten on hyvä rakentaa toimintasuunnitelma, jolla tavoitteeseen päästään.

Koko joukkue voi yhdessä ottaa käyttöön rentoutusmenetelmät ja mielikuvaharjoittelun psyykkisenä valmennusmenetelmänä. Kyky rentoutua ja keskittyä on osa tietoista psyykkistä ja fyysistä itsesäätelyä. Rentoutusmenetelmiä on useita ja niitä voi joukkue yhdessä harjoitella löytääkseen joukkueelle sopivimman tavan rentoutumiseen esimerkiksi ennen peliä.

Lasten ja nuorten psyykkisen valmennuksen kurssia järjestää ainakin ESLU (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry). Myös muilla alueellisilla liikuntajärjestöillä on koulutuksia, joihin kannattaa kiinnostuneiden juniorivalmentajien ottaa osaa. Omalta seuraltansa voi kysyä taloudellista tukea koulutusta varten.

**Lukemistoa:**

Urheilupsykologian perusteet. 2012. Matikka, L. ja Roos-Salmi, M. (toim.). Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. Helsinki.

# 5 LÄHTEET

Parinella, J. & Zaslow, E. (2004). *Ultimate Techniques & Tactics: A complete guide to playing the coolest game*.

*Psyykkisen valmennuksen perusteet junioreille*. ESLU. 2008.

Ranta, P. & Hiitola, F. *Ultimaten opettajan opas*.

Koulutusta junioreiden valmentajille:

Valmennuskoulutusta lasten ja nuorten valmentajille järjestää esimerkiksi SLU:n alue-järjestöt. http://www.slu.fi/urheiluseuroille/valmentaminen_ja_ohjaaminen/

## *LIITTEET*

**Liite 1** Viitteellinen taitotasotaulukko juniorin tavoitteellista harjoittelua varten

Tähän taulukkoon on koottu tavoitteellisesti harjoitteleville junioreille taitoja, jotka he ihannetilanteessa osaavat n-harjoitusvuosien jälkeen. Nämä eivät ole ehdottomia, vaan eräänlaisia suosituksia, joista voidaan olla montaa mieltä. Taitojen oppiminen ei ole ikään sidottuja ja juniorin aiempi harrastustausta vaikuttaa paljon ultimatessa tarvittavien taitojen oppimiseen.

| | **10-vuotias** | **13-vuotias** | **16-vuotias** | **19-vuotias** |
|---|---|---|---|---|
| **1 vuoden harjoittelun jälkeen** | - Osaa heitto- ja kiinniottotekniikoiden perusteet, esim. kiekon heittäminen pelaajalta toiselle sekä rysty- että kämmenheitolla.<br>- Ymmärtää hyökkäämisen ja puolustamisen perusideat.<br>- Osaa perussäännöt. | - Osaa heitto- ja kiinniottotekniikoiden perusteet, esim. kiekon heittäminen pelaajalta toiselle sekä rysty- että kämmenheitolla.<br>- Ymmärtää hyökkäämisen ja puolustamisen perusideat.<br>- Osaa perussäännöt. | - Osaa heitto- ja kiinniottotekniikoiden perusteet, esim. kiekon heittäminen pelaajalta toiselle sekä rysty- että kämmenheitolla.<br>- Ymmärtää hyökkäämisen ja puolustamisen perusideat ja –kuviot.<br>- Osaa säännöt. | - Osaa heitto- ja kiinniottotekniikoiden perusteet, esim. kiekon heittäminen pelaajalta toiselle sekä rysty- että kämmenheitolla.<br>- Ymmärtää hyökkäämisen ja puolustamisen perusideat.<br>- Ymmärtää ultimaten fyysiset vaatimukset ja osaa omatoimisesti edistää niiden harjoittelua.<br>- Osaa säännöt ja SOTG:n. |
| **2 vuoden harjoittelun jälkeen** | - Osaa heittää perusheitot varmasti.<br>- Osaa heittää pitkiä.<br>- Saa heitot perille ilman markkeria.<br>- Hahmottaa puolustuksen ja hyökkäyksen monipuolisuutta.<br>- Ymmärtää paremmin sääntöjä ja SOTG kuin aiemmin. | - Saa perusheitot perille markkein takaa.<br>- Osaa muitakin kuin perusheittoja.<br>- Osaa heittää pitkiä.<br>- Saa heitot perille ilman markkeria.<br>- Hahmottaa puolustuksen ja hyökkäyksen monipuolisuutta.<br>- Hallitsee säännöt ja SOTG:n. | - Hallitsee eri heitot ja pystyy soveltamaan niiden käyttöä pelitilanteessa.<br>- Pystyy murtamaan markkerin.<br>- Hallitsee eri hyökkäys- ja puolustuskuvioita ja ymmärtää niiden tarkoituksen.<br>- Harjoittelee fysiikkaa omatoimisesti. | - Hallitsee eri heitot ja pystyy soveltamaan niiden käyttöä pelitilanteessa.<br>- Pystyy murtamaan markkerin.<br>- Hallitsee eri hyökkäys- ja puolustuskuvioita ja ymmärtää niiden tarkoituksen.<br>- Harjoittelee fysiikkaa omatoimisesti.<br>- Harjoittelee myös aikuispelaajien kanssa.<br>- Tavoittelee juniorimaajoukkuepaikkaa. |
| **3-5 vuoden harjoittelun jälkeen** | - Osaa hahmottaa omaa heittotaitoaan ja valita heiton pelissä tilanteeseen sopivasti.<br>- Saa heitot perille markkerin takaa.<br>- Osaa säännöt ja käyttäytyy SOTG:n edellyttämällä tavalla. | - Osaa hahmottaa omaa heittotaitoaan ja valita heiton pelissä tilanteeseen sopivasti.<br>- Osaa useita hyökkäys- ja puolustustaktiikoita nimeltä.<br>- Osaa neuvoa sääntökysymyksissä muita ja osaa kannustaa muita SOTG:n mukaiseen pelaamiseen. | - Osaa useimmiten pelissä valita sopivan heiton sopivaan paikkaan ja onnistuu heitossa teknisesti.<br>- Ottaa vastuuta pelissä.<br>- Ymmärtää eri pelipaikkojen vaatimukset ja osaa pelata ao. roolin mukaan.<br>- Osaa soveltaa eri taktiikoita pelissä.<br>- Kannustaa joukkuekavereitaan ja toimii esimerkkinä nuoremmille pelaajille.<br>- Harjoittelee fysiikkaa omatoimisesti ja tavoitteellisesti. | - Pelaa myös aikuisten SM-sarjassa.<br>- Erinomainen kiekonkäsittely.<br>- Ottaa vastuuta niin pelissä kuin pelin ulkopuolella.<br>- Ymmärtää harjoittelun monipuolisesti: taidot, fyysinen, psyykkinen. Pystyy ottamaan vastuuta itsensä kehittämisestä näillä kaikilla alueilla.<br>- On kantava voima juniorimaajoukkueessa. |