

Coaching manual for Helsinki Giants handball club

Arto Starck

Bachelor's Thesis
Degree programme in Sport and
Leisure Management
2011



<p>Authors Arto Starck</p>	<p>Group DP VI</p>
<p>The title of your thesis Coaching manual for Helsinki Giants handball club</p>	<p>Number of pages and appendices 36+42</p>
<p>Supervisors Mika Vähälummukka, Kari Savolainen</p>	
<p>The main objective of this thesis was to prepare a coaching manual for all coaches working at Helsinki Giants handball club. The purpose of the manual is to help coaches who are less experienced or are starting to work with a new age group. Coaches for younger age groups are usually less experienced and that is the time when children need to have proper training. Instead of training programs the manual has advices for players' needs from the first- to the last junior level at the age of 20. The request for the manual was from Head of coaching. This is first of it's type in Finland.</p> <p>The theoretical part of my thesis contains views from professionals in handball coaching regarding basic qualities in handball, properties of learning skills and principles for training skills and endurance.</p> <p>The empirical part was created based on the theoretical study, several discussions with the head of coaching in Helsinki Giants handball club as well as own experience as a handball player and coach.</p> <p>The study resulted to the coaching manual that gives ideas, guidelines and advices on how to coach at Helsinki Giants handball. The manual describes the focus areas in different age groups and also certain traits that are to be practised with certain juniors in the areas of Technique, Rules, Tactics, Mental training, Physical training and team functions. With this manual the coaches should know how to train, the most important things for different age groups and what should not be done.</p>	
<p>Key words handball coaching, junior coaching, technique, tactic, physical, mental</p>	

Table of contents

1	Introduction.....	1
2	Handball.....	4
	2.1 Handball in general	4
	2.2 Physical requirements	4
	2.3 Technical & tactical requirements	6
	2.4 Mental requirements	7
3	Handball skills	8
	3.1 Skills for handball.....	8
	3.2 Running.....	8
	3.3 Passing.....	8
	3.4 Receiving/catching.....	9
	3.5 Throwing.....	10
	3.6 Dribbling.....	11
	3.7 Defending.....	11
4	Properties of learning skills.....	12
	4.1 Coordinative qualifications for learning skills	12
	4.2 Practising skills at different ages	13
	4.3 Different stages of teaching technique and practising at different ages.....	13
5	Strength training principles	15
	5.1 Different types of strength:	15
	5.2 Guidelines for strength training.....	16
	5.3 Strength training on season/off-season	18
6	Endurance training.....	19
	6.1 Definition of endurance	19
	6.2 Endurance training from 1 to 16 years old	19
7	Speed.....	21
	7.1 Importance of speed	21
	7.2 Training of speed.....	21
	7.3 Reaction speed	21
	7.4 Action speed.....	22
8	Training	23

8.1 Periodical training.....	23
8.2 Team practise	25
9 Sport psychology	26
9.1 Reasons to participate.....	26
9.2 Self-talk.....	26
9.3 Children drop-out.....	27
9.4 Fear of losing.....	27
9.5 Winning.....	28
10 Empirical part.....	29
10.1 Process of creating the Handball coaching manual.....	29
10.2 Empirical results: Handball coaching manual	30
10.3 Conclusion.....	32
11 Learning experiences.....	33
Bibliography	34
Attachments	38
Attachment 1. Optimal adaptation periods.....	38
Attachment 2. Skills teaching schedule within the club	39
Attachment 3. The Coaching manual for Helsinki Giants handball club	40

1 Introduction

Handball is not a big sport in Finland with only about 3000 players nationwide. This is one of the main reasons why we must be able to make the most out of our players, as we don't do not have such a mass of players that would automatically develop up to top players.

Coaches have at least two main challenges. First, they should be able to develop young talents as much as possible. On the other hand the coaches must at the same time when coaching the talents keep the players, which are only playing since having handball as one of their hobbies. This requires different kind of an approach from the coach. Every practise must be planned with these two types of players in mind.

These challenges were the main reasons why Helsinki Giants handball club had been planning to get a manual for the coaches created. There has not been a coaching manual for our club during the nine years it has existed. The head of coaching had been planning to do this type of manual, but was pleased that someone else from the club wanted to do it, since he never found enough time for it.

When discussing this assignment with the head of coaching in Helsinki Giants, Jaakko Horelli, I got basically very broad guidelines about what we wanted to do here and what needed to be in the manual. Everything else he left to me. While we were discussing about the manual, we found out that we share the same kind of approach to this game and how it should be taught. We then agreed that I will make this manual based on our discussions and brief meetings we were to have along the way when I am making the manual.

In my study I clarified the key areas that are to be taken into account when training handball players. There were several objectives set for the coaching manual. First of all it was important to keep in mind that our goal in Helsinki Giants is to produce as complete players as possible for men's team and possibly even further to the national

team. We don't look too much on the score lines for each game; we're trying to look the big picture of development instead.

Second, the target group for the coaching manual is all coaches in Helsinki Giants handball club. With this manual Helsinki Giants wants to provide an equal start for every coach in terms of knowing what the club wants. After reading this manual, each coach should know how the club works, what the expectations from the club's board are, and what are we trying to achieve as a handball club. There are expectations on skills and qualifications on each coach starting in Helsinki Giants. With help of this manual it should be possible to raise the bar even a bit higher. Target is to give a coach some tools to help him or her fulfil the expectations from the club's point of view.

Third, one of the guidelines from the beginning was that this manual is not about giving out exact training plans for every single practice session there's going to be starting from under eight year old Mini-juniors going all the way to the end of A-juniors at the age of 19. This manual is going to give every coach the basic guidelines how they should coach their team and what needs to be thought at certain age.

Coaches can prevent their team from excess stress and keep the players sharp. Manual also helps them to realize that the same thing that might have worked with 15 year olds, does not necessarily work with 10 year old players.

In addition, the aim we had for the coaching manual was to give an easy-to-use tool for all the coaches that are working in our club. It is supposed to be a guide for coaches, that when there are times that you might feel uncertain about a physical or tactical thing, you can check the manual. All in all, when starting first coaching campaign, the coach might easily try to go for too much too soon, unless having a mentor or a supervisor guiding. The target is that the coaching manual will help to get started and make the coaching job easier in the beginning.

The coaching manual contains many typical words that can easily be misunderstood if a reader is not familiar with the terms. Since this manual is made for coaches that are already coaching or are going to start coaching for Helsinki Giants, they are expected to have knowledge about handball and be familiar with the different terms. A usual handball coach's background contains either playing career of several years, or then he

or she might be a parent of a child interested in handball, but their team is without a coach. Even some of our active players do coaching; this just requires some adjusting with the timetables. In Helsinki Giants we try to have our coaches trained within federations coaching badges, to minimize the effect of their background with/without handball. At least the former players are very familiar with the basic terms concerning the game, but still they also need to be trained to become quality coaches. They're background as a player can be both a blessing and a bargain. That's something the manual is hoping to affect on.

2 Handball

2.1 Handball in general

Handball is a fast sport, played by two teams. There are 6 outfield players and a goalie on each side. Normal team has on their offence 2 wing players, 2 wingback players, playmaker and a pivot. In defence the positions depend on the chosen defensive system. Handball game lasts for 60 minutes; juniors play 40-50 minutes. Goals are scored quite often, usually 20-30 goals per team/game.

Handball is a full contact sport, and because of that, there are quite many injuries happening. Most often injuries occur in ankle, knee and shoulder. That's due to all the rapid movements which take place on court.

Handball is played in 167 countries and almost 19 million players. In Finland there are about 3300 players and the sport is focused on the southern end of the country. Federation is aiming to increase the players and the cities by teaching handball in schools all over southern Finland.

2.2 Physical requirements

Kekki (2009, in Buchheit et al. 2008) describes that during a handball match, players run approximately 4-6km. Average intensity in handball is 80-90% of maximum heart rate. Playing has shown to have a significant connection with maximum consumption of oxygen (VO₂max) and for that reason oxygen consumption might be a restrictive factor.

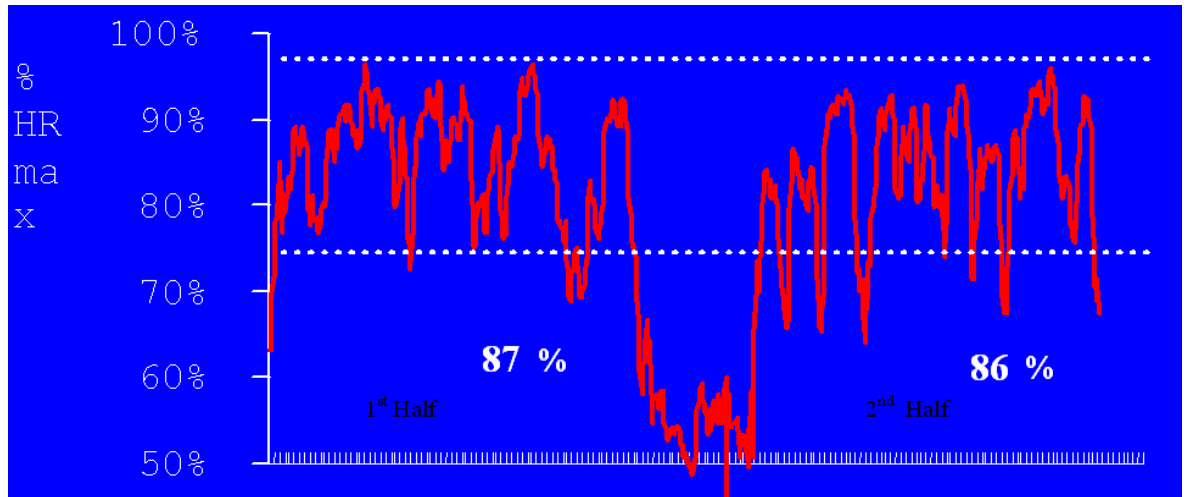


Figure 1. Heart rate % of maximum of 1 player during an Elite level match (Coaches Info, 2011)

Coaches Info (2011) defines how this chart should be used in planning practises:

Considering the fact the an handball match is characterised by two halves of 30 minutes each, it is important to make sure that training sessions produce similar [or higher] levels of intensities for similar [or longer] duration in order to produce improvements in players' fitness. Here we present some examples of common handball drills and propose a classification of the metabolic demands of specific handball drills.

By following players' heart rate during different types of training, it's found out that 2 vs. 2 drills produce higher, and as so closer to game like, heart rate. The more players added to the drill, the less effort they have to put individually to achieve the same end product. (Coaches Info, 2011)

2.3 Technical & tactical requirements

There are very many different technical issues to learn for a handball player. Game is divided in offence and defence. Different techniques are required at offensive and defensive play. Figure 2 is defining different techniques at both parts of game.

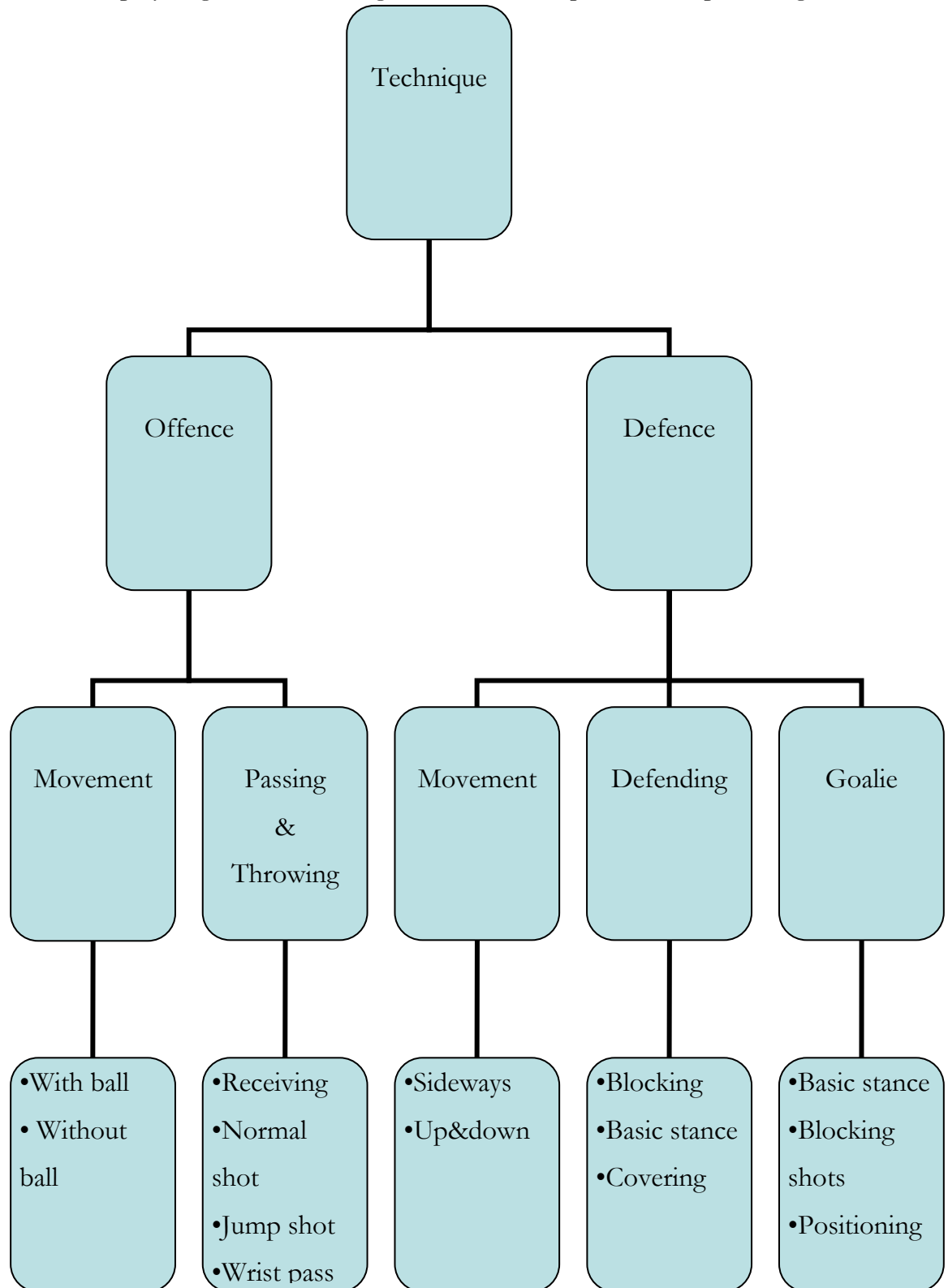


Figure 2. Techniques in handball (Kekki, 2009, 9)

2.4 Mental requirements

Handball is a team sport. For a single player probably the biggest challenge is to be able to rely on others. No player can win by themselves. Players don't need to be best friends, although that helps, they just need to be able to get along with each other. Winning isn't something that just happens, it requires both physical and mental workout during career. (Horelli 14.1.2011)

3 Handball skills

3.1 Skills for handball

Overall skills cover the skills, which form the fundamental base for playing handball. There are numerous other qualities that can be trained and learned, but without these basic fundamental skills it is not possible to advance to those skills. These fundamental skills are the base for everything a handball player needs later on in his/her career.

Handball is a game with three fundamental skills which are: Running, throwing and catching. These qualities can be sub-divided into more detailed sections, including running with – or without the ball, multiple passing/throwing techniques and receiving in motion or while standing. (Horelli, J. 15.10.2010.)

In the following 5 chapters the basic qualities required in the game of handball, will be explained with a little more details.

3.2 Running

Handball game contains lots of running back and forward, but you need to be also able to run sideways. Player must be able to change directions easily and rapidly as situations vary a lot. Players are required good coordination and agility to be able to perform these rapid changes of directions. Players need to be taught the proper way of moving in different situations, according to what is happening in the game. (Horelli, J. 15.10.2010.)

3.3 Passing

There are many different types of passing in handball. One can either pass with one hand or two hands. Pass can be made when standing, while running, after a jump forward (preliminary stride) or after a vertical jump. Pass can be made from different heights also: the basic pass is from just above head (upper pass), from shoulder height (half-upper), from near hip or from very low e.g. straight hand down. Pass can be made

straight in the air or with a bounce in order to avoid defenders to catch it. (Czerwinski & Taborsky 1997, 13.)

Only in the youngest junior levels including mini- and f-juniors, a two hand pass is 'allowed' because it is not very fast to come up with, and also it's easier for the defending team. That is why one hand pass is preferred as soon as it is learned. Use of two hand pass is only allowed as last resort. (Horelli, J. 15.10.2010.)

3.4 Receiving/catching

Catching the ball is an essential technical element in handball. Accurate catching is very important and ensures a fast, smooth and efficient game. Catching the ball with two hands is the best method. In some situations one can use one hand with the help of the other hand before passing or shooting. So-called "putting down" a ball is rarely used. The "softness" of catching the ball is another feature of catching. Fingers must be relaxed and properly placed on the ball providing shock absorption during impact. An additional element, which is important while catching, is the speed of movement and the proper positioning of a player in regard to the path of a ball. There are different positions in which you can catch the ball:

- Position where you face the person passing to you.
- Position where you are sideways to the person passing to you.
- Position where you are almost facing the path of the ball, which means that the person passing is almost straight behind you.

Emphasis should be placed on teaching the last two positions.

In handball there are the methods of catching the ball as follows (Czerwinski & Taborsky 1997, 12):

- Upper method that means catching the ball above your chest.
- Half-upper method that means catching the ball at the height of your chest.
- Lower method that means catching the ball below your waist line.

- In midair method that means catching the ball while on air.
- After bounce method is very common especially to wing – and pivot players.
- From the ground meaning that the ball is rolling on the floor.
- With the help of the other hand
- 'putting down' a ball method which means that you do not catch the ball, but instead block it downward and catch after a bounce.

While receiving the ball, players should learn to form a triangle with thumbs and forefingers. Hands should form a bowl for the ball to be caught on. Arms should be bent from the elbow joint. Players should try to move toward the ball and at the point of catching, cushion with elbows in order to comfortably catch the ball. Players head should be held up, and eyes focused on the ball. (Asian handball federation 2011.)

Passing and receiving are to be trained together as it allows the players to train both skills at the same time. Players should start training passing with their better hand and receiving with both hands. When those are learned properly, they can be taught more complicating variations of both skills. It's important that players learn different types of passing, because in certain situations normal upper pass is not possible to perform. (Czerwinski & Taborsky 1997, 13.)

3.5 Throwing

Throwing is an essential part of handball, as the objective in the game is score goals. There are five different types of shots in handball. Those categories include shot in place, leaning back, after a jump, while falling and from stride. Shot can also be made in various heights, the same as passing. Shot in place is the one that only takes place in the youngest age groups. Others are used as soon as they are learned and all the way to adult age. Throwing is position based, as some positions cannot perform the same kind of shots as others. For example wing players can not perform a jump shot straight up such as back players, as they need to gain a maximum angle for the shot. They have to jump more forward than upward. Pivot players have to perform a shot rather quickly after receiving the ball, as they are surrounded by opposing players. Pivots usually

perform a shot while falling, but sometimes also a normal jump shot, if there is time for that. (Czerwinski & Taborsky 1997, 14; Horelli, J. 4.1.2011.)

3.6 Dribbling

Owen McFadden (in eSSORMENT 2011) claims that the rules of moving the ball in team handball are very simple to understand and states as follows:

You dribble with your hands. As far as the dribbling aspect goes you could take three steps before you dribble. You can dribble as long as you want and then once you stop your dribble you have three steps afterwards.

So if you dribble, you take three steps, dribble, and then take another three steps. You still have three seconds then to pass, shoot or whatever you want to do with the ball.

3.7 Defending

Defending one-on-one requires a combination of movements with legs and arms. Defender must stay between the offensive player and the goal. The aim is to either force the offensive player to pass the ball away or to stop him and force a free-throw. In handball it's allowed to take contact and defender should take advantage of that. Offensive player is trying to get a shot at goal as easily as possible and it is defender's responsibility to make sure that doesn't happen. Defender should make it clear that it might hurt if the offensive player wants to score. Defender should aim for the throwing arm with one hand and place the other at the side of offensive player's mid-section. That should prevent the attacker from shooting or passing and in the end cause just a free throw. (Horelli, J. 14.1.2011)

4 Properties of learning skills

4.1 Coordinative qualifications for learning skills

As child's movements and moving skills are developing, his or her overall skills are increasing as well. At the same time with overall skill developing, basic coordinative readiness e.g. nervous system, muscular system and mental parts are also increasing. When coaching, emphasis should be in all-round coordinative qualification development especially during the age of 1-6 years. As presented in table 2, during that age period, the main focus should be on the following coordinative skills (Mero, Vuorimaa & Häkkinen, 1990, 53-55):

Table 1. Coordinative skills learning of 1-6 year old children (Mero, Vuorimaa & Häkkinen, 1990, 53-55)

Coordinative skills	Meaning
Reaction skill	Ability to react quickly to given signal (light, sound, touch). Reaction can happen to expected or unexpected signal.
Ability to orientate	Person can direct and change his/her body's position and movements according to time, posture and space. Usually it means that stimulation is received through vision and progressing it and adapting it to movement.
Ability to rhythm	Ability of timing correctly moving and movements, when one have to control muscular activity's timing, duration and speed.
Ability to balance	Static or dynamic control of balance.
Ability to assort	Ability to feel body's movements, postures and changes in muscles power production (tension-relaxation) which lead's to achieving accuracy and economy in movements.
Ability to combine	Ability to combine movements of different body parts to one whole movement. This also means that person can combine several individual movements to one, such as running and jumping combine to long-jumping.
Ability to adapt	Person can perform movements in abnormal conditions.

4.2 Practising skills at different ages

As presented in figure 1 the ages 1-6 are the most essential in learning overall skills, which are required for being able to learn sport-specific skills. Overall skills cover the very basic, running, throwing and catching. Through ages 7-10 the aim is to stabilize the overall skills and begin learning more sport-specific skills for example feinting, defending and passing. Sport-specific skills are based on overall skills, but developed further. Finalizing the sport-specific skills should take place between the ages 11-14. Those kids who start later or are progressing slower, the time frame goes on a little longer. If there is lack in overall skills or sport-specific skills, it is hard to compensate and/or fulfil the players' potential after puberty or as young adults. It can be done in some cases, but the amount of skill learning required is bigger than with younger kids.

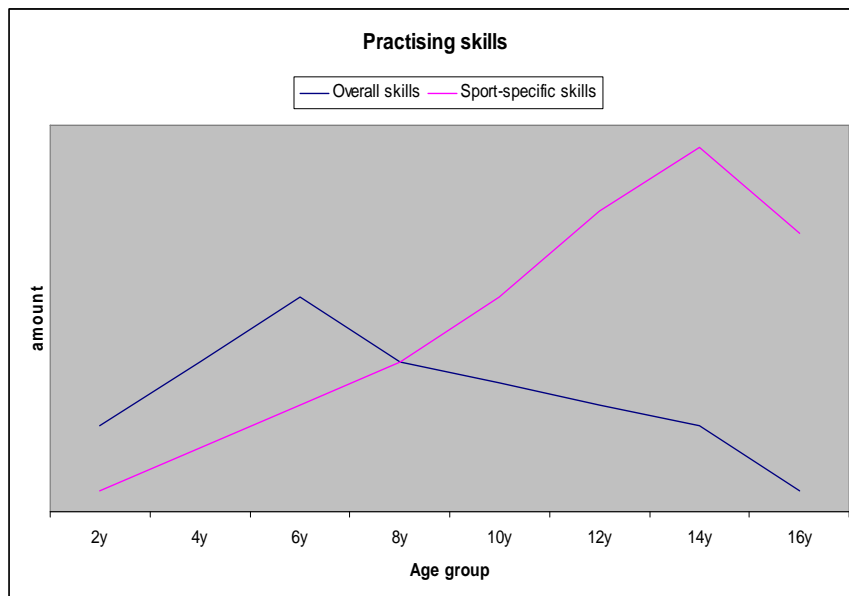


Figure 3. Practising skills (rough copy from Mero et al. 1990 ,63).

4.3 Different stages of teaching technique and practising at different ages

As illustrated in table 3, Mero et al. (1990, 67) have defined 5 stages which always take place when learning a new skill. This means that coaches should take into consideration the phase in which the players are at the moment before demanding them something. The skill can be used before reaching phase 5, but the outcome might not seem like the one wanted. The action might just be a bit too slow or it might appear that 1 second

too late. It's important that players try their new techniques, but it is coach's responsibility to tell when to try new thing and when to keep it simple.

Table 2. Learning phases of a new skill (Mero et al. 1990, 67).

Phase #	Description of the phase	Teaching technique
1	Rough motoric learning	Little practise at a time, but often
2	Rough motoric learning	Amount of practising increases
3	Smooth motoric -phase	- Lots of practise - Practise competitions take place
4	Stabilizing performance -phase	- Performance is in the 'long-term memory' of the brain - Competitions take place
5	Automation of performance – phase	Performance can be controlled under stressful situation

Coach should keep in mind during practise, in which stage of development are the children with certain skills. Can they be required to control it under a stressful situation or is it still requiring lots of practise.

5 Strength training principles

5.1 Different types of strength:

Weineck (1982, 77) divides strength into three categories as follows:

1. Maximum strength that can be divided into static or dynamic maximum strength. Static maximum strength means the greatest force, which muscular nervous-system can develop under willing contraction against undefeated opposition. Dynamic maximum strength is the greatest force, which muscular nervous-system can develop under a willing contraction during some movement. Maximum strength is defined by a weight with which a person can only perform 1 repetition (Wilmore et al. 2008).
2. Speed Strength that means the muscular nervous-system's ability to beat obstacles with as fast contraction speed as possible.
3. Strength endurance that means body's ability to resist fatigue, under long-term strength performances. The criteria for strength endurance are: stimulation volume (% of maximum contraction strength) and stimulation quantity (total number of repetitions).

Low resistance and high repetition training enhances muscular endurance. High resistance and low repetitions training optimizes strength development. (Wilmore et al. 2008)

CyclingTips (2009) has visualized the relations between the physical qualities to different types of strength as presented in Figure 2. There are three main physical qualities, located on the tips of the triangle. Those qualities can be combined with each other to create sub-qualities.

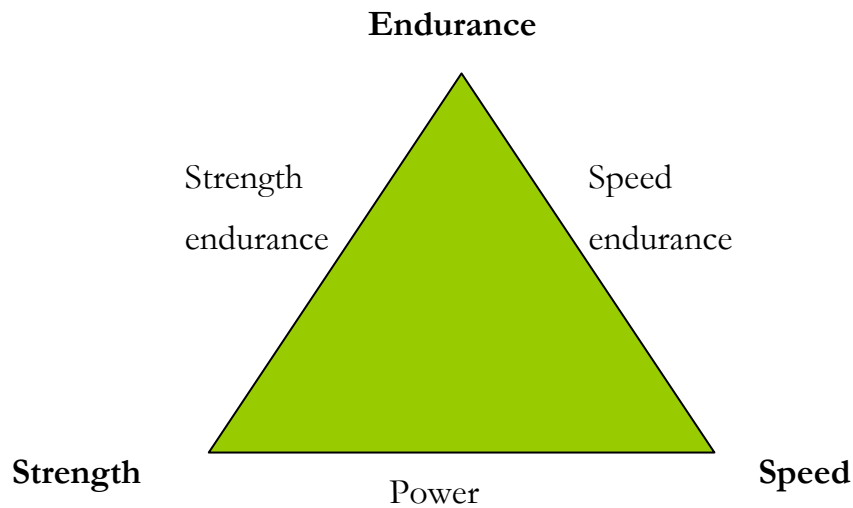


Figure 4. Relations between different types of strength (CyclingTips 2009).

Maximal muscular power is the combination of strength and speed movement. It is the component which is essential in most of athletic performances.

Muscular endurance defines muscles ability to sustain either a single static or repeated contractions. (Wilmore et al. 2008)

5.2 Guidelines for strength training

Based on his practical experiences, Kvorning (2006) has stated about strength training in handball as follows:

The following are based on the author's practical experiences as a physical coach in 4 top level teams in the Danish team handball league. Physical conditioning (e.g. strength training, aerobic and anaerobic training, injury prevention training, agility etc.) should be planned with help from both needs analysis and capacity analysis. Hence, insuring that the physical capacities of the athlete are optimized to fit the needs analysis. Ultimately, the main goal of strength training for team handball is to increase muscle mass, strength and power. For that reason, strength training should include exercises exemplified by dead lift, bench press, and squat performed with heavy loads (1 – 10 RM) and explosive type of strength training exercises exemplified by power snatch and power clean

(Olympic lifts) and jump squat. The reasons for performing these exercises are that they involve multiple joints (especially hip and knee joints) and activate large muscle volumes, and they are performed from a standing position. Most of these exercises teaches the athlete to apply force and power with the muscle groups in the proper sequence and thus to explode in a ballistic type of movement. This is important since the body works as a homogenous unit that engages in ballistic movements, particularly those generated by a strong hip thrust. Finally, additional important benefits from these exercises are that they teach the athlete to move from eccentric contractions to concentric contractions and that synergistic and stabilizing muscles are activated and coordination is crucial.

Horelli (12.1.2011) said that handball is more of a technical sport, but to be able to perform all the different technical movements and actions player is required a certain level of strength. Strength of a handball player is not so much about the maximum strength, but the ability to convert it to right actions at the right time.

Table 3. Guidelines for strength training with children and youngsters. (McArdle, Katch & Katch 2007, 521)

Age	Guidelines
7 or younger	Children should be introduced to exercises without weights and teach the techniques correctly.
8 – 10	Start to increase the number of exercises. Gradual progressive loading of exercises. Gradually increase training volume.
11 – 13	All the basic exercise techniques should be taught. Emphasize technique. Introduce more advanced exercises with little or without resistance.
14 – 15	Move toward more sport-specific components but still emphasize technique, increase volume.
16 or older	a 16 year old can move to adult programs after mastering all the background and gaining a basic level a training experience.

5.3 Strength training on season/off-season

During the off-season strength training should focus more on developing strength and during the on-season to maintaining current strength levels. During the summer break the training schedule should include strength training 2-3 times per week and 2-3 times aerobic/anaerobic training. Strength training should grow during the summer, starting from with lower weights and more repetitions in order to build up the muscle for training. At the end of the summer training should be more maximum strength oriented, more weight and fewer repetitions. During the on season, strength training should focus on maintaining the current strength level or possibly increase it slightly. That means there should be less weight, but more repetitions. The aim is to keep the reached level of strength, without jeopardising the game fitness. During the season strength training can be used as a light warm up before actual practise takes place. For more information about strength training, check attachment 1, which includes the optimal adaptation periods for each type of strength. (Kvorning 2006, Horelli, J. 1.3.2011.)

6 Endurance training

Endurance is a great part of a handball game as the game lasts for 60 minutes in adult level. Of course different types of players require endurance differently. But it should be remembered that the endurance required in handball, is very hard to train with basic running, it can be done in order to build the foundation, but sport-specific endurance should be trained with game like drills.

6.1 Definition of endurance

Endurance means the athletes ability to resist fatigue. There are different types of endurance, but we mainly focus on aerobic endurance and anaerobic endurance which Weineck (1982, 36) has explained as follows:

- Aerobic endurance is being trained when there's enough oxygen to be used to burn energy subtracts.
- Anaerobic endurance, the amount of oxygen intake, is insufficient because of the workload, energy is being formed without oxygen.

In most of the cases, energy production is not clearly with or without oxygen, but both forms are being mixed depending on the workload and its duration.

6.2 Endurance training from 1 to 16 years old

Several studies regarding endurance training have been made, even starting from the age of 3. These studies show that endurance can be trained even with very little kids but the training must be objective to the children and must not have any outside pressure.

The best ways to train endurance with these very young children are aerobic 'playing', natural distance running and non-lactic acid speed- and speed-endurance sprints.

The same rule which requires endurance training to focus on aerobic side development acquires also for 7-12 year old kids. Extremely not appropriate training for kids this age

is 2-5 minutes lasting maximal endurance actions. After these type of exercises kids blood lactate levels are found to be high very long and coming down to starting level only after an hour. So for example 800 meter runs all out can be much more exhausting than 3000 meter run which ends with a sprint.

The best time to generally train children is when their growth is fastest because of hormonal maturation. This also acquires for endurance training. It is commonly thought that the optimal time to develop endurance is when they enter their peak-height velocity period, which happens at the age of 13-16. At that time, it has been proved that the size of the heart compared to body mass is most trainable.

Training of endurance later on can be much more difficult if the time frame during peak-height velocity is not used properly. Training of endurance during these ages is being emphasised by the fact that testosterone levels rapidly increase; it also increases the capacity to tolerate overall workload increase.

Training can be also diverted more to the anaerobic side also, but still those exercises should be used with caution and they should be carefully planned. Exercise is best for developing endurance, if the beginning is more aerobic and only the very end is anaerobic, highly stressing the athlete.

(Mero et al. 1990, 148-151.)

More information when to train endurance and when the training should start in different areas of endurance is presented in Attachment 1.

7 Speed

Speed is a part of handball, but not that big compared to strength and endurance. Player needs speed especially when going to fast-break out. Most other times game speed is required in order to break past the opponent.

7.1 Importance of speed

Speed of motion is very important during feints. When a player is trying to feint an opponent to wrong direction, it is important that he/she is faster than the opponent. These situations can still be won even if offensive player is not faster, but then it requires more strength put into the situation. Players in the team usually have different speed qualities depending on their position. Wing players are usually faster and a bit lighter, pivots slower but stronger. (Horelli 2.5.2011)

7.2 Training of speed

Training of speed during a handball practise is mostly taking parts of a game situation drills. During the off-season, sprints are run, but speed training during the season is with normal game like drills. Great speed developing drills fast break outs, if there's enough people to provide enough recovery time. Speed endurance can be trained with 2vs.2 or 3vs.3 small games without stops. (Horelli 2.5.2011)

7.3 Reaction speed

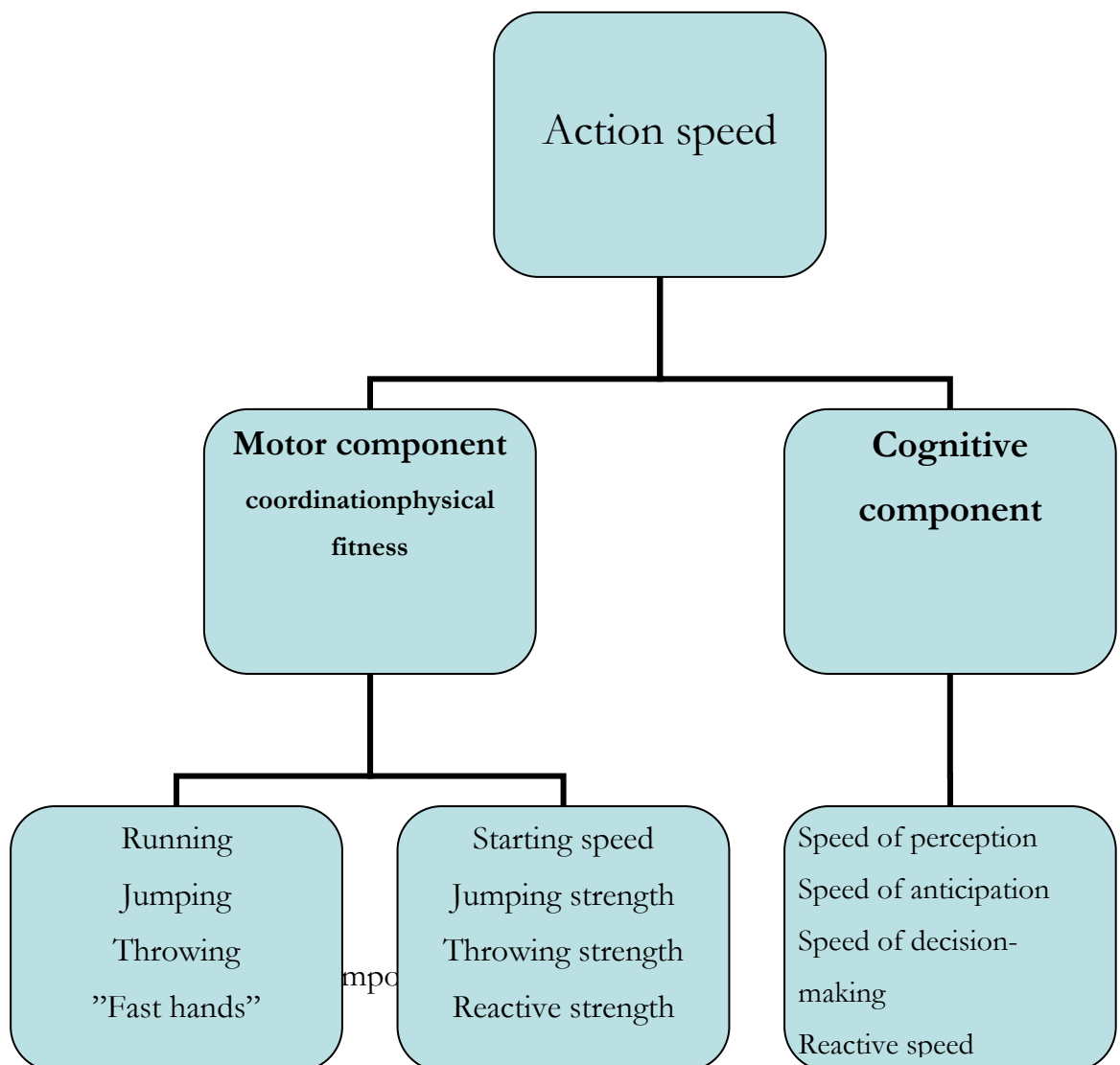
Reaction speed is highly valued with goalkeepers, but it is also required from outfield players. They need to be able to react to different game situations as quickly as possible. That way they can gain just the required 0,2 second advantage for the opponent. Goalies require this especially when their younger, as they get older they learn to read the players and have to react less and position themselves more. (Horelli 2.5.2011)

7.4 Action speed

Feldmann (2011, in Böttcher & Hönl 1996, 40) defines action speed in handball as follows:

"Action speed is the complex ability to effectively perform technical and tactical action in a game with precision and as required in a given situation with maximum intensity, within the best possible time".

According to Feldmann (2011) a good way to provide players with action-speed training is to include movements, technique or sport-specific actions and time-variability- and/or complexity pressure combined with motivating challenge/situations.



8 Training

Training for the season should start immediately after the last season. There can and must be a break sometime, but not too long in order to keep up the fitness. Coach should be able to plan training for the whole year before the training even begins. The plan must not be in too much detail, but include points of focus for certain time frame.

8.1 Periodical training

Seasons training can be divided into 3 major periods: Off-season, autumn season and spring season. Between autumn and spring, there's a few weeks holiday break. Break is usually used for recovery from small injuries and some tactical training. Out of these periods, off-season is the only one which is focused on building physical qualities. During the season, training is more tactical and technical and trying to maintain physical qualities. (Horelli 14.1.2011)

Kekki (2009) describes periodical training as follows:

Macro cycle is when a training has been planned for a year, but very shallow. It includes different training plans for season, off-season and break between the season.

Micro cycle is a very short period of time, usually not more than a week, and two at the most. Micro cycle includes detailed information about the training during the period.

Example of training programs for A-junior team:

Table 4: Off-season:

Monday	60min run, average heartbeat (HB) 140-155 Strength training 60min, personal programs (PP)
Tuesday	45min run, average HB 130-140 Sprints 4x100m, 3x200m, 2x300m 1x400 and the same backwards
Wednesday	Day off/recovery jogging
Thursday	60min run, average HB 140-155 strength training 60-75min PP
Friday	Day off/recovery jogging

Saturday	45min run, average HB 130-140 Sprints 10x10m 5x20m 2x30m small-sided game 30min
Sunday	day off/recovery jogging

Table 5: Autumn and spring season:

Monday	Team practise: 30min run warm-up 90min ball practise, focus on last games weaknesses
Tuesday	individual training gym/running depending on needs
Wednesday	Team practise: 30min run warm-up 90min ball practise, focus on game speed
Thursday	Team practise: 30min run warm-up 90min ball practise, focus on defence
Friday	day off
Saturday	Game day
Sunday	recovery jogging/individual training

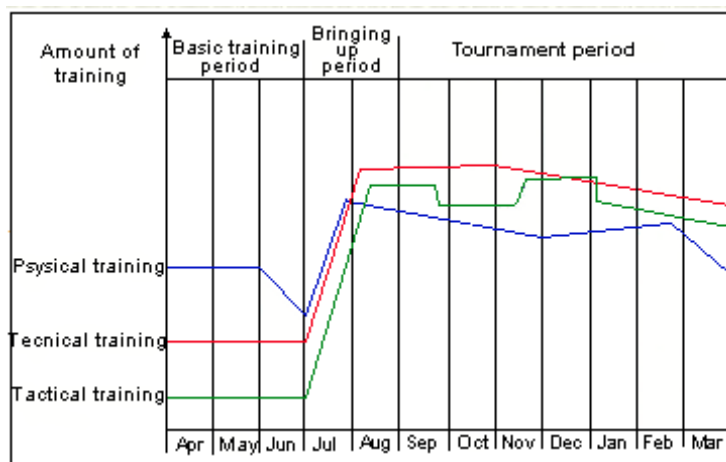


Figure 6. Amount of physical, technical & tactical training through the season. Kekki (2009, 41)

8.2 Team practise

Team practise is the base for everything tactical. Technique can be trained individually, but team tactics not. Especially the older the players get, the more tactical the game goes.

Here are examples of 2 different types of team practises:

Table 6. Example practise for F- and A-Juniors

F-Juniors	A-Juniors
<ul style="list-style-type: none"> •Warm up play of tag 5min •Passing with pair standing/small movement 4-8min • Passing from 2 lines next to each other and then facing each other 10min Drink 1min •Goalkeeper warm up 5-8min •1-1 offence and defence 3min •2-2 offence and defence 3min •2-1 offence and defence 3min Drink 1min •Game 3-3, 4-4 and 5-5 for the remaining time. 	<ul style="list-style-type: none"> Warm up before practise •Passing with pair running around the court 5min • Passing from 3 lines next to each other 5min •Goalkeeper warm up 5-8min Drink 1min •Offensive pattern 1 practise 10min •Offensive pattern 2 practise 10min •3-3 offense half-court 10min Drink 1min •More offensive weaknesses training 10min •Game 6-6 4 minute period, no breaks

9 Sport psychology

Very often the coaches are not educated psychologists. When players are going through some difficult times mentally, coaches don't know how to handle it. A coach might use his own past experience as reference on how it should be handled. These next chapters will provide some guidance on how to handle certain situations. These psychological facts are referred from Weinberg & Gould (2006)

9.1 Reasons to participate

Children have many reasons to take part in sports. Some of them might come there because their friend is playing or they've seen the sport on TV.

Weinberg & Gould (2006, 515) define 10 reasons why children take part on sports:

1. To have fun
2. To do something they're good at
3. To improve skills
4. For the excitement of competition
5. To stay in shape
6. For the challenge of competition
7. To get exercise
8. To learn new skills
9. To be a part of a team
10. To rise the levels of competition

It is coach's responsibility to make sure that every member of the team can achieve the reason they're in there for.

Researches have shown that a child who is participating in sport is more popular amongst friends than not participating kids. (Närhi & Frantsi 1998, 135)

9.2 Self-talk

In the beginning of a playing career in Helsinki giants, teams are not focused on winning. That can be a tough place for some players. Players might feel that they don't

ever win and will never become good players. They should try to change their negative self-talk into positive. They should focus on which things they did well and what they could affect into. They can't change referees calls or other players' mistakes. They should learn to stay more positive on their own development. (Weinberg & Gould 2006, Burton & Raedeke 2008)

Our negative thoughts are often followed by negative reactions. Our performance is affected by our thoughts, feelings and psychic energy. Negative reactions use our psychic energy and in that way reduce our performance. By enhancing our destination oriented positive thinking we raise positive feelings and save or even produce psychic energy. (Miettinen, 1992, 33)

9.3 Children drop-out

Because of the size of handball in Finland, we can't afford to lose any of our players. Still every year it happens, some children decide that they have other things better to do. Coaches should aim to minimize that number of children. Weinberg & Gould (2006) have listed the following as reasons why children drop out:

- Failure to learn new skill
- Lack of fun
- Lack of affiliation
- Lack of thrills and excitement
- Lack of exercise and fitness
- No challenge/failure

9.4 Fear of losing

In order to succeed your player must have an option to fail. Especially coaches working with young kids must always cheer up for them. Coaches should use a lot of positive feedback and reduce negative. Even when giving criticism, coach should always start with something positive. Criticism can be also given in a positive sense and that way it can reduce the fear of failure in the next situation. (Miettinen, 1992, 36)

9.5 Winning

As your team starts to win games more regularly, coach should be aware that even a winning team needs to be kept hungry for more. It's wrong to assume that succeeding players do not need to be motivated and kept aware. Coach should always try to stay ahead of players in knowledge, skill, motivation and everything that has to do with the sport. That way coach can motivate the players to work harder and to achieve better performances as individuals and as a team. (Miettinen, 1992, 79)

10 Empirical part

Objective of this thesis was to prepare a coaching manual for all coaches working at Helsinki Giants handball club. In this chapter I explain the process of creating the coaching manual as well as the main results.

10.1 Process of creating the Handball coaching manual

The handball coaching manual that has now been created during this study is something that our head of coaching at Helsinki Giants handball club, Jaakko Horelli, had wanted for a longer period of time. He had started it many times, but never found the time to finish it properly. So when we were discussing topics for my thesis, the idea of doing this manual came up. We had some ideas that were shared and some ideas on which we had different opinions. We managed to come up with the final idea fairly quickly and that is when the process really took a leap forward.

When setting the requirements for the content, we wanted the manual to cover all the different age groups from 6 years old, which is the youngest official age group and ending up to A-juniors, which is the last junior level before adult teams. At the club there have been a lot of coaches – approximately 15 -and that generates all the different ideas and styles of coaching. Instead of all age groups working as sole unit, we want to develop this club so that all the practising from the very beginning would ultimately lead to men's team. The development of the players from scratch to leading players in men's team was something that was to become the backbone of this manual.

In addition, the idea was not to tell coaches how they should train and what kind of practises should they run. This manual is to give ideas, guidelines and advises on what the club is expecting from the coach and the team. The idea with this club is to distribute knowledge from coaches to coaches.

Many of the ideas in the manual came up during several discussions with the head of coaching, Jaakko Horelli. Other sources are Internet and books from library as also referred to in chapters 2 - 5. On the manual itself, the idea was to make it as easy to

read as possible, and as it's mostly my own text, there are no references mentioned. Still the sources that are used in the manual are mentioned on the bibliography.

Doing this manual was a huge challenge for me, because I had to start thinking of handball in a very different kind of way. Before this project began, I had been playing for 15 years and coaching for 2 years. Now I was about to make something that people would turn on to when starting coaching in the club. I had to dig a bit deeper to the game than before, and try to analyze it more.

When the real work started, it ended up taking time much more than I first expected. The project lasted almost two years as it was only done part-time. In the beginning it was basically just about trying to find different types of information about the sport. Luckily I had a library near by and a handball fanatic head of coaching available almost all the time.

10.2 Empirical results: Handball coaching manual

Supported also with the theoretical studies one of the main requirements for the coaching manual was that it should have the same basic information for every age group. We decided not to include too much high-detailed information which might be hard to understand. We just tried to keep it simple and easy to read. I started to think about the game and the different aspects of it: What's the game about? What does a player need during different years? By asking those questions from myself, I came up with the different sections for each age group: Teaching technique, teaching tactics, mental training, physical training and overall section which will define that age-group in general from the club's point of view.

Teaching technique is perhaps the most important section in the first 3-4 junior levels, as the players are only starting a whole new sport, which usually is not that familiar to them. There is a lot to teach to a group of young children who usually are so eager to just play, that they can not focus for more than 5 seconds at a time. Coach must really start with the basics; how to catch the ball, how to throw, running to different directions etc. Those very basic things are the most important ones for the future. We

have learned at school that automation of a technique takes up to 100 000 repetitions. Therefore the emphasis with the young juniors must be on technique, rather than result.

Teaching tactics is something, which can be divided into two sections, offence and defence. With J. Horelli we agreed that there is a certain kind of defence we want our junior teams to play, but we thought that offence is something that should be played differently depending on the players the coach has on the team. That's why there isn't too much about offence in the manual. Tactics are very important part of every team sport, but it should not be emphasised too early, as it might kill creativity and that way affect the players' morale. Another thing that should be considered as well, which is more important, winning with great tactics in juniors, or succeeding later on when you can combine tactics with skills? Helsinki Giants is convinced that success later is much more satisfying for the players.

Mental training is something that only scratches the surface, as we're not psychologists. The manual just describes to the coach some of the problem areas that can be faced during the season, and how they should be solved. For example a team who's starting to learn winning, doesn't win for a long time. The coach must convince the player that they are still on the right track and eventually the wins start to come.

Physical training is something that should be important with every age group. But it should not be understood wrongly, it doesn't always mean training with weights. Every coordinative training and stick gym are part of physical training and preparation for the strength training. The section in the coaching manual for this topic includes some tips on what are the attributes that are appropriate to train during different age groups.

The overall, how the team functions, section is something that clarifies the club's expectations and goals for the upcoming season. It includes the participations for tournaments and series etc.

The aim was that the manual would not be too big, as I thought it would lose interest. We decided that we would not include too specific information, but rather try and keep

it simple and easy to use. I believe that the end result has just enough information put on to each age-group. After all that was the purpose, not to make it a drill book for entire club.

10.3 Conclusion

Most often when people think about coaching, they think of certain drills to run, some plays they know or some workouts they've done and acquire those same ideas to their coaching, no matter what team they are dealing with. This manual was to become and became, not a direct drill book or anything, but ideas about the players development and what should be taught to the players. The same practise doesn't necessarily work for 7 years old and 15 years old players. From the manual, coach can before the season check up the principles set by the club or human body.

This manual is something that will be printed and bind to a book like form and then handed to all coaches working in Helsinki Giants. This manual was from the beginning thought to be working as a guideline to coaches, with not so much specific information, but tips & tools to working as a coach in this club. The club is very satisfied with the product and first edition will be handed out next summer for coaches for the upcoming season.

The manual is going to be handed over to all the coaches who are in the club or are about to enter the club. We want them to feel good about coaching at the club and to know that one can always ask from the other. Coaching, at least inside the club, is no secret science, everybody can learn from each other.

11 Learning experiences

A coach, who has coached before, has to take into consideration the differences between teams. Every team is different to one other, and has to be handled differently. It's a good thing, if coach can learn from past mistakes and good things. Both mistakes and good things still have to be reconsidered if they are appropriate again.

If I was to do this kind of product some time later again, I think I would need to be able to do this full time. This was such a demanding project, that it's pretty hard to be able to do it once or twice per week for a few hours. But this turned out in the end to be the kind a product we wanted to create, so I'm satisfied with the outcome.

This was still just a quick look to the world of coaching, that if there is a chance sometime, maybe even for someone else, there's a possibility to take this type of manual even further. Next project which would be a sequel to this would probably include more specific drills and training schedules for each age group.

This project taught me that you can't do this type of things 'left handed'. You need to be able to focus to the project all the time.

Bibliography

Asian handball federation. Team handball skills.

URL:<http://www.asianhandball2008.com/handball-skills.html>. Quoted: 10.1.2011.

Burton, D & Raedeke, T. 2008. Human kinetics. USA

Czerwinski, J. & Taborsky, F. 1997. Basic handball, Methods/tactics/technique.

European Handball Federation. Avis-Werbung. Austria. URL:

<http://ebook.eurohandball.com/BasicHandball1/>. Quoted: 15.1.2011.

Coaches Info. 2011. Special conditioning in Team Handball: Physiological demands of game-like drills URL:

http://www.coachesinfo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=402:specialcon-article&catid=109:team-ahandball-general-articles&Itemid=208 Quoted 11.5.2011

CyclingTips. 1.9.2009. Speed, Strength and Endurance. URL:

<http://www.cyclingtipsblog.com/2009/09/speed-strength-and-endurance/>. Quoted: 1.3.2011.

Horelli, J. 15.10.2010. Head of coaching. Helsinki Giants handball club. Interview. Helsinki.

Horelli, J. 4.1.2011. Head of coaching. Helsinki Giants handball club. Interview. Helsinki.

Horelli, J. 12.1.2011. Head of coaching. Helsinki Giants handball club. Interview. Helsinki.

Horelli, J. 1.3.2011. Head of coaching. Helsinki Giants handball club. Interview. Helsinki.

Horelli, J. 2.5.2011. Head of coaching. Helsinki Giants handball club. Interview. Helsinki.

eSSORTMENT. How do you move the ball in a team handball game? URL: <http://www.essortment.com/move-ball-team-handball-game-49705.html> . Quoted: 5.4.2011.

Feldmann, K. 2011. A Focus on Action Speed Training
URL:http://www.ihf.info/files/Uploads/Documents/9267_03_Speed%20of%20Action%20%E2%80%93%20theoretical%20model,%20practical%20consequences_Feldmann.pdf Quoted 10.5.2011

Kvorning, T. 2006. Strength training in team handball.
URL:<http://www.robinashs.eq.edu.au/home/abran28/Year%202012/Strength%20Training%20in%20Team%20Handball.pdf>. Quoted: 10.4.2011.

McArdle, W., Katch, F., Katch, V. 2007. Exercise Physiology, Sixth edition. Lippincott Williams & Wilkins. USA.

Miettinen, P. 1992. Valmentaminen ja johtaminen. Gummeus Kirjapaino Oy. Jyväskylä

Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. MERO OY. Jyväskylä.

Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus –järkeä ja sydäntä. Otava. Helsinki

Weineck,, J. 1982. Optimaalinen harjoittelu. Valmennuskirjat Oy.

Weinberg, R. & Gould, D. 2006, Foundations of sport and exercise psychology, Fourth edition. Edwards brothers. USA

Wilmore, J., Costill, D. & Kennedy, W. 2008. Physiology of sport and exercise. Fourth edition. Human kinetics. USA

Additional references used in the coaching manual:

Canadian team handball federation. Survival kit for the introduction of team handball,
URL: http://www.physedteacher.com/root/Pdf/Handball_survival_kit.pdf
Page 17, quoted 22.10.2010

Celje Sport School Society, 2002. School of handball,
URL:[http://www.celjskarokometnasola.com/dokumenti/School%20of%20handball.p](http://www.celjskarokometnasola.com/dokumenti/School%20of%20handball.pdf)
df Quoted 10.1.2011

Edu.fi – Käsipallo
URL:http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/kasipallo
quoted 14.9.2010

Klingvall, T. 2009. Individuell anfalls- och försvarsteknik [individuals' attack and
defence technique]. SISU Idrottsböcker och Svenska Handballförbundet

Tampereen pyrintö, koripallojaosto, 2009. Harjoittelun herkkyysskaudet
[http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/valmennus/harjoittelun%20herkkyysskaude](http://www.tampereenpyrinto.fi/koripallo/valmennus/harjoittelun%20herkkyysskaudet.pdf)
t.pdf Quoted: 14.12.2010

Tränärskolan TS 1, Material from Steg ett [step one] handball coaching clinic

URL:
[http://www.sportfocus.com/webpro/handball/development/dyncat.cfm?catid=2](http://www.sportfocus.com/webpro/handball/development/dyncat.cfm?catid=21656)
1656 Quoted 17.10.2010

URL: <http://www.ctspanish.com/legends/king/handb-jumpj.jpg>

URL:<http://www.life.com/image/88701381>

URL:<http://www.shutterstock.com/pic-35498068/stock-photo-nagyatad-hungary-february-perez-carlos-l-makes-a-throw-at-hungarian-cup-handball-match.html>

URL:http://www.teamhb.org/images/faq/faq_players.gif

Attachments

Attachment 1. Optimal adaptation periods

Table below defines which qualities should be trained at what age. For each quality, there is preparation period, optimal adaptation period and practising period.

Optimal adaption periods (12.1.2011)

Harjoitettava ominaisuus	8 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
Aerobinen kestävyys	-----	-----	-----	XXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Anaerobinen kestävyys		-----	-----	-----	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Lihaskestävyys	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Nopeusvoima	-----	-----	XXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXX	-----
Maksimivoima			-----	-----	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Liikenopeus	-----	-----	XXXXXXXXXX			
Kimmoisuus	-----	-----	XXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Motorinen oppiminen	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	-----	-----	-----	-----
Liikkuvuus	XXXXXXXXXX	-----	-----	-----	-----	-----
Tasapaino, ketteruus	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	-----	-----	-----	-----
Koordinaatio	-----	XXXXXXXXXX	-----	-----	-----	-----
Harjoitus vaiheet Taito, tekniikka	Yleinen Taidon edellytykset		Lajikohtainen Taidon opettaminen		Huipulle Taidon hiominen	
----- valmistava harj XXXXXX herkkyyskausi ----- harjoittelu	8-12v koordinaatio-taito monipuolisuus - tasapaino Taitava ja ketterä		13-15v Nopeus Kimmoisuus Kimmoisa		16-20v Kestävyys Voima Voimakas ja kestävä	

Aerobinen = Hapen avulla tapahtuvaa

Anaerobinen = ilman happea tapahtuvaa

Nopeusvoima = Voima, jota tarvitaan nopeussuorituksissa

Maksimivoima = Suurin tuotettu voima kyseessä olevassa suorituksessa

Liikenopeus = Liikeradat toistuvat samoina useasti peräkkäin (juoksu)

Lihaskestävyys = Kestovoiman osa alue, jossa energian tuotto tapahtuu hapen avulla ja ylläpidetään lajinomaisia voimatasoja.

Liikkuvuus = Notkeus, joustavuus.

Koordinaatio = Kehon osien sopuuhainen yhteistoiminta

Attachment 2. Skills teaching schedule within the club

Table below describes how Helsinki Giants handball club organizes skills teaching through the junior levels. Table contains preparation training for skill, focus training of the skill and maintaining the current level of skill training periods.

Skills teaching schedule for age groups (1.3.2011)

<i>Syötöt</i>	<i>Mini</i>	<i>F</i>	<i>E</i>	<i>D</i>	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>A</i>
Syöttö & kiinniotto							
paikoillaan							
liikkeessä							
työntösyöttö							
rannesyöttö							
<i>Heitot</i>	<i>Mini</i>	<i>F</i>	<i>E</i>	<i>D</i>	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>A</i>
Heitto maasta							
Hyppyheitto							
Heitto askeleesta							
Lonkkaheitto							
Ali-olanheitto							
kääntöheitto							
laitaheitto							
viivaheitto							
heittäytyminen							
<i>Harhautukset</i>	<i>Mini</i>	<i>F</i>	<i>E</i>	<i>D</i>	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>A</i>
askelharhautus vahvalle							
askelharhautus heikolle							
syöttöharhautus							
heittoharhautus							
tasajalkaharhautus vahvalle							
tasajalkaharhautus heikolle							
kädenyliharrhautus							
viivaharhautus							
<i>Puolustus</i>	<i>Mini</i>	<i>F</i>	<i>E</i>	<i>D</i>	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>A</i>
liikkuminen							
ohjaaminen							
sulkeminen							
plokkaaminen							
vaihtaminen							
kommunikointi							
valmistava harjoittelu:							
painopiste harjoittelu:							
harjoittelu:							

Attachment 3. The Coaching manual for Helsinki Giants handball club

The manual is going to be in Finnish because the club is only operating in Finland and the coaches are Finnish. It is much easier for the coaches to understand the sport-specific terms when it is in their native language.

In addition, the references for the sources of information are not used in order to make the manual as readable as possible for the coaches who might not be so familiar with scientific text. However, the references also for this part of the study are listed in the bibliography.



Valmentajan käsikirja

Arto Starck



Sisällysluettelo

Miksi tällainen käsikirja?	44
1 Mini-Juniorit (6-8 -vuotiaat)	45
1.1 Tekniikan opettaminen	45
1.2 Tärkeimmät säännöt	48
1.3 Taktiikan opettaminen	48
1.4 Henkinen valmennus	49
1.5 Fyysinen harjoittelu	49
1.6 Yleinen toiminta Mini –ikäluokassa	49
2 F-Juniorit (9 -vuotiaat)	50
2.1 Tekniikan opettaminen	50
2.2 Taktiikan opettaminen	51
2.3 Henkinen valmennus	52
2.4 Fyysinen harjoittelu	53
2.5 Yleinen toiminta F-junioreissa	54
3 E-Juniorit (10 -vuotiaat)	55
3.1 Tekniikan opettaminen	55
3.1.1 Oikea puolustusasento	55
3.2 Taktiikan opettaminen	57
3.3 Henkinen valmennus	58
3.4 Fyysinen harjoittelu	58
3.5 Yleinen toiminta E-junioreissa	58
4 D-Juniorit (11-12 -vuotiaat)	60
4.1 Tekniikan opettaminen	60
4.2 Taktiikan opettaminen	63
4.3 Henkinen valmennus	63
4.4 Fyysinen harjoittelu	64
4.5 Yleinen toiminta D-junioreissa	64
5 C-Juniorit (13-14 -vuotiaat)	65
5.1 Tekniikan opettaminen	65
5.2 Taktiikan opettaminen	67
5.3 Henkinen valmennus	68

5.4	Fyysinen valmennus	69
5.5	Yleinen toiminta C-junioeissa	69
6	B-Juniorit (15-16 -vuotiaat).....	70
6.1	Tekniikan opettaminen.....	70
6.2	Taktiikan opettaminen.....	70
6.3	Henkinen valmennus	71
6.4	Fyysinen valmennus	71
6.5	Yleinen toiminta B-junioeissa	73
7	A-Juniorit (17-19 -vuotiaat).....	74
7.1	Tekniikan opettaminen.....	74
7.2	Taktiikan opettaminen.....	75
7.3	Henkinen valmennus	75
7.4	Fyysinen valmennus	76
7.5	Yleinen toiminta A-junioeissa.....	76
8	Lisätietoja	78

Miksi tällainen käsikirja?

Tämän käsikirjan tarkoitus on tehdä Helsinki Giants –käsipalloseuraan tulevalle/aloittavalle valmentajalle työnsä aloittaminen mahdollisimman helpoksi. Erityisesti seuran ulkopuolelta tulevalle valmentajalle on käytännöllistä, kun kaikki tarvittava perustieto seuran odotuksista ja tavoitteista löytyy yksistä kansista. Käsikirjan avulla valmentaja saa vastauksia tyypillisimpiin kysymyksiin

Käsikirja ei kuitenkaan ole seuran joukkueille harjoitusopas, josta löytyisi kaikki harjoitukset jokaiselle kaudelle. Se on pikemminkin manuaali, jonka luettuaan valmentajan on helppo soveltaa omat harjoitukset seuran ja varsinkin oman valmennettavan joukkueen tarpeisiin. Jokaisen ikäluokan kohdalta löytyy tietoa muun muassa siitä, miten seurassa halutaan joukkueen pelaavan, mitkä ovat harjoittelun pääpainopisteet. Nämä ovat kuitenkin vain isoja linjoja, joita valmentajan tulee soveltaa parhaaksi näkemällään tavalla. Ehkäpä ainoa asia, josta seura haluaa pitää lujasti kiinni, on miten puolustetaan.

Seurassa on tehty puolustamisen osalta periaatepäätös, että emme seisota pelaajiamme maaivahdin alueen viivalla rivissä vaan harrastamme aktiivista puolustusta, mikä on oleva käsipallon tulevaisuus ja suurilta osin jo nykyisyyskin. Hyökkäyspeli jää pääasiassa valmentajan vastuulle. Käsikirjasta löytyy ohjeita siihen, missä ikäluokassa joukkueen tulisi pystyä tiettyihin asioihin hyökkäyspelissä.

Seuran tavoitteena on luoda ilmapiiri, jossa on mukava lasten harrastaa ja pelata, mutta myös mukava valmentaa ja olla osana koko seuraa. Tästäkin syystä päätimme tuottaa käsikirjan valmentajille, helpottaaksemme valmentajan arkea Helsinki Giants –seurassa.

1 Mini-Juniorit (6-8 -vuotiaat)

Mini-juniorit ovat vasta ottamassa ensimmäisiä askeleitaan käsipalloilijoina. Osalla saattaa olla taustalla jo käsipallokerhoa ennen mini-iän saavuttamista. Tässä vaiheessa ei ole vielä tärkeää, että pelaajat oppisivat kaiken mahdollisen ja mahdottoman käsipallosta, sillä he haluavat pitää hauskaa harjoituksissa ja peleissä ja nähdä kavereita. Tärkeintä valmentajalle on saada pelaajat pitämään hauskaa ja leikkimään pallon kanssa. Mini-ikäisille ei vielä tarvitse niinkään opettaa, vaan enneminkin opastaa muutamaiin lajin perusteisiin sekä siihen, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Tärkeintä on kuitenkin saada kaikille onnistumisen tunnetta ja liikkumisen iloa.

1.1 Tekniikan opettaminen

Kaikista tärkein tekniikka mitä käsipalloilijana tulee oppia, on pallon vastaanotto. Ilman kykyä vastaanottaa syöttö, peli ei etene eikä pelaaja voi kovin pitkälle edetä peliurallaan. Lähestulkoon kaikki pelaajalle tulevaisuudessa opetettavat tekniikat ja taktiikat, vaativat kykyä vastaanottaa syöttö.

Toinen yhtä tärkeä taito käsipalloilijalle syötön vastaanoton lisäksi, on osata antaa syöttö. Aluksi on siis tärkeä myös opetella oikea tekniikka syötölle. Kun syöttötekniikka on hallussa, siitä saadaan johdateltua hieman kovuutta lisäämällä heitto.

Syöttö- ja syötön vastaanottoharjoituksissa on tärkeätä, että se on hauskaa. Siksi ei välttämättä kannata laittaa pelaajia seisomaan paikalleen ja syötteleämään parin kanssa. Syöttö ja vastaanotto harjoitus tulee mahdollisimman nopeasti saada tehtyä liikkeessä. Valmentajalla on erittäin suuri rooli siinä, että pelaajilla pysyy mielenkiinto yllä, varsinkin kun useimmiten jotkut oppivat toisia nopeammin.

1.1.1 Pallon vastaanotto

Ihan ensimmäiseksi on todella tärkeä opettaa lapsille oikeaoppinen pallon kiinniotto. Kun vastaanotetaan syöttöä, käsien tulee olla valmiina edessä, hieman kyynärpäistä koukussa. Peukaloiden tulee olla melkein toisissaan kiinni, kuten myös etusormien, jolloin pitäisi muodostua kolmio etusormien ja peukaloiden välille. Syötön tullessa,

pelaajan tulisi hieman joustaa käsillä, jottei pallo kimpoa heti takaisin. Nykyään on mini-ikäisille pehmeät pallot, jotka helpottavat pallon kiinniottamista alkuvaiheessa.

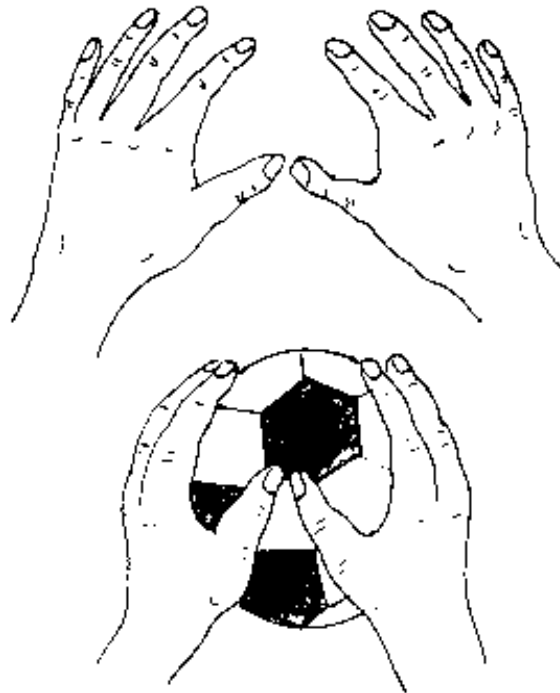


Vaihe 1. pallon vastaanotto



Vaihe 2 Pallon kiinniotto

Kuvat 1 ja 2 Käsipallo, keskeiset taidot (www.edu.fi)



Kuva 3. Pallon kiinniotto pelaajan näkökulmasta (Basic handball.pdf, s.12)

1.1.2 Syöttäminen

Samaan aikaan kun lapsille opetetaan pallon kiinniottoa, tulee myös harjoitella pallon syöttämistä. Näiden harjoitusten yhdistämisellä voidaan välttää tilanne, jossa yksi lapsista tekee ja muut odottavat vuoroaan. Kun yhdistetään syöttäminen ja kiinniottaminen, jokainen voi harjoitella parin kanssa tai jopa tarvittaessa yksin seinää vasten.

Kun opetellaan syöttämään, on ensisijaisen tärkeää, että opetetaan oikea tekniikka. Jos tässä vaiheessa tehdään tekniikan suhteen vääriä asioita, niitä voi olla todella vaikea korjata myöhemmällä iällä. Oikea tekniikka auttaa myös välttämään turhat nivelvammat.

Kun lähdetään suorittamaan syöttöä, pelaajan tulisi asettaa tukijalka eteen, tarkoittaen heittävän käden vastaista jalkaa. Jalan tulee olla polvesta hieman koukussa, ei liikaa, jotta asento ei mene kyykyksi. Käden asento on lähes suorana pään takana, hieman kyynärpästä koukussa. Itse liike, jolla syöttö lähtee, tulee tapahtua kyynärpääjohtoisesti, pallon seuratessa mahdollisimman läheltä korvaa. Kun kyynärpää on ehtinyt eteen, käsivarren tulisi piiskamaisesti heilahtaa eteen siten, että sormet osoittavat ylöspäin pallon takana ennen kuin pallo irtoaa kädestä. Jos sormet osoittavat johonkin muuhun suuntaan, on usein tuloksena se, että pallo lähtee tahtomatta vastakkaiseen suuntaan. Syöttöliikkeen lopussa ranteen pienillä liikkeillä voidaan määritellä lähteekö pallo alaspäin vai ylöspäin.

1.1.3 Tekniikan opettaminen edistyneille

Koska on kyse erittäin pienistä lapsista, osa heistä kehittyy nopeammin kuin toiset. Valmentajan on tärkeä huomioida tämä harjoittelussa, jotta vältetään kehittyneempien pelaajien tylsistyminen ja sitä kautta lopettaminen tai seuran vaihto. On tärkeä tarjota jokaiselle pelaajalle tarpeeksi motivoivia harjoitteita. Tässä vaiheessa kehityksessä pidemmällä oleville voidaan ruveta opettamaan esim. hyppyheittoa.

Pelaajien, joilla syöttäminen ja kiinniotto alkaa sujua, tulee myöskin harjoitella niiden tekemistä liikkeessä, jolloin on vaikeampi saada syöttö kohdalleen ja myös hieman vaikeampi ottaa pallo kiinni. Syöttämisen lisäksi voidaan harjoitella pallon kuljettamista eli pomputtamista molempia käsiä käyttäen. Kuitenkin siten, et palloa pyritään aina pomputtamaan yhdellä kädellä kerrallaan.

Valmentajan on kuitenkin hyvä muistaa, ettei yksi harjoituskerta riitä asian oppimiseen, joten kaikkia näitä perustaitoja tulee harjoitella mahdollisimman usein ja mahdollisimman tehokkaasti.

1.2 Tärkeimmät säännöt

Alkuun on hyvä opettaa vain kaikista tärkeimmät säännöt, joita on 3 kappaletta.

Ensimmäinen sääntö on, että pelaaja saa ottaa pallo kädessä vain 3 askelta. Kolmen askeleen jälkeen on pomputettava tai syötettävä pallo.

Toinen sääntö on, että kun pelaaja on saanut pallon, käyttänyt askeleet, pomputtanut palloa ja jälleen ottanut 3 askelta, hän ei saa toista kertaa aloittaa pomputtamista. Tässä olisi kyse kaksoiskuljetuksesta.

Kolmas sääntö koskee maalivahdin aluetta. Maalivahdin alue on rajattu kaarevalla niin sanotulla 6 metrin viivalla. Tämän viivan sisäpuolelle ei saa astua kukaan muu kuin maalivahti. Alueelle voi tuki hypätä pallon kanssa, mutta pallo on heitettävä ennen kuin jalka osuu maahan. Näillä kolmella säännöllä mini-juniorit pärjäävät alkuun mainiosti, ilman että pelaaminen menee pelkästään eri sääntöjen miettimiseksi.

Lisää säännöistä opetetaan sitä mukaa kun pelaajien taso sitä vaatii, virheitä käydään pikkuhiljaa läpi ja selitetään mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Yksi vaihtoehtoista on käydä sääntöjä sitä mukaa läpi, kun havaitaan jokin virhe.

1.3 Taktiikan opettaminen

Taktiikka on puolustaessa käytännössä kokoajan 1 vastaan 1, jolloin pelaajien ei tarvitse tuhlata keskittymistään johonkin tiettyyn sovittuun puolustustaktiikkaan. Jokainen pelaaja puolustaa oman pelipaikan vastaavaa vastustajaa. Pelaajille tulee opettaa oikeanlainen liikuminen puolustaessa, jotta vältetään 1 vs. 1 tilanteiden häviäminen.

Minit pelaavat vielä maalivahdilla ja 5:llä kenttäpelaajalla. Onkin erityisen tärkeää, että jokainen pelaaja saa pelata mahdollisimman paljon ja mielellään monella eri pelipaikalla.

1.4 Henkinen valmennus

On todella tärkeä alusta asti opettaa pelaajille, ettei joka kerta voi onnistua heitossa tai syötössä ja että jokaista ottelua ei välttämättä voiteta. Tämä on tärkeä opettaa mahdollisimman aikaisin koska muuten pelaajien motivaatio saattaa lopahtaa, jos itseluottamus katoaa. Valmentajan vastuulla on motivoida pelaajat tekemään joka kerta parhaansa, ehkä jopa ylittämään hieman oma taso. Samalla on tärkeä kuitenkin tiedostaa, että jos se ei riitä, niin ahkeralla harjoittelulla menee ensi kerralla paremmin.

1.5 Fyysinen harjoittelu

Varsinaista voimaharjoittelua ei ole, mutta harjoitteita, jotka mahdollistavat myöhemmän vaiheen voimaharjoittelun, tulee jo tehdä. Tärkeitä osa-alueita ovat liikkuvuus, koordinaatio sekä tasapaino ja ketteryys. Kaikkia näitä tulisi harjoitella muun palloharjoittelun ohessa ja leikin kautta mahdollisimman paljon. Tarkempaa tietoa löytyy liitteestä 1 (attachment 1.)

1.6 Yleinen toiminta Mini –ikäluokassa

Joukkueella ei ole kilpailullisia tavoitteita, vaan pyritään siihen, että opitaan pelaamaan. Joukkue osallistuu mahdollisimman moneen turnaukseen ja pelaa otteluita muita joukkueita vastaan mahdollisuuksien mukaan. Joukkue harjoittelee mahdollisuuksien mukaan 1-3 kertaa viikossa.

2 F-Juniorit (9 -vuotiaat)

Pelaajan, joka on aloittanut pelaamisen jo mini-ikäisenä, pitäisi tässä vaiheessa jo tietää hieman lajin perusteista, kuten tärkeimmät säännöt. Heidän tulisi myös osata syöttää ja vastaanottaa pallo, sekä heittää maalia kohti. He ovat kuitenkin suurin osa edelleen vasta-alkajia erittäin monimutkaisen lajin parissa. Moni saattaa aloittaa käsipallon suoraan F-junioreista, joka ei kuitenkaan vielä ole liian myöhäinen ajankohta ajatellen pelaajan kehitystä. Valmentajan tulee huomioida harjoituksissa nämä eritasoiset pelaajat huolellisesti, koska uuden pelaajan on vaikea päästä mukaan jos harjoituksissa mennään pelkästään osaavampien pelaajien ehdoilla. Pääasia on edelleen, että mahdollisimman moni nuori saataisiin lajin pariin ja myös pysymään lajissa, huolimatta isompien lajien vetovoimasta.

Tärkeää on muistaa valmentajana, että pelaajat pelaavat mahdollisimman monella eri pelipaikalla ja jokainen saa pelata yhtä paljon. Tärkeää on huomioida myös muut tekijät, kuten harjoituksissa paikalla oleminen ja aktiivisuus.

2.1 Tekniikan opettaminen

F-junioreissa tärkeää on lähteä kehittämään sitä pohjaa, joka on luotu mini-ikässä. Pallo alkaa jo pysyä kädessä ja sen vastaanottaminenkin sujuu. Edelleen tärkeintä on opettaa oikea tekniikka pallon heittämiseen, koska on erittäin tärkeää, ettei pelaaja opi väärää tekniikkaa jota on myöhemmällä iällä vaikea korjata. Jos pelaaja osoittaa normaalin syötön olevan hyvällä tasolla, voidaan harjoitella syöttöön erilaisia variaatioita, helpoimpana ja käytetyimpänä pomppusyöttö. Pomppusyötössä tärkeää on, ettei palloa heitetä liian kovalla voimalla lattiaan, jolloin se pomppaa liian korkealle ja syötön nopeus katoaa. Pompun tulisi osua maahan lähempänä syötön vastaanottajaa kuin itse syöttäjää. Periaate on että pomppu osuu maahan 2/3 matkasta maahan heittäjästä katsottuna. Tärkeintä on kuitenkin, että syöttö osuu edelleen rinnan korkeudelle, jolloin se on helppo ottaa kiinni ja kiinniottajan on helppo jatkaa syötön jälkeen.

F-juniori on jo oppinut normaalin syötön ja heiton, varsinkin jos on jo aloittanut pelaamisen mini-ikäisenä, joten voidaan myöskin heitossa siirtyä seuraavaan vaiheeseen:

hyppyheittoon. Suoritus vaatii hiukan koordinaatiota, koska pelaajan tulisi hypätä ilmaan ja sen jälkeen suorittaa heitto. Pelaajan tulisi pystyä täysipainoiseen ponnistukseen ja täysipainoiseen heittoon. Tärkeä on korjata heti mahdolliset virheet, joita huomataan esimerkiksi ponnistusasennossa varpaat ja polvi pitäisi osoittaa samaan suuntaan. Muita mahdollisia virheitä on muun muassa liian syvä kyykkyasento ennen hyppyä, liian matala kyykkyasento ennen hyppyä sekä ponnistus liaksi eteen- tai taaksepäin. Ponnistuksen tulisi suuntautua käytännössä suoraan ylöspäin, jolloin voidaan välttää kontakti vastustajan kanssa ja on helpompi suorittaa hyvä heitto. Heti ponnistuksen jälkeen on tärkeää, että käsi on valmiina heittämään heti, kun se on mahdollista, kuitenkin useimmiten ponnistuksen saavutettua lakipisteensä. Kun pelaaja oppii nuorena oikean tavan suorittaa normaali hyppyheitto, siitä on helppo kehittää erilaisia hyppyheittoja myöhemmin.

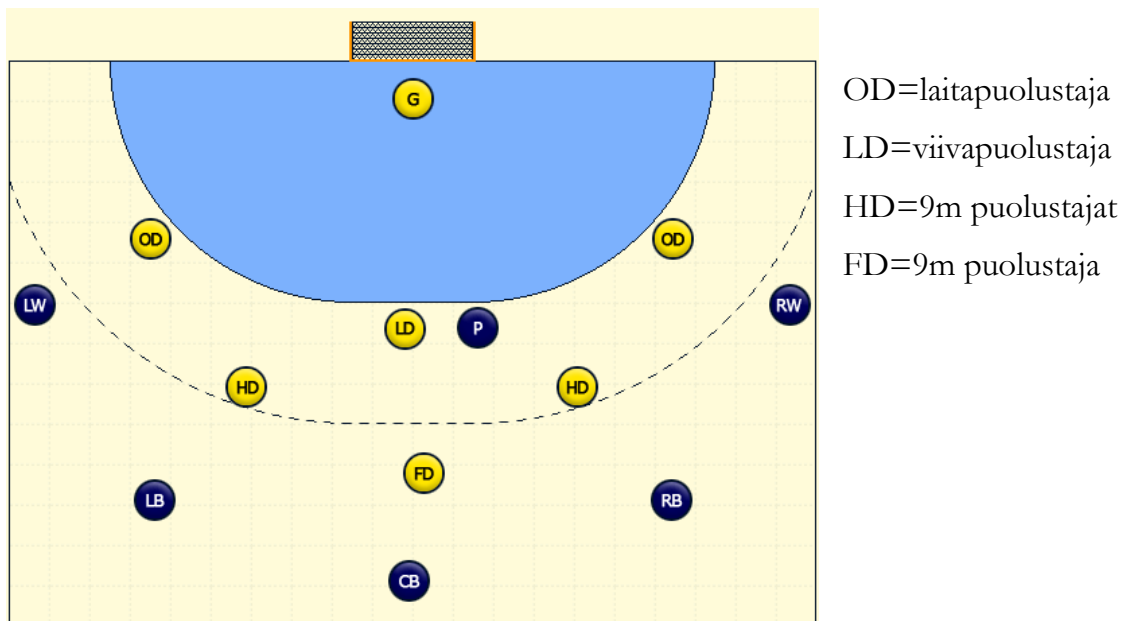
2.2 Taktiikan opettaminen

F-junioreissa joukkueet siirtyvät pelaamaan täydellä miehistöllä; tämä tarkoittaa 6 kenttäpelaajaa ja 1 maalivahti kerrallaan kentällä. Tässä vaiheessa on tärkeä opettaa pelaajille puolustusmuoto, jolla estetään se, ettei jokainen vain ryntäile pallon perässä ympäri kenttää. Jokaisella pelaajalla tulisi olla oma puolustuspaikka vastaava vastustajan pelaaja, jota he puolustavat. Parhaita puolustusmuotoja F-junioreille ovat 3-3, jossa on 3 pelaajaa 6 metrin kaarella ja 3 pelaajaa 9 metrin kaarella, tai 3-2-1, joka on käytännössä kehittyneempi ja liikkuvampi muoto 3-3:sta. Nämä puolustusmuodot ovat hyviä siksi, että ne pakottavat puolustuspelaajat liikkumaan paljon ja puolustamaan paljon 1 vs. 1 tilanteita, jolloin kehitystä tapahtuu.

2.2.1 Puolustaminen 3-3 systeemillä

Jos 3-3 puolustus on erittäin liikkuva ja aggressiivinen, sitä vastaan on todella vaikea hyökätä, koska takapelaajilla ei ole kovin paljon aikaa pelinrakentamiseen pallon kanssa. Myöhemmin tästä voidaan luontevasti siirtyä 3-2-1 puolustukseen, koska pelaajat ovat jo valmiiksi oppineet liikkumaan erittäin paljon puolustaessa. Kuitenkin valmentajan tulee muistaa, että varsinkin aluksi 3-3 puolustus voi olla hankala ja paikoin voi tulla paljonkin maaleja omaan päähän, mutta harjoittelun ja kokemuksen kautta pelaajien liike ja aggressiivisuus saadaan oikealle tasolle ja puolustus alkaa toimia.

3-3 puolustuksen päätarkoitus on estää maalivahdille vaikeat heitot, eli heitot jotka tulevat 6 metristä ja näin ollen pakottaa vastustaja kaukoheittoihin tai pienestä kulmasta laitaheittoihin. 9 metrissä puolustavien pelaajien on oltava kokoajan tarkkaa, ettei heidän kohdaltaan päästä syöttämään vastustajan viivapelaajalle. Heillä on Etuna myöskin se, että puolustajien on helppo lähteä vastahyökkäyksiin koska 3 pelaaja on jo valmiiksi 9 metrin tuntumassa. 9 metrissä olevilla pelaajilla on lupa lähteä vastahyökkäykseen välittömästi, kun he havaitsevat, että vastustaja heittää pallon kohti maalia. Tämä antaa heille pienen etumatkan vastustajaan, jonka ansiosta heille on mahdollista syöttää ja näin ollen mahdollisuus tehdä maali vastahyökkäyksestä.



Kuva 4. 3-3 puolustusmuoto (keltaiset puolustavat, siniset hyökkäävät)

http://www.teamhb.org/images/faq/faq_players.gif

Pelaajien tulisi pikkuhiljaa myös oppia, että puolustaminen tarkoittaa yhteistyötä, jolloin jokaisen pitää kertoa muille kanssapelaajille, ketä puolustaa. Varsinkin viivapuolustajan on todella tärkeä puhua, missä on viivapelaaja. Tätä ei vielä F-junioreissa vaadita, mutta pikkuhiljaa tulisi oppia kommunikoidaan kentällä joukkueena

2.3 Henkinen valmennus

Edelleen on tärkeä muistaa valmentajana, ettei voitto ole tärkein, vaan että pelaajilla on hauskaa kentällä. Tulee kuitenkin muistaa, että vaikka tappiota ei tule pelätä, on myös tärkeää, että pelaajat oppivat tavoittelemaan voittoa. Jatkuva häviäminen vaikuttaa

pelaajien motivaatioon heikentävästi, jolloin he eivät välttämättä näe metsää puilta, eli eivät näe kehitystä henkilökohtaisessa tekniikassa ottelutuloksista huolimatta. F-junioreissa jokainen pelaaja saa pelata jokaisella paikalla, jotta jokainen oppii eri pelipaikkojen vaatimukset ja samalla oppii mukautumaan eri pelipaikoille. Tässä iässä on todella vaikea sanoa kenestä tulee pitkä takapelaaja ja kenestä vikkellä laitapelaaja. Tästä syystä jokainen pelaa jokaisella paikalla ja vasta myöhemmin alkaa jokaisen oma pelipaikka valikoitua. Pelaajille on tärkeä painottaa se, ettei heille riitä tässä vaiheessa yhden pelipaikan osaaminen ja muiden 'unohtaminen', koska kukaan ei pysty sanomaan minkälaiseksi ominaisuudet vielä muuttuvat ajan myötä.

2.4 Fyysinen harjoittelu

Varsinaista voimaharjoittelua ei F-junioreillakaan vielä ole, mutta erilaisia voimaominaisuuksia tulisi jo harjoittaa tässä vaiheessa. Erityispainopiste tulee olla nopeusvoimassa, koska juuri nopeuden kehityksen kannalta ollaan kehitysvaiheessa, siksi sen kehittäminen on kaikista ajankohtaisinta. Harjoittelun tulisi sisältää erilaisia lyhyitä (alle 20m) ja keskipitkiä (20-30m) spurtteja, jotka tulisi tehdä pitkillä palautuksilla. Näin saadaan jokaiseen toistoon mahdollisimman maksimaalinen suoritus.

Myöskin koordinaation kehittäminen on tärkeää. Hyvä koordinaatio auttaa jatkossa kehittämään muun muassa juoksu-, heitto- ja harhautustekniikkaa. F-junioreilla voidaan vielä harjoitella koordinaatiota helpoilla harjoitteilla kuten esimerkiksi juoksua eteenpäin ja samalla käsien pyörittelyä taaksepäin. Harjoitteen ei ole tarkoitus olla vaikea, mutta sen tulisi vaatia pelaajalta hieman keskittymistä. Taitotaso huomioiden tulisi koordinaatioharjoitteita kehittää asteittain. Erityisen tärkeä on harjoitella koordinaatiivisia juoksuharjoitteita, kuten polvennosto, kantapäät takapuoleen sekä kuopaisujuoksu.

Lisäksi edelleen harjoitellaan tasapainoa, ketteryyttä ja liikkuvuutta tulevaisuutta silmällä pitäen.

2.5 Yleinen toiminta F-junioreissa

Joukkue osallistuu mahdollisimman moneen turnaukseen kauden aikana sekä Helsingin alueen sarjaan. Joukkueella ei ole kilpailullisia tavoitteita, tarkoitus on pyrkiä pitämään mahdollisimman moni lajin parissa mukana. Joukkue harjoittelee 2-3 kertaa viikossa. Pelaajat saavat halutessaan myös osallistua mahdollisuuksien mukaan vanhemman ikäluokan harjoituksiin.

3 E-Juniorit (10 -vuotiaat)

3.1 Tekniikan opettaminen

E-junioreissa kerrataan edelleen aiemmin opittuja asioita, mutta mukaan tulee myös muutamia uusia asioita. Erityisesti nyt ruvetaan keskittymään puolustuspäässä oikeaan puolustusasentoon ja oikeaan liikkumiseen ja hyökkäyspäässä askelharhautukseen sekä kunnolliseen hyppyheittoon. Myöskin pallon kiinniotto vauhdissa on tärkeä, koska se on iso osa askelharhautusta.

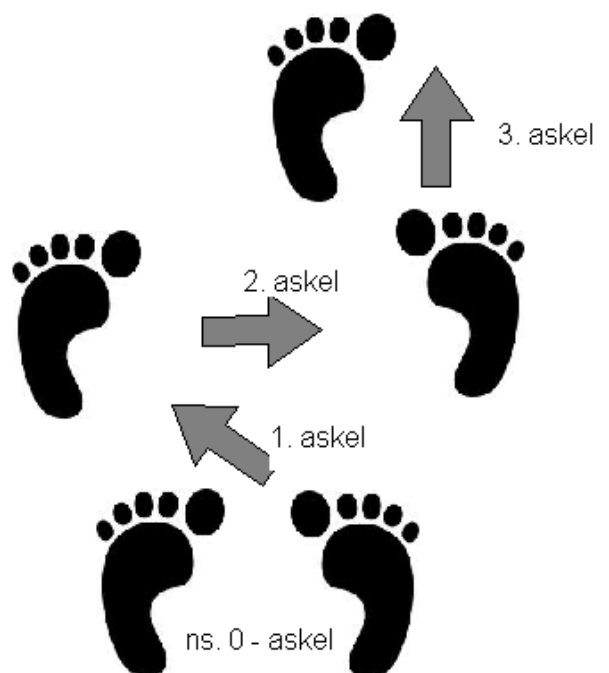
3.1.1 Oikea puolustusasento

Oikea puolustusasento tarkoittaa, että pelaaja ei seiso kantapäät maassa, polvet suorana ja kädet taskussa. Polvien tulee olla hieman koukussa, noin 150-160° asteen kulmassa ja käsien tulee olla pään yläpuolella valmiina torjumaan korkealta tuleva heitto. Pelaajan tulisi olla hieman vinosti kääntyneenä vastustajaa kohti, jolloin sivulle liikkuminen on hieman helpompaa. Puolustusasennossa liikkumisen tulee olla helppoa ja nopeaa, koska hyökkääjä yrittää usein nopeilla suunnanmuutoksilla päästä puolustajan ohi.

Puolustusasennossa liikkumista on helppo harjoitella ilman hyökkääjiä tai niiden kanssa. Puolustajan on pystyttävä liikkumaan mihin tahansa suuntaan niin nopeasti kuin mahdollista.

3.1.2 Askelharhautus

Askelharhautus on lähestulkoon kaikkien käsipalloharhautusten perustana ja siksi se on hyvä opetella mahdollisimman aikaisin. Kun pelaaja oppii askelharhautuksen hyvin, on sitä helppo soveltaa ja tehdä erilaisia variaatioita. Askelharhautuksen ideana on näyttää vastustajalle, että aikoo ohittaa hänet esimerkiksi vasemmalta, mutta



vaihtaakin suuntaa ja menee oikealta ohi. Oikeakätinen pelaaja tekee askelharhautuksen siten, että saa pallon kiinni ilmassa ja tulee tasajalkaa alas. Tämän jälkeen hän ottaa vasemmalla jalalla askeleen etuviistoon, minkä tarkoitus on saada puolustaja liikkumaan samaan suuntaan. Tämän jälkeen otetaan kiihtyvällä tahdilla askel oikealle sivuun, jotta päästään puolustajan sivulle ja askel eteen, jolla ohitetaan vastustaja. Jos pelaaja on vasenkätinen, perusaskelharhautus tehdään toisinpäin.

Valmentajan on tärkeä opettaa ns. 0 -askeleen ottaminen, koska jos pelaaja tulee jalat eri aikaan maahan, ne lasketaan kahdeksi askeleeksi, mutta kun jalat tulevat yhtäaikaan, siitä ei askeleita lasketa ollenkaan. Jos pelaaja tulee jalat eri aikaan maahan, on seurauksena useimmiten askelvirhe, jolloin joukkue menettää pallon vastustajalle. Askelharhautus on hyvin hallittuna erittäin tehokas keino vastustajan ohittamiseen, josta seuraa usein joko itselle heittopaikka tai seuraavalle omalle pelaajalle hyvä paikka.

3.1.3 hyppyheitto

Hyppyheitto on käsipallon yleisin heitto. Hyppyheitossa tarkoitus on hyppäämällä ennen heittoa päästä korkeammalle kuin puolustajan kädet, taiseada isompi kulma heitolle laidasta tai viivalta saada hieman aikaa suorittaa heitto. Kaikissa näissä vaihtoehtoissa on ideana se, että pelaaja pääsee heittämään mahdollisimman hyvästä paikasta mahdollisimman vähillä häiriötekijöillä.

Valmentajan on tärkeä opettaa pelaajalle heti alkun oikea tekniikka, koska tietyntylaiset virheet voivat olla jopa vaarallisia. Pelaaja ei saa hypyn aikana nostaa polvea, eikä kääntää kyynärpäätänsä itsensä eteen suojaksi. Polven tai kyynärpään osuma vastustajaan voi olla todella vaarallinen, koska useimmiten hyppyheittoon tullaan melko kovalla vauhdilla. Pelaajan on muistettava kunnioittaa vastustajaa.

Hyppyheittoon lähtiessä on hyvä muistaa muutamia seikkoja, kuten hyvä vauhti, maksimaalinen ponnistus ja heiton ajoittaminen. Pelaajan tulee ennen hyppyä jo tietää, missä kohtaa on puolustaja, ja että onko ennen hyppyä mahdollista harhauttaa puolustajan ohi ja päästä parempaan heittopaikkaan. Ponnistuksen jälkeen pelaajan tulee pääsääntöisesti heittää hypyn korkeimmassa kohdassa, jolloin saadaan paras etu

puolustajaan nähden. Kuitenkin pelaajan tulee oppia tunnistamaan paras hetki suorittaa heitto, riippuen puolustajan toiminnasta.

Kun pelaaja on oppinut normaalin hyppyheiton, on sitä helppo lähteä soveltamaan eri tavoin. Pelaaja voi esimerkiksi hypätä enemmän puolustajan ohi, tai syöttää ilmasta, erilaisia variaatioita on monia.



Kuva 5. Mallisuoritus hyppyheitosta 3:lla askeleella
(<http://www.ctspanish.com/legends/king/handb-jumpj.jpg>)

3.2 Taktiikan opettaminen

E-junioreissa jatketaan yleensä samoilla linjoilla kuin jo aiemmin on aloitettu, eli pyritään maksimoimaan jokaisen kehitys käyttämällä liikkuvaa puolustusta, jossa tulee paljon 1 vs 1 tilanteita, useimmiten siis 3-3 puolustus. Hyökkäyspäässä edelleen kenelläkään ei ole omaa pelipaikkaa, vaan pelaajat saavat pelata mahdollisuuksien mukaan eri pelipaikoilla. Tämä kehittää pelaajan monipuolisuutta ja pelinymmärtämistä.

Pelaajille voidaan E-junioreissa taitotaso huomioonottaen opettaa joitain 2 pelaajan keskinäisiä taktiikoita hyökkäyspäässä, mutta pääasiassa taktinen osaaminen ei ole puolustustaktiikkaa lukuunottamatta vielä tärkeätä. Puolustuksessa jokaisen tulisi oppia, milloin oman pelaajan voi jättää mennäksään auttamaan toista joukkuekaveria. Vaikka tarkoitus on, että jokainen pelaaja puolustaa oman vastustajan 1 vs 1 tilanteissa, joskus tarvitaan toisen puolustajan apua. 3-3 puolustuksesta puhuessa ns. viivapuolustajan tulisi olla erityisen tarkkana. Hän on joka useimmiten on se, joka voisi ehtiä auttamaan, jos joku 9m puolustajista häviää 1 vs 1 tilanteen.

E-junioreissa aloitetaan vastahyökkäyksien harjoittelu. Tähän on hyvä pohja saatu aikaan nuorempana tehdyillä terävillä, lyhyillä spurteilla. Vastahyökkäyksen tarkoitus on

päästä mahdollisimman helposti maalin tekoon. Yleensä vastahyökkäykseen lähtö tapahtuu siten, että vastustajan heiton lähtiessä erityisesti laidoissa pelaavat pelaajat lähtevät kovaa vauhtia vastahyökkäykseen. Jos maalivahti torjuu pallon, tai se on helposti saatavilla, hän pyrkii syöttämään vapaana olevalle laitapelaajalle. Tässä tapauksessa ideaali tilanne on, että vastustaja ei ole vielä ehtinyt puolustamaan, jolloin päästään heittämään ns. läpiajo.

Jos vastustaja on jo ehtinyt puolustusasemiin, mutta ei ole vielä ihan valmis puolustamaan, tulee pyrkiä käyttämään ns. toista aaltoa, eli laitapelaajien perässä kovaa vauhtia tulevia pelaajia, jotka voivat vauhdin avulla ohittaa valmistautumattoman puolustuksen.

3.3 Henkinen valmennus

Valmentajalla tulee olla hyvät edellytykset opastaa nuoria, koska E-juniorin ei tule keskittyä pelkästä voiton tavoittelemiseen. Tärkeintä tulee olla pelaajan yksilötason kehitys ja joukkueena puolustamaan oppiminen. Yksilönkehitys kantaa hedelmää kyllä myöhemmässä iässä, toisin kuin pelkkien kuvioiden opettaminen.

3.4 Fyysinen harjoittelu

Voimapuolella pätevät samat säännöt kuin F-junioreissa, eli keskittyminen on nopeusvoimassa, koordinaatiossa, tasapainossa, ketteryydessä ja liikkuvuudessa. Uutena asiana mukaan tulee ottaa loikat, jotka kehittävät pelaajien kimmoisuusominaisuuksia tulevaa voimaharjoittelua varten. Loikissa tulee kuitenkin huomioida määrät, joiden ei vielä tulisi olla kovin korkeita, enintään 20 loikkaa kerrallaan.

3.5 Yleinen toiminta E-junioreissa

Joukkueella ei edelleenkään ole kilpailullisia tavoitteita. Jokainen pelaaja saa pelata mahdollisimman monella pelipaikalla. Tässä vaiheessa osallistuminen ja aktiivisuus saattavat vaikuttaa peliaikaan. Joukkue osallistuu oman ikäluokan alue-sarjaan ja mahdollisimman moniin turnauksiin. Pelaajat voivat myöskin halutessaan osallistua vanhemman ikäluokan harjoituksiin.

Erittäin tärkeä on lasten vanhempien ja valmentajien välinen kommunikointi silloin kun pieniä tasoeroja syntyy tai fyysiset ominaisuudet voivat erota toisista, esimerkiksi pituuskasvu. On tärkeä ettei pelaaja menetä heti alkuvaiheessa mielenkiintoaan lajiin. Tärkeä on pyrkiä kertomaan myös vanhemmille, miksi jotkut pelaajat eivät saa yhtä monta syöttöä pelissä ja miksi jotkut pelaavat useimmiten tietyillä pelipaikoilla.

4 D-Juniorit (11-12 -vuotiaat)

D-juniorit ovat ensimmäinen ikäluokka, jossa pelataan Suomen mestaruudesta. Tässä vaiheessa ruvetaan etsimään pelaajille ominaisuuksia vastaavia pelipaikkoja, kuitenkin siten, että jokaisella olisi edelleen 2 pelipaikkaa joihin keskitytään. Tämä edelleen auttaa kehittymään monipuolisemmaksi pelaajaksi, kun näkee pelin hieman eri paikoilta. Harjoittelun määrä kasvaa, joukkueen kanssa harjoitellaan 3-4 kertaa viikossa, johon päälle tulisi olla ainakin yksi omatoiminen harjoite.

D-junioreissakin saattaa joukkueeseen tulla vielä uusia pelaajia, jotka tulee huomioida harjoittelussa. Voi kuitenkin olla vaikeata yrittää samalla tavalla opettaa alkeita kuin aiemmissa ikäluokissa. Uusilta pelaajilta vaaditaankin hiukan kärsivällisyyttä alkuun.

4.1 Tekniikan opettaminen

D-juniorissa aletaan enemmän keskittyä hyökkäyksessä tarvittaviin asioihin, kun edelliset kaksi ikäluokkaa on käytetty pääasiassa puolustuksen opettamiseen ja perussyöttöjen ja kiinniottojen parantamiseen. Nyt mukaan tulee erilaisia heittoja, kuten viiva- ja laitaheitot. Uusia syöttöjä tulee myöskin, kuten esimerkiksi ristiin-ajossa tarvittava jättösyöttö. Harjoittelun fokus siirtyy enemmän kohti maalintekoa, ja puolustuksessa ruvetaan harjoittelussa siirtymään 3-3 puolustuksesta 3-2-1 puolustukseen. Kuitenkin joukkueen pääsääntöinen puolustusmuoto peleissä on vielä 3-3 puolustus.

Myös erilaisia harhautuksia voidaan kehittää. Mikäli askelharhautus on tarpeeksi korkealla tasolla, voidaan harjoitella mm. askelharhautus 'väärin päin', syöttöharhautus, heittoharhautus sekä tasajalkaharhautus. Aina tulee ottaa huomioon pelaajan taitotaso, ennen kuin lähdetään uutta asiaa opettamaan.

Heittoja pyritään harjoittelemaan mahdollisimman paljon, erityisesti keskittyen jokaisen pelipaikan omanlaatuisiin heittoihin. Esimerkiksi laidasta tai viivalta heitto ei ole täysin samanlainen kuin 9 metrin takaa suoritettu. Laita- ja viivaheitoista myöhemmin tarkemmin.

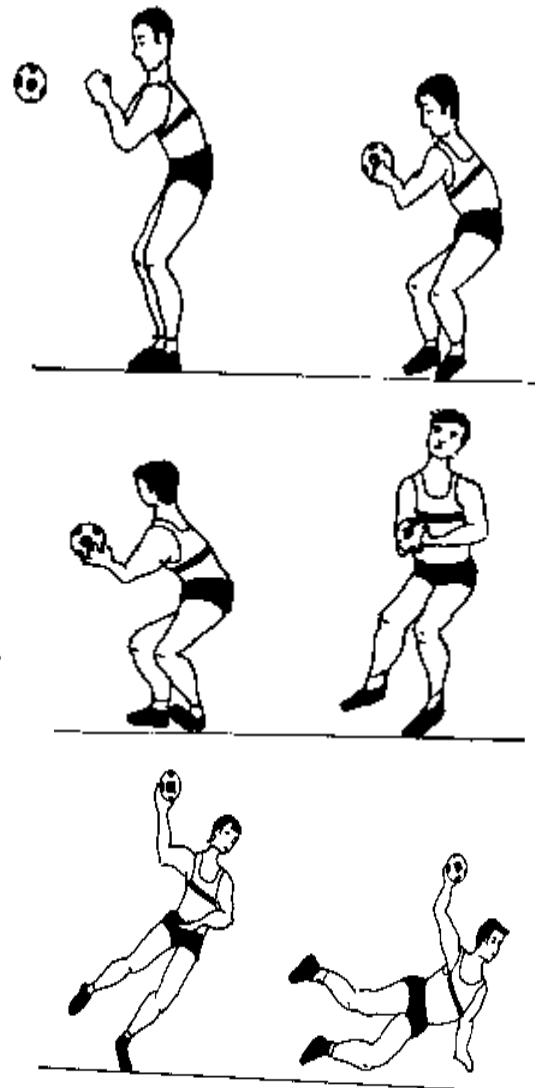
4.1.1 Viivapelaajan toiminta

Viivapelaaja on yksi joukkueen tärkeimmistä pelaajista hyökkäyspäässä, vaikka useimmiten hän ei loista maalinteko tilastoissa. Viivapelaajan rooli on tehdä takapelaajille hyviä heittopaikkoja oikein ajoitetuilla skriineillä. Joskus kuitenkin hyvän pallon liikuttelun jälkeen aukeaa paikka syöttää pallo viivapelaajalle. Hänellä ei kuitenkaan ole kovin paljon aikaa miettiä pallon kiinnioton jälkeen mitä tehdä, koska puolustajat ovat yleensä varsin lähellä. Viivapelaajan tulee heti pallon haltuunoton jälkeen kääntyä pienessä tilassa, varoa astumasta viivalle ja hypätä mahdollisimman nopeasti. Hypyn tulee suuntautua enemmän ylöspäin kuin eteenpäin, jotta saadaan aikaa katsoa, missä maalivahti on ennen heiton suorittamista.

Viivapelaajan tärkein tehtävä on siis tehdä skriinejä eli estää vastustajan liike haluttuun suuntaan. Hyvä skriini pysäyttää tai ainakin hetkellisesti hidastaa puolustajan liikettä, jolloin takapelaaja ehtii heittämään.

Onnistunut skriini viivalla on usein avain

maalintekoon takapelaajille. Siksi onkin ehdottoman tärkeää, että takapelaajat ja viivapelaaja tietävät molemmat, mihin skriini on tulossa. Tästä johtuen suuri osa viivapelaajan tekemistä skriineistä on osana sovittuja kuvioita, jolloin jokainen pelaaja tietää, mihin kohtaan ja millon skriini tulee. Skriinin ajoitus on todella tärkeä. Se ei saa tulla liian aikaisin, jolloin puolustaja ehtii huomata sen, eikä liian myöhään. Jos skriini tulee liian myöhään, viivapelaaja ei ehdi pysähtyä ennen kontaktia, jolloin tuomari viheltää väärän skriinin ja vastustaja saa pallon. Viivapelaajan tulee olla



kuva 6. Viivapelaajan heitto (basic handball.pdf)

paikallaan ja vastustajan tulee törmätä viivapelaajaan, jotta skriini olisi sääntöjen mukainen. Viivapelaajan tulee uskaltaa ottaa kontaktia, koska vastustaja harvoin päästää pelaajaa liikkumaan puolustuksensa välissä vapaasti.

4.1.2 Laitapelaajan toiminta

Myös laitapelaajat tekevät joskus skriinin, mutta sitä tehdään harvemmin, koska sen seurauksena heittopaikka tulee melko pieneen kulmaan. Laitapelaajan tärkein tehtävä on levittää peliä, jotta vastustajan puolustus joutuisi enemmän levälleen. Laitapelaaja on se, joka useimmiten lähettää pallon liikkeelle, kun vastahyökkäys on muuttunut asemahyökkäykseksi. Hänen tehtävänsä on joko hieman levittää ja syöttää takapelaajalle (ns. kevyt rullaus). Vaihtoehtoisesti hän voi yrittää haastaa oman laitapuolustajan ohi keskustan puolelta, jolloin syntyy joko heittopaikka laidalle itselle tai hyvä paikka syöttää takapelaajalle täyteen vauhtiin (ns. vahva rullaus). Joskus laitapelaajan rooli voi olla hyvinkin turhauttava, kun palloja tulee harvakseltaan ja käytännössä joka kerta pitäisi tehdä maali. Laitapelaajat ovat usein nopeita, mahdollisesti hieman pienikokoisempia kuin takapelaajat ja tekevät suuren osan maaleistaan nopeista vastahyökkäyksistä.

Laitapelaajan normaali heitto on hieman erilainen kuin normaali hyppyheitto, sillä normaalissa hyppyheitossa liikesuunta on maalia kohti. Kun laitapelaaja hyppää, liikesuunta on käytännössä kohti 7 metrin viivaa. Laitapelaajan tulee siis pystyä ilmalennon aikana kääntämään rintamasuuntansa maalia kohti, jotta pystyy suorittamaan heiton. Laitapelaajat käyttävätkin usein, pienestä heittokulmasta johtuen, erikoisia heittoja kuten kierre- ja roikkuheittoja. Laitapelaajan hypyn tulee suuntautua lähestulkoon yhtä paljon eteen- kuin ylöspäin, koska tarkoituksena on kuitenkin useimmiten saada mahdollisimman iso kulma heitolle.

4.1.3 Blokkaaminen

Puolustuksessa pelaajien tulisi oppia heittojen blokkaaminen. Blokkaaminen on helppo keino helpottaa maalivahdin toimintaa. Tällöin maalivahdin ei tarvitse torjua koko maalia vaan blokki pyrkii peittämään osan maalista. Usein maalivahdit ja puolustajat sopivat keskenään kumman puolen maalista blokkaajat pyrkivät torjumaan. Tärkeintä blokkaamisessa on, ettei puolustaja pelaa itseään tilanteesta ohi. Kun vastustaja lähtee

heittämään, puolustajan tulee pyrkiä lukemaan, milloin heitto on lähdessä. Jos puolustaja hyppää liian aikaisin, hän tulee alas ennen hyökkääjää, jolloin jää vapaa tila heittää puolustajan yli. Jos taas puolustaja hyppää liian myöhään, on heitto useimmiten jo lähtenyt. Käytännössä puolustajan tulisi ponnistaa hetki hyökkääjän jälkeen ollaakseen ajoissa torjumassa heittoa. Käsien tulee olla yhdessä, jottei pallo pääse käsien välistä, jolloin maalivahdilla olisi hyvin vähän aikaa reagoida heittoon. Puolustajalle tärkeää on pyrkiä seuraamaan palloa ja liikkumaan sen mukaan.

4.2 Taktiikan opettaminen

Puolustuksessa jatketaan samaa 3-3 puolustusta, josta harjoituksissa ruvetaan kehittämään jo 3-2-1 puolustusta. Hyökkäyksessä pelaajille alkaa muodostua omia pelipaikkoja, tässä vaiheessa mieluiten 2, joista molempia harjoitellaan tasaisesti. Tietysti pitää huomioida pelaajan yleiset ominaisuudet. Voi olla, että pelaajalla ei enää ole kuin yksi pelipaikka, jos hän on kaikkein soveltuvim sille paikalle. Joukkueella saattaa olla joitain selkeitä hyökkäyskuvioita, jotka pohjautuvat harjoiteltuihin asioihin, kuten ristiinajoihin. Hyökkäyspeliä ei saisi kuitenkaan kokonaan jättää sovittujen kuvioiden varaan, koska silloin saattaa pelaajien luovuus kärsiä.

4.3 Henkinen valmennus

Joukkueet pelaavat ensi kertaa D-junioissa SM-mitaleista ja uusia vastustajia tulee mukaan. Joukkueet lähiseutujen ulkopuolelta eivät pelaa Helsingin alue-sarjassa, joten heitä on kohdattu aiemmin todella vähän, jos kertaakaan. Pelaajien tulee tiedostaa, että vastaan saattaa tulla huomattavasti kovempia joukkueita, mitä aiemmin on kohdattu. Aina ei voi voittaa, eikä joukkueen tavoitteiden tule seurauksena ohjeiden mukaisesti olla liian korkealla. Toki valmentajan tulee huomioida joukkueen pelaajamateriaali tässä kohtaa. Tarkoitus on kehittää yksilöä, jolloin yksittäisellä ottelulla ei ole niin suurta merkitystä vielä. Kaikki Pelaa- systeemi tarkoittaa käytännössä, ettei kukaan joudu istumaan otteluita läpi penkillä. Pelaajille on hyvä muistuttaa, varsinkin jos motivaatio uhkaa tippua, että kaiken harjoittelun lopullinen määränpää on edustusjoukkueessa ja että mahdollisimman moni saataisiin sille tasolle. Tärkeintä ei ole voittaa D-junioissa mitaleita, vaan päästä urheilijana omalle parhaalle tasolleen.

4.4 Fyysinen harjoittelu

Joukkueen harjoitteluun tulee mukaan aloittelevia lihaskuntoharjoittelua, kuntopiiriä ja keppijumppaa yms. harjoitteita, joiden tarkoitus on kehittää tekniikkaa ja kasvattaa pohjaa tulevia voimaharjoitteita varten. Varsinkin kesäharjoittelussa tulisi mahdollisimman paljon pyrkiä pitämään keppijumppaa, loikkaharjoittelua sekä kuntopiiriä lenkkeilyn lomassa. Muu fyysinen harjoittelu jatkaa samaa linjaa kuin aiemmissa ikäluokissa.

4.5 Yleinen toiminta D-junioreissa

Joukkue osallistuu ensimmäistä kertaa SM-sarjaan. Seuralla ei ole virallista tulostavoitetta tässä ikäluokassa. Turnauksiin osallistutaan mahdollisuuksien mukaan. Turnauksissa voidaan antaa mahdollisuuksien mukaan lahjakkaimmille nuoremman ikäluokan pelaajille mahdollisuus kokeilla taitojaan ylemmässä ikäluokassa. D-Junioreissa on 2 sarjaa, oma sarja kummallekin ikäluokkaan kuuvalla syntymävuodelle, joihin molempiin seura pyrkii mahdollisuuksien mukaan osallistumaan molempiin. Pelaajien määrä ja heidän rasittaminen kauden aikana tulee ottaa huomioon, mietittäessä osallistumista molempiin sarjoihin.

5 C-Juniorit (13-14 -vuotiaat)

C-junioreissa on seuran tavoitteiden mukaisesti tarkoitus opetella voittamaan. Yksilön kehitys on sillä tasolla, että perustaidot alkavat olla hallussa. Harjoittelussa keskitytään puolustuksen siirtämiseen 3-3:sta 3-2-1:een ja hyökkäyksessä pyritään löytämään pelaajille omat parhaat pelipaikat. Joukkue on tässä vaiheessa usein hyvin yhtenäinen ryhmä, jonka tulee oppia ottamaan vastuuta omasta tekemisestään, esimerkiksi peleihin lämmittelyyn tulee olla pelaajajohtoista, ei valmentajan opastamaa. Tutustutaan muun muassa lihashuoltoon sekä informoidaan pelaajia, millainen on hyvä urheilijan ravinto. Myös yleisesti terveet elämäntavat opetetaan pelaajille ja tässä valmentajan tulee olla esimerkkinä.

5.1 Tekniikan opettaminen

Uusina asioina ovat pelaajien omat pelipaikat, joita edelleen voi olla kaksi, mutta ne pyritään minimoimaan yhteen. Harjoittelu varsinkin hyökkäyspäässä keskittyy omaan pelipaikkaan ja sen vaatimiin ominaisuuksiin, jotka ovat seuraavat:

- Laitapelaajat: Nopeus, kimmoisuus, ponnistus, erilaiset heitot
- Takapelaajat: Yliolanheitto, lonkkaheitto, harhautukset, ponnistus
- Viivapelaaja: Skriinit ja niiden ajoitus, ponnistus, erilaiset heitot

Harjoituksissa voidaan jopa jakaa joukkue kahteen eri ryhmään, tällöin esim. laitapelaajat ja viivapelaajat pääsevät harjoittelemaan toisessa päädyssä heittoja ja takapelaajat toisessa päädyssä harhautuksia ja erilaisia heittoja.

Joukkueena pyritään pikkuhiljaa lisäämään peliin tempoa, jolloin on todella tärkeää, että pallo pysyy mukana hieman kovemmassakin vauhdissa. Harjoittelun tulee sisältää syöttöjä ja kiinniottoja kovassa vauhdissa.

5.1.1 Yliolanheitto

Yliolanheitto suoritetaan useimmiten maasta, ilman hyppyä, mutta se voidaan myöskin suorittaa hyppyheittona. Yliolanheitto ilmassa on teknisesti hieman vaativampi kuin maasta suoritettuna. Heiton tarkoituksena on päästä heittämään puolustajan käsien ohi, jolloin maalivahti joutuu torjumaan koko maalia. Yliolanheitto vaatii koordinaatiota ja hyvää tasapainoa, koska kehoa joudutaan kääntämään epänormaaliin asentoon. Heiton lähtöasento on sama kuin normaalissa heitossa, mutta ennen kuin lähdetään suorittamaan itse heittoa, käännetään vartaloa siten, että heittokäsi on lähes vaakatasossa pään yli.

Jos heittoa suoritetaan maasta, vapaalla kädellä voidaan jopa häiritä puolustajan käsiä siirtämällä niitä sivuun. Heitossa on tärkeää, että pelaaja osaa käyttää heiton suuntaamiseen lopussa rannetta, sillä heitto helposti karkaa sivulle. Ranteella heitto ohjataan haluttuun paikkaan. Usein paras mahdollinen yliolanheitto on sellainen, minkä heittäjä pystyy vielä kääntämään vastakkaiselle puolelle maalia.



K www.shutterstock.com · 35498068

Kuva 7: Yliolanheitto hypystä

<http://www.shutterstock.com/pic-35498068/stock-photo-nagyatad-hungary-february-perez-carlos-l-makes-a-throw-at-hungarian-cup-handball-match.html>

5.1.2 Lonkkaheitto

Lonkkaheitto on hyvin käytettynä erittäin vaikea torjuttava, koska hyvin usein heitto lähtee puolustajan vartalon takaa. Tällöin maalivahti ei näe palloa ennen kuin se ohittaa puolustajan, jolloin jää hyvin vähän aikaa reagoida. Lonkkaheiton etuihin kuuluu myös sen yllätysmomentti, sillä heitto lähtee nopeasti pallon haltuunoton jälkeen, kun kättä ei tarvitse nostaa ylös. Useimmiten lonkkaheitto pyritään kääntämään vastakkaiseen kulmaan maalia, kuten yliolanheittokin, jolloin se on maalivahdille kaikkein vaikein. Heitto suoritetaan pääasiassa ranteella, jolloin liikerata on lyhyt ja heitto on vaikeampi puolustettava. Lonkkaheitto voidaan myös suorittaa kumpi tahansa jalka edessä, mikä entisestään lisää sen arvaamattomuutta. Lonkkaheitto ei useinkaan ole se kaikista voimakkain heitto, joten sen käyttö tulee arvioida tarkkaan tilanteen mukaisesti.



kuva 8: Lonkkaheitto lähdössä puolustajan kainalosta

www.life.com/image/88701381

5.2 Taktiikan opettaminen

Puolustuksessa voidaan käyttää jompaa kumpaa jo aiemmin esillä ollutta puolustusmuotoa, eli 3-2-1 tai vaihtoehtoisesti 3-3. Edelleen ruvetaan harjoituksissa siirtymään pikkuhiljaa kohti 3-2-1 puolustusta, joten sen käyttö on suotavaa heti, kun

osaaminen on riittävällä tasolla. Hyökkäyspäässä ruvetaan käyttämään aiempaa enemmän viivapelaajaa hyödyksi, skriinien kautta tai liikkumalla puolustajien selän takana vapaaseen paikkaan. Myöskin laitojen ja takapelaajien yhteistyötä lisätään harjoitusten kautta. Näiden muutosten kautta joukkueen hyökkäyspelaaminen muuttuu paljon monipuolisemmaksi sekä ennalta vaikeammaksi puolustaa. Näin ollen joukkueessa tulisi olla 6 pelaajaa, jotka jokainen voivat omalta paikaltaan tehdä ratkaisuja, joista seuraa maali tai maalintekopaikka toiselle pelaajalle.

Puolustuksessa tulisi myös oppia, ettei siellä olla yksin vaan toimitaan joukkueena. Jokaisen tulee puolustaessa tietää, ketä muut pelaajat puolustavat, missä on viivapelaaja ja mitä hyökkäyksessä tapahtuu. Jokaisen puolustajan velvollisuus on puhua puolustaessa mahdollisimman paljon, kertoa ketä puolustaa ja missä on viiva. Erityisen tärkeää on kertoa muille puolustajille, jos joku hyökkääjä päättää siirtyä pelamaan toisena viivapelaajana. Jos tällainen tilanne jää puhumatta, on seurauksena usein täysin vapaa heittopaikka viivalta, mikä on pahin mahdollinen lopputulos. Usein valmentaja on kertonut joukkueelle, miten tällaisessa tilanteessa tulee toimia. Näin ollen kun puolustaja informoi muuta joukkuetta tilanteesta, jokainen osaa toimia opetetulla tavalla eikä tilanne tuota harmia.

5.3 Henkinen valmennus

Nyt kun joukkueen on tarkoitus opetella voittamaan, valmentajan ei tule unohtaa sitä, ettei joka ottelua voiteta. Pelaajien tulee se myöskin ymmärtää, vaikka onkin oikein ja ymmärrettävää, että häviäminen harmittaa. Häviämisen tulee olla epämiellyttävää, sillä sitä kautta kasvaa oikeanlainen voittamisen nälkä. Joukkueen tulee haluta voittoa jokaista vastustajaa vastaan, vaikka ennakkoon olisi kuinka kova joukkue vastassa. Peli aika ei välttämättä enää ole itsestäänselvyys jokaiselle, eli jos ei olla paikalla harjoituksissa, niin ei myöskään pelata niin paljon. Myöskin pelaajan asenne harjoituksissa ratkaisee, pitää olla sekä fyysisesti että henkisesti harjoituksissa ja tehdä asioita niin kuin pitää.

5.4 Fyysinen valmennus

C-junioreissa on tärkeää viimeistään aloittaa keppijumppa yms. oheis harjoittelu lenkkeilyn lisäksi, pelkät joukkueen yhteiset harjoitukset eivät aina riitä. Enää ei olla kaukana siitä iästä, jolloin voidaan aloittaa voimaharjoittelu. Tästä syystä on äärimmäisen tärkeää oppia oikeat tekniikat ennen kuin siirrytään kuntosalin puolelle harjoittelemaan painojen kanssa. Osalla voi olla jo fyysinen kehitys siinä pisteessä, että he voivat aloittaa pientä voimaharjoittelua kevyiden painojen kanssa. Valmentajalla on kuitenkin iso vastuu tarkkailla pelaajia, ettei voimaharjoittelua aloiteta liian aikaisin. Kuntopiirit ja muut voimaharjoitteet, joissa oma keho toimii vastuksena ovat hyviä harjoituksia ennen varsinaista voimaharjoittelua.

Oheisharjoittelun tulisi olla myöskin enemmän lajinomaista, eli lenkillä tulisi pitkien tasavauhtisten lenkkien lisäksi harrastaa intervallia, eli lyhyitä spurttuja lenkin sisällä, loikkia yms. Lenkin ei aina tarvitse välttämättä olla tylsä tasavauhtinen lenkki vaan sitä voi piristää erilaisilla välitavoitteilla.

5.5 Yleinen toiminta C-junioreissa

Joukkue opettelee voittamaan. Tämä ei välttämättä tarkoita voittoa jokaisesta pelistä, mutta tarkoitus olisi jo muutamia voittoja sieltä täältä ottaa. Harjoittelun merkitys korostuu, sillä lahjoilla ei enää välttämättä pääse kentälle, jos muut ovat harjoitelleet ahkerammin. Nyt jokaisen pelaajan tulee tiedostaa, että joukkueharjoitukset eivät välttämättä riitä, vaan omalla ajalla olisi hyvä lenkkeillä, tehdä kuntopiiriä ja tietysti venytellä.

Joukkue osallistuu SM-sarjaan sekä turnauksiin, mahdollisesti myös ulkomailla.

Osa pelaajista harjoittelee B-Junioreiden kanssa ja tarvittaessa parhaat voivat pelata myös B-Junioreissa.

6 B-Juniorit (15-16 -vuotiaat)

B-junioreissa toiminnan on tarkoitus olla jo kilpaurheilua vastaavaa. Toiminnassa on selkeä tavoite: kolmen parhaan joukkoon pääsy. Harjoittelussa tämä näkyy siten, että harjoitusten määrä kasvaa, noin 4-5 yhteistä harjoitusta kertaa viikossa joukkueena sekä omatoimista harjoittelua muulla ajalla. Joukkueharjoitukset eivät kaikkia välttämättä ole käsipalloa, vaan niiden joukossa voi olla kuntosaliharjoittelua sekä muuta oheisharjoittelua, kuitenkin siten, että kaikki oheisharjoittelu johtaa lajissa tarvittaviin ominaisuuksiin. Lajiharjoittelussa yksilötaidon rinnalle tuodaan entistä enemmän joukkueen taktisia harjoitteita. Kuvioihin ja pelitapaan liittyvien harjoitteiden määrä kasvaa. Harjoittelu on osittain pelipaikkakohtaista, koska jokainen pelipaikka kentällä vaatii hieman erilaisia taitoja ja tekniikoita.

6.1 Tekniikan opettaminen

B-Juniori ikäisillä tekniikan harjoittelu ei niinkään enää ole uuden oppimista, vaan aiemmin opitun taidon kehittämistä ja soveltamista. Kuitenkin on olemassa poikkeuksia tähänkin, koska jokainen meistä oppii eri tavalla ja eri aikaan. Pääasiassa teknisten taitojen tulisi jo olla perustasolla opittuja, jolloin niitä voidaan kehittää esim. pelipaikkaan sopivammiksi.

Erilaisia syöttöjä, varsinkin viivapelaajalle, sekä heittoja tulee edelleen kehittää ja harjoittaa. Tekniikkaharjoittelu ei kuitenkaan enää ole isossa roolissa palloharjoituksissa.

6.2 Taktiikan opettaminen

Kuten edellä jo mainittiin, taktikan opettaminen on paljon suuremmassa roolissa kuin aiemmin. Joukkuetaktiset sekä myöskin kahden tai useamman pelaajan keskenään sopimat taktiset asiat korostuvat mitä vanhemmaksi edetään. Ei enää riitä, vaikka pelaajilla olisi tekninen osaaminen huipussaan, jos joukkueena ei pystytä hyödyntämään kunkin yksilön vahvuuksia. Taktiikan harjoittelu riippuu hyvin paljon käytössä olevasta pelaajamateriaalista, vaikka kuitenkin seuran perusideoista olisi kuitenkin suotavaa pyrkiä pitämään kiinni. Puolustustaktiikka tulisi olla 3-2-1, jota varten on harjoiteltu jo useampi vuosi progressiivisesti kehittäen.

Puolustuspelissä sallitaan myös ns. miesvartiointi eli yksi pelaaja voi vartioida vastustajan pelaajaa koko puolustuksen ajan sijainnista huolimatta. Tämä tulee ottaa puolustusharjoittelussa huomioon ja harjoitella jonkin verran 5 vs 5 puolustusta. Miesvartiointi on varsin hyödyllinen silloin, kun vastustajalla on yksi pelaaja selkeästi ylitse muiden, jolloin hänen puolustaminen pelistä ulos vaikuttaa vastustajan hyökkäyspeliin merkittävästi.

Hyökkäyspelissä peli ei saisi pelkästään rakentua ennalta sovittujen kuvioiden varaan, koska niissä on yksi perustavanlaatuisen vika: vastustaja oppii puolustamaan niitä vastaan jossain vaiheessa ottelua. Pelaajien tulisi jonkin verran pystyä käyttämään omia vahvuuksia, joiden kautta voitetaan oma puolustaja ja saavutetaan tilaa joukkuekavereille.

6.3 Henkinen valmennus

Koska joukkueen tavoitteena on mitalin saavuttaminen SM-sarjassa, valmentajan tulee jälleen kerran ottaa huomioon henkinen puoli. Mitä tehdä jos menestystä ei tule tavoitteista huolimatta? Mitä tapahtuu, jos joukkue ei alkuun kärsi ollenkaan tappioita? Tällaisiin tilanteisiin voi valmentajana törmätä ja ne tulisi osata käsitellä oikein, jotta tilanteen äkillinen muutos ei aiheuttaisi pelaajissa muutoksia. Pelaajien tulee ymmärtää, mistä nämä tilanteet johtuvat. Esimerkiksi, jos joukkue pärjää hyvin, heidän tulee ymmärtää, että se johtuu hyvin tehdystä työstä pitkällä aikavälillä. Ja jos pelaajat sen johdosta lopettavat työn tekemisen harjoituksissa, peleissä tulokset tippuvat nopeammin kuin mitä niiden aikaan saaminen kesti.

Tiukat tappiot taas tulee käsitellä siten, että seuraavalla kerralla olemme vahvempi joukkue, kunhan vain muistamme jatkaa laadukasta harjoittelua kuten tähänkin asti. Pelaajien tulee ymmärtää harjoittelun vaikutus ja vielä erityisemmin harjoittelemattomuuden vaikutukset tuloksiin.

6.4 Fyysinen valmennus

Fyysinen valmennus siirtyy käytännössä vauvan kengistä isojen poikien kenkiin. Kuntosaliharjoittelu tulee mukaan harjoitteluun, erityisesti kesällä, mutta myös kauden

aikana. Kuntosalilla tulee kuitenkin varmistaa, että aiemmin tehdyt tekniikkaharjoitukset jumppakepin kanssa ovat luoneet oikean tekniikan, jotta painojen lisäys harjoitteisiin ei aiheuta turhia vammoja. Alkuun onkin tärkeä, ettei lähdetä liian nopeasti lisäämään painoja, vaan keskitytään liikkeiden tekemiseen oikealla tekniikalla. Myöskin toistojen määrässä tulee alkuun olla maltillinen ja lähteä suurista toistomääristä matalilla painoilla ja progressiivisesti siirtyä kohti isompia painoja ja pienempiä toistomääriä.

Jokaisella pelaajalla tulee olla jonkinlainen kuntosaliohjelma, jota he noudattavat myöskin käydessään omalla ajalla kuntosalilla. Näin pystytään välttämään turhat vammat. Varsinkin aluksi on tärkeää opastaa nuoria, mitä heidän tulisi tehdä kuntosalilla ja minkä verran, ettei muu harjoittelu kärsi liiallisen voimaharjoittelun takia.

Kuntosalilla liikkeiden tulisi olla lajiin sopivia, eikä pelaajien tulisi turhaan keskittyä ns. ”ulkonäkö” lihaksiin. Kauden aikana voimaharjoittelu on lähinnä ylläpitävää ja itse kehitys tehdään kauden jälkeen kesän aikana.

Lajikohtaisimpia ja samalla myöskin riittävän monipuolisia liikkeitä, joita kuntosali harjoittelun aloittavan tulisi harjoittaa, ovat muun muassa seuraavat liikkeet:

- Jalkakyykky/Askelkyykky mitkä kehittävät ponnistusvoimaa/nopeusvoimaa harhautuksiin sekä puolustuksessa tarvittavia jalkalihaksia
- Rinnalleveto mikä auttaa kehittämään samalla jalkalihaksia, sekä tukilihaksia ala- ja yläselässä. Kehittää myös jonkin verran käden lihaksistoa
- Heittoliike taljalla/käsipainolla mikä kehittää heittovoimaa/ -nopeutta
- Penkkipunnerrus mikä kehittää rintalihaksia sekä käden ojentajalihaksia, joita käytetään molempia heitossa
- Vatsa- ja selkälihakset, jotka tukevat pelaajan jokapäiväistä toimintaa ja auttavat kestämään nopeat vartalonkierrot, joita tapahtuu heitoissa ja myöskin puolustuksessa

Valmentajan tulisi muistaa, että kaiken voimaharjoittelun ei tarvitse välttämättä tapahtua painojen kanssa. Vaihtoehtoisia tapoja ovat mm. Paini-, kuntopalloharjoittelu tai palloharjoitusten ohessa tapahtuva harjoittelu, jossa käytetään hyväksi omaa tai kaverin kehon painoa. Voimaharjoittelussa tulee tarkkailla pelaajia, jotta vireystila pysyy aina

tarpeeksi korkealla. Jos liian väsyneenä ruvetaan harjoittelemaan painojen kanssa, saattaa helposti esiintyä tekniikkavirheitä, jotka voivat johtaa vakaviin vammoihin.

6.5 Yleinen toiminta B-junioreissa

Joukkue panostaa täyspainoisesti SM-sarjaan, jossa tavoitteena on, kuten aiemmin jo mainittiin, SM-mitali. Toiminnan tulee olla sen mukaista, eli pelaajilta ja valmentajilta vaaditaan sitoutumista yhteiseen tavoitteeseen. Pelaajien omatoimisen harjoittelun tulisi täydentää joukkueen yhteiset harjoitukset, esimerkiksi rankan harjoituksen jälkeen tulisi käydä palauttavalla, kevyellä lenkillä.

B-juniori ikäisistä pelaajista osa, useimmiten parhaat tai potentiaalisimmat harjoittelevat jo A-junioreiden kanssa, mahdollisesti jopa miesten joukkueen kanssa. Tarkoitus on kehittää heitä kohti isompia pelejä, joissa vastustaja on mahdollisesti isompi ja pelaa kovempaa. Harjoittelu vanhempien juniiori-joukkueiden ja jopa miesten joukkueen kanssa, kasvattaa pelaajia, koska he pääsevät konkreettisesti näkemään, mitä vaaditaan kyseisillä tasoilla pelaamiseen.

Joukkue osallistuu myöskin turnauksiin, mahdollisuuksien mukaan myös ulkomailla, jotta saataisiin vielä kovempia, kansainvälisiä pelejä pelattua.

7 A-Juniorit (17-19 -vuotiaat)

A-juniorit ovat sikäli hankala ikäluokka, että siinä pelataan kolmen eri ikäluokan kanssa yhdessä. B-junioreita lukuunottamatta aiemmissa ikäluokissa on jokaiselle vuosikerralle oma sarjansa. Mutta A-junioreissa on kolme ikäluokkaa. Näistä jokainen käy läpi omaa fyysistä kehitysvaihettaan. Kun nämä laitetaan samaan joukkueeseen, useimmiten tulee hankalia tilanteita vastaan. Vanhin vuosikerta on hyvin usein armeijassa vähintään puolet kaudesta, mikä aina vaikeuttaa keskittymistä peleihin ja pääsemistä harjoituksiin. Vanhimmat ovat kuitenkin ehtineet harjoittaa fysiikkaa ja erityisesti voimaa 2 vuotta enemmän, mikä taas tuottaa vaikeuksia nuorimmalle ikäluokalle pärjätä heitä vastaan.

Kun vielä otetaan huomioon, että miesten joukkue usein vie omiin harjoituksiinsa ja peleihinsä parhaat A-juniorit, ei valmentajan rooli ole kovin kadehdittava.

Kommunikaation tulee pelata moneen suuntaan ja pelaajia pitää joskus pystyä motivoimaan oman ikäluokan peleihin. Hyvä tapa motivoida pelaajia, on että he tiedostavat tämän olevan viimeinen kerta kun he pääsevät pelaamaan juniorisarjoja ja voivat sillä saralla voittaa jotain.

7.1 Tekniikan opettaminen

Tekniikan harjoittamisessa A-juniori ikäselälle on omat haasteensa. Herkkyyskausi tekniikan oppimiselle on mennyt, joten uuden tekniikan oppiminen on huomattavasti hitaampaa ja vaikeempaa. Kuitenkin perustekniikat pitäisi viimeistään tässä iässä olla kaikilla hyvin opittuina, joten tekniikka harjoittelu painottuu lähinnä vanhojen taitojen ylläpitämiseen ja parantamiseen. Kehitetään erityisesti pelaajien pelipaikkakohtaisia taitoja ja tekniikoita. Nuoret pelaajat oppivat usein katselemalla vanhempien esimerkkiä, ja harjoittelemalla omatoimisesti, esimerkiksi ennen/jälkeen harjoituksia. Kenenkään tekniikka ei ole täydellinen koskaan, joten hienosäätöä vaaditaan aina. Tekniikkaharjoittelu ei kuitenkaan enää ole harjoituksissa pääosassa.

7.2 Taktiikan opettaminen

Taktiset harjoitteet valtaavat suuremman osan palloharjoituksista kuin mikään muu osa-alue. Joukkueen yhteispelin merkitys korostuu sitä mukaa mitä vanhemmaksi mennään ja kokoerot tasoittuvat. A-junioreissa voi vielä jonkin verran pärjätä ns. massaylivoimalla, mutta lähestyttäessä miesten joukkuetta erot pienenevät. Tästä syystä joukkueen on oltava usein taktisesti parempi kuin vastustaja, jotta saavutetaan haluttu lopputulos. Taktinen harjoittelu sisältää pelin perusasioita, mutta myöskin vaativampia ja haastavampia osioita. Helpompiin ja tutumpiin harjoituksiin kuuluu pallotempo, syöttöjen laatu ja oikean syötön tilanteen mukaistaminen. Eli vältetään turhan vaikeita syöttöjä, joissa on suuri pallonmenetyksen riski, kuitenkin unohtamatta pelinopeuden ylläpitoa.

Haastavampi osio sisältää erilaisia kuvioita, joilla pyritään saamaan vastustaja ylipelaamaan tilanne, jolloin oma joukkue saa ylivoiman halutulle kentän osalle. Kuviot vaativat useiden pelaajien yhtäaikaista toimintaa, mikä tekee niistä hieman vaikeampia. Myöskin kommunikaation merkitys korostuu kuvioita pelattaessa, koska jokaisen joukkueen kentällä olevan pelaajan pitää tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Jos joukkue pelaa kuviot huonolla kommunikaatiolla, seuraus on usein huono ajoitus jossain kohtaa kuviota. Huono ajoitus johtaa pahimmillaan pallonmenetykseen, mutta 'parhaassakin' tapauksessa peli pysähtyy ja joudutaan aloittamaan hyökkäys alusta.

7.3 Henkinen valmennus

Koska joukkueen tavoite on pärjätä ja saavuttaa mitali SM-sarjasta, tulee väistämättä pettymyksiä silloin tällöin. Asiat tulee käsitellä mahdollisimman nopeasti, ettei mahdollinen tappio pilaa seuraavaakin peliä. Jokainen peli tulee käsitellä, oli tulos mikä tahansa, jotta keskittyminen seuravaan otteluun olisi mahdollisimman hyvä. Valmentajan tulee myös kommunikoida pelaajien kanssa mahdollisimman paljon, koska heillä on elämässä muitakin asioita, jotka voivat häiritä keskittymistä peleissä ja harjoituksissa. Pelaajille tulisi painottaa, että kun ollaan harjoituksissa, keskitytään niihin täysillä, vapaa-aika on aika erikseen.

7.4 Fyysinen valmennus

Fysiikkaharjoittelu on tärkeä osa A-juniori ikäisen harjoittelua. Voiman kasvattaminen kuuluu tukevana osana harjoitteluun, eikä sitä sovi väheksyä. Jokaisella pelipaikalla on hieman erilaiset vaatimukset niin teknisesti, taktisesti että myöskin fyysisesti.

Fysiikkaharjoittelua suunniteltaessa, tulisi ottaa huomioon pelaajan pelipaikan vaatimukset. Kauden jälkeen, kun on jälleen aika aloittaa kesäharjoittelu, tulisi pelaajien harjoitella 2-3 kertaa viikossa kuntosalilla sekä 2-3 kertaa viikossa juosta erilaisia lenkkejä. Kausien välinen kesäaika on oikeastaan ainoa aika vuodesta, jolloin voidaan puhtaasti keskittyä voimapuolella voiman kasvattamiseen, ilman että sillä on vaikutusta pelisuoritukseen. Kauden aikana maksimivoiman harjoittaminen on lähes mahdotonta, koska pelit seuraavat toisiaan, eikä lihasten turhaan väsyttämiseen ole varaa. Tästä syystä kesällä tuleekin kehittää voimapuolta sekä myöskin kestävyysominaisuuksia, joihin pätee sama kuin voimaharjoitteluun. Jotta voimapuolen harjoittelu kesällä olisi mahdollisimman järkevää, tulisi pelaajien nykyinen voimataso testata ennen harjoittelun alkua, jotta jokaiselle saataisiin räätälöityä mahdollisimman kehittävää harjoitteluohjelmaa kesän ajaksi.

Testeissä pitäisi saada tietoon pelaajan maksimivoima kyseisenä ajankohtana. Näin ollen testisuorituksen tulisi sisältää vain 1 toisto kutakin testattavaa liikettä. Useimmiten riittää, kun testataan ns. isojen lihasryhmien maksimit, eli tehdään useimmiten esimerkiksi kyykky-, penkkipunnerrus- ja rinnalleveto/työntötestit. Tulosten avulla valmentaja pystyy muokkaamaan jokaiselle pelaajalle heidän tasoaan ja vaatimuksiaan vastaavan harjoitteluohjelman.

7.5 Yleinen toiminta A-junioreissa

Toiminta on jo täysiveristä kilpaurheilua eli panostus myös seuran puolelta on sen mukaista. Joukkue harjoittelee yhdessä 4-6 kertaa viikossa. Osa harjoituksista saattaa olla omatoimisia, esimerkiksi kuntosalia tai lenkkeilyä. Osa pelaajista on mukana myöskin miesten joukkueessa, joten heidän kohdalla tulee ottaa harjoituksissa huomioon kokonaisrasitus viikon aikana.

Joukkue osallistuu turnauksiin Suomessa, sekä mahdollisuuksien mukaan myöskin ulkomailla.

Huomioitavaa on myöskin, että taidot ja harjoitusaktiivisuus vaikuttavat peliaikaan, eli kenelläkään ei ole varaa löysäillä kauden aikana.

8 Lisätietoja

Seurassa valmentajat tekevät yhteistyötä ikäluokkien välillä. Jos manuaalin luettuasi sinulle jäi vielä jotain kysymyksiä, vastaukset usein löytyvät seuran sisältä. Myöskin valmennuspäällikkö vastaa mielellään mieltä askarruttaviin asioihin.

Seuran internet –sivuilta löytyy myöskin tietoa sekä muiden valmentajien yhteistietoja. Näin on mukavan helppoa myöskin uusin pelaajien vanhemmille ottaa yhteyttä oikean iäluokan valmentajaan. Sivuilta löytyy myöskin tilastoja seuran aiemmilta vuosilta. Näin ollen junioritkin voivat helposti niitä tutkia.

Seuran internet –sivut: <http://www.helsinkigiants.com/>