

SEURAVALMENTAJAKOULUTUKSEN ITSENÄISOPISKELUMATERIAALI



Päivitetty 3.2.2021

SISÄLTÖ:

	sivu
1. Tervetuloa valmentamaan	3
2. Seuravalmentajakoulutus	5
3. Millainen on hyvä valmentaja	6
4. Perustekniikka	10
4.1 Lyönnin neljä vaihetta	10
4.2 Kämmenlyönti neljä vaihetta	10
4.3 Rystylyönnin neljä vaihetta	14
4.4 Kierteet	16
4.5 Tyypillisimmät virheet perustekniikassa	17
4.6 Lyöntien opettaminen/motoriikan vaiheet	17
5. Peruslyönnit	19
6. Pallolaatikkoharjoittelu	20
7. Yksittäinen harjoituskerta	21
7.1 Alkulämmittely	21
7.2 Tekniikkaharjoituksia	22
8. Esimerkkitreenejä aloittelijoille (10kpl)	24



1. Tervetuloa valmentamaan

Tämä materiaali on tehty osaksi seuravalmentajakoulutusta. Parhaiten materiaali toimii siis seuravalmentajakoulutuksen oheismateriaalina, täydentämään kurssilla opittua ja koulutuksen muistiinpanoina. Myös muut käyttäjät saavat materiaalista ohjeita ja vinkkejä omaan toimintaan.

Keskeinen osa materiaalista on koostettu keväällä 2020, jolloin oman materiaalin kuvaaminen on ollut mahdotonta. Materiaali tulee täydentämään jatkossa.

Seuravalmentajakoulutuksen kiteytetty tavoite on, että koulutuksen jälkeen valmentaja pystyy vetämään yksittäisen harjoituskerran. Tämän vuoksi materiaalissa ei esim. käsitellä taktiikkaa kilpailutilanteessa. Harjoitusten vetäminen on juuri sitä valmentajan arkea, jota helpottamaan koulutus ja tämä materiaali on tehty. Opas pyrkii olemaan monipuolinen niin, että erilaisten harjoitusryhmien valmentajat saavat tukea oppaasta. Valmentaja löytää varmasti ohjeita niin aikuisryhmän kuin vaikkapa harrastenuorten ryhmän vetämiseen. Tästä huolimatta opas on laadittu ensisijaisesti juniorivalmentajien tarpeeseen.

Mitä taitoja sitten vaatii pöytätennisharjoitusten vetäminen? Tehtävä ei ole missään nimessä yksinkertainen ja vaatiikin monipuolista osaamista. Toisaalta ei tämä mitään ”rakettitiedettä” ole. Perimmältään kyse on ihmisten kanssa toimimisesta ja pelaajien auttamisesta.

Taitoja mietittäessä ensimmäinen asia on, että valmentajalla tulee olla käsitys lajitekniikasta. Oppaassa on työkalu, jolla perustekniikkaa voi tarkastella. Näitä aivan perusteita täydennetään videoilla eri peruslyönneistä.

Oppaasta löytyy ohjeita tärkeimpään opetusmetodiin eli pallolaatikkoharjoitteluun. Harjoitusten rakentamisen helpottamiseksi oppaaseen on koottu pöytätenniksen harjoituskuvioita ja hyviä alkulämmittelyjä. Lopussa löytyy valmiita harjoituskertakokonaisuuksia aivan uusille pelaajille.

Näiden hieman teknisten taitojen lisäksi paneudutaan myös ehkä siihen haastavimpaan asiaan eli ihmisten kohtaamiseen. Mitä on valmennus ja millä tavalla tulisi valmentaa, mikä on sinun tapasi valmentaa? Tässä ei ole listaa oikeista toimista, vaan koottu ajatuksia oman ajattelun ja toiminnan tueksi.

Hyvä opas on varmasti avuksi varsinkin kokemattomalle valmentajalle. Maailman paraskaan opas tai materiaali ei kuitenkaan korvaa oikeata valmennustilannetta salilla. Ota siis täältä ja muualta oppia ja ideoita, mutta ennen kaikkea mene salille ja vedä harjoituksia. Paras valmentajakoulutusmateriaali löytyy saliltasi eli pelaajasi!

Taneli Keinonen

2. Seuravalmentajakoulutus

Tämä opas on siis osa seuravalmentajakoulutusta. Seuraavassa on seuravalmentajakoulutuksen sisältö ja tavoitteet tiivistettynä. Tämä opas on koulutuksen itseopiskelumateriaali (kohta C).



Seuravalmentajakoulutus Turussa

SEURAVALMENTAJAKOULUTUS (VOK 1)

OPPIMISTAVOITE: Koulutuksen jälkeen osallistujilla on valmiudet vetää **yksittäinen harjoituskerta**. Tavoitteena antaa **perusteita valmentamiseen**.

KENELLE: Valmentamisesta kiinnostuneille henkilöille, jotka ovat itse lajia harrastaneet tai starttikurssin käyneet.

SISÄLTÖ:

- Tekniikka (tasolle sopivasti)
- Keskeisin opetusmetodi eli pallolaatikkoharjoittelun haltuunotto
- Harjoitusten suunnittelu ja toteutus
- Perusasioita yleisesti lasten ja nuorten harjoittelusta
- Taitovalmennuksen perusteet

KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS: Koulutuksen ohjeellinen kesto 50 h

A. Lajiosa

LÄHIJAKSO

Toteutetaan seuran tiloissa. Koulutuksessa vuorottelee kouluttajan kanssa pidettävät koulutusjaksot ja seuran pelaajien kanssa pidettävät käytännön harjoitteet.

Osa 1: Perustekniikka ja pallolaatikkoharjoittelu

Osa 2: Koulutettavat vetävät omille pelaajille pallolaatikkoharjoituksen, jossa paneudutaan perustekniikkaan

Osa 3: Valmentajana toimiminen ja harjoituskerran suunnittelu

Osa 4: Harjoitusten veto omille pelaajille+ palautekeskustelu

B. Aluejärjestöjen koulutus

Aluejärjestöt ympäri Suomen järjestävät VOK 1 tason koulutusta. Koulutukset vaihtelevat muutaman tunnin rupeamista kokopäivän tapahtumiin (näissä usein yhdistetty useita teemoja). Alla listattu hyviä koulutuksia (hieman kurssien nimet voivat alueittain vaihdella).

- Taitoharjoittelu
- Kannustava valmentaja ja ohjaaja
- Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
- Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa
- Fyysinen harjoittelu
- Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
- Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
- Herkkyykskausien huomiointi harjoittelussa
- Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa

C. Itseopiskelumateriaali

3. Millainen on hyvä valmentaja?

”Ei, ei taas väärin, ei noin saattoa tuonne, yritä nyt keskittyä, miksi sinä noin teet”, huomaatko päästäväsi suustasi edellisen kaltaista ohjeistusta. Kukapa valmentaja ei tuon tyyliiseen valmennukseen ole koskaan sortunut? Tuntuu, että pelaaja on laiska ja ei yritä kunnolla. Syyhän on aina pelaajassa, vai onko? Kaikille jää myös harjoituksista huono mieli. Voisiko asian tehdä toisellakin tavalla?

”Nyt oli hieno! Huomasitko itse eron? Teitkö jotain nyt toisin? Kerro mitä nyt lyönnissä tapahtui? Mikä harjoitus voisi sinusta auttaa tähän asiaa parhaiten? Mitä lyöntejä voisi tuossa tilanteessa käyttää?” Mitä arvelet, kummassa ilmapiirissä oppiminen tapahtuu paremmin? Kummassa tilanteessa saat pelaajan aidosti miettimään omaa suoritusta ja jatkamaan keskustelua?

Kyse ei ole turhasta tyhjästä kehumisesta, vaan tavasta suhtautua asiaan. Etsiikö sen huonoimman suorituksen ja aloittaa aina korjaamaan sitä virhettä, vai olisiko parempi tapa etsiä se lähinnä oikea suoritus ja paneutua siihen. Monestihan pelaaja lyö kymmenen hyvää lyöntiä ja sitten tulee huonompi lyönti, johon takerrutaan. Nyt tuli VIRHE! Toinen tapa voisi olla, että ensin tulee kymmenen huonoa lyöntiä ja sitten yksi hyvä lyönti, johon keskeytetään. Nyt tuli ONNISTUMINEN.

Keskustelemalla valmentaminen on tärkeä taito. Tämä tapa rohkaisee pelaajaa ajattelemaan itsenäisemmin, tukee pysyvämpää oppimista ja kehittää pelaajia, jotka osaavat ajatella ongelmanratkaisua eli osaavat ns. ”pelata”.

Miten annat ohjeita ja otat pelaajat mukaan oman toiminnan kehittämiseen, on yksi keskeinen osa valmentajan osaamista. Tämä on osa-alue, jolla oppiminen ei varmasti lopu kesken.

Jokainen valmentaa omalla persoonallaan. Ei ole vain yhtä oikeaa tapaa valmentaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö itseä kannattaisi tarkkailla ja kehittää valmentajana. Myös yhteiskunta muuttuu. Kouluissa on esimerkiksi opetus kovin erilaista kuin ennen. Lapset ja nuoret ovat tottuneet toisenlaiseen ohjaukseen kuin ennen. Tämän tulee vaikuttaa valmennukseen myös pöytätennissaleilla.

Seuraava taulukko kuvaa valmennustapojen eroja.

Vanha tapa”

- * Ei tavoitetta
- * Etsitään virheitä
- * Ohitetaan onnistumiset
- * Valmentaja puhuu, pelaaja ”kuuntelee”
- * Aina löydetään uusi virhe - aina päättyy virheeseen
- * Toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos

”Uusi tapa”

- * Ymmärrettävä tavoite
- * Etsitään lähinnä oikeaa oleva suoritus
- * Kysytään ja keskustellaan onnistumisesta ”Miltä tuntui? Mitä teit?”
- * ”Tyydytään” ennalta sovitun parantamiseen – päätetään onnistumiseen tai ainakin edistymiseen
- * Pysyvä vaikutus - oma oivallus

Seuraavassa on kootusti jokaiselle valmentajalle mietittävää.

Lasten ja nuorten urheilun 10 laatulupausta Olympiakomitea

1. Ole lapsilähtöinen

- *Toiminnan lähtökohtana tulee aina olla lapsen ja nuoren paras*
- *Toiminnan suunnittelu perustuu siihen, mitä lapset ja nuoret haluavat ja tarvitsevat*
- *Muistisääntö: lapsi harrastaa, ei aikuinen*

2. Käytä kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa

- *Jokaisen harjoitusympäristön tulee auttaa lapsia kehittymään niin fyysisesti, kognitiivisesti kuin emotionaalisesti*
- *Harjoittelun lähtökohtana on oltava ihmisenä kasvaminen – liikuntataidot kehittyvät siinä ohessa*
- *Jokaiselle lapselle on annettava riittävästi aikaa kehittyä omaan parhaaseensa*

3. Ota kaikki mukaan

- *Kaikille avoin toiminta luo kaikille lapsille tasavertaiset mahdollisuudet osallistua, kokea itsensä tervetulleiksi sekä tuntee kuuluvansa joukkoon*
- *Kohtele ja kuuntele jokaista lasta tasa-arvoisesti. Kutsu heitä nimeltä ja kysele päivän kuulumisia. Arvosta jokaisen mielipidettä ja huomioi ne tasapuolisesti.*
- *Samanlainen valmennus ei sovi kaikille. Tutustu lapsiin ja nuoriin ja uskalla valmentaa yksilöllisesti.*

4. Luo hauska ja turvallinen ilmapiiri
 - *Harjoituksissa tulee olla hauska ja turvallinen ilmapiiri – silloin lapsilla on mahdollisuus nauttia harrastamisesta ja oppia uutta*
 - *Välittävä, sopivan vaativa ja hyvää ryhmähenkeä rakentava ilmapiiri saa lapset ja nuoret viihtymään toiminnassa*

5. Sytytä rakkaus urheiluun ja liikunnalliseen elämään
 - *Jätä lapsille ja nuorille arvokas perintö, rakkaus elinikäiseen liikuntaan ja urheiluun*
 - *Suunnittele hauskoja, lasten ja nuorten taitotasoa vastaavia harjoitteita. Into osallistua kasvaa, kun huomaa kehittyvänsä ja onnistuvansa harjoiteltavissa tehtävissä.*
 - *Rakkaus liikuntaan, urheiluun ja lajiin luo pohjan paitsi huippu-urheilulle myös elinikäiselle liikunnalliselle elämäntavalle*

6. Keskity liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen
 - *Liikkumisen perusteiden kehittäminen on erittäin tärkeää lapsuus- ja nuoruusvaiheessa*
 - *Riittävän hyvät fyysiset ominaisuudet, motoriset taidot ja taidot liikkua turvallisesti, tehokkaasti ja sujuvasti erilaisissa ympäristöissä sekä pelaamisen perustaidot luovat yhdessä liikunnallisuuden pohjan*
 - *Hyvät perusteet varmistavat lapselle ja nuorelle liikunnan ilon ja onnistumisen kokemukset ja tukevat lajikohtaisten eritystaitojen ja taktikoiden oppimista*

7. Huomioi ja osallista vanhemmat
 - *Vanhemmat ovat tärkeä osa jokaisen lapsen ja nuoren harrastusta ja parhaimmillaan voimavara valmentajalle*
 - *Ohjaajan ja valmentajan tulee rakentaa hyvä vuorovaikutussuhde vanhempien kanssa ja muistaa pitää heidät ajan tasalla harrastamiseen liittyvistä asioista*
 - *Kumppanuus on avainsana vanhempien kanssa toimimiseen*

8. Suunnittele kehittyvää toimintaa
 - *Toiminta tulee suunnitella pitkäjänteisesti – tavoitteena ei saa olla pikavoittojen hakeminen*
 - *Pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteiden ja toiminnan suunnittelun avulla oppimisesta tulee asteittain kehittyvää ja päämäärätietoista*
 - *Vie lapset ja nuoret oppimismatkalle, jossa huomioidaan kokonaisvaltaisuus, ikä ja kehitystasot*

9. Tehosta oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä
 - *Erilaiset opetusmenetelmät ja valmennustyylit tehostavat liikunnallisten taitojen oppimista ja täydentävät toisiaan*
 - *Monipuoliset menetelmät auttavat huomioimaan erilaiset oppijat, eri kehitysvaiheet ja tavoitteet*
 - *Valmentajan tulee miettiä etukäteen, miten yleisiä ja spesifejä asioita kannattaa opettaa ja miten oppiminen siirtyy aitoihin peli- ja kilpailutilanteisiin*

10. Käytä kilpailua kehityksen apuna
 - *Parhaimmillaan kilpaileminen on lasten ja nuorten mielestä motivoivaa ja hauskaa*
 - *Kilpaillessa opitaan monia tärkeitä elämäntaitoja, kuten reilua peliä, urheiluhenkeä, hyvää asennetta, kunnioitusta muita kohtaan, oikeudenmukaisuutta, sinnikkyyttä sekä ryhmätyötä*
 - *Voittamisen ylikorostamisen sijaan keskity kilpailukulttuurin ja oikeanlaisen osallistumisasenteen opettamiseen. Kilpailemisessa on kyse parhaimpansa yrittämisestä sekä kaikkensa antamisesta. ”Voittaa hinnalla millä hyvänsä” -asenne yleensä pilaa hauskuuden.*
 - *Kilpailut tulee aina suunnitella ja järjestää lapsille ja nuorille sopivalla tavalla*

Tähän on koottu artikkeleita valmentamisesta:

Valmentajan polku –Valmentajan itseopiskelumateriaali

Kirsi Hämäläinen , Olympiakomitea

Valmentamisen arvoista ja valmentajan polusta

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/04/valmentajan-polku-itseopiskelu.pdf>

Suomalainen valmennusosaamisen malli

Kirsi Hämäläinen , Olympiakomitea

<https://www.youtube.com/watch?v=alwKOqP3ZNI>

Valmentajalla on väliä- Suomen Valmentajat lehden artikkeli

Kirsi Hämäläinen ja Erkkä Westerlund

https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/2056/lehden_aineisto.pdf

Taitovalmentaja Kalajan sivut

<http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>

Psyykinen valmennus lasten urheilussa

Markku Gardin

Hienosti koottu niitä kaikkia asioita, joihin jokainen valmentaja törmää.

https://www.mentaalivalmennusgardin.fi/sites/mentaalivalmennusgardin.fi/files/sisalto/Psyykinen%20valmennus%20lasten%20urheilussapdf_0.pdf

Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu

Tässä tiedot hyvästä valmentamisen perusteoksesta.

<https://vk-kustannus.fi/tuote/lasten-ja-nuorten-hyva-harjoittelu>

Urheilun taustapeili: Millainen on hyvä valmentaja? | Audio ...

<https://areena.yle.fi/audio/1-2022320>

Lyhyt kiteytys kysymykseen ”Millainen on hyvä valmentaja?

Tennisseuran 10 käskyä

<http://www.tvstennis.fi/blog/juniorivalmennuksen-10-k%C3%A4sky%C3%A4>

4. Perustekniikka

4.1 Lyönnin neljä vaihetta

Työkalu, jossa lyönnit pilkotaan neljään osaan, tekee luonnollisesti väkivaltaa lyönneille, jotka ovat yhteneviä suorituksia. Tämä onkin ennen kaikkea valmentajille työkalu, jonka avulla voi arvioida tekniikkaa.

Valmentajan kannattaa lyöntejä arvioidessa käydä läpi koko tämä ketju. Usein ongelma tai virhe jossain kohtaa lyöntiä johtuu edellisestä vaiheesta. Tässä tilanteessa ketjun seuraaminen auttaa löytämään syyn virheeseen, jolloin korjaaminen on helpompaa ja tehokkaampaa. Ilman työkalua yrittää usein korjata seurausta, ei syytä.

Tässä ei ole eritelty tekniikkaa esimerkiksi kämmen spinnin tai kontrauksen osalta. Perusteet ovat kaikissa kämmenlyönneissä samat. Jos hallitset perusteet, niin tilannekohtaisen tekniikan opettelu on tämän jälkeen mahdollista ja helppoa.

Nämä vaiheet ovat niin kämmen- kuin rystylyönneissä.

4.2 Kämmenlyönti neljä vaihetta



Lähde: <https://tabletennisengland.co.uk>

Tässä SPTL:n omaa materiaalia. Kämmenlyönnin perustekniikka (Sam Khosravi)
<https://youtu.be/4-iNdvi6Vw>

VAIHE 1 – PERUSASENTO

Perusasento on oikean tekniikan pohja ja peruskivi. Tähän tulee valmentajan kiinnittää erityistä huomiota jo aivan pelaamisen alusta lähtien.



Vartalo

- Jalat hartioita leveämmässä asennossa
- Paino päkiöillä
- Polvet eteen -lantio taakse -hartiat eteen

Lisää: <https://www.youtube.com/watch?v=xxphmD-rPsk>

Käsi

- Oikea mailaote. Etusormi on poikittain mailan alalaidassa ja vastapuolelle peukalo vastaavasti poikittain. Maila on etusormen ja peukalon välissä keskellä kun otetta katsotaan ylhäältäpäin.
- Maila suorana käden jatkeena, ei kulmaa. Mailan kärki käden jatkeena ei mailakärkeä ylöspäin
- Maila pöytäpinnan yläpuolella ja mailan kärki pelikaverin suuntaan



Lisää: <https://www.youtube.com/watch?v= Zq-OHCNx7o>

VAIHE 2 – TAAKSEVIENTI

Oikea perusasento mahdollistaa hyvän lyönnin ”virityksen” eli taakseviennin. Taaksevienti tehdään kääntämällä lantiota. Tällöin koko vartalo kiertyy lyöntiin. Huomio tulee olla juuri lantion kierrossa, ei siis kädessä ja mailassa. Lantiota kääntämällä myös hartialinja kääntyy palloa kohden.



Mailan kärki osoittaa sivulle ja kyynärpää on irti vartalosta, niin että sinne mahtuisi pöytätennismaila.

Jos kiertoa on niin paljon, että maila näkyy selän toiselta puolelta, jolta lyönti suoritetaan, niin kiertoa on liikaa. Tällöin lyöntiä ei ehdi nopeassa pelissä suorittamaan ja lyönnille on tyypillistä ”kantiosumat”.

VAIHE 3 – LYÖNTILIIKE

Monesti niin pelaajan kuin myös valmentajan huomio kiinnittyy vain tähän lyöntivaiheeseen. Tämän vaiheen tehokas suorittaminen perustuu edellisen vaiheen oikeaan suorittamiseen. Tässä vaiheessa tavallaan laukaistaan edellisessä vaiheessa oleva viritys. Lyönti lähtee lantiosta ja alkuun isot lihakset kuten jalat ja keskivartalo aloittavat lyöntiliikkeen. Tätä liikettä seuraa käsi ja osumahetkellä kyynärvarsi ja ranne.



Tärkeää on, että edellisen vaiheen taaksevienti "laukaistaan" eli voima lähtee keskivartalosta, eikä vain käden liikkeestä. Paino siirtyy myös mailapuolen jalalta toiselle jalalle.

Itse pallokosketus riippuu valitusta lyönnistä. Onko kovempi vai pyöräyttävämpi osuma.

VAIHE 4 – SAATTO

Pääperiaate on, että maila on lyönnin lopussa otsan edessä "kolmiossa" (kolmio kun kummatkin kädet laitetaan eteen). Tämä kolmion kärjen korkeus vaihtuu valitun lyönnin mukaan (kontraus, alakierre, spinni jne.).



Kuten muissakin osissa oikea suoritus perustuu edellisten vaiheen oikeaan tekemiseen. Jos kyynänpää on lyöntiin lähtiessä kiinni vartalossa, niin oikeata saattoa on mahdoton suorittaa.

Oikea suoritus mahdollistaa aina oikean ja hyvän seuraavan vaiheen suorittamisen. Oikein suoritetusta saatosta on nopea ja helppo siirtyä seuraavaan eli takasin perusasentoon.

4.3 Rystylyönnin neljä vaihetta



Lähde: <https://tabletennisengland.co.uk>

VAIHE 1 – PERUSASENTO

Tämä on sama kuin kämmenpuolen tekniikassa.

Vartalo

- Jalat hartioita leveämmässä asennossa
- Paino päkiöillä

- Polvet eteen -lantio taakse -hartiat eteen

Käsi

- Oikea mailaote.
- Maila suorana käden jatkeena ei kulmaa. Mailan kärki käden jatkeena, ei mailakärkeä ylöspäin
- Maila pöytäpinnan yläpuolella ja mailan kärki pelikaverin suuntaan

VAIHE 2 – TAAKSEVIENNI

Rystilyönnin taakseviennissä kynärpää on irti vartalosta ja vartalon edessä. Mailankärki osoittaa sivulle. Voimakkaassa rystilyönnissä myös vartalo kääntyy kämmenlyönnin tapaan palloa vasten.



VAIHE 3 – LYÖNTILIIKE



Rystilyönti on kämmenlyöntiä ”vähäeleisempi”. Lyönti alkaa kynärvarrella ja sitä täydentää ranne. Tärkeätä on, että kynärpää toimii vipuvartena eikä tee työntävää liikettä.

Vinkki: kuvittele heittäväsi frisbeekiekkoa!

VAIHE 4 – SAATTO



Tässä on sama periaate kuin kämmenpuolella eli maila on lyönnin lopussa otsan edessä ”kolmiossa” (kolmio kun kummatkin kädet laitetaan eteen). Tämä kolmion kärjen korkeus vaihtuu valitun lyönnin mukaan (kontraus, alakierre, spinni jne.).

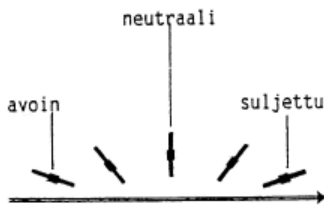
Kuten muissakin osissa oikea suoritus perustuu edellisten vaiheen oikeaan tekemiseen. Jos kynnärpää on lyöntiin lähtiessä kiinni vartalossa, niin oikeata saattoa on mahdoton suorittaa.

Oikea suoritus mahdollistaa aina oikean ja hyvän seuraavan vaiheen suorittamisen. Oikein suoritetusta saatosta on nopea ja helppo siirtyä seuraavaan eli takasin perusasentoon.

4.4 Kierteet

Keskeinen osa pöytätennistä on kierteiden hallitseminen. Ennen kuin voimme perehtyä kierteisiin ja myöhemmin lyöntitekniikoihin, meidän tulee kuitenkin erottaa käsitteet avoin ja suljettu maila. Mikäli näet mailasi lyöntipinnan palloa lyödessä, on kyseessä avoin maila. Mikäli et näe pallon osumista mailaasi, on mailakulma suljettu.

Kierteiden jaottelu



Alakierre lyödään avoimella mailalla (osuma alapintaan palloa), joka suuntautuu samalla eteen- ja alaspäin. Vastustajan lyödessä alakierteeseen pyrkii palautus suuntautumaan verkkoon.

Yläkierre lyödään suljetulla mailalla (osuma pallon yläpintaan), joka liikkuu eteen- ja ylöspäin. Vastustajan lyödessä yläkierteeseen pyrkii palautus suuntautumaan ylöspäin.

Sivukierteisessä lyönnissä maila liikkuu sivuttain. Vastustajan lyödessä sivukierteeseen palautus pyrkii suuntautumaan siihen suuntaan, johon lyöjän maila on liikkunut.

Kierteiden perusteista:

<https://www.youtube.com/watch?v=O2vrVwjktg>

4.5 Tyypillisimmät virheet perustekniikassa

Vaikka valmennuksessa kannattaa mennä onnistumiset ja oikea suoritus edellä, niin valmentajan on hyvä tietää ja huomioida tyypillisiä virheitä. Seuraavassa videossa on koottu joitain tyypillisimpiä virheitä aloitteleville pelaajilla:

<https://www.youtube.com/watch?v=tt13JpWA8ul>

4.6 Lyöntien opettaminen/motoriikan vaiheet

Tässä on perinteinen jaottelu motoriiikan opettelussa. Huomioi erityisesti toisen vaiheen eli karkeamotorisen harjoittelun. Varsinkin uusien asioiden opettelussa tämä on hyvä työkalu lyöntien vaiheiden opettamiseen.

Valmentajan taitoa on löytää oikeat harjoitteet pelaajan oikeaan kehitysvaiheeseen. Harjoittelusta ilman palloa tulee siirtyä helppoihin säännöllisiin harjoituksiin ja niistä puolestaan asteittain kohti epäsäännöllisyyttä.

Hieman tarkemmin aiheesta:

<https://www.hjk-j.fi/toiminta/joukkueille/toimihenkilöille/valmentajille/taidon-oppimisen-vaiheet/>

1. Halu oppia, tavoite, motivaatio/ kokonaissuorituksen hahmottaminen

2. Karkeamotorinen vaihe



Tyypillistä monet virheet/harjoittelu ilman palloa

Harjoittelua ilman palloa: <https://www.youtube.com/watch?v=odZyMr4d8MQ>

3. Hienomotorinen vaihe

Liike vakiintuu/ onnistuu vakio-olosuhteissa/säännölliset harjoituskuviot

4. Taidon vakiintuminen

Automatisoitunut taito/epäsäännölliset harjoituskuviot

Palautteenanto

- Kokeile metodia, jossa palaute kohdistuu onnistumiseen, ei virheeseen
- Yritä löytää syy virheeseen, älä siis puutu seuraukseen. Alkuperäisen virheen etsimisessä edellä kuvattu lyönnin vaiheistaminen auttaa.
- Ei useita ohjeita kerralla
- Yritä saada pelaaja aidosti itse miettimään suoritusta. Tässä positiivinen ote on eduksi.

5. Peruslyönnit

Seuraavaan on koottu videoita peruslyönneistä.

FH spin

<https://www.youtube.com/watch?v=DoAQA3JgaXQ>

https://youtu.be/i8FPpZ2_cxE

BH spin

https://www.youtube.com/watch?v=W_yifhqHl5o

Blokeeraus

<https://www.youtube.com/watch?v=DNg6i4wQla0>

FH kontra

https://www.youtube.com/watch?v=Abe_FicwtAE

BH kontra

<https://www.youtube.com/watch?v=CoDTUIBznFo>

BH alakierre

https://www.youtube.com/watch?v=i_NAMempMvs

FH-alakierre

<https://www.youtube.com/watch?v=3D9VWKR-iFc>

Syöttö

<https://www.youtube.com/watch?v=YWpB0HIPXuA>

Reverse syöttö

https://www.youtube.com/watch?v=fznDln6_icy

Syötönpalautus (lyhyt)

<https://www.youtube.com/watch?v=ruwvCypawpA>

6. Pallolaatikkoharjoittelu

Pallolaatikkoharjoittelu on keskeinen harjoitusmetodi pöytätenniksessä. Valmentajana sinun tulee tämä hallita.



Peräseinäjoen seuravalmentajakoulutuksessa pallolaatikkotreenin harjoittelua

Pallolaatikkoharjoittelu toimii kaiken tasoille pelaajille, se on keskeinen osa niin aloittelijoiden kuin aivan huippupelaajien harjoittelua.

Pallolaatikkoharjoittelun etuja verrattuna normaaliin pelaamiseen:

- Suoritus ei katkea virheeseen
- Pelaaja saa juuri sellaista harjoitusta kuin hänelle sopii (paikka, kierre, kovuus, tempo)
- Harjoitusta on helppo säädellä
- Lyönti on helppo pilkkoa osiin. Esimerkiksi pelaajalla, jolla ongelmia saaton kanssa niin suorituksen voi ”pysäyttää” saatoon, jolloin pelaajan on itse helppo huomioida oma suoritus.
- Suuri määrä toistoja (jos niin halutaan)

Muista, että et tee pallolaatikkoa niin, että selkäsi rasittuu!

Miten pallolaatikkoa tehdään

<https://www.youtube.com/watch?v=sgDZbd6uGVM>

Harjoituksia pallolaatikolla /Pallolaatikkoharjoituksen toteutus

<https://www.youtube.com/watch?v=cZql1-684-0>

https://www.youtube.com/watch?v=M_osUli4j9A

7. Yksittäinen harjoituskerta

Suunnittele harjoitus aina etukäteen. Mieti mitä asioita haluatte harjoitella ja millä harjoitteilla tämä onnistuu. Perinteisesti alkuun on laitettu varmuusharjoitukset ja liikkumisharjoitukset, joita on seurannut pelitilanneharjoitukset. Tämä on toimiva kaava. Ota huomioon, että pelaajilla jotka eivät jaksu keskittyä koko harjoituksen ajan joutuvat tekemään eniten keskittymistä vaativat harjoitukset lopussa. Välillä voikin kääntää harjoitusten järjestystä!

Ole myös valmis joustamaan ja muuttamaan hienoa suunnitelmaasi. Sinun suunnittelema harjoitus on varmasti hieno. Jos harjoitusryhmän keskittyminen on jostain syystä tavallista heikompaa, voi olla syytä heittää alkuperäinen suunnitelma roskikseen ja vetää harjoituksia, joilla saa ryhmän taas innostumaan hyvään harjoitteluun.

7.1 Alkulämmittely

Alkulämmittely on olennainen osa hyvää harjoitusta. Perinteinen pöytien ympäri juokseminen ja jumppaaminen täyttää alkulämmittelyn vaatimukset, mutta tylsäähän se on! Käytä tämä aika tehokkaasti ja hauskemmin sekä lajimaisemmin! Miten saat pöytätennisliikkumista tai pallonkäsittelyä mukaan tai muuten tehtäviä, jotka kehittävät koordinaatiota tai vaikkapa tasapainoa.

Lyhyesti alkulämmittelystä:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=83&v=pQlpy2DgW1g&feature=emb_logo

Hieman laajemmin alkulämmittelystä:

<https://lihastohtori.wordpress.com/2015/06/16/alkulammitteily-rytkonen-jalanko/>

Pelejä ja leikkejä, varsinkin nuorimmille pelaajille:

<http://www.mailapelit.fi/opetusvideot>

Muutama esimerkki alkulämmittelyyn (videot tekeillä):

1. "Varjo" liikkuminen pelaaja on peliasennossa ja liikkuu eri suuntiin nopeasti. Toinen pelaaja seuraa varjona.
2. Paikallaan juostaan (pelaajat rivissä). Valmentaja taputtaa kerran, spurtti eteenpäin 2-3 m. Jos kaksi taputusta spurtti vastaavasti taaksepäin.
3. Peliasennossa pelaajat kopittelevat pingispalloa (jos onnistuu helposti yhdellä pallolla, niin voi kokeilla kahdella). Aloitetaan helpoilla heitoilla, kun tämä onnistuu, niin lisätään vaikeutta ja

liikkumista. Tämän jälkeen vielä ”punnerrusasennossa” naamat vastakkain ja vieritetään palloa (keskivartalo).

4. Kierretään salia kuten perinteisessä jumpassa (voi olla sivuttain liikkumista, toisella kädellä lattiaan koskemista, polvennostoa jne.), mutta samalla pomputellaan palloa mailalla. Jos pallo tipahtaa niin tehtävä esim. 5 vatsalihasta/jännehyppyä.
5. Korillinen palloja. Toinen pelaaja heittää kaverille palloja (etäisyys esim. 2-3m) ja heittäessä sanoo esim. pää, polvi, maha, vasenpolvi, selkä jne. Pelaaja sitten koskee tällä osalla palloa.
6. Pelikaveri A tiputtaa tai heittää pallon ja toinen B ottaa spurtin ja ottaa pallon kiinni ensimmäisen pompun jälkeen.

Lisää esimerkkejä alkulämmittelyihin

Tässä SPTL:n omia alkulämmittely videoita:

<https://youtu.be/BNDNi7i0FuI>

Muita alkulämmittely esimerkkejä:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Qumqd-mleU>

7.2 Tekniikkaharjoittelu

Seuraavassa on koottu eri harjoituskuvioita. Muista kuitenkin, että harjoituskuviot ovat vain väline asioiden harjoitteluun. Pelaajien on toki hyvä oppia eri kuvioita, mutta keskity ohjaamisessa ja neuvomisessa opittavaan asiaan, eikä niinkään kuvioiden pikkutarkkaan noudattamiseen.

Tekniikkaharjoittelussa kannattaa käyttää suurta määrää palloja pöytää kohden, jolloin luonnollisesti toistojen määrä kasvaa. Erityisesti varmuus ja liikkumisharjoituksissa suurempi pallomäärä pöytää kohden tehostaa harjoittelua.

Pöytätennisharjoituksia hieman vähemmän pelanneille:

1. Pelaajat tekevät toisilleen pallolaatikkoharjoittelua
2. Valmentaja tekee pallolaatikkoharjoittelua samalla usealle pelaajalle. Pelaaja lyö esim. kahdesta paikasta kämmenen ja liikkuu sen jälkeen pöytätennisliikkumiselle jonoon ja seuraava lyömään. Jonossa max. 4 pelaajaa.
3. Pelataan erä vain kämmenpuolella pöytää kämmenlyöntejä käyttäen. Toinen erä samoin rystypuolella.
4. Pelaajat pompauttavat pallon lattialle ja lyövät pompun jälkeen kämmenspinnin kierteellä.
5. Pitkä syöttö – vastaanottaja hyökkää siitä. Syöttäjä vaihtuu kun vastaanottaja voittaa kolme palloa peräkkäin.

6. Koko pöydälle lyödään sekaisin kämmen/rysty kontria. Pysytään lähellä pöytää. Jos on liian vaikeata, niin sama alakierteellä. Keskeistä harjoituksessa on ”puolenvaihto” ja peliasento.
7. Erä niin, että vain toinen pelaajista saa ”avata”. Avauksen jälkeen pelataan normipeliä.
8. Laskutehtäviä, esim. mikä pareista saa ensin 100 onnistunutta kämmenlyöntiä (toki sama myös rystyllä).
9. Rysty vastaan rysty / kämmen vastaan kämmen eri etäisyyksillä pöydästä. A .lähellä B .puolietäisyys C. kaukaa pöydästä.

Pöytätennisliiton omat ohjeet, hieman edistyneemmille kilpapelaaajille:

http://www.sptl.fi/sptl_uudet/?page_id=306

Kuukauden maajoukkueharjoitukset SPTL:n omaa materiaalia

<https://youtu.be/RGe19wjlcuM>

Lisää harjoituskuvioita:

<https://www.youtube.com/watch?v=aZ8z054Vjhw>

Mallia ja oppia siitä millaista harjoittelu voi olla jo ihan nuorilla:

https://www.youtube.com/watch?v=EIXhsoY_UMY

8 .Esimerkkitreenejä aloittelijoille (10kpl)

Tässä on esimerkki siitä mitä kymmenellä ensimmäisellä pöytätenniksen harjoituskerralla voi tehdä. Näiden kymmenen ensimmäisen kerran jälkeen on yhteinen tapahtuma pelaajille ja heidän vanhemmille.

Tässä esitettyssä kymmenessä harjoituksessa uusia asioita tulee tiiviillä tahdilla. Ei ole realistista olettaa, että lapset omaksuisivat asioita kerralla – pöytätennis on vaikea laji. Joillekin voi olla kymmenen kerran jälkeen haastetta tarpeeksi rystypallottelussa. Näiden pelaajien kohdalla kannattaa valmentajan käyttää pelisilmää ja antaa mukautettuja harjoituksia. Tarkoitus on kuitenkin antaa tavallaan pelaamisen ja lajin peruspaketti kymmenen kerran aikana. Luonnollisesti samoja taitoja harjoitellaan myös tämän peruspaketin jälkeen.

KERTA 1: ALOITUS /MAILAOTE-PERUSASENTO

Perusinformaatio seuran harjoituksista / 10 min

Toiminnan esittely ja säännöt

- esittele itsesi ja seura
- pelaajat esittelevät itsensä

Harjoitusten säännöt (tässä vain joitain esimerkkejä)

- ole ajoissa (koskee muuten erityisesti valmentajaa)
- liikuntavarusteissa (alusta lähtien urheiluvaatteet)
- kohdellaan hyvin varusteita (mailat, pallot, pöydät jne)
- otetaan muut huomioon esimerkiksi kaikki pelaavat kaikkien kanssa
- onko seuran kautta mahdollisuus mailojen yhteistilaamiseen? Jos seuralla ei yhteistilausta mailoista tai maila ei kuulu hintaan. Kannattaa pelaajia/vanhempia neuvo keskustelemaan valmentajan kanssa ennen kuin itse ostavat mailaa.

Mailaote / 5 min

Näytä oikea ote ja kerro miksi tärkeätä (kuten, että helppo lyödä niin kämmen- kuin rystylyöntejä)

Tarkista, että kaikilla oikea ote!

Pallonkäsittelytehtävä / 20 min

Yksinkertaisia pallon pomputtelua tehtäviä kämmenpuolella ja rystypuolella. Tärkeä asia on oikea mailaote sekä pallon ja mailan kontrolli (ei siis pallon lyömistä ympäri salia). Keksi itse erilaisia tehtäviä, jolloin mielenkiinto ja keskittyminen säilyvät.

Pelaamisen perusidea / 5 min

Ei pitkää sääntökatsausta, vaan lyhyesti. Ensimmäiselle kerralle riittää, että annetaan pompata kerran omalla puolella ja sitten lyönti verkon yli. Tärkeätä, että ei ilmasta lyöntejä. Älä kiinnitä huomiota vielä syöttöön, se voi olla millainen vain.

VINKKI: Kertoessasi uutta tärkeätä asiaa niin kokoa lapset istumaan lattialle. Kerätkää myös ensin pallot pois, että keskittyminen ei ole muussa kuin kertomassasi asiassa.

Vapaata pelaamista / 25 min

Vaihtelee pareja niin, että kaverin kanssa, mutta myös vieraiden kanssa pelaamista.

Tauko / 5 min

Perusasento / 10 min

Harjoitelkaa perusasentoja ja liikkumista ilman palloa.

Ilmoittautumiskaavake / 10 min

Jaa kaikille ilmoittautumiskaavake (tai muu ilmoittautumistapa)

- kaavakkeessa perustiedot kuten nimi, osoite, syntymäaika
- matkapuhelinnumero ja sähköposti joihin voi laittaa tietoa

Jaa myös tiedot osallistumismaksusta/maksukaavake

HUOMIO JA TERVEHDI LASTEN VANHEMMAT!

KERTA 2: RYSTYPALLOTTELU

Lämmittely 10 min

1. "Varjo" liikkuminen, pelaaja on peliasennossa ja liikkuu eri suuntiin nopeasti. Toinen pelaaja seuraa varjona.

2. Pelaajat itse keksivä pallonkäsittelytehtäviä ja näyttävät muille

MUISTA OIKEA MAILAOTE!

Rystilyönti / Näyttö / 10 min

Yleensä pelaaminen on helpompi aloittaa rystypuolelta. Tämä on helpompi hallita ja kehitystä nopeasti kaikilla pelaajilla.

Näytä pääperiaatteet ja harjoitelkaa ilman palloa "varjopingistä".

Rystilyönti / Harjoittelu-valmentajan kanssa / 20 min

Kaikki tulevat pelaamaan alkuun valmentajan kanssa. Pelaa 1-2 palloa jokaisen kanssa. Hetken päästä etsitään "apuvallmentajaa" eli pelaaja, joka saa esimerkiksi 8-10 onnistunutta peräkkäin. Osa pelaajista tämän "apuvallmentajan" pöydälle. "Apuvallmentajia" voi olla esim. 2-3 kerralla. Vaihda näitä apuvallmentajia sitä mukaan kun joku saa rajan täyteen, että mahdollisimman moni saa tämän tittelin.

Tauko / 5 min

Rystelyönti /Harjoittelua pareittain 20 min

Alkuun kierrä ja neuvo. Alkuharjoittelun jälkeen kilpailuja kuten mikä pari saa parhaan tuloksen. Anna aikaa esim 2 min. Käykää tulokset läpi ja vaihtakaa pareja.

Loppuleikiksi rundpingis / 20 min

Runpingistä voi pelata usealla eri tavalla. Helppointa on aloittaa leikki niin, että valmentaja on toisella puolella pöytää ja pelaajat jonossa toisella puolella pöytää. Pelaajat käyvät vuorollaan lyömässä yhden lyönnin. Onnistunen lyönnin jälkeen juostaan jonon päähän joko suoraan tai sovitun reitin esim. pöydät kiertäen kautta. Pelaajat, jotka epäonnistuvat lyönnissä tipahtavat kilpailusta pois. Kierrettävää reittiä lyhennetään kun pelaajien määrä vähenee. Kilpailun voittaa luonnollisesti se, joka on viimeinen jonossa.

Muista ainakin aloittaa helpoilla lyönneillä!

KERTA 3: KÄMMENPALLOTTELU

Alkulämmittely 10 min

Peliasennossa pelaajat kopittelevat pingispalloa (jos onnistuu helposti yhdellä pallolla, niin voi kokeilla kahdella). Aloitetaan helpoilla heitoilla, kun tämä onnistuu, niin lisätään vaikeutta ja liikkumista. Tämän jälkeen vielä ”punnerrusasennossa” naamat vastakkain ja vieritetään palloa (keskivartalo).

Pallonkäsittely pareittain / 10 min

Pareittain tehtävä: Kuinka monta peräkkäin saa pidettyä ilmassa. Muistuta oikea mailaote.

Kämmenlyönti /Näyttö /10 min

Näytä pääperiaatteet ja harjoitelkaa ilman palloa ”varjopingistä”.

Kämmenlyönti /Harjoittelu-valmentajan kanssa / 30 min

Kaikki tulevat pelaamaan alkuun valmentajan kanssa. Pelaa 1-2 palloa jokaisen kanssa. Hetken päästä etsitään ”apuvalmentajaa” eli pelaaja, joka saa esimerkiksi 8-10 onnistunutta peräkkäin. Osa pelaajista tämän ”apuvalmentajan” pöydälle. ”Apuvalmentajia” voi olla esim. 2-3 kerralla. Vaihda näitä apuvalmentajia sitä mukaan kun joku saa rajan täyteen, että mahdollisimman moni saa tämän tittelin.

Tauko / 5 min

Kämmenlyönti /Harjoittelua pareittain / 20 min

Alkuun kierrä ja neuvo. Alkuharjoittelun jälkeen kilpailuja kuten mikä pari saa parhaan tuloksen. Anna aikaa esim 2 min. Käykää tulokset läpi aina.

Loppuleikki / Lumisota / 5 min

Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. Palloja levitetään lattialle 2-3 pelaajaa kohden. Tila jaetaan kahteen osaan. Joukkue yrittää pitää oman alueen puhtaana palloista lyömällä niitä mailalla toisen joukkueen alueelle. Voittanut joukkue on luonnollisesti se jonka puolella vähemmän palloja lopuksi. Muistuta että liikutaan niin, että ei törmätä pöytiin.

KERTA 4: SYÖTTÖ

Alkulämmittely / 15 min

Pelaajat valmiusasennossa. Näytät mailalla mihin suuntaan heidän tulee liikkua. Kun maila ylhäällä ollaan paikallaan. Tehkää aika lyhyitä (3-6 m) liikkumisia. Liikkuminen pöytätennisliikkumista, ei siis tavallista juoksemista.

Pallonkäsittelyä esim seinäavastenpelaamista.

Syöttö / 5 min

Kerro ja näytä syötön tärkeimmät säännöt. Älä mene pieniin hienouksiin.

Syötön harjoittelua / 10 min

Pelkiä syöttöjä ei siis pelata palloa loppuun.

Tarkkuuskilpailu / 15 min

Aseta pöydälle maaleja. Jokaisella esim viisi syöttöä, joilla pitää osua maaliin päästäkseen kilpailussa jatkoon. Alkuun isoja maaleja ja lopuksi maali voi olla hyvinkin pieni. Älä siis aloita pienellä maalilla. Tarkoitus, että alkuun lähes kaikki pääsevät jatkoon.

Tauko / 5 min

Pareittain vapaata pelaamista / 20

Kierrä ja korjaa/neuvo syöttöä

Rundpingis / 15 min

Yhdestä virheestä ulos kilpailu. Alkuun pitkä juoksumatka. Lyhennä matkaa aina kun väkeä tippuu, jotta juuri ehtii. Pelatkaa 1-2 kilpailua.

Kopioi säännöt luettavaksi / 5 min

Jaa seuraavat säännöt luettavaksi ja lupaa kuulustella seuraavalla kerralla.

PÖYTÄTENNISSÄÄNTÖJÄ LYHYESTI

Miten voittaa pisteen?

Jos sinä saat lyötyä oikean lyönnin eli pallon pompattua sinun puolellasi saat sen lyötyä verkon yli toiselle puolelle osuen. Jos pelikaverisi ei onnistu lyömään takaisin onnistunutta lyöntiä niin voitat pisteen.

Pelin aloitus ja kulku

Ottelu aloitetaan arpomalla syöttäjä. Syöttäjä ei siis määräydy aloituspallolla, kuten usein luullaan. Ensimmäisenä vuorossa oleva syöttää aluksi kaksi palloa, minkä jälkeen syöttövuoro vaihtuu. Syötössä pallon tulee ensin koskettaa syöttäjän omaa pöytäpuolisko ja pompata siitä verkon yli vastustajan puolelle. Tämän jälkeen pallo lyödään pompun jälkeen suoraan verkon yli vastujan puolelle.

Syöttö

- Peli on käynnissä, kun pallo on ilmaan heitettäessä irronnut syöttäjän kämmeneltä. Eli jos syöttäjä lyö ohi pallosta, saa vastustaja pisteen.
- Syöttö saa olla kuinka lyhyt tahansa eli on luvallista syöttää niin lyhyt syöttö, että se pomppaisi useamman kerran kerran pöydällä, jos vastustaja ei palauttaisi syöttöä.

- Syötön ei myöskään tarvitse mennä ulos pädystä ulos.
- Verkkoa hipaissut syöttö uusitaan aina.

Pistelasku.

Erät pelataan yhteentoista pisteeseen, kuitenkin niin, että ero on vähintään kaksi pistettä esim. 12-10,13-11 jne. Jatkolloilla pelattaessa syöttövuoro vaihtuu jokaisen pallon jälkeen.

Muita sääntökohtia

Vastustaja saa pisteen, jos

-pelaaja koskettaa pöytää, jossa ei ole mailaa.

-pelaaja lyö pöydän päältä ilmasta palloa. Pöydän takana saa pallon pysäyttää.

-pallo katsotaan osuneeksi pöytään, jos se edes hipaisee pöydän reunaa, sen ei siis tarvitse pompata ylöspäin.

KERTA 5: SÄÄNNÖT/PELAAMISTA

Alkulämmittelyksi polttopalloa / 15 min

Rajatulla alueella polttopalloa pöytätennispallolla niin, että mailalla saa torjua. Polttajat heittävät (ei saa löydä pallo mailalla).

”Kuuluste läksynä olleet pöytätennissäännöt” / 10 min

Käykää yhdessä läpi pöytätennissääntöjen pääperiaatteet. Hyvä tapa voi olla kysellä ja näyttää esimerkkejä. Pitkää pelkkää yksinpuhetta pitää aina välttää.

Eriä / loppuaika

Vaihdelkaa pareja. Osan aikaan pelataan arvotuilla pareilla, osa niin, että kaverin kanssa.

Opetelkaa alusta lähtien, että pisteet lasketaan ääneen. Muutenkin painottakaa, että sääntöjen mukaan tarkemmin kuin ennen.

KERTA 6: RYSTYALAKIERRE

Alkulämmittely 5 min

Kierretään salia kuten perinteisessä jumpassa (voi olla sivuttain liikkumista, toisella kädellä lattiaan koskemista, polvennostoa jne.), mutta samalla pomputellaan palloa mailalla. Jos pallo tipahtaa, niin tehtävä esim. 5 vatsalihasta/jännehyppyä.

Pallonkäsittelyä, laskutehtäviä, yksin ja pareittain/ryhmissä. / 10 min
Keksikää yhdessä

Kierteen perusteet / 10 min

Selitä mikä on ja mitä tarkoittaa kierre ja mikä alakierre erityisesti

Harjoittelua ilman pöytää Lyödään pallo lattialle niin, että kierre tuo sen takaisin

Rystyalakierteen näyttö ja harjoittelu ilmaan ilman palloa / 10 min

Rystyalakierre/Harjoittelu-valmentajan kanssa / 20 min

Kaikki tulevat pelaamaan alkuun valmentajan kanssa. Pelaa 1-2 palloa jokaisen kanssa. Hetken päästä etsitään "apuvalmentajaa" eli pelaaja, joka saa esimerkiksi 8-10 onnistunutta peräkkäin. Osa pelaajista tämän "apuvalmentajan" pöydälle. "Apuvalmentajia" voi olla esim. 2-3 kerralla. Vaihda näitä apuvalmentajia sitä mukaan kun joku saa rajan täyteen, että mahdollisimman moni saa tämän tittelin.

Tauko / 5 min

Rystyalakierre/Harjoittelua pareittain / 15 min

Alkuun kierrä ja neuvo. Alkuharjoittelun jälkeen kilpailuja kuten mikä pari saa parhaan tuloksen. Anna aikaa esim 2 min. Käykää tulokset läpi aina.

Kuningasta / 15 min

Yksi pelaaja pöydän toisella puolella on kuningas ja muut ovat haastajia pöydän toisella puolella. Pelataan aina yksi pallo ja voittaja jatkaa kuninkaana. Sopiva määrä pelaajia yhdellä pöydällä on noin 4-6. Lisänä voi jokainen laskea kuinka monta palloa ehtinyt voittaa eli lopullinen kuningas ratkeaa näin. Toinen tapa on määrätä, että se kuka kuninkaana esim tasan 5 minuutin päästä on lopullinen kuningas.

KERTA 7: KÄMMENYLÄKIERRE (Kontraus)

Lämmittely / 15 min

Korillinen palloja. Toinen pelaaja heittää kaverille palloja (etäisyys esim.2-3m) ja heittäessä sanoo esim. pää, polvi, maha, vasenpolvi, selkä jne. Pelaaja sitten koskee tällä osalla palloa.

Kämmenyläkierre/Harjoittelu-valmentajan kanssa / 20 min

Kaikki tulevat pelaamaan alkuun valmentajan kanssa. Pelaa 1-2 palloa jokaisen kanssa. Hetken päästä etsitään "apuvalmentajaa" eli pelaaja, joka saa esimerkiksi 8-10 onnistunutta peräkkäin. Osa pelaajista tämän "apuvalmentajan" pöydälle. "Apuvalmentajia" voi olla esim. 2-3 kerralla. Vaihda näitä apuvalmentajia sitä mukaan kun joku saa rajan täyteen, että mahdollisimman moni saa tämän tittelin.

Kämmenyläkierre/Harjoittelua pareittain / 20 min

Alkuun kierrä ja neuvo. Alkuharjoittelun jälkeen kilpailuja kuten mikä pari saa parhaan tuloksen. Anna aikaa esim 2 min. Käykää tulokset läpi aina.

Tauko / 5 min

Lyöntitesti / 20 min

Tee taulukko jossa on pelaajat ja eri lyönnit (esim kämmen ja rysty alakierre jne.). Testissä saa yrittää valmentajan kanssa kolme palloa kyseistä lyöntiä. Paras tulos kirjataan taulukkoon. Seuraavilla kerroilla saa yrittää parantaa. Ne ketkä eivät ole vuorossa voivat pelata pareittain.

Rungpingis / 10 min

KERTA 8: PALLOLAATIKKO

Lämmittelyksi lumisotaa / 15 min

Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. Palloja levitetään lattialle 2-3 pelaajaa kohden. Tila jaetaan kahteen osaan. Joukkue yrittää pitää oman alueen puhtaana palloista lyömällä niitä mailalla toisen joukkueen alueelle. Voittanut joukkue on luonnollisesti se jonka puolella vähemmän palloja lopuksi. Muistuta että ei saa juosta niin, että törmää pöytiin.

Pallolaatikkoharjoittelua / 55 min

Pallolaatikkooa voivat lapset tehdä toisilleen. Pienellä harjoittelulla tämä onnistuu kyllä. Myös valmentajana toimiva oppii pallonkäsittelyä. Pallolaatikkoharjoittelussa tulee paljon toistoja, joten se on erittäin tehokas tapa opetella tekniikkaa.

Pallolaatikkoharjoittelussa valmentajalla on kori palloja, josta hän ottaa pallon ja pompauttaa sen pöydällä. Pompusta hän sitten lyö pallon vastustajan puolelle (ei siis syötetä palloja). Valmentaja ei palauta palloja, vaan lyö aina uuden pallon.

Toteutus: Yksi valmentaja, yksi pelaaja ja pallojen kerääjiä 1-2. Vaihdot esim 2-4 min välein. Harjoituksena kämmenyläkierre.

Haaste-eriä. Anna haastaa myös sinut ja haasta sinä myös! / 20 min

KERTA 9: KERTAUS

Alkulämmittely / 10min

Pelaajat valmiusasennossa. Näytät mailalla mihin suuntaan heidän tulee liikkua. Kun maila ylhäällä ollaan paikallaan. Tehkää lyhyitä liikkumisia. Liikkuminen pöytätennisliikkumista, ei siis tavallista juoksemista.

Kerrataan valmentajan kanssa ja pallolaatikolla rystyalakierrettä ja kämmenyläkierrettä / 30 min

Tauko / 5 min

Lyöntitestin uusiminen / 25 min

Voittajapöytä / 20 min

Määrää ensin mikä on ensimmäinen pöytä ja mikä viimeinen. Käynnistetään erä. Pelataan kunnes valmentajan huutaa pysähdykseen. Voittajat siirtyvät yhden pöydän eteenpäin ja häviäjät vastaavasti yhden taaksepäin. Ykköspöydällä voittanut on paikallaan.

Kerro, että oma kilpailu seuraavalla kerralla

KERTA 10:KILPAILU

Lämmittely / 10 min

Pelaajat saavat valita suosikin

Kilpailu / 1 h 20 min

Jaa ryhmä lohkoihin, pelisysteemi niin, että kaikille paljon pelejä. Peli voi olla muukin kuin paras viidestä. Ota pistetaulut käyttöön jos mahdollista.

Kutsu vanhemmille vanhempainiltaan.

VANHEIMPAINILTA

Esittele lyhyesti seuran ja oma harjoitusryhmäsi (valmistaudu!). Tärkeätä, että kerrot pelaamisen jatkosta, että ei jää ajatus, että loppuu 20 kerran jälkeen.

Vanhempainillassa rohkaise vanhempia pelaamaan niin omien lasten kuin muidenkin kanssa. Helposti jäädään istumaan vain penkille kun ei kehdeta mennä pelaamaan. Pelatkaa vanhemmat vastaan lapset ottelu. Arvotut parit ja kesto esim 20-30 min.

Ei tarkkaa aikataulua.

