



TAITOKOULU osa 1

Käytä ranteita!

Oppitunti 1: Kosketus kiekkoon

Mikael Granlundin kosketus kiekkoon on kuin suoraan jääkiekon valmennusoppaasta. MM-kisojen ilmaveivimaali oli lopputulos lukemattomista toistoista, jotka Granlund on kiekon kanssa tehnyt varsinaisten joukkueharjoitusten ulkopuolella.

Harva pääsee yrittämään ilmaveiviä MM-välierässä, mutta näille Taitokoulun harjoitteille on vahvat perusteensa, pelaat millä sarjatasolla tahansa. Kiekonkäsittelyn harjoitukset kehittävät tehokkaasti mm. käsien hienomotoriikkaa. Muista, että kehitys on suoraan verrannollinen harjoitusten ja toistojen määrään!

VAIHE 1: Kiekko lavan rystypuolella ja kaukana vartalosta. Pidä kädet irti vartalosta. Alakäsi on ylhäällä.

VAIHE 2: Siirrä kiekko lähelle vartaloasi. Alakäsi liukuu alas, yläkäden kyynärpää on irti vartalosta. Kiekko on lavan keski-osassa.

VAIHE 3: Siirrä kiekko kämmenpuolella kauas vartalosta. Ranteet kääntyvät, lavan kärki kääntyy kiekon päälle.

Älä tuijota liikaa kiekkoa, muista pitää katse pelissä!

Toista, toista, toista... 1-2-3, 3-2-1, 1-2-3...



YLEISIMMÄT VIRHEET: Katse seuraa liikaa kiekkoa. Kädet pysyvät kiinni vartalossa. Alakäden vähäinen liike. "Puukätisyys", ranteet eivät käännä lapaa.

VALMENTAJAN VINKIT: "Kiekonkäsittelyä kannattaa harjoitella ahkerasti ulkojäähävyssä. Hienomotoriikan kehityksen kannalta harjoituksia tulee toistaa uudelleen ja uudelleen.

On tärkeää pyrkiä teknisestä taidosta pelitaitoon, pohtia, miten opittu tekniikka viedään pelitilanteeseen.

Mikael Granlundilla on poikkeuksellinen kyky tunnistaa tilanne ja tilanteen rytmi. Hänestä näkee, että kosketusta kiekkoon on hiottu paljon ulkokentillä omalla ajalla. Hän pystyy pitämään rytmin, aistimaan vastustajan pelaajien liikkeen ja rytmittämään omaa liikettään vastustajien mukaan."

HYVIÄ KIEKONKÄSITTELIJÖITÄ: Mikael Granlund, Juhamatti Aaltonen, Koivun veljekset, Raimo Helminen, Mika Nieminen, Esa Keskinen...

KATSO UPEA VIDEO!

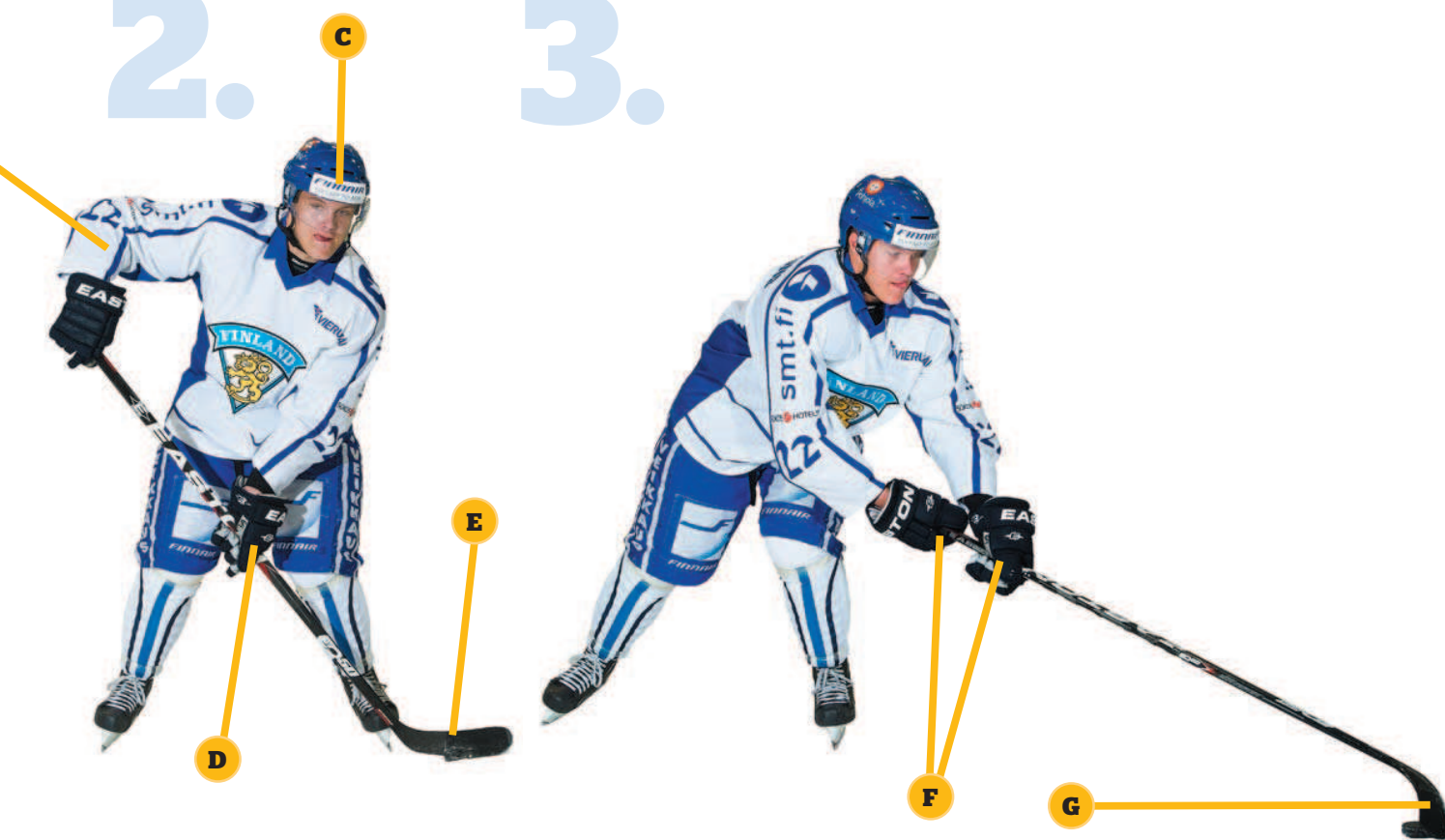
Mikael Granlund leikkitteli kiekolla Taitokoulun kuvaustauolla Vierumäellä. Huikea videotallenne tilanteesta löytyy Leijonat-TV:stä osoitteesta leijonat.fi. Samasta osoitteesta löytyy Taitokoulun traileri!

► Opettaja: Mikael Granlund

HIFK:n Mikael Granlund on alkavan jääkiekkokauden 2011–12 seuratuin nuori tähtipelaaja. Kaudella 2008–09 liigauransa Kärpissä avannut Granlund aloittaa kolmannen kautensa HIFK:ssa. Nuoresta iästään (19) huolimatta Granlund on jo voittanut SM-kultaa ja maailmanmestaruuden. Kauden 2009–10 päätteeksi Granlund palkittiin SM-liigan parhaan tulokkaan Jarmo Wasama -palkinnolla ja herrasmiespelaajan Raimo Kilpiö -palkinnolla. Viime keväänä hän vastaanotti arvostetun President's Trophy -palkinnon.



2. 3.



KIINNITÄ KUVISSA HUOMIOTA NÄIHIN:

- [A] Kädet lähekkäin.
- [B] Kyynärpää ylhäällä.
- [C] Katse pelissä.
- [D] Alakäsi alhaalla kun kiekko on lähellä vartaloa.
- [E] Kiekko keskellä lapaa.
- [F] Ranteet kääntyvät.
- [G] Lapa kääntyy kiekon päälle.

Taitokoulun tarjoavat: Leijonat-lehti, leijonat.fi, Kansainvälinen Jääkiekon Kehityskeskus – Hockey Centre