



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

Juniorien kerhotoiminnan käynnistäminen

Piritta Maja

piritta.maja@kuortane.com

Kuortaneen Urheiluopisto

Valmennuskeskus

Matala kynnyys keilahalliin!



Taustat kuntoon ennen aloitusta:

- Kuka ohjaa?
 - Vastuuohjaaja – avustajat
 - Koulutus tai muu pätevyys
 - Sitoutuminen koko vuodeksi, mitä vastineeksi?
- Mikä viikonpäivä/aika?
 - Jatkuvuus tärkeää
 - Kouluvuosi – miten lomat?
 - Kertamaksu vs. vuosimaksu, rekisteröidäänkö osallistujat?
 - Paikkakunnan harrastuskalenteriin tai vastaavaan tieto
- Kenelle suunnattu?
 - Ohjaajan pitää olla samaa mieltä 😊
- Miten markkinoidaan?
 - Paikallislehti – koulut – keilahalli - yleisseurojen muiden lajien harrastusryhmät - liikuntatapahtumat (messut, turnaukset, liikuntaleirit...)

Toiminnan laatu käytännössä

- Kaikki hyväksytään mukaan!
- Jokainen osallistuu ja saa ohjausta sekä positiivista huomiota
- Opetellaan lajitaitoja itse tehden ja kokeillen
- Jokaisella kerhotunnilla on teema, johon leikki/harjoiteltava asia liittyy
- Jokaisella tunnilla pelataan joku peli, leikki tai kisa
- Tiedotus toimii (esim. Whatsapp-ryhmä, jossa ilmoitetaan poikkeuksista tms.)



Kerhotoiminnasta seura- ja kilpailutoimintaan

- Omat kerhon kilpailut
- Vierailut lähihalleihin, yhteistyö muiden junnukerhojen kanssa
- Paikalliset junnujen omat kisat
- Erikoiserät, kilpailutoimintaan kasvattaminen
 - Kilpailemisen opettelu on myös urheiluun liittyvää kasvatustyötä
 - Osallistumiseen kannustaminen
- Valmennusryhmän perustaminen – tie eteenpäin olemassa ja tiedossa

Kerhotunnin kulku

Aloitus: nimet radoille, välineet	15 min.
<ul style="list-style-type: none">• Kaikki pääsevät alkuun, uusien kanssa sinunkaupat ja nopea opastus, tervehditään kaikki osallistujat ja vanhemmat• Valitettavasti nykyään tullaan usein juuri alkamisaikaan tai vähän myöhässä...• Tässä voi fiksata välineitä, teipata yms.• Kerrotaan kuulumiset loman jälkeen jne.	
Opetus, teema	20-30 min.
Peli/leikki/”kilpailu”	10-20 min.



Kerhotunnin teema 20-30 min.

- Lähtöetäisyyden mittaus, lähtöpaikan merkki rataan (myös sivuttaissuunnassa paikan etsiminen)
- Askelluksen harjoittelua (vähintään 5 askelta)
- Heilurin aloituksen harjoittelu parin kanssa
- Heilurin suunnan harjoittelu
- Pallon vierittämisen harjoittelu parille
- Irrotusasennon harjoittelu
- Irrotuksen harjoittelu: kierteellä vasemmalle/suoraan/oikealle
- Suuntauksen harjoittelu: nurkkaan heittäminen
- Tähtäyksen harjoittelu: aidoilla radan lyhentäminen
- Tähtäyksen apuvälineet: paperi/tähtäysmerkki radalle
- Keilojen määrä ja nimet (eli numerot)
- Keilailun termit: avausheitto, paikkoheitto, kaato, paikko, missi, reikä ränni, yliastuminen
- Keilakoneisiin tutustuminen

Lähtöpaikan etsiminen ja merkki!



Askelluksen harjoittelua (min. 5 askelta)



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER



...ja vielä kerran 😊



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER





- Heilurin suunnan harjoittelu
 - Digitaaliset apuvälineet ovat tätä päivää!
 - Omilla puhelimilla saa kuvata (kun lupa annettu)
- > opeta katsomaan kuvasta jotain järkevää asiaa (suuntaus, askelten määrä, irrotusasento tms.)



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

Heiluriheitto



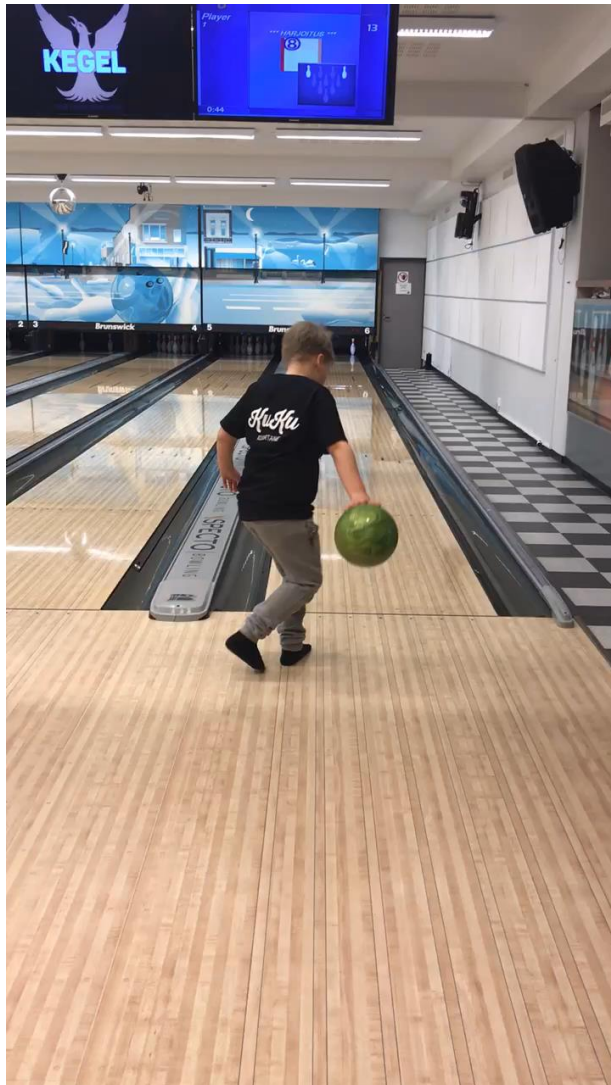
Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER



Pallon vierittäminen

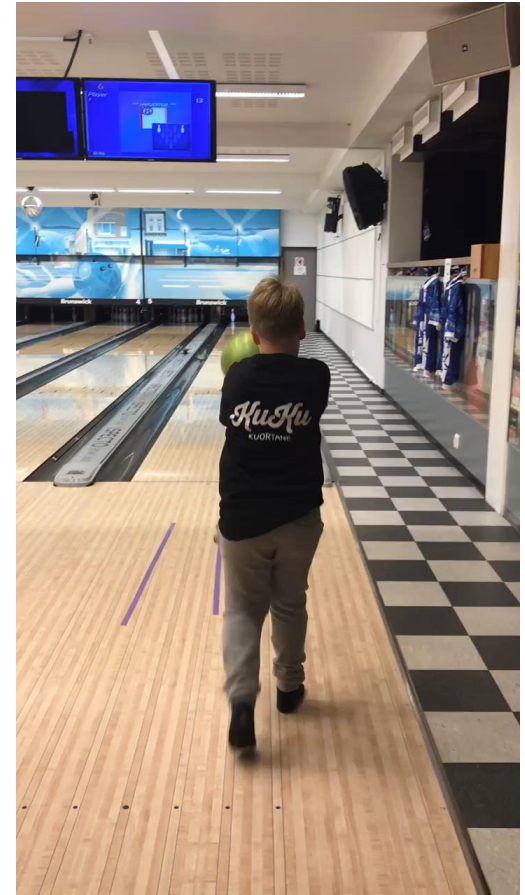
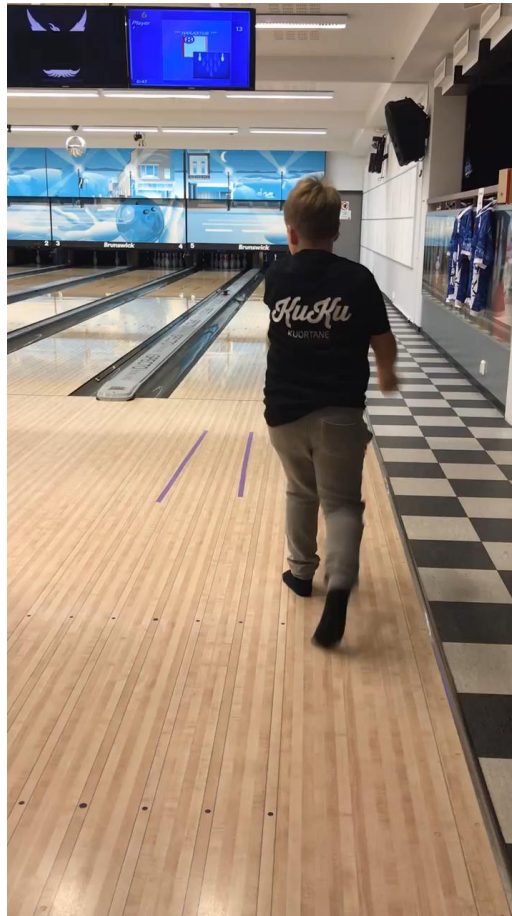


Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER



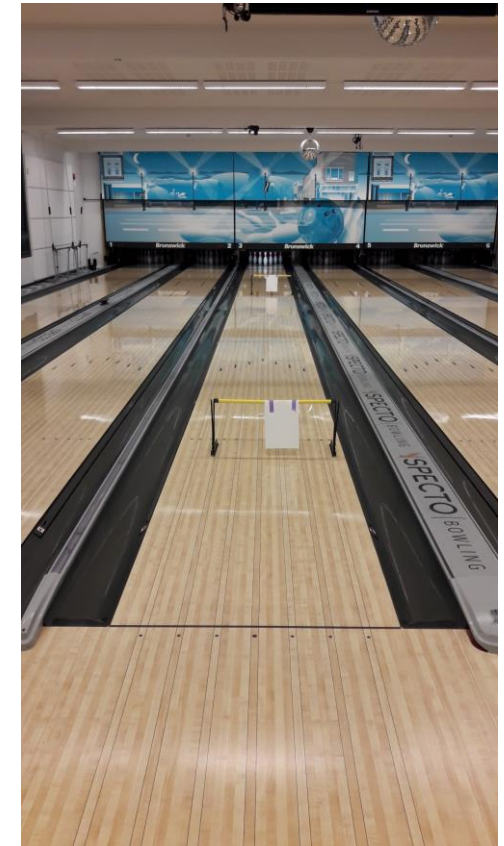
Irrotusasennon harjoittelu

Suuntauksen harjoittelu: nurkkiin heittäminen





- Tähtäyksen harjoittelu:
aidoilla radan lyhentäminen
- Tähtäyksen apuvälineet:
paperi/tähtäysmerkki radalle

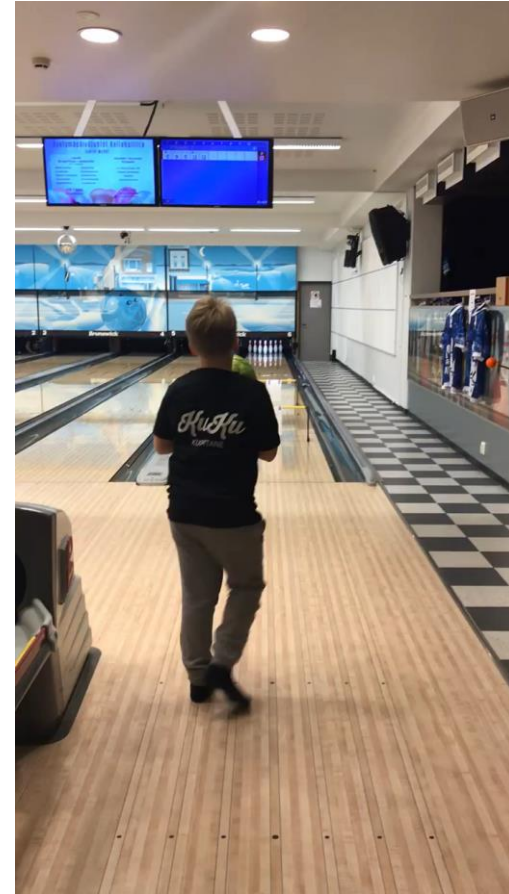


Nämä toimivat hyvin myös laitojen kanssa ja siirtymäharjoitteina kun halutaan pois laitojen käytöstä.

Tähtäyksen harjoittelu Yhdellä aidalla



Kahdella aidalla (linja)

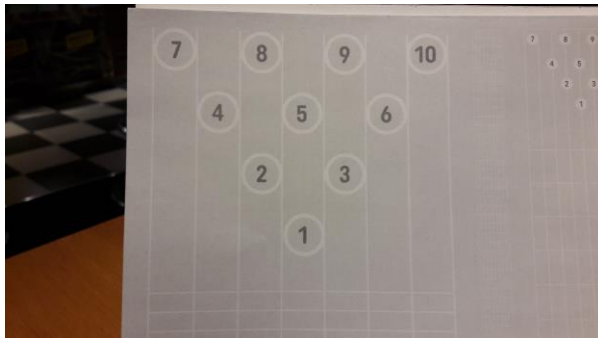




Keilojen määrä ja nimet (eli numerot)

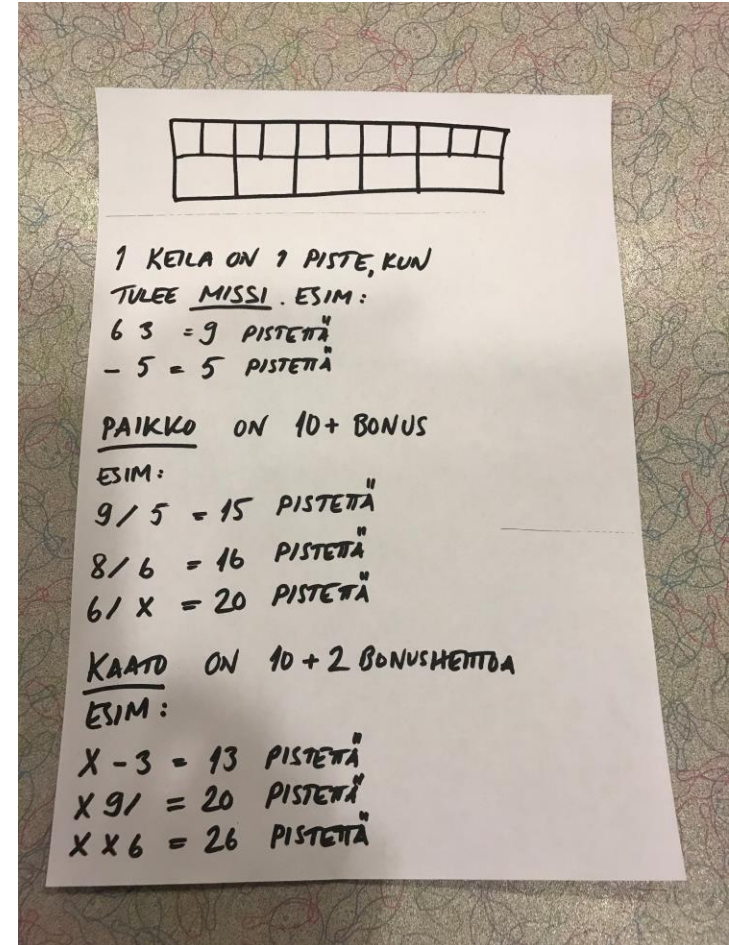
- Sano parille, montako keilaa kaatui ja pystyyn jääneiden nimet
- Keilojen numerot on hyvä olla tarkistettavissa jostain

Keilailun termit: avausheitto, paikkoheitto, kaato, paikko, missi, reikä, ränni, yliastuminen





- Pistelaskun opettaminen
 - kannattaa kokeilla pareittain/ryhmissä niin että joka ryhmässä on mukana kokeneempi
 - 5 ruudun kisa itse pisteet laskien 😊
- Keilakoneisiin tutustuminen
 - Kannattaa sopia etukäteen ratamestarin kanssa että hän voi esitellä keilakoneiden toimintaa ja hallin päivittäisiä työtehtäviä
 - Samalla tulee muuta keilahallin henkilökuntaa tutuksi





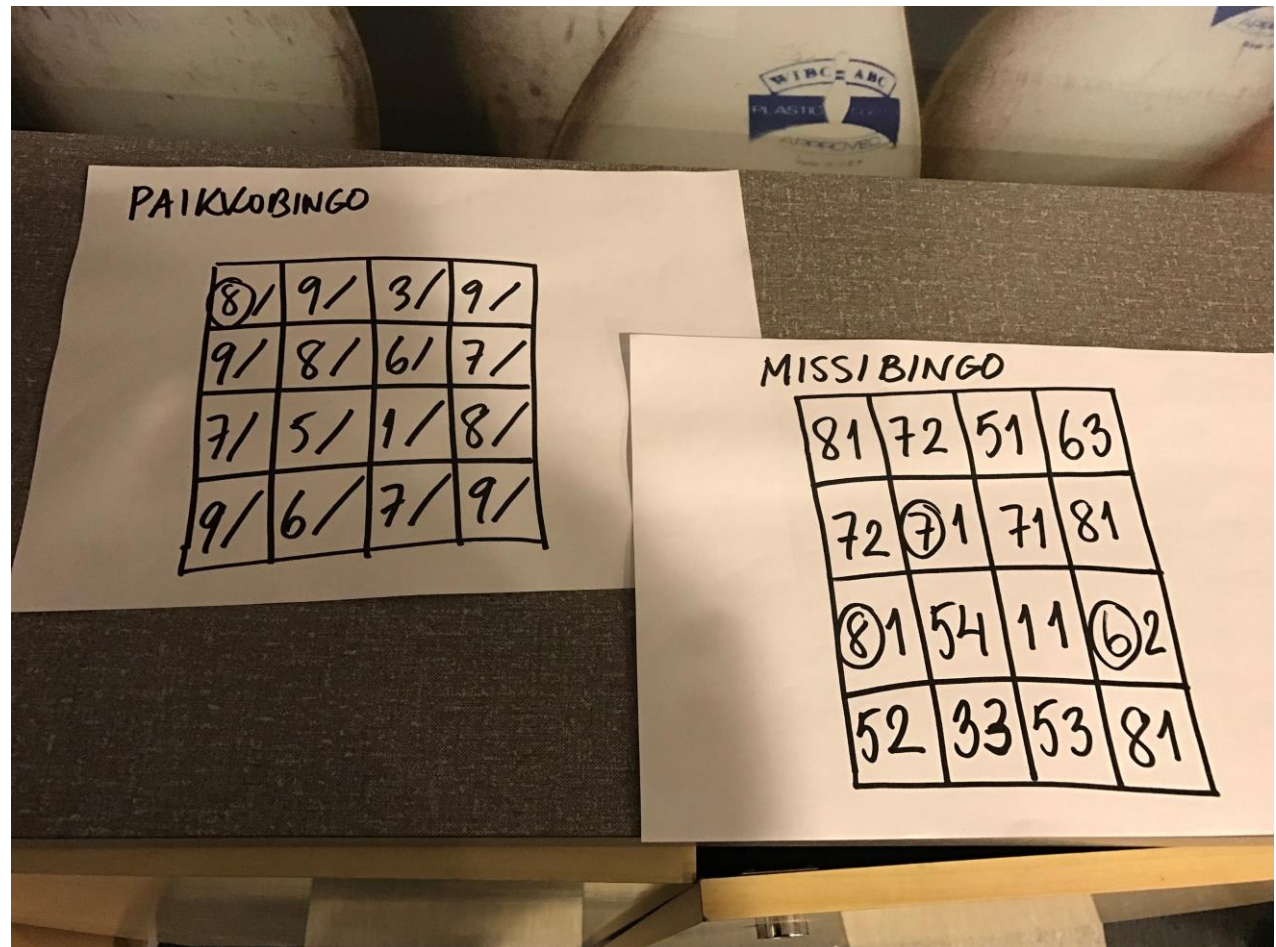
Kerhotunnin peli/leikki

Suosi joukkuekisoja ja muodosta joukkueet aina eri tasoisista ja eri-ikäisistä pelaajista!

Muokkaa lopun peli jäljellä olevaan aikaan sopivaksi - ainakin 10 minuuttia tunnista olisi jotain kivaa peliä/leikkiä, jossa tehdään yhdessä eri keilaajien kanssa.

Syyskauden ja kevätkauden päätteeksi kannattaa pitää yksi kerta kilpailua, esim. pikkujoulukisa, junnukerhon mestaruuskisa tms. jossa pelataan ”oikealla” kisasysteemillä ja jaetaan palkinnot.

Bingo



Pistekisa

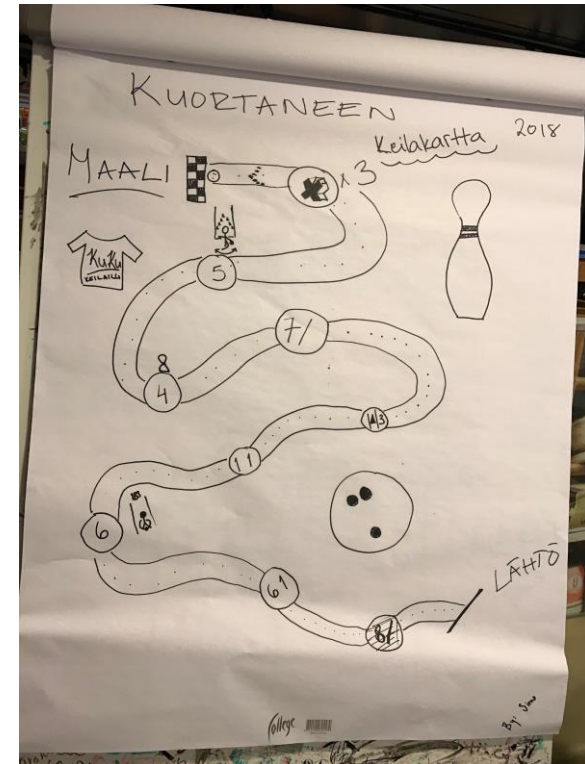
- Pisteen joukkueelle saa onnistuneesta tehtävän suorittamisesta, esim.
 - Paikaltaan heittäen kaataa vähintään 8 keilaa
 - Osuu tähtäyspaperiin
 - Väärällä kädellä heittäen kaataa vähintään 5 keilaa
 - Tekee paikon tai kaadon
- > tehtävä vaihtuu muutaman minuutin välein!

Kisa pistelaskimet päällä

- Viestikilpailu (Baker -pelitapa yksi heitto kerrallaan)
 - keilataan sarja 1 heitto kerrallaan, läpystä kaveri saa lähteä valmistautumaan
 - ”Hiljainen sarja” (ei saa kuulua puhetta tms. ennen kuin viimeinen joukkue on valmis, muuten alkaa alusta)
- Sarjan kisa eri tehtävillä
 - 1 pelaaja heittää paikaltaan, 1 heiluriheitolla, 1 on jokeripelaaja joka saa heittää ihan tavallisesti mutta esim. vain 4 heittoa sarjaan.

Tehtävärastit

- Suoritettuasi tehtävän (esim. paikko) saa siirtyä seuraavalle radalle
- Kiertopisteharjoitteluna voi hyvin tehdä tekniikkaharjoitteita (esim. radat 1-2 heiluriheittoa, 3-4 ilman vauhtia, 5-6 tähtäystä aidoilla)
- Yksi rata voi olla ”valmennusrata”, jossa annetaan henkilökohtaisia vinkkejä



Kuka eka valmis?

- Mikä joukkue saa ensin esim. 2 x 9-avausta, sitten 2 paikkaa ja sitten 2 kaatoa
- Mikä joukkue saa ensin kaikki keilailun merkit tehtyä tauluun (ei yliastuttua)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 – X / O
- Mikä joukkue saa ensin ehjän sarjan tehtyä – missin saa poistaa taulusta

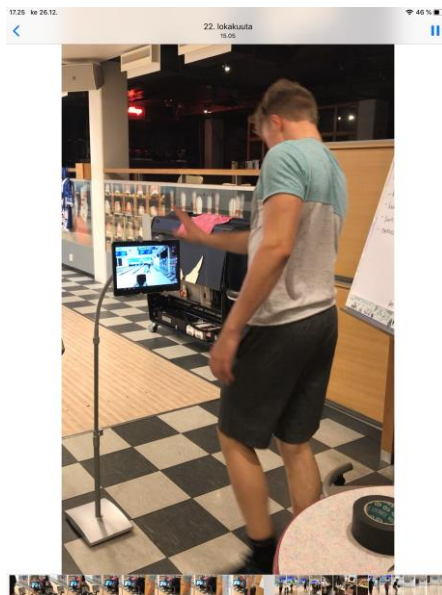


Kuortaneen leiritoiminta

- Aloittelevammille junnuille:
 - Alueellinen leiripäivä + Pohjanmaan mestaruuskisat
 - Training Camp -leirit
- Enemmän keilanneille:
 - Kauden avajaisleiri junnuille/ Tulevaisuuden Ryhmän Valintaleiri
 - Keilailuripari
- Tavoitteellisesti urheileville:
 - Yläkoululeiritys 2-3 kertaa vuodessa



- Aikuisille harrastajille:
 - Suoritustekniikka ja paikkaaminen
 - Avoin valmennusviikonloppu
 - Avoin leiri, teemana pelitaidot (aktiivisesti kilpaileville)
 - Tekniikkaleiri aikuisille
 - Kauden avajaisleiri, suoritustekniikka ja paikkaaminen
 - Junnut + aikuiset keilaa! -perheleiri
- Seurojen ja muiden ryhmien omat leirit
 - hintaluokka 130 -250€ /viikonloppu –kysy ajankohtaa ja tarjousta!
- 2kätisellä tekniikalla keilaavien oma leiri
 - Opetus kahdella kielellä: suomi ja englanti



Kiitos!



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER



Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER