

HUIPPUTASON jenkkifutisvalmennusta USA:sta

Teksti Heikki Halttunen Kuvat Jan Österlund

SUOMEN AMERIKKALAISEN JALKAPALLO-
LIITTO järjesti reilun viikon kestäneen
opintomatkan huhtikuussa 2013 Uni-
versity of Nevada Las Vegasiin 3-tason
valmentajakurssilaisille.

Viva Las Vegas football

Ison yliopiston ovat avautuivat suomalaisvalmentajille UNLV:n edustusjoukkueessa pelaavan suomalaisen stipendiuurheilijan Max Ehlertin kautta. Viiden hengen valmentajaryhmän asuminen ja ruokailut tapahtuivat campuksella kävelymatkan päässä harjoituspaikoista.

Opintopäivä sisälsi harjoitusten seuraamisen, videopalaverit, luennot sekä päivittäisen reflektointi-session. Lisäksi ryhmä tutustui yliopiston lääkintähuoltoon, jonka trainerit esittelivät mm. BESS-aiivotärähdystestin. Vietimme myös ikimuis-toisen iltapäivän massiivista varustevarastoa johtavan Paul Pucciarellin kanssa.

Päävalmentaja Bobby Hauck saapui kasinokaupunkiin kaudeksi 2010. UNLV:lla on erittäin kokenut, pitkään yhdessä ollut valmentajaryhmä. Joukkue menestyi kaudella 2013 hienosti ja pääsi voittokantaan sekä esiintymään Bowl-otteluun.

Pääkouluttajanamme toimi tukimiesvalmentaja Kraig Paulson, jolla on mittava 28 vuoden valmennusura takanaan. Hän piti päivittäin valmentajaryhmällemme luentoja ja saimme mahdollisuuden kysellä erilaisia valmennukseen liittyviä kysymyksiä. Ryhmäämme opastivat myös graduate assistant-coachit, GA:t. Kisällitoimintaan perustuvan työssäoppimisvuoden aikana GA:t opiskelevat masters-tutkinnon ja rahoittavat opintovuotensa työskentelemällä jalkapallojoukkueessa.

Videovalmennus huippuluokkaa

UNLV:ssa käytetään omaa erillistä LRSports-videoalustaa. Sen tietokannasta löytyvät kaikki joukkueen harjoitukset ja otteet. Jokainen harjoitus videoidaan kahdesta kuvakulmasta. Kaikesta videomateriaalista ja niiden keskeisistä havainnoista saadaan lopputulema harjoitteluviikolle. Jos videolta nähdään jotain väärin tehtynä, harjoitellaan tilanne uudestaan ja simuloidaan se rauhassa.

► Max Ehlert kyykkää.



▼ Toni Bärlund (vas), Heikki Halttunen, Teemu Majander, Mika Ahonen sekä päävalmentaja Bobby Hauck.

Coach Paulson totesi kuinka 50 % opitusta häviää, kun pelaaja nousee jaloilleen videopalaverin jälkeen. Valmennuksen siirtäminen kentällä tapahtuvaksi toiminnaksi on aina iso haaste. Paulson korosti katseen erityistä merkitystä kentällä ja kertoi kuinka jo keväharjoittelun aikana uusien pelaa-





jien pelaaminen parani, kun he kohdistivat katseensa tiukasti sovittuihin maamerkkeihin.

Harjoitukset

Yliopistosääntöjen mukaan joukkue voi käyttää lajiharjoitteluun keväällä viisi viikkoa ja viisitoista harjoitusta. Lähes 90 pelaajaa osallistui UNLV:n leirille, jonka ohjelma sisälsi aamulla tapahtuvan voimaharjoittelun, opintoja sekä iltapäivän lajiharjoitukset, jotka aloitettiin aina videopalaverilla. Harjoitukset oli suunniteltu ja aikataulutettu hyvin, jolloin toistojen määrä saatiin maksimoitua.

▲ Rebels Parkin harjoituskentät.

Huonot suoritukset eivät jääneet piiloon.

Viimeisellä harjoitusviikolla pelaajien otteista näkyi rutiini. urheilijajoukko liikkui nopeasti paikasta toiseen ja jokainen minuutti käytettiin hyödyksi. Loukkaantuneet pelaajat olivat mukana täysillä tehden vaihtoehtoisia harjoitteita.

NFL:ssä valmentaneen puolustuskoordinaattori **Tim Hauckin** kiteytys jäi suomalaisvalmentajille mieleen: *“Right stance gives you right get off, right read shows you the right place to be, Rest is effort and execution.”*

Fyysinen valmennus isossa roolissa

Kolmenkymmenen vuoden kokemuksen omaava fysiikkavalmentaja **Mike Gerber** kuuluu vanhan koulukunnan valmentajiin. Gerber on olympiainnostojen vankkumaton kannattaja ja hän teetättää pelaajillaan mahdollisimman paljon räjähtäviä liikkeitä, joiden vaikutus pyritään siirtämään lajisuorituksiin. Yliopistolla on kolme päätoimista fysiikkavalmentajaa. Fyysinen harjoittelu on ympärivuotista painottuen ajanjaksoihin, jolloin ei ole lajiharjoituksia. Ohjelmoinnin perusta on 8500 nostokertaa/urheilija.

Coach smarter - not harder

UNLV Rebels teki fundamentaaliharjoitteita paljon ja hyvin. Itse harjoitteet olivat käytännössä hyvin samanlaisia, mitä Suomessa on totuttu käyttämään. Mitään ns. erityistä ja kehittyneempää harjoittelua ei nähty, vaan totuus löytyi rutiineista.

Silmiinpistäviä eroja verrattuna kotimaan kenttiin olivat pelinopeus ja harjoitusten intensiteetti. Kilpailutilanne jokaisessa treenissä vaatii erityistä yrittämistä, sillä pelaaja voi joko saavuttaa tai menettää asemansa valmentajien depth chartissa. Ei ole kovin epätavallista että harjoituksissa etuillaan suoritusvuoroissa, jotta päästään näyttämään valmentajille mahdollisimman paljon omaa osaamistaan.

Opintomatka palveli tarkoitustaan erittäin hyvin. Viikossa oli mahdollisuus nähdä ja kokea millaista valmennus on yliopistourheilun korkeimmalla tasolla. ●

