

KUKONPOLKU



Käsipalloseura Riihimäen Cocks ry
Valmennuslinjaus



Sisällys

| | |
|---|-----------|
| 1. YLEINEN TOIMINTALINJAUS | 2 |
| 1.1. KÄSIPALLOSEURA RIIHIMÄEN COCKS RY – LIKUNNAN ILOA JA HUIPPU-URHEILUA! | 2 |
| 1.2. VISIO | 2 |
| 1.3. LUPAUKSET..... | 2 |
| 1.4. ARVOT | 3 |
| 1.5. MITTARIT..... | 3 |
| <i>Tavoitteiden saavuttamista mitataan vuosittain seuraavilla mittareilla:</i> | <i>3</i> |
| 2. VALMENTAJANA/OHJAAJANA COCKSISSA..... | 4 |
| 2.1. YLEISTÄ..... | 4 |
| 2.2. KOULUTUS..... | 4 |
| 2.3. VALMENTAJA/OHJAAJAKOULUTUKSEN MINIMI VAATIMUKSET:..... | 4 |
| 2.4. VALMENTAJAKLUBI..... | 4 |
| 2.5. KÄYTTÄYTYMINEN JA ETIIKKA | 5 |
| 2.6. TEHTÄVÄKUVA | 5 |
| 2.7. VALMENNUKSEN PERIAATTEITA..... | 6 |
| 3. SISÄLTÖ JA TAVOITTEET ERI IKÄLUOKISSA | 8 |
| 3.1. YLEISTÄ..... | 8 |
| <i>3.2. MINIT JA F-JUNIORIT (9-vuotiaat ja nuoremmat).....</i> | <i>8</i> |
| <i>3.3. E – ja D-JUNIORIT (10 - 12-vuotiaat).....</i> | <i>9</i> |
| <i>3.4. C-JUNIORIT (13 -14-vuotiaat)</i> | <i>11</i> |
| <i>3.5. B-JUNIORIT (15 – 16-vuotiaat).....</i> | <i>13</i> |
| <i>3.6. A-juniorit (17 – 19-vuotiaat).....</i> | <i>14</i> |
| 4. Fyysisen harjoittelun herkkyyalueet ikävuosittain..... | 15 |



1. YLEINEN TOIMINTALINJAUS

1.1. KÄSIPALLOSEURA RIIHIMÄEN COCKS RY – LIKUNNAN ILOA JA HUIPPU-URHEILUA!

Käsipalloseura Riihimäen Cocks ry on vuonna 1973 perustettu käsipallon erikoisseura. Cocks on viimeisen kymmenen vuoden aikana kasvanut yhdeksi Suomen menestyneimmistä käsipalloseuroista, niin junioreissa kuin aikuisissakin. Tavoitteenamme on kehittyä vielä isommaksi ja paremmaksi!

Tässä dokumentissa kuvataan yleiset tavoitteemme toiminnassamme.

Tarkoitus on, että tavoitteemme ohjaavat toimintaamme, jotta voimme saavuttaa tavoitteemme.

1.2. VISIO

Käsipalloseura Riihimäen Cocks ry:n tahtotila on olla Suomen menestynein käsipalloseura kaikilla mittareilla vuoteen 2024 mennessä, Suomen paras ja mittavin junioritoiminta sekä joukkueet sekä naisten että miesten SM-sarjassa, unohtamatta harrastekäsipallogoimintaa.

Hyvän ja positiivisen seurahengen kautta, yhdistämme sekä tiivistämme Riihimäkeläistä käsipalloperhettä. Cocksissa vallitsee innostava ilmapiiri, jossa koko perhe kokee saavansa jotain ekstra kuulumisestaan seuraamme.

1.3. LUPAUKSET

Seuramme toiminta on kasvanut viimeisen 10 vuoden aikana moninkertaiseksi. Organisaation tulee pysyä mukana tässä kehityksessä, jotta toimintamme pystyy kasvamaan ja kehittymään.

Jotta harraste ja kilpakäsipallo kulkisivat niin sanotusti käsi kädessä myös tulevaisuudessa, tulee meidän huolehtia, että:

- leveän ja monipuolisen junioritoiminnan kautta stimuloida lapsen ja nuoren luontaista tarvetta liikuntaan, leikkiin ja peliin.
- Ohjaaja/valmentajat/vanhemmat pelaajat ovat esikuvia nuorille ja lapsille. He esiintyvät niin, että vanhemmat ja muut tuntevat, että heidän lapsistaan/meidän pelaajistamme välitetään.
- toimintamme ansioista pelaajillamme on mahdollisuus sekä harraste- että huippukäsipalloon niin juniiori- kuin seniorijoukkueissa.
- Seurallamme on vähintään yksi joukkue kaikissa Suomen käsipallosarjoissa.



1.4. ARVOT

Meidän tulisi käsipallotoimintamme kautta tarjota lapsille ja nuorille tavoitteellista ja merkityksellistä vapaa-ajan toimintaa, joka kehittää sekä fyysisiä että sosiaalisia taitoja sekä yhteistyötä ja vastuunkantoa. Näillä arvoilla tarjoamme lapsille ja nuorille työkaluja, jotka antavat heille valmiuksia myös elämään käsipallon ulkopuolella. Huippukäsipallo on seuramme toiminnassa erittäin tärkeässä roolissa. On tärkeää, että lapsillamme ja nuorillamme on esikuvia samoin haluamme kasvattaa paikallista kiinnostusta käsipalloon.

- Kieltäydymme huumeista, dopingista, väkivallasta, rikollisuudesta ja ulkomaalaisvihasta
- Kieltäydymme kiusaamisesta
- Työskentelemme sekä harraste- että huippukäsipallon parissa, käsi kädessä
- Otamme huomioon ihmisten erilaisuuden
- Kunnioitamme kaikkia jotka ovat osa käsipalloperhettä, seuroja, vastustajia, toimitsijoita, tuomareita sekä valmentajia.
- Hauskan ja positiivisen ilmapiirin kautta pystymme kantamaan ylpeänä Cocksin logoa rinnassa.

1.5. MITTARIT

Tavoitteiden saavuttamista mitataan vuosittain seuraavilla mittareilla:

- Vuosittain pelaamisen aloittavat pelaajat
- Vaihtuvuus ikäluokittain
 - o muihin seuroihin siirtyneet
 - o muista seuroista tulleet
 - o lopettaminen
- C-junioreista eteenpäin kilpailullinen menestyminen
 - o nuorten maajoukkueissa ja kutsuperusteisilla leireillä olevien pelaajien lukumäärä
 - o seuran edustusjoukkueeseen siirtyneet pelaajat
 - o valmentajakoulutuksen saaneiden valmentajien lukumäärä
 - o eri ikäluokille määriteltyjen taitotasojen saavuttaminen (siirryttäessä seuraavaan ikäluokkaan)



2. VALMENTAJANA/OHJAAJANA COCKSISSA

2.1. YLEISTÄ

Käsipalloseura Riihimäen Cocksin toiminta lähtee pelaajista, Me valmentajat/ohjaajat olemme ensisijaisesti pelaajia varten. Aikuisina meidän tulee unohtaa omat kunnianhimit sekä halut lyhyentähtäimen menestykseen. Valmentaminen on pitkäjänteistä työtä, avain seuramme menestykseen ja tulevaisuuden kunnianhimoisiin tavoitteisiin löytyy hyvästä ja laadukkaasta juniorityöstä. Me valmentajat olemme iso osa sitä.

2.2. KOULUTUS

Käsipalloseura Riihimäen Cocks ry:n tavoitteena on, että kaikki seuran valmentajat ovat käyneet valmentaja/ohjaajakoulutuksen. Seurassamme on otettu käyttöön valmentajalisenssi järjestelmä 1.5.2013. Tämä tarkoittaa, että seura on velvollinen kustantamaan jokaiselle valmentajalle/ohjaajalle vähintään oman ikäluokkansa vaatimuksiin sopiva valmentaja/ ohjaajakoulutus. Samoin se tarkoittaa sitä, että jokainen valmentaja/ohjaaja on velvollinen käymään seuran hänelle osoittama kurssi.

2.3. VALMENTAJA/OHJAAJAKOULUTUKSEN MINIMI VAATIMUKSET:

Liiton valmentajakoulutusjärjestelmä vaatii valmentajilta seuraavat koulutukset:

Kausi 2021-2022: Mini, F, E ja D-juniorit – Starttikoulutus

C-A -juniorit – Taso 1

Aikuiset – Taso 2

2.4. VALMENTAJAKLUBI

Seura järjestää valmentajaklubin, jonka toiminnasta vastaa valmennuspäällikkö/junioripäällikkö.

- Kokoontuminen vähintään 1 krt/1kk
- Isompi koulutuskokonaisuus vähintään 2 krt/kausi

Jokainen seuran valmentaja on velvoitettu käymään kerhon kokoontumisissa.



2.5. KÄYTTÄYTYMINEN JA ETIIKKA

Muistathan, että valmentaja johtaa joukkuettaan esimerkillä:

- Pukeutuminen:
 - o Pukeudun harjoitukseen AINA asianmukaisesti (urheiluvarusteet).
 - o Käytän ottelutilanteissa seuralogolla varustettua valmentajan paitaa
- Valmentaminen:
 - o Otan huomioon kaikki joukkueen jäsenet
 - o Kannustan pelaajia yrittämään rohkeasti ja tekemään parhaansa.
 - o Annan negatiivisen palautteenkin rohkaisevasti
- Huumaavat aineet:
 - o En käytä nuuskaa, enkä polta tupakkaa seuratilaisuuksissa.
 - o Alkoholi, huumeet ja doping eivät kuulu urheiluun.

2.6. TEHTÄVÄKUVA

Valmennustoiminnan urheilullisena tavoitteena junioritasolla voidaan pitää pelaajien yksilöllisen suorituskyvyn kehittämistä. Yksilölähtöinen ajattelutapa antaa onnistuessaan edellytykset myös paremmalle joukkuepelaamiselle, joukkuehan muodostuu yksilöistä. Pelaajan itsensä lisäksi juuri valmentaja voi auttaa tai hidastaa pelaajaa tulemasta paremmaksi urheilijaksi

Valmentajan tehtäviin kuuluu paljon erilaista osaamista vaativia osa-alueita:

- Valmennuksen suunnittelu:
 - o harjoittelu
 - o pelaaminen
 - o testaus
 - o leirit
- Yksittäinen harjoitustapahtuma:
 - o suunnitelma
 - o organisointi
 - o ilmapiiri
 - o havainnointi/arviointi
 - o pelaajakohtainen ohjaus



- Ottelutapahtuma
 - o Ennakkovalmistelut/-ohjeet
 - o Ottelupalaveri
 - o verryttely + psyykinen lataus
 - o Ottelun aikana arviointi ja johtaminen
 - o Palaute ottelun jälkeen

- Joukkueen yleisjohtaminen
 - o Tavoitteet
 - o Tehtävät/vastuu-alueet
 - o Pelisäännöt:
 - Pelaajat
 - Vanhemmat
 - Joukkueenjohto
 - o Palaverit
 - o Yleisilmapiiri

- Pelaajien henkilökohtainen ohjaus:
 - o Motivointi
 - o Osaamisen arviointi
 - o Omatoimisen harjoittelun ohjaaminen
 - o Kasvattaminen
 - o Uusien pelaajien perehdyttäminen

- Toiminnan kokonaisseuranta valmennuspäällikön/junioripäällikön kanssa:
 - o Yksilöiden kehittyminen
 - o Joukkueen kehittyminen
 - o Tarvittavat muutokset
 - o Uudet ideat

2.7. VALMENNUKSEN PERIAATTEITA

Cocksien lasten ja nuorten harjoittelua tulisi kuvata seuraavat kolme asiaa:

- Korkea aktiviteettiaste
- Paljon pallokontaktia
- Hauskuus

Lapsen ja nuoren persoonallisuus tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti, kun urheilijaa kehitetään harjoittelun ja pelaamisen keinoin:

- Ikävaihe huomioon



- Opeta ja harjaannuta motorisia taitoja herkkyyksikaudella > nopea omaksuminen motivoi oppimaan uutta
- Myös fyysisessä harjoittelussa herkkyyksikaudet hyödynnettävä
- Yksilöllisyys
 - Harjoitteet ja liikkeet yksilölle sopivia > vaativuus nousee kehittymisen myötä.
- Monipuolisuus
 - Harjoittelun tulisi olla monipuolista ja vaihtelevaa
- Tavoitteellisuus
 - Tavoitteita eri harjoitusjaksoille ja harjoituksille > liittyy kausi ja jaksosuunnitelmaan (painopiste ajattelu)
- Progressiivisuus
 - Harjoittelun kehittyminen ja vaikeutuminen > myös teho lisääntyy asteittain, kts. progressiomalli
- Riittävä harjoittaminen
 - Suoritusten toistomäärä (100 000 toistoa > liikkeen automatisoituminen)
 - Mahdollisimman vähän harjoituskatkoa vuositasolla > kehityksen jatkuvuus
- Harjoittelun systemaattisuus
 - Kausisuunnitelmat
 - Jaksosuunnitelmat
 - Yhden harjoituksen suunnittelu
 - Sopiva rasituksen ja levon suhde
 - Helposta vaikeaan, uutta asiaa sopivasti
- Ohjaamisen periaate
 - Oikea ja tehokas oppiminen > tehdään suoritteet AINA OIKEIN!
 - Korjataan virheet heti > poisoppiminen vaikeampaa
 - MOTIVOINTI OPPIMISEEN
- Kasvatuksellisuus
 - Lapsi/nuori kohti urheilullista elämäntapaa tervein arvoin



3. SISÄLTÖ JA TAVOITTEET ERI IKÄLUOKISSA

3.1. YLEISTÄ

Tässä kuvauksessa määritellään Käsipalloseura Riihimäen Cocks ry.:n junioritoiminnasta ikäluokittain seuraavat asiat:

- toiminnan tavoitteet
- pelilliset perustaidot
- Fyysinen harjoittelu
- pelaaminen ja peluuttaminen otteluissa

3.2. MINIT JA F-JUNIORIT (9-vuotiaat ja nuoremmat)

3.2.1. Toiminnan tavoitteet

Syöttää lapset käsipalloon lajina leikin ja kilpailujen avulla sekä käsipallon sääntöihin. Uusia harrastajia otetaan mukaan kauden alkaessa ja kauden aikana. Nuori Suomen Kaikki pelaa -periaate on aina voimassa.

Tavoitteena on saada mahdollisimman moni nuori innostumaan käsipallosta lajina. Muiden lajien harrastaminen ei ole rasite.

3.2.2. Pelilliset perustaidot

PALLO JA MINÄ

- hyökkäyspelin perusteet:
 - o syöttö ja kiinniotto
 - o heitto (paikoiltaan ja liikkeessä) ja hyppyheitto
 - o pallon liikkeessä syöttäminen ja kiinniottaminen
 - o Pallon kuljettaminen
 - o Vasen ja oikea käsi
 - o askelharhautus
- puolustuspelin perusteet:
 - o 1 vs. 1 puolustaminen
 - o ohjaaminen
 - o liikkuminen
 - o sulkeminen
- Joukkue puolustusmuoto: mies vs. mies ja 3 - 3
- harjoitustapahtumia 1-3 viikossa.

\\SERVERW2K8\Cocks\Juniorit



3.2.3. Fyysinen harjoittelu

- Herkkyyalueiden säännöllinen harjoittelu leikin kautta
 - o motorinen oppiminen, (kts. kohta 6)
 - o liikkuvuus
 - o tasapaino, ketteryys
 - o Koordinaatio, (kts. kohta 7)

Maitohapollista harjoittelua tulee välttää.

3.2.4. Pelaaminen ja peluuttaminen otteluissa

Cocksin joukkueet pyrkivät pelaamaan nopeaa ja dynaamista käsipalloa, jossa kaikki pelaajat osallistuvat pelaamiseen. Aktiivisen puolustuspelaamisen kautta joukkueet pyrkivät riistämään vastustajalta mahdollisimman nopeasti pallon. Näin kehitämme tulevaisuutta ajatellen uusia, taitavia ja entistäkin nopeammin peliin reagoivia pelaajia.

- joukkueessa on vain hyviä pelaajia
- pelitapahtumissa noudatetaan puolen pelin takuuta
- pelaajia peluutetaan vähintään kahdella pelipaikalla
- ei kilpailullisia tavoitteita, joukkueen tavoitteena tulee olla kehittää yksilöitä ajattelematta tulosta.

Osallistutaan sarjatoimintaan. Pelataan ystävyysotteluita ja osallistutaan turnauksiin. Turnauksiin osallistuminen tai niiden järjestäminen on suunniteltua ja seuran johdon tiedossa.

3.3. E – ja D-JUNIORIT (10 - 12-vuotiaat)

3.3.1. Toiminnan tavoitteet

Uusia pelaajia otetaan mukaan kauden alkaessa ja kauden aikana.
Nuori Suomen Kaikki pelaa -periaate on voimassa.

Tavoitteena on saada mahdollisimman moni nuori mukaan toimintaan ja pysymään lajin parissa. Muiden lajien harrastaminen ei ole rasite.

Joukkue toimii sopimiensa pelisääntöjen mukaan. Opetellaan ottamaan vastuuta omasta toiminnasta.

3.3.2. Pelilliset perustaidot:



PALLO, MINÄ JA KAVERI

- Hyökkäyspelin perustaidot:
 - o syöttö ja kiinniottaminen paikallaan ja liikkeessä
 - o heitto, hyppyheitto ja lonkkaheitto
 - o askelharhautus molempiin suuntiin, syöttö – ja heittoharhautus
 - o tasajalkaharhautuksen perusteet
 - o pelipaikkakohtaiset heitot
- Puolustuspelin perustaidot:
 - o 1 vs. 1 puolustaminen
 - o ohjaaminen
 - o liikkuminen
 - o plokkaaminen
 - o auttaminen
 - o puhuminen
- Henkilökohtainen taktiikka:
 - o Pallollisen ja pallottoman pelaajan liikkuminen ja ratkaisut hyökkäyksessä
 - o Screenit
 - o Kentän täyttö
- Osajoukkueen taktiikka:
 - o Vastahyökkäyspelaaminen
 - o Pelinrakentaminen yksinkertaisten ohjeiden mukaisesti
 - o Kahden pelaajan yhteistyö
- joukkuepuolustusmuoto: 3 - 3
- harjoitustapahtumia 2-4 kertaa viikossa

3.3.3. Fyysinen harjoittelu

- Herkkyyalueiden säännöllinen harjoittelu
 - o motorinen oppiminen (kts. kohta 6)
 - o tasapaino ja ketteryys
 - o koordinaatio (kts. kohta 7)

Maitohapollista harjoitusta tulee välttää

3.3.4. Pelaaminen ja peluuttaminen otteluissa

Cocks'n joukkueet pyrkivät pelaamaan nopeaa ja dynaamista käsipalloa, jossa kaikki pelaajat osallistuvat pelaamiseen. Aktiivisen puolustuspelaamisen kautta joukkueet pyrkivät riistämään vastustajalta mahdollisimman nopeasti pallon. Näin kehitämme tulevaisuutta ajatellen uusia, taitavia ja entistäkin nopeammin peliin reagoivia pelaajia.



- kaikki pelaavat ja joukkueessa on vain hyviä pelaajia.
- osallistuminen ja aktiivisuus saattavat vaikuttaa peliaikaan
- ei kilpailullisia tavoitteita, joukkueen tavoitteena tulee olla kehittää yksilöitä ajattelematta tulosta.
- Uudet pelaajat ajetaan joukkueeseen sisään turnausotteluissa.

Osallistutaan sarjatoimintaan. Pelataan ystävyysotteluita ja osallistutaan turnauksiin. Turnauksiin osallistuminen tai niiden järjestäminen on suunniteltua ja seuran johdon tiedossa.

3.4. C-JUNIORIT (13 -14-vuotiaat)

3.4.1. Toiminnan tavoitteet

Uusia pelaajia otetaan mukaan kauden alkaessa ja kauden aikana.

Pelaajille korostetaan käsipallon lisäksi terveitä elämäntapoja ja vastuun kantamista omasta toiminnasta sekä muun joukkueen huomioimista. Lihashuollon ja ravinnon merkitys tulee mukaan uutena painopisteenä.

Pelaajat, jotka eivät ole pelivuorossa, hoitavat kotiotteluiden järjestelyt ja toimitsijatehtävät sovitun mukaan.

Opetellaan voittamaan.

3.4.2. Pelilliset perustaidot

PALLO MINÄ JA RYHMÄ

- hyökkäyspelin perustaidot:
 - o oman pelipaikan erikoisharjoittelu alkaa
 - o syöttö ja kiinniotto paikallaan ja liikkeessä
 - o Pelitilanneheitot ja pelipaikkakohtaiset heitot
 - o tasajalkaharhautus, kädenyliharhautus, syöttö – ja heittoharhautus
- Puolustuspuolellisten perusteet:
 - o 1 vs. 1 puolustaminen
 - o ohjaaminen
 - o liikkuminen
 - o sulkeminen
 - o plokkaaminen
 - o auttaminen
 - o puhuminen



- viivankiertäminen
- ennakointi
- Osajoukkue taktiikka:
 - Ylivoimatilanteiden hyödyntäminen
 - viiva yhteistyö
 - laita – pakki yhteistyö
 - Peliylikentän, 1. ja 2. vaihe
- Joukkuepuolustus:
 - pääpuolustumuodot 3 – 3 ja 3 – 2 -1
 - pelaajien roolit
 - ohjaussuunnat
 - auttaminen
 - vaihtaminen
 - PUHUMINEN
- harjoitustapahtumia 2-4 viikossa

3.4.3. Fyysinen harjoittelu

- Herkkyyalueiden säännöllinen harjoittelu:
 - Kimmoisuus
 - Liikenopeus
 - Nopeusvoima
 - Aerobinen kestävyysharjoittelu
 - Voimaharjoittelun alkeet
 - Lajinomainen maitohapollinen harjoittelu alkaa

3.4.4. Pelaaminen ja peluuttaminen otteluissa

Cocks'n joukkueet pyrkivät pelaamaan nopeaa ja dynaamista käsipalloa, jossa kaikki pelaajat osallistuvat pelaamiseen. Aktiivisen puolustuspelaamisen kautta joukkueet pyrkivät riistämään vastustajalta mahdollisimman nopeasti pallon. Näin kehitämme tulevaisuutta ajatellen uusia, taitavia ja entistäkin nopeammin peliin reagoivia pelaajia.

Osallistutaan sarjatoimintaan. Pelataan ystävyysotteluita ja osallistutaan turnauksiin. Turnauksiin osallistuminen tai niiden järjestäminen on suunniteltua ja seuran johdon tiedossa.

- Ottelukokoonpano määrätään ennalta.
- Taidot ja osallistuminen vaikuttavat peliikaan.
- Osa pelaajista harjoittelee ja pelaa B-juniorijoukkueessa.
- Harjoitellaan voittamaan



3.5. B-JUNIORIT (15 – 16-vuotiaat)

3.5.1. Toiminnan tavoitteet

Täysiveristä kilpailutoimintaa. Tavoitteena on menestyminen SM-sarjassa, kuitenkin unohtamatta yksilön kehittämistä.

Pyritään järjestämään mahdollisuus myös harrastustoimintaan.

Tarjotaan lisäksi muita mahdollisuuksia toimia käsipallon parissa esim. juniorijoukkueen valmentajana, käsipallotuomarina tai muussa tehtävässä seuran sisällä.

Tavoitteena pitää mahdollisimman paljon harrastajia lajin parissa.

Pelaajat, jotka eivät ole pelivuorossa, hoitavat kotiotteluiden järjestelyt ja toimitsijatehtävät sovitun mukaan.

3.5.2. Pelilliset taidot

PALLO, MINÄ JA JOUKKUE

- perusasioiden syventäminen
- oman pelipaikan erikoispiirteiden merkitys korostuu
- tekniikan optimointi
- henkilökohtainen taktinen taitavuus - päätöksenteko
- harjoitustapahtumia 3-6 viikossa yhdessä joukkueen kanssa ja yksin

3.5.3. Fyysinen harjoittelu

- Fyysinen valmistautuminen huippukäsipalloon
- Suunnitelmallisen voimaharjoittelun merkitys korostuu
- Herkkyyalueiden säännöllinen harjoittaminen:
 - o Aerobinen kestävyys
 - o nopeusvoima
 - o liikenopeus
 - o kimmoisuus

3.5.4. Pelaaminen ja peluuttaminen otteluissa

Osallistutaan sarjatoimintaan. Pelataan ystävyysotteluita ja osallistutaan turnauksiin. Turnauksiin osallistuminen tai niiden järjestäminen on suunniteltua ja seuran johdon tiedossa.

- Ottelukokoonpano määrätään ennalta.
- Taidot ja osallistuminen vaikuttavat peliaikaan.



- Osa pelaajista harjoittelee ja pelaa yhdessä A-junioreiden ja miesjoukkueiden kanssa.

3.6. A-juniorit (17 – 19-vuotiaat)

3.6.1. Toiminnan tavoitteet

Täysiveristä kilpailutoimintaa. Tavoitteena on menestyminen SM-sarjassa.

Pyritään järjestämään mahdollisuus myös harrastustoimintaan.

Tarjotaan myös muita mahdollisuuksia toimia käsipallon parissa esim. juniorijoukkueiden valmentajana, käsipallotuomarina tai muussa tehtävässä seuran sisällä. Tavoitteena on pitää pelaajat lajin parissa.

Pelaajat toimivat esikuvina ja kummipelaajina nuoremmille junioreille.

Pelaajat, jotka eivät ole pelivuorossa, hoitavat kotiotteluiden järjestelyt ja toimitsijatehtävät sovitun mukaan.

3.6.2. Valmennukselliset painopisteet ja tavoitteet

- joukkuepelin rooli korostuu
- fyysinen ja muu tukiharjoittelu lisääntyy
- korostetaan lihahuollon ja oikean ravinnon tärkeyttä

3.6.3. Pelilliset taidot

PALLO, MINÄ JA JOUKKUE

- kehitetään pelaajien ja pelipaikkojen vahvuuksia
- Tekniikan optimointi
- Henkilökohtainen taktinen taitavuus - päätöksenteko
- joukkuepelin merkitys korostuu
- kilpaurheilua
- harjoitustapahtumia 4-6 viikossa joukkueen kanssa ja yksin

3.6.4. Fyysinen harjoittelu

- Fyysinen valmistautuminen huippukäsipalloon
- Suunnitelmallisen voimaharjoittelun merkitys korostuu
- Herkkyyssalueiden säännöllinen harjoittaminen:
 - Aerobinen kestävyys
 - Anaerobinen kestävyys
 - nopeusvoima



- o liikenopeus
- o kimmoisuus

3.6.5. Pelaaminen ja peluuttaminen otteluissa

Osallistutaan sarjatoimintaan. Pelataan ystävyysotteluita ja osallistutaan turnauksiin. Turnauksiin osallistuminen tai niiden järjestäminen on suunniteltua ja seurajohdon tiedossa.

- Ottelukokoonpano määrätään ennalta.
- Taidot ja osallistuminen vaikuttavat peliaikaan.
- Osa pelaajista harjoittelee ja pelaa miesten joukkueissa.
- Kehittyneet pelaajat ovat mukana maajoukkuetoiminnassa

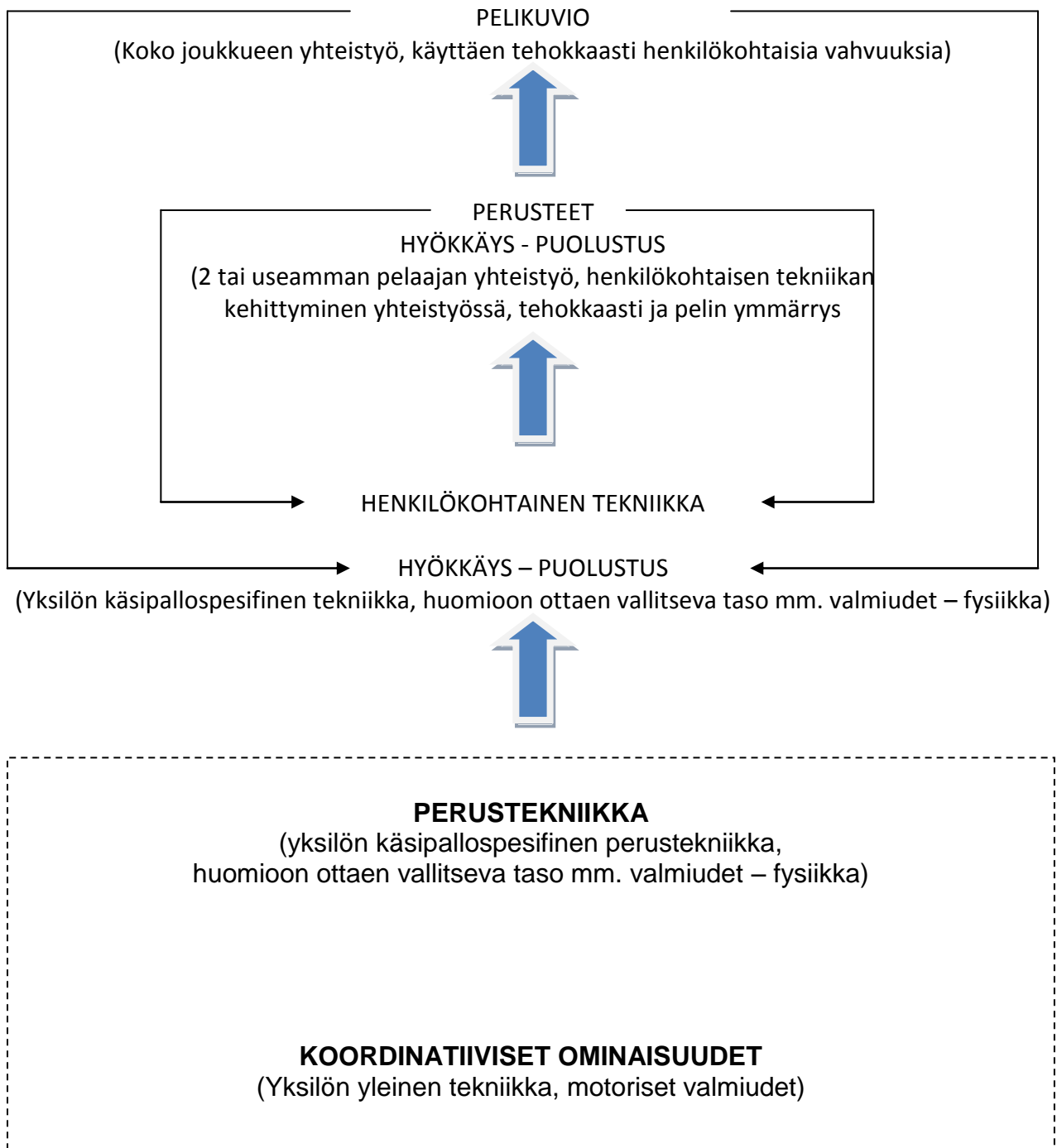
4. Fyysisen harjoittelun herkkyyalueet ikävuosittain

| HARJOITELTAVA OMINAISUUS | 6 v | 9 v | 12 v | 15 v | 18 v | 21 v |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------|------|------|
| Nivelten liikkuvuus | xxxxxxxxx----- | | | | | |
| Motorinen oppiminen | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx----- | | | | | |
| Tasapaino, ketteryys | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx----- | | | | | |
| Koordinaatio | -----xxxxxxxxx----- | | | | | |
| Liikenopeus | -----xxxxxxxx----- | | | | | |
| Kimmoisuus | -----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx----- | | | | | |
| Nopeusvoima | -----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx----- | | | | | |
| Aerobinen kestävyys | -----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx----- | | | | | |
| Anaerobinen kestävyys | -----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx----- | | | | | |
| Maksimivoima | -----xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx----- | | | | | |
| Lihaskestävyys | ----- | | | | | |
| HARJOITUSVAIHEET | YLEINEN Taidon edellytykset | LAJIKOHTAINEN Taidon opettaminen | HUIPULLE Taidon hiominen | | | |
| ----- = valmistava harjoitus | 6 - 12 v | 13 - 15 v | 16 - 20 v | | | |
| xxxxxxx = herkkyyksikausi | Koordinaatio - taito | Nopeus | Kestävyys | | | |
| ----- = harjoittelu | Monipuolisuus - tasapaino | Kimmoisuus | Voima | | | |
| | Taitava ja ketterä → | Kimmoisa → | Voimakas ja kestävä | | | |

**5. TEKNINEN/TAKTINEN PROGRESSIOMALLI**

TEKNINEN/TAKTINEN KEHITYS

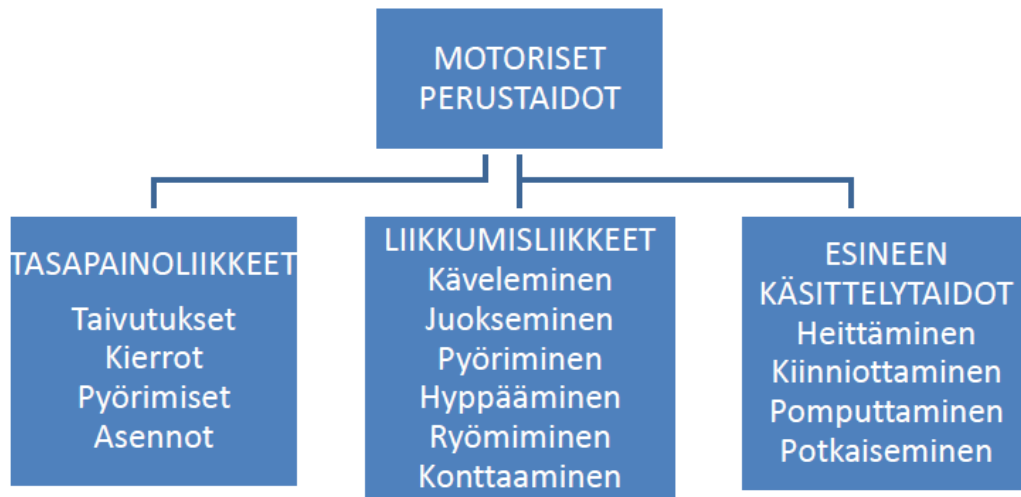
- Pelin ymmärtäminen, pelikäsitys



tekniikkaa, sekä hyökkäyksen ja puolustuksen perusteita. Eli pelaaja pystyy hyödyntämään ja yhdistämään henkilökohtaisia tekniikoita pelin sisällä – oppii ymmärtämään peliä.



5.1. Motoriset perustaidot



5.2. Koordinatiiviset perustaidot

