

Harjoitus suunnitelmat ja taitotavoitteet eri ikäluokille

14-15 vuotiaat , C 14 ja C 15 ikäluokka kilpailu

- pelinomaisuus ja tavoitteellisuus harjoittelun runkona
- valmentaja, ohjaa, opettaa ja myös vaatii
- kaikki harjoittelevat pelaajat saavat peliaikaa , eritasoisia pelejä/turnauksia
- tasoryhmässä kilpaillaan peliajasta
- pelipaikkakohtaiset harjoitukset
- pelikäsitysharjoittelu/opetus
- pelaajan kehitys joukkueen kehitystä tärkeämpää
- pelaajien omien tavoitteiden selkiyttäminen
- koulunkäynnin huomiointi, tavoitteena liikuntapainotteiset lukiot tai urheiluakatemit
- mallivahtiharjoittelu
- 3-4 joukkueharjoitusta/viikko, huippupelaajien harjoitusmäärä yli 15 tuntia/viikko
- 2-3 turnausta/pelikausi , 5-6 / vuosi , eritasoisia
- tehoryhmät / akatemia

Harjoituksen rakenne (90 min)

- **alkuverryttely + alkupuhuttelu + venyttely n.25-30 min**
 - pallonhallintaa, perustaitoa, lämpäpelejä, venyttelyt
 - harjoituksen rakenne ennen harjoitusta
 - kimmoisuus, räjähtävä nopeus, liikenoisuus, askelpituus ja askellusharjoitus lämmittelyn jälkeen
- **perustaito/tekniikka-osuus n.25 min**
 - yksin-kaksin-pienryhmissä , koko joukkue,
 - vastustaja mukana kaikissa harjoitteissa
- **pelitaito-osuus n.25min**
 - paljon pienpelejä erilaisilla teemoilla ja tempoa vaihdellen
 - puolustus ja hyökkäyspelejä, erilaisia kokoonpanoja
- **loppuverryttely , venyttely , rauhoittuminen n.10 min**
 - rentoutus ja rauhoittuminen
 - loppurutiinit , lihaskestävyys, venyttelyt ja kiitos moikka !

Harjoituksen sisällöt

- **taito-ominaisuudet**

- lyhyet ja pitkät syötöt sisäterällä, lyhyt ulkoterä, pitkät nilkalla, liikkeestä ja liikkuvalla pelaajalle. Kierresyötöt ulko/sisäterä ja alakierre (chippi/stoppari), syötön salaus, tarkkuus, kovuus ja ajoitus
- pelitilannehaltuunotot, suuntaus, suojaus, pelaaminen eteenpäin
- laukaukset peliomaisista tilanteista, minne ja miten. Volley ja puolivolley
- kuljetus-keskitys taitokisasuoritus
- pukkaus keskityksistä ja heitoista, puskun suuntaus, maali teko päällä
- opittujen harhautusten automatisointi, omat variaatiot, 1v1 tilanteet
- suunnanmuutokset ja pallon suojaaminen pelitilanteissa, tilan ja pelaajien havainnointi, katseet ylös
- käännökset pelitilanteissa
- voittamisen opettelu, tahto

- **fyysisen harjoittelun painopistealueet**

- lajille ominaisten perustaitojen automatisoituminen
 - liikkuvuus, reaktiokyky, nopeusvoima, askeltiheys, liikenoisuus, räjähtävän nopeus, kimmoisuus, aerobinen kestävyys, maitohapoton nopeuskestävyys

- **taktiset tavoitteet**

- pelin ohjaaminen puheella
- osajoukkue/koko joukkue taktiikka
- liikkuminen pelattavaksi/irtautuminen vartioinnista
- pelaajien väliset etäisyydet hyökkäyksessä ja pukouksessa/aluepuolustus
- alivoimalla puolustus, hidasta, -ohjaa-riistä
- syvyysjuoksut hyökkäyksessä,
- pelin avaaminen, tilan teko itselle, toiselle, V-juoksut, tilan täyttäminen
- puolustuslinjan erikoistilanteet, alue, miesvartiointi
- 4-3-3 ja 4-2-3-1 ryhmittymisen opettelu