

Ryhmä:

F - Juniorit 8v tai alle. Tytöt ja pojat samassa ryhmässä.

Harjoituksien sisältö.

Leikkejä ja pelejä, joilla tutustutaan palloon ja opetellaan liikkumista. Paljon erilaisia koordinaatiota kehittäviä hyppyjä, askelluksia, lattiaan tutustumisia. Lajitaidoista alkeet; koppi, hihalyönnin alkeet, alakautta syöttö, sormilyönti omasta heitosta.

Lihaskuntaa vähän, mutta liikkeitä pitäisi opettaa ja totuttaa lapset siihen, että niitä tehdään. Päkiälle nousemisen opettaminen ja katsoa, että kaikki pääsee päkiälle.

Muista, että keskittymien pysyy noin 5 min eli erilaisia harjoituksia pitää olla tarpeeksi mietittynä.

Käytä kokeneempia ja rohkeampia lapsia apuohjaajina, se sitouttaa pelaajia. Esim. ”Haluatko vetää ensi kerralla alkulämmöt” tai ” Teidän koulussanne onkin kiva tapa pelata polttopalloa, opetatko sen meille muillekin.”

Harjoitus määrät:

Kerran tai kaksi viikossa, 1.5 h kerrallaan.

Toiminnan tavoite:

Urheilullista tavoitetta ei ole, kaikki pelaa. Toiminnan vakiinnuttaminen. Vanhempien mukaan ottaminen toimintaan. Lasten totuttaminen harjoittelemaan ja käymään harjoituksissa. Saada lapset rohkaistua lähtemään pelaamaan, mikä yleensä auttaa harrastuksen jatkumisessa.

Ryhmä:

E - Juniorit 10 v tai alle. Tytöt ja pojat samassa ryhmässä.

Harjoituksien sisältö.

Leikkejä pelejä ja leikkejä tutustutaan palloon ja opetellaan liikkumista. Paljon erilaisia koordinaatiota kehittäviä hyppyjä, askelluksia, lattiaan tutustumisia. Jalat pitäisi saada toimimaan ennen kasvupyrähdystä.

Lajitaidot, kopin ottaminen sujuu liikkeestäkin, hihalyönti, sormilyönti, hyökkäys hyppysormilyönti, alakautta syöttö.

Lihaskuntoa, kuuluu jokaiseen harjoitukseen keskivartaloa pitää tehdä. Päkiän käyttö liikkeissä.

Muista että keskittymien pysyy noin 10min, harjoituksia ei tarvitse enää olla mietittynä yhtä paljon kuin F.illä.

Käytä kokeneempia ja rohkeampia lapsia apuohjaajina se sitouttaa pelaajia. Esim. "Haluatko vetää ensi kerralla alkulämmöt" tai " Teidän koulussa onkin kiva tapa pelata polttopalloa, opetatko sen meille muillekin."

Harjoitus määrät:

Kaksi kertaa viikossa, 1.5 h kerrallaan.

Toiminnan tavoite:

Urheilullinen tavoite, yksittäisiä pelien voittoja, kaikki pelaa. Toiminnan vakiinnuttaminen. Vanhempien mukaan ottaminen toimintaan. Lasten totuttaminen harjoittelemaan ja käymään harjoituksissa. Melkein kaikki käy peleillä, ainakin katsomassa pelejä.

Pelit pelataan vasta aikuisena.

Ryhmä:

D - Juniorit 12v tai alle. Tytöt ja pojat eri ryhmiin.

Harjoituksien sisältö.

Leikin voi pitää vielä osana harjoitusta jossain muodossa. Harjoitukset alkaa painottuman lajinomaisiin harjoituksiin. Koordinaatio harjoitukset pidettävä edelleen mukana. Lattiaan totuttautumisesta, lattiaan pitää uskaltaa mennä.

Tytöillä kasvupyrähdys alkaa, mikä voi sotkea koordinaation.

Lajitaidot, hihalyönti, sormilyönti, hyökkäys hyppysormilyönti, yläkautta syöttö. Iskulyönnin askeleet ja rytmitys, passaaminen. Torjunta tai torjumatta jättäminen. Hyppääminen ja käsien rytmitys hypätessä.

Lihaskuntoa, kuuluu jokaiseen harjoitukseen keskivartaloa pitää tehdä.

Nopeutta ja suunnan muutoksia tehtävä ohjatusti erilaisilla harjoitteilla.

Muista että keskittymien pysyy noin 10-15min, harjoitusten vetäminen tulee helpommaksi kuin nuoremmilla.

Käytä kokeneempia ja rohkeampia lapsia apuohjaajina se sitouttaa pelaajia.

Harjoitus määrät:

Kaksi tai kolme kertaa viikossa, 1.5h kerrallaan.

Toiminnan tavoite:

Urheilullinen tavoite, useampia voittoja kaikki kuitenkin pelaa. Toiminnan vakiinnuttaminen. Vanhempien mukaan ottaminen toimintaan. Lasten totuttaminen harjoittelemaan ja käymään harjoituksissa. Vaatimus tason nostaminen, pitää alkaa muistuttamaan urheilua.

Pelit pelataan vasta aikuisena.

Ryhmä:

C - Juniorit 14v tai alle. Tytöt ja pojat, Harjoitukset eri ryhmissä

Harjoituksien sisältö.

Harjoitukset alkaa painottuman lajinomaisiin harjoituksiin. Koordinaatio harjoitukset pidettävä edelleen mukana. Lattiaan totuttautumisesta, lattiaan pitää uskaltaa mennä.

Kasvupyrähdys menossa mikä vaikeuttaa vartalon hallintaa.

Lajitaidot, iskulyönti, hyppäysyöty, hyppääminen ja käsien rytmitys. Pelin omaiset harjoitteet, perhonen, pikku pelit. Kuusikon käyttäminen ja pelipaikkojen hahmottelu. Kaikki kuitenkin harjoittelee kaikkien paikkojen suorituksia.

Lihaskuntoa, kuuluu jokaiseen harjoitukseen keskivartaloa pitää tehdä. Lihaskunnon voi myös ohjeistaa tekemään itsenäisesti, tähän ei kuitenkaan voi luottaa kaikkien pelaajien osalta. Nopeutta ja suunnan muutoksia tehtävä ohjatusti erilaisilla harjoitteilla. Jalkoihin pitää saada voimaa.

Muista että keskittymien pysyy noin 15min, harjoitusten vetäminen tulee helpommaksi kuin nuoremmilla. Pystyy jo vaatimaan pelaajan omaa parasta suoritusta.

Harjoitusten ulkopuoliset asiat tulevat harjoituksiin mukaan ja niiden hallinta valmentajalta seuranta.

Käytä kokeneempia ja rohkeampia nuoria apuohjaajina se sitouttaa pelaajia.

Harjoitus määrät:

Kolme kertaa viikossa.

Toiminnan tavoite:

Urheilullinen tavoite, puoliväli sarjassa, kaikki kuitenkin pelaa mutta ei samaa määrää. Vanhempien mukaan ottaminen toimintaan. Nuorten totuttaminen harjoittelemaan ja käymään harjoituksissa. Vaatimus tason nostaminen, harjoitukset muistuttaa aikuisten harjoituksia. Pyydä innokkaita apuohjaajia mukaan pienempien harjoituksia vetämään. Kehityserot pelaajilla ovat tässä vaiheessa suuria pitää maltaa odottaa kasvua ja henkistä kehitystä. Terveellisistä elämäntavoista tiedotettava nuoria.

Pelit pelataan vasta aikuisena.

Ryhmä:

B - Juniorit 16v tai alle. Tytöt ja pojat eri ryhmissä.

Harjoituksien sisältö.

Tytöillä kasvupyrähdys loppuu, pojilla käynnissä. Vartalonhallinta vielä hapuilevaa ja epämääräistä.

Lajitaidot, kosketukset pitäisi jo osata. Pallottelua paljon kosketukset yleensä vielä epävarmoja. Kuusikon rytmitys, pelipaikat. Torjunta puolustus, pelin ymmärryksen kehittäminen. Kaikkien pelaajien olisi kuitenkin harjoiteltava kaikkia pelipaikkoja.

Opetella pelaamaan rohkeaa hyökkäys peliä jossa pallo päättyy pääsääntöisesti hyökkäykseen. Varman pelaaminen ei enää tässä vaiheessa toimi. Iskulyönti ja hyppysyöttö saada suurimalle osalle perus tekemiseksi.

Lihaskuntoa ei saa unohtaa. Sen voi tehdä erillisessä harjoituksessa jos vuoroja on riittävästi. Keskivartalo usein pelaajilla vielä heikko. Nopeus voima ominaisuuksia kehitettävä.

Muista että keskittymien pysyy noin 15-20min, muutama mietitty harjoite riittää täyttämään harjoitus ajan. Tämän ikäisiltä pystyy vaatimaan tiukkaa otetta harjoitteluun.

Käytä kokeneempia ja rohkeampia apuohjaajina, vanhemmista voi myös saada apuvalmentajia.

Harjoitus määrät:

Kolme tai neljä kertaa viikossa.

Toiminnan tavoite:

Urheilullinen tavoite, puolet voitetaan. Peluutus sovittavissa joukkueen kanssa. Vanhemmat vahvasti mukana toiminnassa. Harjoitukset vaativia, paljon samoja harjoitteita kuin aikuisilla. Parhaat pelaajat pelaavat aikuisten sarjaa. Urheilu akatemiaa hyödynnettävä oheis harjoittelussa. Urheilijan elämäntavoista kerrottava nuorille.

Pelit pelataan vasta aikuisena.