

PELAAJAPOLKU C1 - B

HARJOITUSRYHMÄT

- KILPAJOUKKUEET C JA B
- HARRASTERYHMÄT (VALKOINEN)

JOUKKUEMÄÄRÄ JA JOUKKUEJAKO

- KILPAJOUKKUEET
- HARRASTEJOUKKUEET

VALMENNUS/TAVOITTEET

- KOULUTETTU VALMENNUS VAT/JVK/NVK
- KILPAILULLINEN TAVOITE SM-SARJAT
- TAVOITTEENA YKSILÖN KEHITTÄMINEN, YKSILÖN HUOMIOIMINEN

TESTAUS

- LAJITESTIT

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien kehitysvaiheet

- Murrosikä alkaa. Lihassolujen määrä ei juurikaan lisääny syntymän jälkeen, mutta niiden kokoa voidaan kasvattaa
- Lihassolujen kasvu merkittävää vasta murrosiän jälkeen -> Massaa eli kovaa perusvoimaharjoittelua vasta murrosiän jälkeen
- Hermotusta voidaan parantaa => kestovoimaharjoittelua ennen murrosikää
- Pitkät luut (esim. raajojen luut) kasvavat voimakkaasti ja ovat hauraita => saattavat ylikuormittua kovassa rasituksessa
- Vältä yksipuolista harjoittelua!
- Kasvuhormonin ja testosteronin erityis lisääntyy!
- Kasvupyrähdyksen huippuvaihe ajoittuu pojilla keskimäärin ikävuosien 13-15 välille
- Massaa lisäävä voimaharjoittelun vaikutus parhaimmillaan noin vuosi kasvun huippuvaiheen jälkeen
- Sydämen koko, supistusvoima ja iskutilavuus suurenevat kehon massan kasvun myötä ja säännöllisellä sydäntä kuormittavalla liikunnalla voidaan tehostaa normaalin kasvun vaikutuksia
- Aerobinen liikunta luo pohjan myöhemmälle tehoharjoittelulle
- Aerobista liikuntaa joka päivä!
- Sisäelimet kehittyvät voimakkaasti murrosiässä => ennen murrosikää painota maitohapottomia harjoituksia
- Maitohapollisia harjoituksia ei tarvitse pelätä => tulee mm. pelien yhteydessä
- Huolehdi liikkuvuusharjoittelusta erityisesti kasvupyrähdyksen aikana!

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Fyysismotoristen ominaisuuksien
kehitysvaiheet

Herkkyyskaudet ja harjoittelun painopisteet
C1 - B

- Liikenopeus, kimmoisuus, nopeusvoima, lihaskestävyys, aerobinen kestävyys, nostotekniikat, kehonhallinta, maitohapoton nopeuskestävyys
- Muista monipuolistaa harjoitteita liiketekijöiden avulla

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet C1 - B

- Minäkuva vahvistuu ja varmistuu. Nuori on altis ulkoisille vaikutteille -> ryhmä vie mukanaan (hyvässä ja pahassa)
- Nuoren kyky suunnitelmallisuuteen ja kokonaisvaltaiseen ajatteluun kehittyvät edelleen
- Tunne-elämä rauhoittuu ja elämänhallintatapoja opetellaan
- Kyky katsoa tulevaisuuteen
- Suvaitsevaisuuden lisääntyminen

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien kehitysvaiheet C1 - B

- Urheilullisuuden merkityksen ymmärtäminen
- Tavoitteellisuus kasvaa => tavoitteiden saavuttamiseksi ollaan valmiita tekemään myös töitä!
- Valmentajana anna tilaa ja tue

PELAAJAPOLKU (NUORUUSVAIHE)

Eriyttäminen C1 - B

- Harjoittelussa:
- Yksilölliset harjoitusohjelmat esim. fyysisten ominaisuuksien parantamiseksi
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu. Esim. hyökkääjille laukomisharjoituksia läheltä maalia, puolustajille viivasta

- Turnauksissa/peleissä:
- "Ykkös-, kakkos ja kolmosketju" -ajattelu
- Vakiintuneet tasojoukkueet. Kierrätys joukkueissa taitotason/kehitysvaiheen mukaan

HERKKYYSKAUDET C1 - B

LAJITAIIDOT

- Pelitilanteesta lähtevät ylivoimatilanteet ja niissä toimiminen
- Taitojen kehittäminen pien- ja aluepeleissä
- Pyrkimys pelinopeuden, kovuuden ja rohkeuden kehittämiseen

KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- Fyysisen harjoittelun merkityksen sisäistäminen
- Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen

HERKKYYSKAUDET C1 - B

Fyysiset

- Liikenopeus
- Kimmoisuus
- Nopeusvoima
- Lihaskestävyys
- Aerobinen kestävyys
- Perusvoima
- Maitohapoton nopeuskestävyys

LIIKETEKIJÄT

- Voima tarkoittaa liikkeeseen käytettyä voiman määrää: voimakkaasti, kevyesti

TAKTISET

- Kääntöpeli
- Paikaton pelaaminen
- Monipuolinen pelaaminen eri taktiikoilla (alue/pelaaja, korkea/matala prssi)
- Pelin ymmärtäminen
- Pelitilanteiden tunnistaminen