

Huipulle tähtävään käsipalloilijan urapolku

	Oppiminen HUOM! Varhaiskasvatuksessa lasten liikuntasuositus on 2,5 tuntia reipasta liikuntaa PÄIVÄSSÄ! Kouluikäisillä liikuntasuositus on 2 tuntia päivässä!			Opitun soveltaminen Kouluikäisten lasten liikuntasuositus 2 tuntia päivässä!		Opitun tuominen käytäntöön	
	4 – 6-vuotiaat (Käsis eskari)	6 – 8-vuotiaat (minit)	9 – 12-vuotiaat (F/E/D juniorit)	12 – 15-vuotiaat (D/C juniorit)	15 – 18-vuotiaat (B/A juniorit)	18 – 22-vuotiaat (A-Jun. – aikuiset)	22-vuotiaat ja yli
Tärkeää	MINIKÄSIPALLO 1. aktiivisuus ja innokkuus 2. motoriset perustaidot 3. monipuolisuus 4. hauskuus ja leikkimielisyys 5. pallo mukaan	MINIKÄSIPALLO 1. liikuntataitojen monipuolinen opettelu 2. lajin perustaidot 3. hauskuus ja leikkimielisyys 4. pallo mukana 5. useita lajeja	1. säännöllinen harjoittelu 2. lajitaidot monipuolisesti 3. liikkuvuus, nopeus ja jatkuva liike 4. jalkatyö 5. useita lajeja	1. sama kuin 9-12 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2 ja 3 vs. 3 -tilanteet 3. monipuolinen fyysinen harjoittelu 4. lajitaitojen kehittäminen 5. joukkuepelaaminen	1. uravallinta urheilun ehdoilla 2. kokonaisvaltaisuus 3. kv. ottelut 4. systemaattinen fyysinen harjoittelu 5. strukturoitu joukkuepelaaminen 6. oma pelipaikka ja rooli selvillä	1. opiskelut urheilun ehdoilla 2. kokonaisvaltaisuus 3. kv. ottelut 4. systemaattinen fyysinen harjoittelu 5. strukturoitu joukkuepelaaminen 6. oma pelipaikka ja rooli selvillä	1. opiskelut/elämä urheilun ehdoilla 2. kv. ottelut 3. systemaattinen fyysinen harjoittelu 4. strukturoitu joukkuepelaaminen 5. oma pelipaikka ja rooli selvillä
Harjoitusmuodot	1. minä ja pallo/jokaisella lapsella oma pallo → pallonhallinta 2. havaintomotorisia leikkejä 3. pelejä, joissa jokaisella oma pallo 4. pallonhallinta-/koordinaatiotaidot 5. voimaharjoittelu omalla painolla	1. minä ja pallo/jokaisella lapsella oma pallo → pallonhallinta 2. minä, kaverini ja pallo 3. pelejä, joissa jokaisella oma pallo 4. pelejä, joissa pari ja pallo 5. harjoitteita, joissa pari ja pallo 6. pallonhallinta-/koordinaatiotaidot 7. voimaharjoittelu omalla painolla	1. eri ominaisuuksia kehittäviä pelejä 2. viestit pallon kanssa 3. syöttöaralit 4. 1 vs. 1 ja 2 vs. 2 -tilanteet 5. ajopelin hahmottaminen 6. voimaharjoittelu omalla painolla, kuntospiirit	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 4 vs. 4 -tilanteet 3. kuntospiirit 4. keppijumppa 5. nostotekniikat kepillä 6. kevyet painot mukaan	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 4 vs. 4 -tilanteet pelipaikkakohtaisesti 3. 6 vs. 6 pelaaminen 4. kuntospiirit 5. voimaharjoittelu tangolla tai pienillä painoilla, pitkiä sarjoja: perusvoima kuntoon, esim. 3 x 12 sarjat	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 4 vs. 4 -tilanteet pelipaikkakohtaisesti 3. 6 vs. 6 pelaaminen 4. kuntospiirit 5. isot painot mukaan, mikäli perusvoima ja nostotekniikat kunnossa	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 4 vs. 4 -tilanteet pelipaikkakohtaisesti 3. 6 vs. 6 pelaaminen 4. kuntospiirit 5. voimaharjoittelun tehostaminen
Kehitettävät fyysiset ominaisuudet (painopistealueet)	– nivelten liikkuvuus – motoriiikka – tasapaino – ketteryys	– motoriiikka – tasapaino – ketteryys – koordinaatio	– ketteryys – koordinaatio – liikenopeus – kimmoisuus – lihaskestävyys – huoltavat harjoitukset	– liikenopeus – kimmoisuus – nopeusvoima – aerobinen kestävyys – lihaskestävyys – huoltavat harjoitukset	– kimmoisuus – nopeusvoima – perusvoima (lihassmassa) – aerobinen kestävyys – anaerobinen kestävyys – lihaskestävyys – huoltavat harjoitukset	– kimmoisuus – aerobinen ja anaerobinen kestävyys – perusvoima – maksimivoima – lihaskestävyys – huoltavat harjoitukset – nopeuden ylläpitäminen	– kimmoisuus – aerobinen ja anaerobinen kestävyys – perusvoima – maksimivoima – lihaskestävyys – huoltavat harjoitukset – nopeuden ylläpitäminen
Kehitettävät taito-/tekniset ominaisuudet (painopistealueet)	– yleinen pallonhallinta – pomputtaminen liikkeessä – syötöt, vastaanotot ja heitot – terminologia	– liikkuminen kaikkiin suuntiin – syötöt, vastaanotot ja heitot – painonsiirto/pysähtyminen ja suunnanvaihdos/rytmiäskellukset – puolustusasento ja liikkuminen – liike hyökkäyksessä → maaliin päin	– erilaiset syötöt – pelipaikkakohtaiset heitot – askelharhautukset – molempiin suuntiin – sijoittuminen puolustuksessa 1 vs. 1 -tilanteessa – liike "väleihin" ja suunnanmuutokset – liike pallottomana ja tyhjän tilan hyödyntäminen	– aikaisemman tason kertausta mutta nopeammin ja nopeassa liikkeessä – yhteistyö puolustuksessa – rytminvaihdokset hyökkäyksessä – yhteistyö hyökkäyksessä – screenin tekeminen ja hyödyntäminen	– aikaisemman tason kertausta otteluvaihdossa – tekniikan hienosäätöä	– teknisten taitojen ylläpitämistä – tekniikan hienosäätöä	– teknisten taitojen ylläpitämistä – tekniikan hienosäätöä
Taktisen osaamisen kehittäminen	– ei taktiikkaa	– ei taktiikkaa	– ylivoiman tai 1 vs. 1 -tilanteen luominen hyökkäyksessä – joukkuepuolustamisen alkeet	– ylivoima-, 1 vs. 1 ja 2 vs. 2 -tilanteen luominen hyökkäyksessä – joukkuepuolustaminen – puolustusmallit – nopea kentän ylittäminen: ryhmittäminen – opittujen teknisten asioiden soveltaminen	– ylivoima-, 1 vs. 1 ja 2 vs. 2 -tilanteen luominen hyökkäyksessä – joukkuepuolustamisen roolitus – toisen aallon hyödyntäminen – joukkueella peruspelin ymmärtäminen – nopea kentän ylittäminen: ryhmittäminen ja rytmittäminen – erikoistilanne pelaaminen	– joukkuepuolustamisen roolitus – toisen aallon hyödyntäminen – joukkueella peruspelin hallussa – maalintekopaikkojen luonti kaikille pelipaikoille – nopean kentänlyönnin käyttö	– kokonaisuus hallussa – vastustajan pelin lukeminen ja johtopäätösten tekeminen
Henkinen kasvu	– minä itse – oman suorituksen havainnointi – eri asioiden yhdistelykyky – omasta onnistumisesta iloitus	– minä itse – oman suorituksen havainnointi – eri asioiden yhdistelykyky – omasta onnistumisesta iloitus	– minä ja muut – tavoitteasettelu ja jännityksestä nauttiminen – vastuu omista tekemisistä ja yhteisestä ominaisuudesta – omasta sekä toisten onnistumisista iloitus	– minä ja muut – keskittyminen sekä joukkueen suorituksen havainnointi – improvisointi ja luovuus lisääntyvät – oikeanlainen suhtautuminen voittoihin ja tappioihin	– minä ja muut – kritiikin hyväksyminen – urheilusta elämäntapa – realistinen minäkuva urheilijana "mihin oma taso riittää"	– pelaaminen paineen alla – mihin oma taso riittää? – urheilusta elämäntapa	– pelaaminen paineen alla – mihin oma taso riittää? – urheilusta elämäntapa
Ryhmä/toimintatapa	– seuran käsiseskari – muiden lajien ryhmät	– seuran minijoukkueet – muiden lajien ryhmät	– seurajoukkue – muut lajit	– seurajoukkue – liiton valmennusryhmät – muut lajit	– seurajoukkue – aikuisten kanssa – liiton valmennusryhmät – urheiluakatemia – ikäkausimaajoukkue	– seurajoukkue – liiton valmennusryhmät – urheiluakatemia – ikäkausimaajoukkue	– seurajoukkue – urheiluakatemia – maajoukkue
Tavoitteet	– liikunnan ilo – liikua mahdollisimman paljon	– liikunnan ilo – liikua mahdollisimman paljon	– taitava, ketterä ja nopea – tarkkaheittainen	– taitava, ketterä ja kimmoisa – tarkka- ja kovaheittainen	– taitava, ketterä ja kimmoisa – räjähtävä ja kestävä	– taitava, ketterä ja kimmoisa – voimakas ja kestävä	– taitava, ketterä ja kimmoisa – voimakas ja kestävä
Henkilöt/roolit	– eskarin ohjaajat – vanhemmat	– ohjaajat/valmentajat – vanhemmat	– ohjaajat/valmentajat – vanhemmat	– valmentajat – vanhemmat	– valmentajat – huoltaja/fysio – vanhemmat – tyttö-/poikaystävä	– valmentajat – huoltaja/fysio – vanhemmat – tyttö-/poikaystävä	– valmentajat – huoltaja/fysio – vanhemmat – tyttö-/poikaystävä/vaimo/mies
Harjoitusmäärät	– 1-2 kertaa viikossa ohjattuna – mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana – min liikuntaa 20 h viikossa	– 1-2 kertaa käsipalloa viikossa – mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana	– 2-3 kertaa käsipalloa viikossa – 1-2 kertaa koordinaatiota viikossa – mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana	– 3-5 kertaa käsipalloa viikossa – 2-3 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 10-15 tuntia viikossa	– 4-6 kertaa käsipalloa viikossa – 4 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 15-20 tuntia viikossa	– 5-6 kertaa käsipalloa viikossa – 4 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 20+ tuntia viikossa	– 5-6 kertaa käsipalloa viikossa – 4 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 20+ tuntia viikossa
Kilpaileminen	– ei kilpailua	– opitaan kilpailemaan ja yrittämään	– opitaan voittamaan	– halutaan voittaa	– voittaminen pää tavoitteena aina kun astutaan kentälle	– voittaminen pää tavoitteena aina kun astutaan kentälle	– voittaminen pää tavoitteena aina kun astutaan kentälle
Tarkastukset/testit/kehityskohteet	– ei erillisiä testejä	– pallonkäsittelytestejä	– pallonkäsittelytestejä – liikkuvuus – nopeus 20 m pallolla – koordinaatiotaito	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – liikkuvuus – notkeus – lihaskestävyys – koordinaatiotaito – kestävyys (beep, cooper) – voima – heittovoima	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – liikkuvuus – notkeus – lihaskestävyys (sikatesti) – koordinaatiotaito – kestävyys (beep, cooper) – voima – heittovoima	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – liikkuvuus – notkeus – lihaskestävyys (sikatesti) – kestävyys (beep, cooper) – voima – heittovoima	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – notkeus – lihaskestävyys (sikatesti) – kestävyys (beep, cooper) – voima – heittovoima
Taso/tavoite	– nauttia liikunnasta	– nauttia liikunnasta – mahdollisia turnauksia	– nauttia urheilusta – alue-/ikäkausisarjat – turnauksia – turnauksia ulkomailla	– nauttia urheilusta – ikäkausii-/SM-sarjat – turnauksia – turnauksia ulkomailla – liiton kykyryhmät	– SM-sarja – aikuisten sarjat – nuorten maajoukkue – haastajamaajoukkue	– SM-sarja – aikuisten sarjat – nuorten maajoukkue – haastajamaajoukkue – aikuisten maajoukkue	– SM-sarja – maajoukkue – ulkomaille ammattilaiseksi
Valmentajan rooli	– valmentaja ohjeistaa ja innostaa – valmentaja opettaa käsipallon perusteet	– valmentaja ohjeistaa ja innostaa – valmentaja luo kehittävä ilmapiirin, sopivan haastavat ja hauskat harjoitteet – valmentaja opettaa lajin perustaidot	– valmentaja ohjeistaa ja innostaa – valmentaja luo kehittävä ilmapiirin, sopivan haastavat ja hauskat harjoitteet – valmentaja opettaa lajin perustaidot	– pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – hallitsee yksilön fyysisen kehittämisen – hallitsee käsipallotaktiikan – erikoistuneet valmentajat – videovalmentamisen hallinta	– pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – hallitsee yksilön fyysisen kehittämisen – hallitsee käsipallotaktiikan – erikoistuneet valmentajat – videovalmentamisen hallinta	– pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – hallitsee yksilön fyysisen kehittämisen – hallitsee käsipallotaktiikan – erikoistuneet valmentajat – videovalmentamisen hallinta	– taktinen osaaja – pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – hallitsee käsipallotaktiikan – erikoistuneet valmentajat – videovalmentamisen hallinta
Vanhempien rooli	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki – tietävät mitä urheilullinen elämäntapa vaatii ja ohjaavat lasta	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki – tietävät mitä urheilullinen elämäntapa vaatii ja ohjaavat lasta	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii ja ohjaavat nuorta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii ja ohjaavat nuorta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii ja ohjaavat nuorta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii ja ohjaavat nuorta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki

Huipulle tähtäävän käsipalloilijan urapolku