

## Harjoittelun vuosisuunnitelma

Syyskuu:

Siirtymäkausi. Lepoa ja palauttelua, uuden kauden kartoittamista ja asenteen hakemista sinne. Kropan huoltoa kilpailukaudella syntyneistä rasitusvammoista.

Loka-joulukuu:

Peruskuntokausi. Harjoittelu koostuu joukkueen yhteisistä sekä omatoimiharjoittelusta. Tavoitteena kehittää peruskuntoa ja siihen käytetään niin lajillisia harjoitteita, fysiikkaharjoittelua ja oheislajeja. Tässä tärkeä vaihe keskittyä fysiikkaan (kestävyys, liikkuvuus ja perusvoima). Lajiharjoittelu pienimmässä osassa harjoittelua.

Tammi-maaliskuu:

Peruskuntokausi 2. Lajiharjoittelu ja toistojen saaminen isossa roolissa. Tässä vaiheessa kehitetään lajitekniisiä asioita. Fysiikkaharjoittelu myös tärkeää. Voimaharjoittelussa isona osana nopeus- ja lajivoima. Joukkueet toimivat paljon yhdessä ja kilpailutavoitteesta riippuen panostavat yksilön- ja joukkueen kehittämiseen palaverien ja leiriviikonloppuina.

Huhtikuu:

Kilpailuun valmistava kausi. Peliasiat isoimmassa roolissa. Fysiikka tulisi olla hyvässä vaiheessa ja lajitoistoja saatu niin, että joukkueen pelillinen kehittäminen on parhaimmalla mahdollisella vaiheella. Ulkoharjoitusten alkaminen, harjoitusottelut ja pelikuvioiden kehittäminen tärkein osa harjoittelua.

Touko-elokuu:

Kilpailukausi. Pelit tärkeimmässä osassa, ja niitä tulisi saada mahdollisimman paljon. Harjoittelu lajipainotteista, mutta tärkeää on myös huolehtia fysiikkaharjoittelusta ja levon ja liikkuvuuden tasapainosta. Jokaisen pelaajan kohdalla tulee hieman suunnitella viikkorytmiä, jos eri joukkueiden pelejä tulee paljon. Pelaamalla kuitenkin kehittyy eniten, joten se edellä.