|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ikäluokka  Johtava periaate  Peliajatus | Valmennuksen tavoitteet | Opittavat lajitaidot | Monipuolinen liikunta  Lapsen liikunnalliset herkkyyskaudet:  ensimmäinen kausi 6-9v  toinen kausi 10-12v | Harjoittelumäärät |
| G  Leikinomaisuus  Kaikki pelaa | Harjoittelu on monipuolista, leikkipainotteista liikuntaa.  Hauskuus, onnistumisen elämykset.  Positiivisuus, innostavuus | Pesäpallon perustaidot, heitto, kiinniotto, peruslyönti, pysty- ja vaakamailanäpy, syöttäminen, pelin idea (sisä- ja ulkopeli)  merkin idea  perussäännöt | Leikit ja pienpelit, ketteryyttä kehittävät viestit ja juoksuleikit, oman kehonhallinta, erilaiset välineet ja liikuntamuodot | 1-2 kertaa viikossa |
| F  Monipuolisuus  Kaikki pelaa | Harjoittelu sisältää paljon pelailua ja leikkejä  Ryhmässä toimimisen opettelu  Monipuolinen liikunnallinen harjoittelu  Esikuvien merkitys tärkeä | Pesäpallon perustaidot, heitto, kiinniotto, peruslyönti, pysty- ja vaakamailanäpy, syöttäminen, pelin idea (sisä- ja ulkopeli)  merkin idea  perussäännöt | Leikit ja pelit, ketteryyttä kehittävät viestit ja juoksuleikit, oman kehonhallinta, tehtäväradat | 1-2 kertaa viikossa |
| E  Monipuolisuus  Kaikki pelaa | Harjoittelun tulee olla monipuolista ja erilaista tekemistä sisältävää  Toisten kanssa kisailu: erilaiset temppuradat, viestit  Perustaidot ovat varmistuneet, joten tulee osata opastaa uusia peliin liittyviä asioita | heitto ja kiinniotto, taittoheitto, vastaantulo, lyönti: askeleet, lyönnin suuntaus, näpy: pysty- ja vaakamaila, näpin suuntaus ja voima, eteneminen, kärkkyminen, ulkopelipaikat, kaaripeli | Leikit ja pelit, ketteryyttä ja kehonhallintaa kehittävät harjoitukset, hypyt, loikat, kuntopallot, koordinaatioharjoitukset, muut harrastukset tukena | 1-3 kertaa viikossa |
| D  Taito  Kaikki pelaa | Harjoittelun oltava edelleen monipuolista ja hauskaa. Perustaidot paranevat edelleen ja uutta halutaan oppia, valmentajan pystyttävä kehittämään pelaajia monipuolisesti. Taidon oppiminen nopeimmillaan. | heitto ja kiinniotto; vastaantulo, kauhaisu, lyönti: rajalyönnit, koppilyönti, lyönnin suuntaus, näpyt: kierre, ohitus, eteneminen, kärkkyminen, pelipaikkojen tehtävät ja liikkuminen, pallonhallinta | leikit ja pelit, kehonhallinta, hypyt, loikat, kuntopalloharjoitteet, juoksutekniikka ja koordinaatio harjoitteet, kuntopiirit, venyttely muut harrastukset tukena | 2-3 kertaa viikossa |
| C  Kohti roolipeliä  ”Mennään kohti kilpaurheilua” | Harjoitteluun lisätään voimaharjoittelua, lajipuolella toistoja tehdään enemmän kuin aiemmin ja taktisissa asioissa mennään eteenpäin. Perusasiat hyvin hallussa. | heittovoima ja heittonopeus, erilaiset lyönnit; varsi, pystymaila, pelin taktiikka, henkilökohtaiset lajitaidot, ulkopelikuviot, suoritusvarmuus, pallonhallinta | pelit, hypyt, loikat, kuntopallot, kuntopiirit, voimaharjoittelu, nopeusharjoittelu, liikkuvuus, venyttely, muut harrastukset | 3-5 kertaa viikossa |
| B  Huipulle  Luova roolipeli | Roolinmukainen harjoittelu lisääntyy, yksilöllisyys ja tehokkuus, fysiikan kehittäminen tärkeää (kehitysvaiheet!), monipuolisia heittotrillejä, taktisissa asioissa mennään eteenpäin, henkilökohtaisten harjoitusohjelmien laatiminen eri pelaajatyypeille | heittovoima ja –nopeus, erilaiset lyönnit: pystymaila, kumura, pomppu, käännöt, roolinmukaiset ulko- ja sisäpelisuoritukset, taktiikka, ulkopelikuviot, suoritusvarmuus, pallonhallinta | pelit, hypyt, loikat, kuntopallot, kuntopiirit, voimaharjoittelu, nopeusharjoittelu, liikkuvuus, venyttely, muut harrastukset | 4-7 kertaa viikossa |

Lasten ja nuorten liikuntaa – Meidän tyylillä!

Liikunta on jokaisen lapsen ja nuoren perusoikeus, lapsuudessa luodaan pohja joko liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle.

Kamppailemme tällä hetkellä lasten ja nuorten liikkumattomuutta vastaan (älylaitteet, passiivisuus, kustannukset yms.) Tämä vaatii todella paljon teiltä, lasten ja nuorten kanssa liikunnan parissa työskenteleviltä.

Kuten yllä olevasta taulukosta huomaatte, valmentajan tulee olla innostava, positiivinen, innovatiivinen sekä melkoisen laajat liikuntataidot/kokemukset omaava henkilö.

Nuorten ikäluokissa tavoitteena on opettaa leikin ja pelin varjolla liikunnallista elämäntapaa, monipuolisia liikkumistaitoja, sekä ryhmässä toimimista. Harjoitusmäärät pesäpallon suhteen ovat pienten ikäluokissa maltillisia, kun otetaan huomioon, että liikuntasuositukset suosittelevat lapsille vähintään kahta tuntia liikuntaa päivässä. Tästä seikasta johtuen näemme seurassa tärkeänä lasten kannustamisen myös toiseen harrastukseen, sekä omatoimisesti tapahtuvaan liikuntaan.

C- ja B- ikäluokkiin siirryttäessä vahvasta ja monipuolisesta liikuntataustasta on hyvä rakentaa. Harjoitusmäärien kasvaessa, lapsuuden monipuolinen liikunta antaa paremmat lähtökohdat harjoittelulle, pelaamiselle ja mahdollistaa huipun tavoittelun.

Leikkejä, pelejä ja harjoituksia:

<https://sporttipankki.com/lammittely/lammittelyleikkeja-ja-peleja/>

<https://sporttipankki.com/palloilu/poltto-ja-lyontipelit/>