





**PELAAJAPOLKU**

# YLEISTÄ

- **Pelaajapolku** on kuvaus siitä, kuinka matka kohti Superpesistä tapahtuu. Yksilöt etenevät luonnollisesti yksilöllisten taipumustensa ja harjoitustaustansa mukaisesti, mutta pelaajapolku kertoo konkreettisesti, mitä taitoja, harjoitusmääriä tai valmennuksen sisällön painopisteitä tulisi eri ikävaiheissa olla.

# Asennoitumine n tekemiseen

- Määrittää tekijöitä, joiden avulla pelaaja innostuu, onnistuu ja kiintyy osaksi yhteisöä.

# Peli

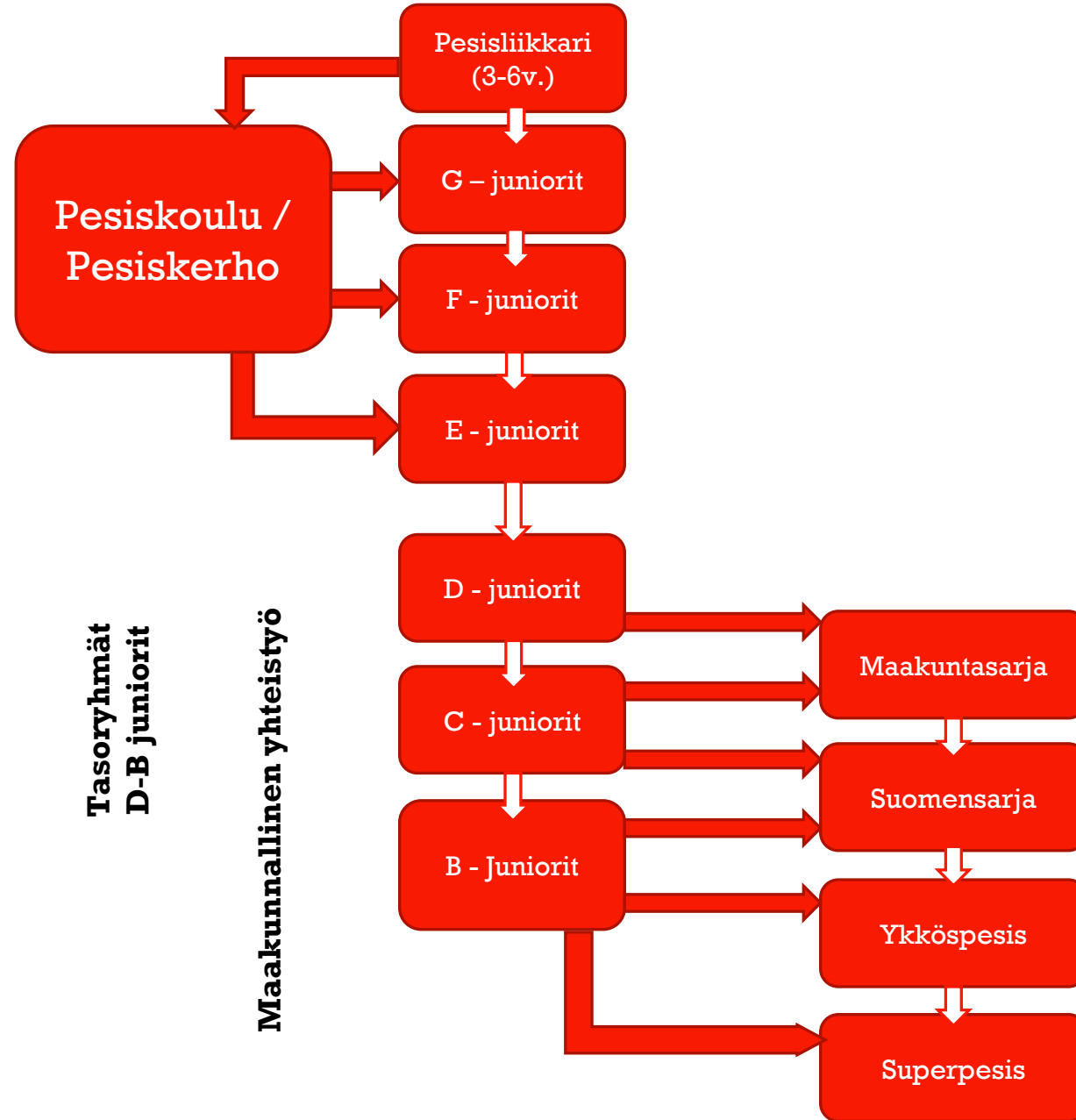
- **Kehitetään pelaajien laji-, peli- ja spyykkisiä taitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia askel askeleelta.**
- **TAVOITE**
  - Kehittää monipuolisia pelaajia, jotka hallitsevat monipuolisesti lajin perustaidot
  - Kykenevät reagoimaan nopeasti muuttuviin pelitilanteisiin
  - Ymmärtävät peliä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.
- **VALMENTAJAN ROOLI**
  - Auttaa, ohjata ja tukea pelaajaa kohti tavoitteita



# Pelaajapolku

**kaikki pelaa**

**Kilpailulliset tavoitteet**



**Tasoryhmät  
D-B juniorit**

**Maakunnallinen yhteistyö**

# HARJOITUSMÄÄRÄT

**B-JUNIORIT**  
(42-48 VKO/VUOSI)

**C-JUNIORIT**  
(40-44 VKO/VUOSI)

**D-JUNIORIT**

**E-JUNIORIT**

**G- JA F-JUNIORIT**



**MONIPUOLINEN LIIKUNTA 2-6h/vko**  
(koulumatkat, koululiikunta ja muut harrastukset)

**OMATOIMINEN HARJOITTELU 6-8h/vko**  
**OHJATUT HARJOITUKSET 8-14h/vko**

**YHT 26h/vko**

**MONIPUOLINEN LIIKUNTA 4-6h/vko**  
(koulumatkat, koululiikunta ja muut harrastukset)

**OMATOIMINEN HARJOITTELU 6-8h/vko**  
**OHJATUT HARJOITUKSET 8-12h/vko**

**YHT 26h/vko**

**MONIPUOLINEN LIIKUNTA 2h/päivä**  
(pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat, koululiikunta ja muut harrastukset)

**OHJATUT HARJOITUKSET 6-10h/vko**

**YHT 24h/vko**

**MONIPUOLINEN LIIKUNTA 2h/päivä**  
(pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat, koululiikunta ja muut harrastukset)

**OHJATUT HARJOITUKSET 4-8h/vko**

**YHT 22h/vko**

**MONIPUOLINEN LIIKUNTA 2h/päivä**  
(pihaleikit, välituntiliikunta, koulumatkat, koululiikunta ja muut harrastukset)

**OHJATUT HARJOITUKSET 3-6h/vko**

**YHT 20h/vko**

# Urheilijaksi kasvaminen yleisesti

- **Lapset**
  - Harjoittelee innokkaasti myös vapaa-ajalla
  - Käy säännöllisesti harjoituksissa
  - Kertoo omista kokemuksista oma-aloitteisesti
  - Osallistun aktiivisesti touhuamiseen
    - Ehdottaa omia suosikkileikkejä, harjoitteita tai pelejä
    - On vapaaehtoinen pieniin näyttötehtäviin
    - TOUHUAN OHJEIDEN MUKAISESTI
  - **KÄYN KATSOMASSA PELEJÄ**
- **Nuoret**
  - Harjoittelee säännöllisesti myös omatoimisesti
  - Keskustee lähipiirin kanssa pesäpallon pelitaktiikasta
  - Tutustuu lajitekniikoihin [pesisvalmennus.fi](https://www.pesisvalmennus.fi) sivuston kautta
  - Osallistun pesäpallotoimintaan myös muissa tehtävissä kuin pelaajana (esim. tuomarina)
  - **KÄYN KATSOMASSA PELEJÄ**



**KASVAMISEN  
VAIHEET**

**G- ja F-  
juniorit**

**TEKEMISEN PAINOPISTEET**

- Oma-aloitteisuus
- Aktiivisuus
- Monipuolisuus
- Motoriset perustaidot

**KOTI JA KOULU**

- Perheen tuki tärkeä
- Piha- ja ulkoleikit

**KASVAMISEN  
VAIHEET**

**E - juniorit**

## **TEKEMISEN PAINOPISTEET**

- Ilo ja hauskuus
- Monipuolinen harjoittelu
- Ryhmässä toimiminen

## **KOTI JA KOULU**

- Riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistaminen
- Piha- ja ulkoleikit
- Koulumatkat, välituntiliikunta

**KASVAMISEN  
VAIHEET**

**D - juniorit**

**TEKEMISEN PAINOPISTEET**

- Ilo ja hauskuus
- Sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun
- Ryhmässä toimiminen

**KOTI JA KOULU**

- Riittävän kokonaisliikuntamäärän varmistaminen
- Monipuolinen osallistuminen eri lajien koululiikuntatapahtumiin
- Koulumatkat, välitunti liikunta

**KASVAMISEN  
VAIHEET**

**C - juniorit**

**TEKEMISEN PAINOPISTEET**

- Positiivinen asennoituminen harjoitteluun
- Tavoitteellinen toiminta
- Omien vahvuuksien tunnistaminen

**KOTI JA KOULU**

- Valinnaiskurssit
- akatemiatoiminta

**KASVAMISEN  
VAIHEET**

**B - juniorit**

**TEKEMISEN PAINOPISTEET**

- Urheilijana elämisen harjoittelu / elämä 24/7
- Myönteinen ilmapiiri
- Elämän hallinta
- Kilpailemisesta nauttiminen

**KOTI JA KOULU**

- Akatemiatoiminta