**Kausisuunnitelma 11-14 vuotiaille**

Kauden pelilliset ja kasvatukselliset tavoitteet?

* Nämä ohjaamaan harjoittelua. Myös kilpailu ohjaa harjoittelua, sisältöjä ja rytmittämistä.
* Meidän tavat? Miten halutaan toimia harjoituksissa, peleissä ja kentän ulkopuolella?
* Aloitetaan urheilijan polun opettelua. Ainakin lepo ja ravintokeskustelut mukaan arkeen.

Mitä taitoja lajiharjoittelussa pitää opetella, jotta päästään tavoitteeseen?

* Erilaiset viimeistelyt, molemmilta puolilta, molemmilla käsillä, erilaisista kulmista, syötöstä ja kuljetuksesta
* Heittäminen, heiton valmistelu, heittämisen jalkatekniikat
* Syöttämisen monipuolistaminen, eri tekniikoita, yhdellä kädellä, kuljetuksesta
* Erilaiset kamppailutilanteet? Levy- ja taistelupallot?
* Reagointi pelin sisällä roolin vaihtuessa
* Tilanteiden tunnistaminen, transition vai 5v5. Mikä on hyvä heitonvalinta?
* Tilanteiden tunnistaminen pelin sisällä ja oikea valinta

Mitä joukkuepelaamisen asioita halutaan opetella?

* Siirtymiset, kaistat 3,4 vai 5?
* Pallon eteenpäin toimittaminen?
* Syöttö, liike ja palloton reagointi?
* Tilankäytön perusteita 5v5?
* Kaikkia rooleja monipuolisesti ja vaihdellen? Pointti, laituri, sisäpelaaja?
* Erilaiset skriinitilanteet, aloitetaan pallottomista, erilaiset kulmat
* Joukkuepelaamisen perusteita hyökkäyksessä ja puolustuksessa

Oheisharjoittelun sisältöjä

* Oman kehon hallintaa, tasapaino ja koordinaatiota?
* Fyysistä kontaktia ja kamppailua?
* Nopeusharjoittelua, miten ja milloin?
* Voimaharjoittelun aloittaminen

Miten harjoittelu toteutetaan arjessa?

* Pyri hyödyntämään kaikki fasiliteetit. Kaikki korit käyttöön, tila, valmennusresurssit?
* Onko tarvetta jakautua tasoryhmiin? Erilliset harjoitukset vai harjoituksen sisällä?
* Miten taataan kaikille pelaajille laadukas harjoittelu?

Mihin sarjoihin ja turnauksiin osallistutaan kauden aikana?

* Pyri huomioimaan eri taito- ja kehitystasolla olevat pelaajat. Kaikille sopivan tasoisia haasteita. Valtakunnalliset ja alueelliset sarjat. Kaikille riittävästi peliaikaa! Eri turnausten erilaiset sarjat. Onko mahdollisuus ja järkevää osallistua KV-kilpailutoimintaan?

Harjoittelun viikkorytmitys ja käytettävät valmennukselliset resurssit? Onko vaikutusta eri päivien sisältöihin? Staffissa erityisosaamista?

Kauden suunnittelusta esimerkki

* Kesä-, Heinä ja Elokuu: Painopiste henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämisessä. Laji ja fyysiset. Joukkuekokonaisuuksia osissa esim pienpeleinä ja omien pelillisten asioiden kautta harjoittelu .
* Syys- ja lokakuu: Joukkuekokonaisuuksien tuominen mukaan lajiharjoitteluun. Edelleen painopiste vahvasti henkilökohtaisten asioiden kehittämisessä.
* Marras- ja joulukuu: Kausi saatu käyntiin ja painopistettä voi kääntää hiukan enemmän joukkueasioiden ja kokonaisuuksien harjoitteluun? Kilpailu ohjaa harjoittelun sisältöä ja rytmitystä.
* Tammi- ja helmikuu: Lajiharjoittelussa taas hiukan lisää joukkueasioita esim. pienpelien kautta.
* Maalis-, Huhti- ja Toukokuu: Painopiste siirtyy taas lajiharjoittelussa hiukan enemmän joukkueasioiden suuntaan. Tässäkin vaiheessa vähintään kolmannes lajiharjoittelun kokonaisajasta on henkilökohtaisten asioiden harjoittelua!

Viikkorytmitys: Onko tarvetta huoltavalle harjoitukselle pelien ja turnausten tuoman kuormittavuuden takia. Pyri seuraamaan herkällä korvalla mahdollisia rasitusperäisiä vammoja pelaajien pituuskasvun voimistuessa.

Linkki seuran materiaaleihin kyseisille ikäluokille

https://www.leppavaaranpyrinto.fi/seura/lepyn-oranssi-matka/alle-14-vuotiaat/