**Kausisuunnitelma 7-10 -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?

Mitä taitoja lajiharjoittelussa pitää opetella, jotta päästään tavoitteeseen?

* Kuljettaminen, tempo ja kädenvaihdot, molemmilla käsillä
* Syöttäminen ja kiinniottaminen, millaisia syöttöjä? Kahdella kädellä
* Erilaiset viimeistelyt, molemmilta puolilta, molemmilla käsillä, erilaisista kulmista, syötöstä ja kuljetuksesta
* Heittäminen, millainen asento? Mitä korjataan?
* Erilaiset kamppailutilanteet? Levy- ja taistelupallot?
* Reagointi pelin sisällä roolin vaihtuessa

Mitä joukkuepelaamisen asioita halutaan opetella?

* Siirtymiset, kaistat 3 vai 4?
* Pallon eteenpäin toimittaminen?
* Syöttö ja liike?
* Tilankäytön perusteita 4v4?
* Kaikkia rooleja monipuolisesti ja vaihdellen? Pallontuoja, juoksija?

Oheisharjoittelun sisältöjä

* Hermottavaa nopeutta?
* Tasapainoa?
* Koordinaatiota?
* Fyysistä kontaktia?

Miten harjoittelu toteutetaan arjessa?

* Pyri hyödyntämään kaikki fasiliteetit. Kaikki korit käyttöön, tila?
* Jakaudutaanko harjoituksen sisällä tasoryhmiin?

Mihin sarjoihin ja turnauksiin osallistutaan kauden aikana?

* Pyri huomioimaan eri taito- ja kehitystasolla olevat pelaajat. Kaikille sopivan tasoisia haasteita. Eri divarit alueen sarjoissa. Kaikille riittävästi peliaikaa! Eri turnausten erilaiset sarjat.

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

Kauden suunnittelusta esimerkki

* Syys- ja lokakuu: Lajissa erilaiset lay-up ratkaisut omasta kuljetuksesta painotuksessa. Heittämisessa asento ja tasapaino. Syöttämisessä perustekniikoita ilmassa ja maan kautta. Pelaamisessa reagointi muuttuviin tilanteisiin. Oheisharjoittelussa tasapainoa yhdellä ja kahdella jalalla. Hermottavina tikkaita, erilaisia hyppyjä ja lähtöjä.
* Marras- ja joulukuu: Lay-up ratkaisut syötöstä ja viimeistelyt yli korin. Heittämiseen mukaan pysätymiset kuljetuksesta ja syötöstä. Syöttämisen tekniikoihin 1-2 uutta syöttöä. Oheisessa jatketaan samoilla teemoilla lisäten haastetta.
* Tammi- ja helmikuu: Lisätään erilaisia viimeistelyjä, nostoja. Otetaan mukaan sylinterin ulkopuoliset viimeistelyt. Syöttöihin mukaan valintoja eri tilanteisiin. Syöttö ja liike mukaan joukkueteemana. Tilankäytön perusteita. Oheisessa lisätään haastetta.
* Maalis-, Huhti- ja Toukokuu: Henkilökohtaisessa taidossa lisätään haastetta esim. rajaamalla aikaa ja / tai tilaa joka käytössä. Mahdollisia pomppurajoituksia ja merkkaav ia puolustuksia.

Viikkorytmitys:

1. harjoitus: Oheisessa hermottavaa nopeutta. Lajissa henkilökohtaista taitoharjoittelua

2. harjoitus: Oheisessa tasapainoa ja koordinaatiota. Lajissa henkilökohtaista taitoharjoittelua, pienpelejä

3. harjoitus: Oheisessa Hermottavaa nopeutta, tasapainoa kontakteilla. Lajissa henkilökohtaista taitoharjoittelua, siirtymäpelaaminen.

Kaikissa harjoituksissa pelataan ja kisaillaan!

Linkki seuran materiaaleihin kyseisille ikäluokille:

https://www.leppavaaranpyrinto.fi/seura/lepyn-oranssi-matka/alle-10-vuotiaat/