**Kausisuunnitelma 15-19 -vuotiaille**

Kauden pelilliset ja kasvatukselliset tavoitteet?

* Nämä ohjaamaan harjoittelua. Myös kilpailu ohjaa harjoittelua, sisältöjä ja rytmittämistä. Mahdollisen päätavoitteen (playoffit?) ja välitavoitteiden (eri sarjojen mahdolliset karsinnat) huomioiminen suunnittelussa? Mitä joukkueasioita pitää olla valmiina missäkin vaiheessa kautta?
* Meidän tavat? Miten halutaan toimia harjoituksissa, peleissä ja kentän ulkopuolella?
* Jatketaan ja laajennetaan urheilijan polun opettelua. Ollaan urheilijoita 24/7/365.
* Kokonaisvaltainen suunnittelu ajankäytöstä, joka mahdollistaa koulun ja riittävän harjoittelun yhdistämisen.

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?
* Erilaiset skriinitilanteet ja niistä edun luominen.
* Erilaisten joukkueasioiden tuominen hyökkäykseen ja puolustukseen
* 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 ymmärtämisen kehittäminen ja syöttökulmat

Oheisharjoittelun sisältöjä

* voimaharjoittelu jne

Miten harjoittelu toteutetaan arjessa?

* Pyri hyödyntämään kaikki fasiliteetit. Kaikki korit käyttöön, tila, valmennusresurssit?

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

Kauden suunnittelusta esimerkki

* Kesä- ja heinäkuu: Painopiste henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämisessä. Laji ja fyysiset. Joukkuekokonaisuuksia osissa esim. pienpeleinä ja omien pelillisten asioiden kautta harjoittelu .
* Elo- ja syyskuu: Joukkuekokonaisuuksien tuominen mukaan lajiharjoitteluun. Valmistautuminen mahdollisiin karsintoihin? Tarvittavat harjoituspelit ja turnaukset?
* Lokakuusta eteenpäin kilpailu ohjaa vahvasti rytmittämisen ja sisältöjen suunnittelua .
* Tammi- ja helmikuu: valmistautumista mahdollisiin playoff peleihin?

Viikkorytmitys: Onko tarvetta huoltavalle harjoitukselle pelien ja turnausten tuoman kuormittavuuden takia?

Linkki seuran materiaaleihin kyseisille ikäluokille:

<https://www.leppavaaranpyrinto.fi/seura/lepyn-oranssi-matka/alle-16-vuotiaat-ja-alle-19-vuotiaa/>

Muita hyödyllisiä linkkejä valmennuksen tueksi:

<https://terveurheilija.fi/>