Huipulle tähtäävän käsipallopelaajan urapolku

	4 – 6-vuotiaat (Käsis eskari)	6 – 8-vuotiaat (minit)	9 – 12-vuotiaat (F/E/D juniorit)	12 – 15-vuotiaat (D/C juniorit)	15 – 18-vuotiaat (B/A juniorit)	18 – 22-vuotiaat (A-jun. – aikuiset)	22-vuotiaat ja yli
Tärkeää	MINIKÄSIPALLO 1.aktiivisuus ja innokkuus 2. motoriset perustaidot 3. monipuolisuus 4. hauskuus ja leikkimielisyys 5. pallo mukaan	MINIKÄSIPALLO 1. liikuntataitojen monipuolinen opettelu 2. lajin perustaidot 3. hauskuus ja leikkimielisyys 4. pallo mukana 5. useita lajeja	1. säännöllinen harjoittelu 2. lajitaidot monipuolisesti 3. liikkuvuus, nopeus ja jatkuva liike 4. jalkatyö 5. useita lajeja	1. sama kuin 9-12 2. 1vs.1, 2vs.2 ja 3vs.3 tilanteet 3. monipuolinen fyysinen harjoittelu 4. lajitaitojen kehittäminen 5. joukkuepelaaminen	1. uravalinta urheilun ehdoilla 2. kokonaisvaltaisuus 3. kv. ottelut 4. systemaattinen fyysinen harjoittelu 5. strukturoitu joukkuepelaaminen 6. oma pelipaikka ja rooli selvillä	1. opiskelut urheilun ehdoilla 2. kokonaisvaltaisuus 3. kv. ottelut 4. systemaattinen fyysinen harjoittelu 5. strukturoitu joukkuepelaaminen 6. oma pelipaikka ja rooli selvillä	1. opiskelut/elämä urheilun ehdoilla 2. kv. ottelut 3. systemaattinen fyysinen harjoittelu 4. strukturoitu joukkuepelaaminen 5. oma pelipaikka ja rooli selvillä
Harjoitusmuodot	1. minä ja pallo/jokaisella lapsella oma pallo → pallonhallinta 2. havaintomotorisia leikkejä 3. pelejä, joissa jokaisella oma pallo 4. pallonhallinta-/koordinaatioradat	1. minä ja pallo/jokaisella lapsella oma pallo → pallonhallinta 2. minä, kaverini ja pallo 3. pelejä, joissa jokaisella oma pallo 4. pelejä, joissa pari ja pallo 5. harjoitteita, joissa pari ja pallo 6. pallonhallinta-/koordinaatioradat	1. eri ominaisuuksia kehittäviä pelejä 2. viestit pallon kanssa 3. syöttörallit 4. 1 vs.1 ja 2 vs.2 -tilanteet	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs.1, 2 vs.2, 3 vs.3 ja 4 vs.4 -tilanteet 3. kuntopiirit 4. nostotekniikat 5. kevyet painot mukaan	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 4 vs. 4 -tilanteet pelipaikkakohtaisesti 3. 6 vs.6 pelaaminen 4. kuntopiirit 5. isot painot mukaan	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 4 vs. 4 tilanteet pelipaikkakohtaisesti 3. 6 vs. 6 pelaaminen 4. kuntopiirit 5. isot painot mukaan	1. lajinomaisia pelejä 2. 1 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 3 ja 4 vs. 4 tilanteet pelipaikkakohtaisesti 3. 6 vs. 6 pelaaminen 4. kuntopiirit 5. isot painot mukaan
Kehitettävät fyysiset ominaisuudet (painopistealueet)	– nivelten liikkuvuus – motoriikka – tasapaino – ketteryys	– motoriikka – tasapaino – ketteryys – koordinaatio	– ketteryys – koordinaatio – liikenopeus – kimmoisuus – lihaskestävyys	– liikenopeus – kimmoisuus – nopeusvoima – aerobinen kestävyys – lihaskestävyys	– kimmoisuus – nopeusvoima – perusvoima (lihasmassa) – aerobinen kestävyys – anaerobinen kestävyys – lihaskestävyys	– kimmoisuus – aerobinen ja anaerobinen kestävyys – perusvoima – maksimivoima – lihaskestävyys	– kimmoisuus – aerobinen ja anaerobinen kestävyys – perusvoima – maksimivoima – lihaskestävyys
Kehitettävät taito-/tekniset ominaisuudet (painopistealueet)	– yleinen pallonhallinta – pomputtaminen liikkeessä – syötöt, vastaanotot ja heitot – terminologia	– liikkuminen kaikkiin suuntiin – syötöt, vastaanotot ja heitot – painonsiirto/pysähtyminen ja suunnanvaihdos/rytmiaskellukset – puolustusasento ja liikkuminen – liike hyökkäyksessä →maaliin päin	– erilaiset syötöt – pelipaikkakohtaiset heitot – askelharhautukset molempiin suuntiin – sijoittuminen puolustuksessa 1 vs. 1 tilanteessa – liike ”väleihin” – liike pallottomana ja tyhjän tilan hyödyntäminen	– aikaisemman tason kertausta mutta nopeammin ja nopeassa liikkeessä – yhteistyö puolustuksessa – rytminvaihdokset hyökkäyksessä – yhteistyö hyökkäyksessä – screenin käyttö	– aikaisemman tason kertausta otteluvauhdissa – tekniikan hienosäätöä	– teknisten taitojen ylläpitämistä – tekniikan hienosäätöä	– teknisten taitojen ylläpitämistä – tekniikan hienosäätöä
Taktisen osaamisen kehittäminen	– ei taktiikkaa	– ei taktiikkaa	– ylivoiman tai 1 vs. 1 tilanteen luominen hyökkäyksessä – joukkuepuolustamisen alkeet	– ylivoima-, 1 vs. 1 ja 2 vs. 2 tilanteen luominen hyökkäyksessä – joukkuepuolustamisen alkeet – toisen aallon ryhmitys	– ylivoima-, 1 vs. 1 ja 2 vs. 2 tilanteen luominen hyökkäyksessä – joukkuepuolustamisen roolitus – toisen aallon hyödyntäminen – joukkueella peruspelin ymmärtäminen	– joukkuepuolustamisen roolitus – toisen aallon hyödyntäminen – joukkueella peruspeli hallussa	– kokonaisuus hallussa
Ryhmä/toimintatapa	– seuran käsis-eskari – muiden lajien ryhmät	– seuran minijoukkueet – muiden lajien ryhmät	– seurajoukkue – muut lajit	– seurajoukkue – liiton valmennusryhmät – muut lajit	– seurajoukkue – liiton valmennusryhmät – urheiluakatemia – ikäkausimaajoukkue	– seurajoukkue – liiton valmennusryhmät – urheiluakatemia – ikäkausimaajoukkue	– seurajoukkue – urheiluakatemia – maajoukkue
Tavoitteet	– liikunnan ilo – liikkua mahdollisimman paljon	– liikunnan ilo – liikkua mahdollisimman paljon	– taitava ja ketterä	– taitava, ketterä ja kimmoisa	– taitava, ketterä ja kimmoisa – räjähtävä ja kestävä	– taitava, ketterä ja kimmoisa – voimakas ja kestävä	– taitava, ketterä ja kimmoisa – voimakas ja kestävä
Henkilöt/roolit	– eskarin ohjaajat – vanhemmat	– ohjaajat/valmentajat – vanhemmat	– ohjaajat/valmentajat – vanhemmat	– valmentajat – vanhemmat	– valmentajat – huoltaja/fysio – vanhemmat – tyttö-/poikaystävä	– valmentajat – huoltaja/fysio – vanhemmat – tyttö-/poikaystävä	– valmentajat – huoltaja/fysio – vanhemmat – tyttö-/poikaystävä/vaimo/mies
Harjoitusmäärät	– kerta viikossa ohjattuna – mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana	– 1-2 kertaa käsipalloa viikossa – mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana	– 2-3 kertaa käsipalloa viikossa – mahdollisimman paljon pelailua ja liikuntaa vapaa-aikana	– 3-5 kertaa käsipalloa viikossa – 2-3 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 10–15 tuntia viikossa	– 4-6 kertaa käsipalloa viikossa – 4 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 15–20 tuntia viikossa	– 5-6 kertaa käsipalloa viikossa – 4 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 20+ tuntia viikossa	– 5-6 kertaa käsipalloa viikossa – 4 kertaa oheisharjoittelua viikossa – 20+ tuntia viikossa
Kilpaileminen	– ei kilpailua	– ei kilpailua	– opitaan voittamaan	– halutaan voittaa	– voittaminen päätavoitteena aina kun astutaan kentälle	– voittaminen päätavoitteena aina kun astutaan kentälle	– voittaminen päätavoitteena aina kun astutaan kentälle

Tarkastukset/ testit/ kehityskohteet	– ei erillisiä testejä	– pallonkäsittelytestejä	– pallonkäsittelytestejä – liikkuvuus – nopeus 20 m pallolla – koordinaatiorata	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – liikkuvuus – notkeus – lihaskestävyys – koordinaatiorata – kestävyys (beep, cooper) – heittovoima	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – liikkuvuus – notkeus – lihaskestävyys (sikatesti) – koordinaatiorata – kestävyys (beep, cooper) – voima – heittovoima	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – notkeus – lihaskestävyys (sikatesti) – kestävyys (beep, cooper) – voima – heittovoima	– nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman – notkeus – lihaskestävyys (sikatesti) – kestävyys (beep, cooper) – voima – heittovoima
Taso/tavoite	– nauttia liikunnasta	– nauttia liikunnasta – mahdollisia turnauksia	– nauttia urheilusta – alue-/ikäkausisarjat – turnauksia – turnauksia ulkomailla	– nauttia urheilusta – ikäkausi-/SM-sarjat – turnauksia – turnauksia ulkomailla – liiton kykyryhmät	– SM-sarja – aikuisten sarjat – nuorten maajoukkue – haastajamaajoukkue	– SM-sarja – aikuisten sarjat – nuorten maajoukkue – haastajamaajoukkue – aikuisten maajoukkue	– SM-sarja – maajoukkue – ulkomaille ammattilaiseksi
Valmentajan rooli	– valmentaja ohjeistaa ja innostaa – valmentaja opettaa käsipallon perusteet	– valmentaja ohjeistaa ja innostaa – valmentaja luo kehittävän ilmapiirin, sopivan haastavat ja hauskat harjoitteet – valmentaja opettaa lajin perustaidot	– valmentaja ohjeistaa ja innostaa – valmentaja luo kehittävän ilmapiirin, sopivan haastavat ja hauskat harjoitteet – valmentaja opettaa lajin perustaidot	– pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – useita valmentajia?	– pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – hallitsee yksilön fyysisen kehittämisen – hallitsee käsipallotaktiikan – erikoistuneet valmentajat	– pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – hallitsee yksilön fyysisen kehittämisen – hallitsee käsipallotaktiikan – erikoistuneet valmentajat	– taktinen osaaja – pitkäjänteinen toiminta – ymmärtää kokonaisuuden – ymmärtää yksilön roolin joukkueessa – motivoiva – hallitsee käsipallotaktiikan – erikoistuneet valmentajat
Vanhempien rooli	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki – tietävät mitä urheilullinen elämäntapa vaatii ja ohjaavat lasta	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki – tietävät mitä urheilullinen elämäntapa vaatii ja ohjaavat lasta	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii ja ohjaavat nuorta – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii – luovat mahdollisuuden harjoitella → taloudellinen tuki	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii – auttavat mahdollisuuksien mukaan, myös taloudellisesti	– vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta – vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii – auttavat mahdollisuuksien mukaan, myös taloudellisesti