



Yläkoululeiritys ja Käsipallolukio

Ken Sirenus

3.9.2016

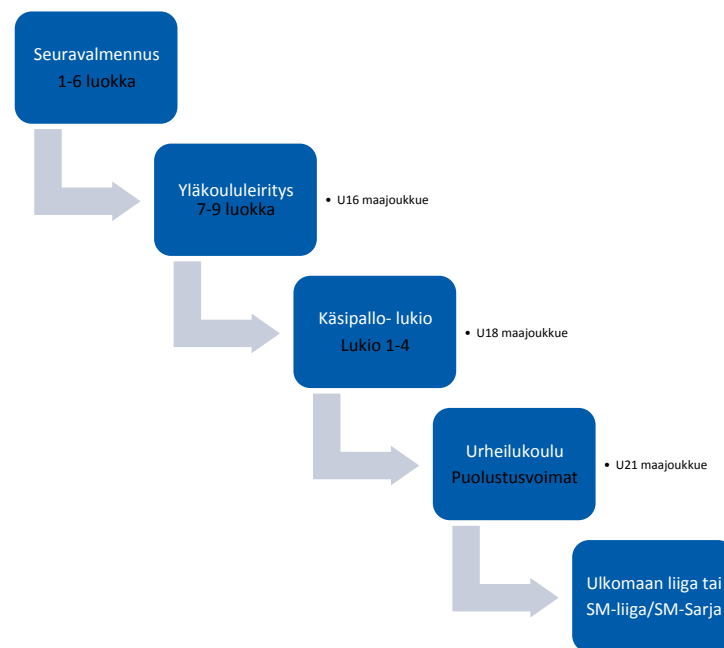


KÄSIPALLOLIITON STRATEGIA JA TÄHTÄIN



- Kehittää ja luoda pelaajapolku, joka tukee yksilön henkilökohtaista kehitystä
- Yhdistää pelaajapolku ja maajoukkuepolku
- Luoda olosuhde harjoittelulle, jossa yksilöllä seuraavat mahdollisuudet:
 - ✓ Mahdollistaa nuorten käsipalloilijoiden kehittyminen omien edellytystensä mahdollistamalla tasolle
 - ✓ Painopiste henkilökohtaisen taidon ja fysiikan kehittämisessä
 - ✓ 100 % kontrolli nuoren pelaajan kokonaisuudesta
 - ✓ Huippu-urheilijan elämäntapaan kasvaminen

UUSI MAAJOUKKUEPOLKU



YLÄKOULULEIRITYS – KASVA URHEILIJAKSI



1. Käsipallon yläkoululeirityksiä tullaan järjestämään 4-5 leiriä per maajoukkue elokuun ja toukokuun välillä
2. Leiritys kestää 2 vuotta ja sisältää 10 leiriä
3. Leiritys on tarkoitettu yläkouluikäisille, 7–9-luokkalaisille
1. Jokaiselle leirille osallistuu noin 50 poika- ja tyttöpelaaajaa
2. Maajoukkuetoiminnan alkaessa pelaajat leireille valitaan yhteistyössä liiton ja seurojen valmentajien kanssa



LEIRIEN SISÄLTÖ JA PAINOPISTEET

Lajitaidot 10h

- Lajiliiton linjaukset
- Seuranta / mittarit – lajiliitot

Fyysinen valmennus + testaukset 10h

- Lajiliiton linjaukset
- Seuranta / mittarit – lajiliitot

Elämäntaidot 10h

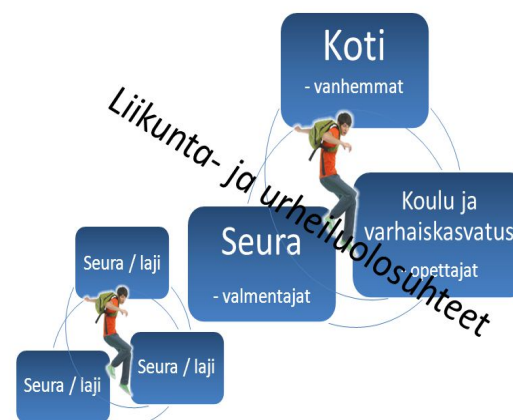
- Henkilökohtainen itsensä kehittäminen
- Psyykkinen valmennus
- Ravintovalmennus
- Ajan hallinta (vrk/viikkorytmi)
- Sosiaalinen elämä
- Itsenäinen toiminta / vastuu
- Seuranta / mittarit – valtakunnallinen

Kouluasiat 15h

- Jatko-opinnot
- Yhteistyö koulujen kanssa
- Seuranta / mittarit – valtakunnallinen

Kasva urheilijaksi -ohjelma

Urheilija keskiössä



KÄSIPALLOLUKIO



5.9.16

Suomen Käsipalloliitto / Esittäjän tiedot



KÄSIPALLOLUKIO

- Pilottivuosi, 8 urheilijan alkua, 4 tyttöä ja 4 poikaa
- Harjoitukset 8 x viikossa
- Painopiste henkilökohtaisen taidon ja fysiikan kehittämisessä
- 100 % kontrolli nuoren pelaajan kokonaisuudesta
- Koulu, elämänhallinta ja harjoittelu. Kaikki otettu huomioon!
- Asuminen ja harjoittelu viikolla Kisakalliossa, lukio-opinnot Lohjan Yhteislyseon lukio tai Virkby Gymnasium
- Tavoite saada ensi vuodesta lähtien tyttö- sekä poikaryhmät, joissa noin 21 urheilijaa

HARJOITTELUN JA KEHITYKSEN KOKONAISUUS

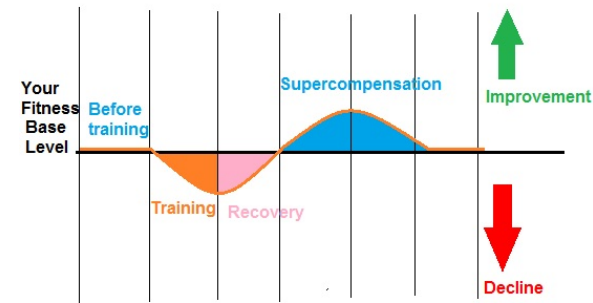


Harjoittelun analysointi

- Määrä
- Intensiteetti
- Fyysinen vaatimus

Palautuminen

- Lepo
- Uni
- Ravinto
- Aika



LUKIOURHEILIJAN KEHITTYMINEN



- Fyysinen kapasiteetti
- Tekninen
- Taktinen
- Voima, nopeus, ponnistus, kestävyys, kontrastiharjoittelu
- Koordinaatio-tekniikka-oma tyyli-monipuolisuus
- Taktinen ymmärrys 2vs2 ja 3vs3 -tilanteista ja maalivahtiyhteistyöstä