

Käsipalloilijan urapolku

Kiljapalku
Harrastepalku

	4 – 6-vuotiaat (Käsisen)	6 – 8-vuotiaat (minit)	9 – 12-vuotiaat (F/E/D juniorit)	12 – 15-vuotiaat (D/C juniorit)	16 – 18-vuotiaat (B/A juniorit)	19 – 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. liikuntatietojen 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. joukkuepelaaaminen	1. uravalinta urheilun ehdolla 2. kokonaisvaltaisuus 3. kv. otelut 4. systemaattinen fyysinen harjoittelu 5. strukturoitu joukkuepelaaaminen 6. oma pelaaja ja rooli selvillä	1. opiskelun/urheilun ehdolla 2. kv. otelut 3. kv. otelut 4. systemaattinen fyysinen harjoittelu 5. strukturoitu joukkuepelaaaminen 6. oma pelaaja ja rooli selvillä	1. opiskelun/urheilun ehdolla 2. kv. otelut 3. systemaattinen fyysinen harjoittelu 4. strukturoitu joukkuepelaaaminen 5. oma pelaaja ja rooli selvillä
Harjoitusmuodot	1. minä ja pallo/jokaisella lapsella oma pallo B pallonhallinta 2. havaintomotorisia leikkejä 3. pelejä, joissa jokaisella oma pallo 4. pallonhallinta-/koordinatioradat	1. minä ja pallo/jokaisella lapsella oma pallo B 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-/koordinatioradat	1. eri ominaisuuksia kehittäviä pelejä 2. viestit pallon kanssa 3. syöttöaralit 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 pelipaikkaakohtaisesti 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 pelipaikkaakohtaisesti 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 pelipaikkaakohtaisesti 3. 6 vs. 6 pelaaminen 4. kuntopiirit 5. isot painot mukaan
Kehitettävät fyysiset ominaisuudet (painostealueet)	- niveltel liikkuvuus - motorikka - tasapaino - ketteryys	- motorikka - tasapaino - ketteryys - koordinaatio	- ketteryys - koordinaatio - liikenopeus - nopeusvoima - aerobinen kestävyys - lihaskestävyys	- liikenopeus - kimmoisuus - nopeusvoima - perusvoima (lihassmassa) - aerobinen kestävyys - anaerobinen kestävyys - lihaskestävyys	- kimmoisuus - nopeusvoima - perusvoima (lihassmassa) - 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 (painostealueet)	- yleinen pallonhallinta - pomputtamisen liikkeessä - syötöt, vastaanotot ja heitot - terminologia	- liikkuminen kaikkiin suuntiin - syötöt, vastaanotot ja heitot - painonsiirto/pysähtyminen ja suunnanvaihdos/rytmisellukset - puolustusasento ja liikkuminen - liike "väleihin" - liike pallottomana ja tyhjän tilan hyödyntäminen	- erilaiset syötöt - pelipaikkaakohtaiset heitot - rytmivaihdokset 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 - askeleharhautukset molempiin suuntiin - yhteistyö hyökkäyksessä - screenin käyttö	- aikaisemman tason kertausta ottelevuuhdissa - tekniikan hienosäätöä	- aikaisemman tason kertausta ottelevuuhdissa - tekniikan hienosäätöä	- tekniisten 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 alkeet - 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, yläkouluieritys - urheiluluokat - muut lajit	- seurajoukkue - liiton valmennusryhmät - urheiluluokat - ikäkausimaajoukkue	- seurajoukkue - armeijan urheiluajat - urheiluluokat - maajoukkue - ikäkausimaajoukkue	- seurajoukkue - urheiluluokat - maajoukkue - armeijan urheiluajat
Tavoitteet	- liikunnan ilo - liikkua mahdollisimman paljon	- liikunnan ilo - liikkua mahdollisimman paljon	- taitava ja ketterä	- taitava, ketterä ja kimmoisa - räjähtävä ja kestävä	- 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 - huoltaja/fysio - vanhemmat	- valmentajat - huoltaja/fysio - vanhemmat - tyttö-/poikaystävä	- valmentajat - huoltaja/fysio - vanhemmat - tyttö-/poikaystävä	- valmentajat - huoltaja/fysio - vanhemmat - tyttö-/poikaystävä
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	- 4-5 kertaa käsipalloa viikossa - 2-3 kertaa oheisharjoittelua viikossa - min. 15 tuntia viikossa	- 5-6 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 - nautitaan urheilusta ja onnistumisista	- voittaminen päätavoitteena aina kun astutaan kentälle - nautitaan urheilusta ja onnistumisista	- voittaminen päätavoitteena aina kun astutaan kentälle - nautitaan urheilusta ja onnistumisista	- voittaminen päätavoitteena aina kun astutaan kentälle - nautitaan urheilusta ja onnistumisista
Tarkastukset/ testi/ kehityskohteet	- ei erillisii testejä	- pallonkäsittelytestejä	- pallonkäsittelytestejä - liikkuvuus - notkeus - lihaskestävyys - koordinaatio - kestävyys (beep, cooper) - heittovoima	- nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman - liikkuvuus - notkeus - lihaskestävyys (sikatesti) - koordinaatio - kestävyys (beep, cooper) - voima - heittovoima	- nopeus 10 ja 30 m, pallolla ja ilman - liikkuvuus - notkeus - lihaskestävyys (sikatesti) - 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 ulkomaille - yläkouluieritys	- nauttia urheilusta - ikäkausii-/SM-sarjat - nuorten maajoukkue - haastajamaajoukkue - turnauksia - turnauksia ulkomaille	- SM-sarja - aikuisten sarjat - nuorten maajoukkue - haastajamaajoukkue - aikuisten maajoukkue - turnauksia - turnauksia ulkomaille	- SM-sarja - aikuisten sarjat - nuorten maajoukkue - haastajamaajoukkue - aikuisten maajoukkue - turnauksia - turnauksia ulkomaille	- SM-sarja - maajoukkue - ulkomaille ammatillaiseksi - turnauksia - turnauksia ulkomaille
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 osaja - pitkäjänteinen toiminta - ymmärtää kokonaisuuden - ymmärtää yksilön roolin joukkueessa - motivoiva - hallitsee yksilön fyysisen kehittämisen - hallitsee käsipallotaktiikan - erikoistuneet valmentajat
Vanhempien rooli	- vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta	- vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta - luovat mahdollisuuden harjoitella B taloudellinen tuki - tietävät mitä urheilullinen elämäntapa vaatii ja ohjaavat lasta	- vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta - luovat mahdollisuuden harjoitella B 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 B 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	- vanhemmat kannustavat ja osoittavat kiinnostusta - vanhemmat tiedostavat mitä huipun tavoittaminen vaatii - auttavat mahdollisuuksien mukaan, myös taloudellisesti