



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands

Handbollförbund

**YLÄKOULULEIRITYS**

# YLÄKOULULEIRITYS

- Valtakunnallinen yläkoululeiritys on Olympiakomitean urheiluakatemiaohjelman koordinoimaa toimintaa, jonka tavoitteena on edistää urheilevan nuoren kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi, kehittää taitoja ja osaamista eri osa-alueilla sekä tukea nuorta urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisessä.
- Yläkoululeiritystä järjestetään 11 urheiluopistolla yhteistyössä lajien, koulujen ja urheiluakatemioiden kanssa.
- Yläkoululeiritoiminta on osa suomalaisen urheilun kaksoisuramallia (dual career).

Olympiakomitea: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/ylakoululeiritys/>

Kisakallion Urheiluopisto: <https://www.kisakallio.fi/urheilu/ylakoululeiritys/ykl-info-ja-yleiset-materiaalit.html>

Suomen Käsipalloliitto: <https://finnhandball.net/huippu-urheilu/akatemiati/ylakoululeirit/>

# YLÄKOULULEIRITYS

- Kolmen vuoden leiritysprosessi sisältäen 4 leiriä vuodessa sekä leirien välisen ajan
- Leirivuorokausia on 4 / leiri
- Leirit järjestetään Suomen Käsipalloliiton valmennuskeskuksessa, Kisakallion Urheiluopistolla
- Yläkoululeirityksessä noudatetaan valtakunnallisia urheilijaksi kasvamisen sisältöjä ja lajivalmennus tapahtuu lajin määrittelemien linjausten mukaisesti
  - ✓ Taito- ja fyysisten ominaisuuksien valmennuksessa noudatetaan Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen linjauksia
  - ✓ Sisältöjen jako vuositasolla: 1/3 lajiharjoittelua, 1/3 taito- ja fyysistä ominaisuusharjoittelua, 1/3 urheilijan elämäntaitoja
  - ✓ Leirien aikana koulunkäynnille ja läksyille on varattu vähintään 3 x 45 min/ päivä
- Nuoren urheilijan kaksoisuraa tuetaan tarjoamalla hänelle tietoa kaksoisurasta leirityksenjärjestäjän ja lajiliiton toimesta.



# NUORTEN MAAJOUKKUERAKENNE 2022 -

U16

Maajoukkueohjelman alku,  
"Kasva urheilijaksi",  
40-60 pelaajaa leirityksessä

(Yläkoululeiritys) 7–9-luokka  
Henkilökohtainen tekniikka ja  
pelinymmärrys, pelin nopeus  
ominaisuudet

U18

Maajoukkueen kilpailutoiminta,  
EM-kisat + EOC  
21-25 pelaajaa leirityksessä

(Yläkoululeiritys) Lukio 1-3  
Henkilökohtainen tekniikka ja  
pelinymmärrys, pelin nopeus  
ominaisuudet

U20

Maajoukkueen kilpailutoiminta,  
EM-kisat + MM-karsinnat,  
21-25 pelaajaa leirityksessä

Puolustusvoimien Urheilukoulu  
Joukkuetaktinen pelaaminen,  
Yhteistyössä aikuismaajoukkueiden  
kanssa

# SUUNNITELMALLISUUS

- 15.8. mennessä (kalenterivuosi)
  - seurojen juniori- ja/tai valmennuspäälliköt ilmoittavat Yläkoululeiritykseen halukkaat liiton yläkoululeirivastaavalle
- 1,5 kk ennen leiritystä
  - seurajoukkuevalmentajat kontaktoidaan seuraavan leirityksen kutsuttavien osalta
- 1 kk ennen leiriä
  - kutsut pelaajille
- 2 vko ennen leiriä
  - ilmoittautuminen päättyy (ilmoittautuminen suoraan Kisakallioon)
- 1 vko ennen leiriä
  - leirisuunnitelmat valmentajilta
- Leiriviikon jälkeisellä viikolla palautekirje pelaajille, valmentajille ja vanhemmille
  - Jokaisen ikäluokan vastuvalmentaja kirjoittaa palautekirjeen
    - ✓ liiton Yläkoululeirivastaava lähettää kirjeen osallistuneille
  - Jokaisen ikäluokan vastuvalmentaja soittaa kaikille ikäluokan päävalmentajille leiriviikon jälkeen lyhyen palautepuhelun
    - ✓ Vastuvalmentaja raportoi liiton yläkoululeirivastaavalle



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

**LAJISÄLLÖT**

# SUOMALAINEN KÄSIPALLO

Suomen käsipallomaajoukkueet pelaavat

## ***AKTIIVISTA JA NOPEAA KÄSIPALLOA***

Tämä tarkoittaa:

- Aktiivista ja liikkuvaa puolustuspelaamista
- Nopeaa suunnanmuutospelaamista
- Hyvää kentän ylitystä
- Älykästä hyökkäyspelaamista
- Taktista ja kurinalaista kollektiivia

# HENKILÖKOHTAINEN JA OSAJOUKKUEEN TEKNIikka JA TAKTIikka

- 7. luokka: 1 vs. 1 -tilanteet sekä 1-2 valinnan pelitilanteet
- 8. luokka: 2 vs. 2 -tilanteet sekä 1-3 valinnan pelitilanteet
- 9. luokka: 3 vs. 3 -tilanteet sekä 2-4 valinnan pelitilanteet
  
- Nuorten maajoukkueen pelitapaa aloitetaan työstämään pelaajien kanssa





**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

**HYÖKKÄYS**

# PELIASENTO

- Hyvä peliasento luo pohjan hyvälle hyökkäyspelaamiselle ja mahdollistaa oikeiden valintojen tekemisen pelitilanteissa
- Hyvän peliasennon tunnusmerkit ovat:

✓ Käsi ylhäällä	→	Katse ylhäällä
✓ Hyvä ryhti	→	Hyvä pallon suojaus
✓ Tasapaino	→	Pelitasapaino
✓ Tukijalka	→	Varpaat kohti maalia

# SYÖTÖT & VASTAANOTOT

Yläkoululeireillä keskitymme laadukkaaseen syöttötyöskentelyyn ja pallonhallintaan

- Pelaajien tulee osata ottaa pallo kiinni

✓ Paikallaan	→	edestä, sivusta ja takaviistosta
✓ Liikkeessä	→	edestä, sivusta ja takaviistosta

- Pelaajien tulee osata syöttää palloa laadukkaasti

✓ Paikallaan	→	laadukkaasti peliasennosta tukijalan yli
✓ Liikkeessä	→	laadukkaasti peliasennosta tukijalan yli

- Yläkoululeirillä keskitymme vain kahteen syöttöön

✓ Käsi ylhäällä	→	laadukkaasti peliasennosta tukijalan yli
✓ Työntösyöttö	→	laadukkaasti peliasennosta tukijalan yli

# HEITTOREPERTUAARI

Pelaajien tulee hallita yläkoululeirillä seuraavat heittotekniikat:

- Yleinen ja 9 metrin pelaajat:

- |                |   |                              |
|----------------|---|------------------------------|
| ✓ Maastaheitto | → | Käsi ylhäällä                |
| ✓ Maastaheitto | → | Käsi leveällä                |
| ✓ Maastaheitto | → | Käsi ylhäällä, ”väärä jalka” |
| ✓ Hyppyheitto  | → | Käsi ylhäällä                |
| ✓ Hyppyheitto  | → | Käsi leveällä                |

- Pelipaikkakohtainen laitapelaajat:

- |                    |   |                            |
|--------------------|---|----------------------------|
| ✓ Liikkeen ajoitus | → | Suhteessa tilaan ja aikaan |
| ✓ Liikkeen suunta  | → | Optimaalinen kulma         |
| ✓ Ponnistaminen    | → | Korkealle, käsi ylhäällä   |
| ✓ Heittäminen      | → | Käsi ylhäällä              |
| ✓ Heittäminen      | → | Käsi leveällä              |

- Pelipaikkakohtainen viivapelaajat:

- |                    |   |                                       |
|--------------------|---|---------------------------------------|
| ✓ Liikkeen ajoitus | → | Suhteessa tilaan ja aikaan            |
| ✓ Liikkeen suunta  | → | Suhteessa tilaan ja aikaan            |
| ✓ Ponnistaminen    | → | Käsi ylhäällä, yhdellä- ja tasajalkaa |
| ✓ Heittäminen      | → | Käsi ylhäällä                         |
| ✓ Heittäminen      | → | Käsi leveällä                         |

# LÄPIMURROT - ASKELTAMINEN

- Yläkoululeireillä keskitymme opettamaan pelaajille perusläpimurtotekniikat
- Läpimurtoon menevän pelaajan **ENSISIJAINEN** tehtävä on **AJAA VÄLIIN**
- Tekniikat, jotka pelaajan tulee yläkoululeirillä osata laadukkaasti ovat:

✓ Askelharhautus	→	Heittokäden puolelle
✓ Askelharhautus	→	Ei heittokäden puolelle
✓ Heittoharhautus	→	Heittokäden puolelle
✓ Heittoharhautus	→	Ei heittokäden puolelle



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

**PUOLUSTUS**

# PUOLUSTUS

- Yläkoululeirityksissä panostamme aktiiviseen puolustustyöskentelyyn.
- Pelaajien tekemisessä huokuu halu ja asenne pysäyttää hyökkäävä pelaaja.

✓ Puolustajan peliasento

- Diagonaalinen → Etujalka heitto käden puolella
- Paralleeli → Heiton peittäminen
- Puolustajan alue → Puolustajan sylinteri
- Aktiiviset kädet → Puolusta myös käsillä
- Jalkatyö → Pysy hyökkääjän edessä

✓ Puolustusta ohjaavat tekniikat

- Vastaaan nouseminen → Sulkeminen
- Vastaaan nouseminen → Varmistaminen
- 3 Ö:tä → Ota vastaan – luovuta seuraavalle – katso tilanne
- Syöttölinjojen varjostaminen → Pallon voittaminen
- Pallon pompusta ottaminen → Pallon voittaminen
- Heiton peittäminen → MV-yhteistyö



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands

Handbollförbund

**HARJOITUKSEN SUUNNITTELU**



# HARJOITTEET

- Käytämme yläkoululeirityksessä harjoitteita valmennuskoulutuksen TASO I & II -materiaalista sekä valmentajien yhdessä sopimia näille ikäluokille soveltuvia harjoitteita.
- Vastaavia harjoitteita eri tavalla.

# PERUSHARJOITUS à 120 MIN.

15 MIN.	ALKULÄMPÖ	AEROBIA	LIIKEJÄRJESTELMÄN AKTIVAATIO	ENNALTAEHKÄISEVÄ
15 MIN.	LAJILÄMPÖ	HARJOITUKSEN TEEMA		
10 MIN.	MAALIVAHTI	LÄMMITTELY		
10 MIN.	KONTRA	YDINASIA		
20 MIN.	TEKN./TAKT.	YDINASIA	UUSI OPITTAVA ASIA	
10 MIN.	KONTRA	YDINASIA		
20 MIN.	TEKN./TAKT.	YDINASIA	UUSI OPITTAVA ASIA	
10 MIN.	PELI	YDINASIAN SOVELLUS		
10 MIN.	LOPPUVERKKA	LASKEVATEMPOINEN		

# PALAUTTEEN ANTAMINEN

Valmentajat keskittyvät leirityksissä aktiiviseen henkilökohtaisen palautteen antamiseen

- Valmentajat antavat selkeän tehtävänannon harjoitukseen, josta annetaan palautetta
  - Tehtävänanto annetaan aina kahdella kielellä
- Valmentajien palautteet keskittyvät suoritukseen
  - Ryhmä/joukkuepalaute annetaan aina kahdella kielellä
  - Palaute annetaan aina pelaajalle kielellä, jolla hän ymmärtää palautteen
- Palautteet ovat
  - positiivissävytteisiä
  - lyhyitä – urheilijat oppivat suoritusten kautta



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

**LEIRIEN TEEMAT**

# LEIRIEN TEEMAT - SYKSY

- LEIRI 1

- 7. luokka

- Yleinen henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka aktiivisessa puolustuksessa ja vastahyökkäyspelaamisessa
      - Puolustajan peliasento

- 8. luokka

- Henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka aktiivisessa 3-3 puolustuksessa ja vastahyökkäyspelaamisessa
      - Puolustajan peliasento
      - Puolustusta ohjaavat tekniikat

- 9. luokka

- Henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka aktiivisessa 3-2-1 puolustuksessa ja vastahyökkäyspelaamisessa
      - Puolustajan peliasento
      - Puolustusta ohjaavat tekniikat

- LEIRI 2

- 7. luokka

- Yleinen henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka 1-2 valinnan pelitilanteessa
      - Perusheitot
      - Läpimurrot

- 8. luokka

- Henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka 1-3 valinnan pelitilanteissa
      - Erilaiset heittotekniikat
      - Läpimurrot ja niiden variaatiot

- 9. luokka

- Henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka maajoukkueen pelissä, 2-4 valinnan pelitilanteet
      - Erilaiset heittotekniikat
      - Läpimurrot ja niiden variaatiot

# LEIRIEN TEEMAT - KEVÄT

- LEIRI 3

- 7. luokka

- Pelipaikkakohtainen henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka aktiivisessa puolustuksessa ja vastahyökkäyspelaamisessa
      - Puolustajan peliasento

- 8. luokka

- Henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka aktiivisessa 3-3 puolustuksessa ja vastahyökkäyspelaamisessa
      - Puolustajan peliasento
      - Puolustusta ohjaavat tekniikat

- 9. luokka

- Henkilökohtainen tekniikka ja taktiikka aktiivisessa 3-2-1 puolustuksessa ja vastahyökkäyspelaamisessa
      - Puolustajan peliasento
      - Puolustusta ohjaavat tekniikat

- LEIRI 4

- 7. luokka

- Pelipaikkakohtainen tekniikka ja taktiikka 1-2 valinnan pelitilanteissa
      - Perusheitot
      - Läpimurrot

- 8. luokka

- Pelipaikkakohtainen tekniikka ja taktiikka 1-3 valinnan pelitilanteissa
      - Erilaiset heittotekniikat
      - Läpimurrot ja niiden variaatiot

- 9. luokka

- Pelipaikkakohtainen tekniikka ja taktiikka maajoukkueen pelissä, 2-4 valinnan pelitilanteet
      - Erilaiset heittotekniikat
      - Läpimurrot ja niiden variaatiot