



B-A-juniorit (16-20v.)

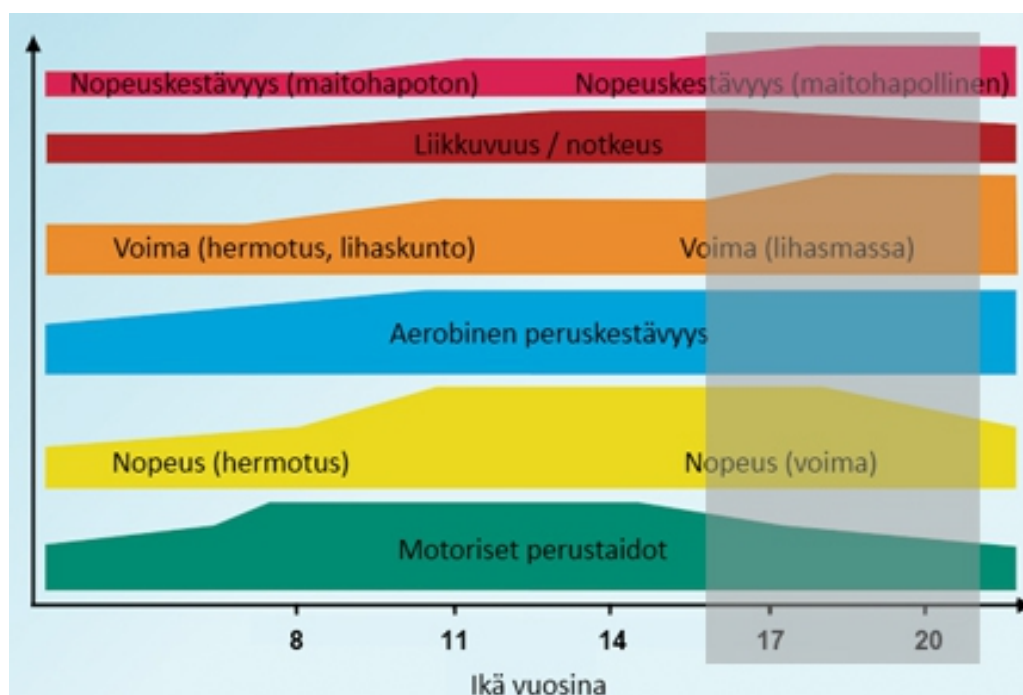
Toiminnan painopisteet ja tavoitteet

Kasvatukselliset tavoitteet:

- Elämänhallinta
- Sosiaalinen kanssakäyminen
- Tavoitteellisuus, vastuunotto

Fyysisen harjoittelun tavoitteet:

- Taito: aktiivinen/passiivinen liikkuvuus, kehonhallinta: painottaen lantionseudun ja alavartalon toiminnallisuutta; lantio-polvi-nilkka -linjaukset.
- Voima: lisäpainoilla ja vastuskumeilla harjoittelu; kesto-, maksimi-, nopeusvoimaharjoittelu – oikea-oppisesti rytmittäen kaudelle. Oikeiden nostotekniikoiden opettelu. Keskivartalon kehittäminen monipuolisesti läpikauden. Oikeiden nostotekniikoiden opettelu: kepeistä vastukseen. Hypyt: loikat, kinkat ja alastulo – kimmoisuuden kehittäminen.
- Nopeus: suunnanmuutosharjoittelu monipuolisesti: kiihdyttäminen – jarruttaminen ja suunnanmuutos.
- Kestävyys: peruskestävyys, hapollinen nopeuskestävyys, palauttava harjoittelu
- Herkkyyskaudet huomioitava (harmaalla painotettuna)



Lantion alue on vamma-altein kasvun lopulla

Kasvuvaiheen lopussa todennäköisimmät jänteiden kiinnityskohtien rasitusvaivat keskittyvät lantion alueelle, jonne kiinnittyy suuria ja voimakkaita lihaksia, kuten reiden etu- ja takapuolen lihakset, lonkan koukistaja ja selän ojentajat.

Kyseiset alueet ovat herkimmillään 13–18-vuoden iässä, mutta on mahdollista, että esimerkiksi istuinkyhmyyn seutu lujittuu ja luutuu lopullisesti vasta 25-vuotiaana.

Lajitekniset taidot

- Pelirohkeus, pelinopeus, yhden kosketuksen suoritukset
- Liikkeestä liikkeeseen pelaaminen, syötä-liiku -pelaaminen
- omien vahvuuksien kautta pelaaminen, vahvuuksien ja heikkouksien tiedostaminen (pelaaja-arvioinnit pelaaja-valmentaja)

Lajitaktiset taidot

- Pelitilanneroolien hallinta, pelivalmius ja kehonkieli
- Kokonaisvaltainen viisikkopeli ja erikoistilanneosaaminen
- Pelivalmius ja kehonkieli
- Henkilökohtaisen taktiikan hallinta

Lajiharjoittelu

- Viisikkotaktinen harjoittelu
- Erikoistilanneharjoittelu
- Kaikki harjoitteet pelitavasta
- Pelaamisen kautta oppiminen
- Taitoharjoittelun ylläpitäminen