



E-D2-juniorit (10-13v.)

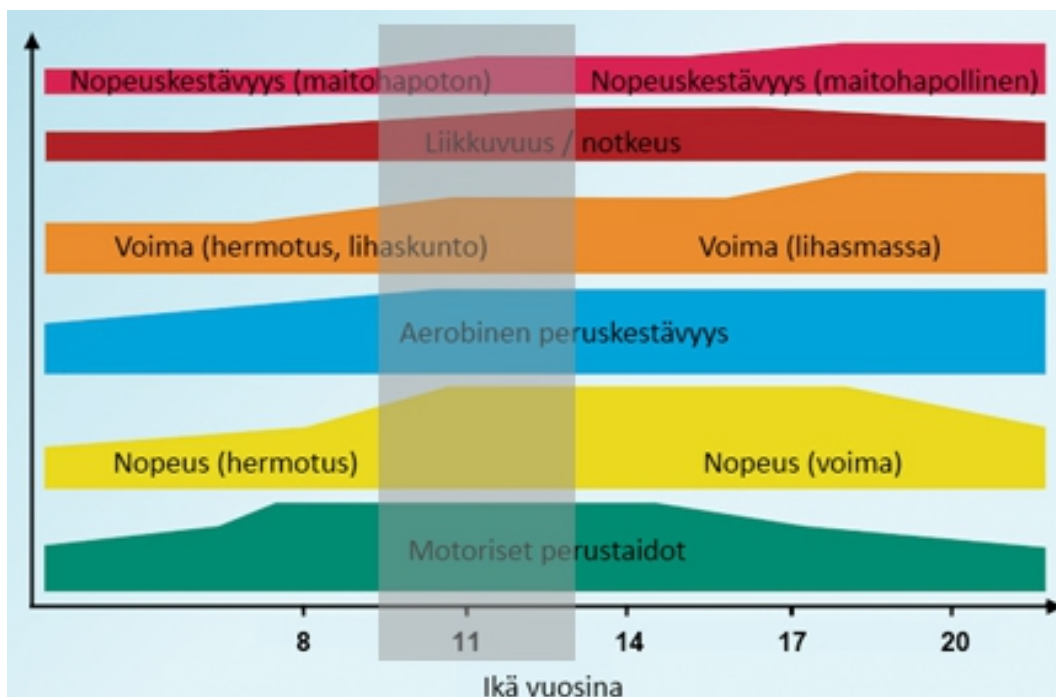
Toiminnan painopisteet ja tavoitteet

Kasvatukselliset tavoitteet:

- Tavoitteellisuuden ja lajiin panostamisen herättäminen
- Joukkueessa toimiminen yhdessä sovittujen sääntöjen mukaan
- Omatoimiseen harjoitteluun kannustaminen

Fyysisen harjoittelun tavoitteet:

- Alku- ja loppuverryttelyt ja venyttelyt (opettelu - säännöllisyys).
Taito: Liiketaito-, tasapaino- ja koordinaatioharjoittelu keskiössä.
- Voima: lihaskestävyys ja kehonhallinta. Keskivartalo keskiössä.
Vastusharjoittelu ja oman kehon painoilla harjoittelu (turvallisuus). Hyppyt: loikat, kinkat: loikkatekniikan, hyppyjen ja alastulon opettelu
- Nopeus: liikkuminen monipuolisesti eri suuntiin ja hermotus. Keskiössä kiihdyttäminen – jarruttaminen (tekniikat).
- Kestävyys: eri pelien ja monipuolisen liikunnan kautta
- Herkkyyskaudet huomioitava (harmaalla painotettuna)



Jalkaterä herkin rasitukselle ennen murrosikää

Nuorimmilla urheilijoilla kipukohtana on useimmiten jalkaterä ja kantapää. Tämän alueen apofysiittien todennäköisin ilmeneminen sijoittuu esimurrosikään, ikävuosille 7–13. Voimakkain tälle alueelle vaikuttava kokonaisuus ovat pohjelihakset, jotka kiinnittyvät akillesjänteen välityksellä kantaluuhun.

Jalkapöydän ulkosivulla on tyypillinen rasituksessa kasvuikäisillä ärtyvä kohta. Siinä lyhyen säärilihaksen jänne kiinnittyy viidennen jalkapöydän luun tyveen.

Polven seutu oireilee murrosiässä

Murrosiän kynnyksellä olevilla ja juuri sen ylittäneillä on suurin todennäköisyys saada lihasten kiinnityskohdan oireita polven seutuun. Etenkin sääriluun kyhmyyn kiinnittyvä nelipäinen reisilihas kuormittaa voimakkaasti kiinnitysaluettaan.

Jos kiinnitysalue kipeytyy, turpoaa ja siihen nousee selkeä kyhmy, tilannetta kutsutaan Osgood-Schlatterin -taudiksi. Sen esiintymishuippu ajoittuu 10–14 ikävuoden väliin.

Vastaavasti lumpiojänteen yläkiinnityskohta polvilumpion alakärjessä on herkimmillään apofysiitille 10–16-vuotiaana.

Lajitekniset taidot

- Pallollinen hyökkääjä keskiössä.
- Perustaitojen syventäminen ja monipuolistaminen: laukauksen, pallonhallinnan ja syötön opettaminen eri asennoissa ja tilanteissa
- Syöttöpelin korostaminen ja opettaminen.

Lajitaktiset taidot

- Pelivalintojen tekemisen opettaminen
- Perustilannepelaaminen
- Viisikkopelin pelipaikkojen, sekä roolien opettelu ja ymmärtäminen

Lajiharjoittelu

- Tehokkaan tunnin rakentaminen: Pallokosketukset, koko ryhmä koko ajan tekemässä
- Toistomäärä ja liike joka harjoituksessa niin ylös kuin mahdollista
- Peliasennossa katseen irrottaminen pallosta
- Laukominen suoraan syötöstä ja eri asennoista
- Syöttäminen eri etäisyyksillä ja suoraan syötöstä, liike syötön jälkeen