



PIF Käsipallo

KÄSIPALLOILIJAN URAPOLKU

Hyväksytty PIF käsipallon
hallituksessa 6.10.2016

Johdanto	3
Käsipallovanhemmat	3
PIF käsipallon urapolku	4
<i>Pallokiva ja Minimix</i>	4
<i>E – F juniorit</i>	4
<i>D – juniorit</i>	4
<i>C – juniorit</i>	5
<i>A – B juniorit</i>	5

Johdanto

PIF käsipallon arvoja ovat joukkuehenki, vastuu, kaveruus, toisten arvostus sekä avoimuus.

Nämä avainsanat kuvaavat yhdistyksen toimintaa ja ovat jopa tärkeämpiä kuin itse käsipallo. Harjoitukset, ottelut, ottelumatkat ja turnaukset antavat lapsille kokemuksia ja valmiuksia, joista he hyötyvät koko elämänsä.

Käsipallovanhemmat

Lasten vanhemmat ovat avainasemassa käsipallotoiminnassa ja heidän tulee noudattaa sääntöjämme samalla tavalla kuin pelaajien.

- pelaajan, joka on loukkaantunut tai sairas, ei tule osallistua peleihin eikä harjoituksiin
- huolehdi siitä, että lapsesi tulee ajoissa harjoituksiin sekä että hän itse on valmis osallistumaan harjoituksiin ja peleihin. Harjoitteluajat ovat rajalliset ja ne on hyödynnettävä parhaalla mahdollisella tavalla
- opeta lapsellesi oikea hygienia harjoitusten ja otteluiden jälkeen. Keskustele valmentajien/joukkueenjohdon kanssa, jos lapsesi kokee suihkussa käymisen vaikeaksi muiden kanssa
- älä kommentoi tai kritisoi omaa lastasi tai muiden lapsia, vaan kiitä ja kannusta. Tämä lisää lasten itsetuntoa. Kun lapsesi tulee kotiin, älä ensimmäiseksi kysy ottelun tulosta, vaan kysy mieluummin mitä lapsesi piti pelistä

Me kaikki edustamme PIF käsipalloa. Ei ole hyväksyttävää, että vanhemmat arvostelevat tuomareita tai vastustajia. Me vanhemmat olemme kaikissa tilanteissa esikuvia lapsillemme.

PIF käsipallon tavoite on, että lapset ja nuoret viihtyvät kanssamme pitkään ja voimme siten vastaisuudessa saada mahdollisimman monta edustusjoukkuepelaajaa. Toivomme myös, että ne jotka jossain vaiheessa lopettavat, haluaisivat jatkaa seuratoiminnassamme esim. tuomareina, valmentajina, joukkueenjohtajina tai toimitsijoina. Seuran toiminnassa voi olla mukana, vaikka päättää oman pelaajauransa.

PIF käsipallon urapolku

Käsipallo jaetaan lasten, nuorten ja aikuisten käsipalloon:

- lapsuusvaihe 12 ikävuoteen saakka
- nuoruusvaihe 13–18 -vuotiaat
- aikuisvaihe 9 vuotta täyttäneet

Lasten käsipallossa kaikki harjoittelu perustuu kolmeen pilariin:

- Pallokontakti
- Hauskuus
- Aktiivisuus

Nämä kolme pilaria ovat PIF käsipallon peruspilarit.

Pallokiva ja Minimix

Lapset tutustuvat leikin kautta pallonkäsittelyyn, koordinaatioharjoitteluun ja pelaamisen harjoitteluun ilman maalia. Pää tavoitteena on kehon motoriikan ja koordinaatiokyvyn kehittäminen sekä ryhmässä toimimisen oppiminen.

Toimintaa on kerran viikossa. Keväällä pelataan myös harjoitusottelu.

E – F juniorit

Lasten käsipallo, jossa edelleen tärkeintä on pallon kanssa leikkiminen ja motoriikkaa vahvistavat harjoitukset. Harjoituksissa pääpaino on pallokontaktissa.

Koordinaatioharjoitukset ja erilaiset viestiharjoitukset ovat tärkeä osa harjoituksia.

Harjoittelemme yksilöllisesti tekniikoita: heittoja, hyppyheittoja, pallon kiinniottoa, harhautusta.

Pelaamme vapaasti pelaaja pelaajaa vastaan (tai 3 vastaan 3) ja hyökkäämme vapaasti.

Harjoitukset ovat tasoon sopeutettuja. Kaikki pelaavat kaikilla paikoilla ja ajallisesti yhtä pitkään.

Harjoitteluaktiiviteetti ei vaikuta peliaikaan.

Treenit 2 kertaa viikossa sekä fysiikka- ja koordinaatiotreeni. Osallistumme turnauksiin ja sarjapeleihin, jos mahdollista.

D – juniorit

Lasten käsipallon viimeinen vuosi. Motorisia harjoituksia, koordinaatioharjoituksia ja perustekniikan harjoittelua sekä voimisteluharjoituksia, joilla pyritään ennalta ehkäisemään

loukkaantumisia. Harjoitukset ovat tasoon sopeutettuja. Harjoitteleme yksilötekniikkaa sekä hyökkäyksessä että puolustuksessa. Vauhtiheitot/-syötöt, pallon vastaanottaminen vauhdissa, hyppyheitot, läpiajot. Tässä vaiheessa myös maalivahti saa erityisvalmennusta. Hyökkäyksissä pelaamme vapaasti ja usealla paikalla, puolustuksessa painopiste on aktiivisessa puolustuksessa, 3 vastaan 3 tai 3-2-1 (mahdollisesti 5-1).

Treenit vähintään 2 kertaa viikossa sekä fysiikka- ja koordinaatiotreeni. Osallistumme turnauksiin ja sarjapeleihin, jos mahdollista.

C – juniorit

Harjoittelu kohdistetaan yksilötekniikkaan, kamppailujen harjoitteluun, perusvoimaan, loukkaantumisten ehkäisemiseen, kaatumaan opetteluun. Harjoitteleme myös maalivahdin perustekniikkaa sekä peliällyn kehittämistä.

Hyökkäyksessä harjoitteleme pelisilmää, puolustuksessa aktiivista puolustamista 3 vastaan 3, 5-1. Harjoitteleme myös 6-0 puolustusta. Kullakin pelaajalla tulee olla vähintään 2 pelipaikka puolustuksessa ja hyökkäyksessä.

Treenit 3 kertaa viikossa. Osallistumme sarjapeleihin ja turnauksiin.

A – B juniorit

Harjoittelua tehostetaan ja siihen sisällytetään enemmän kamppailujen harjoittelua, loukkaantumisten ehkäisemistä ja oikeanlaisen kaatumisen opettelua, kimmoisuutta, nopeutta, intervallitreenejä, pelin ymmärtämistä sekä maalivahdin peruspelaamista. Hyökkäyksessä harjoitellaan yksilötekniikkaa sekä pelin ymmärtämistä pelitilanteissa. Monipuolista puolustusta harjoitellaan erilaisissa puolustusasetelmissä sekä kehitetään yksilöllistä puolustustekniikkaa. B-junioreissa puolustetaan 6-0 aktiivein kakkosin. A-junioreissa puolustetaan 5-1 tai 6-0 jossa aktiiviset kakkoset. Annamme myös taktiikkakoulutuksia sekä pidämme mahdollisesti myös mentaaliharjoituksia.

Treenit 3-5 kertaa viikossa. Osallistumme edustusjoukkueen harjoituksiin. Osallistumme seurapeleihin ja turnauksiin.