



	LAJIN ALOITTAMINEN	PELAAMISEN OPPIMINEN	HARJOITTELEMISEN OPPIMINEN	KILPAILEMAAN OPPIMINEN	VOITTAMISEN OPPIMINEN	HUIPPUTULOKSEN HAKEMINEN
Fyysinen ikä	Pojat 6-9 Tytöt 6-8	Pojat 9-12 Tytöt 8-11	Pojat 12-16 Tytöt 11-15	Pojat 16-18 Tytöt 15-17	Pojat 18-23 +- Tytöt 17-22 +-	Pojat 21- Tytöt 20-
Nopeus (nop. kest.)	Sisällyttä nopeita (5s) suorituksia leikinomaisiin peleihin Suunniteltu oheisharjoitus sisältää kaikki liikesuunnat (eteen-taakse, sivuttain, kiertäen)	Nopeus mukana leikinomaisissa peleissä (5-10s työ, lepo: 30s) Suoritus tehdään teknisesti puhtaasti ja hapottomasti Lajinomaiset nopeusharjoitukset (3-D suunnat)	Yleistä ja lajiomaista nopeusharjoittelua (työ:5-10s, lepo: 30-60s) Kenttäliikkumista, spurtteja, monipalloharjoituksia, hyppyjä Lajinomaisia liikkumista suunnanmuutoksilla.	Lajinomaisia ja yleistä nopeusharjoittelua Lajinomaisia liikkumista suunnanmuutoksilla.	Erilliset suunnitellut nopeusharjoitukset	Erilliset suunnitellut nopeusharjoitukset
Voima	Harjoituksia kehon omalla painolla Kehon tietoisuus Ennen murrosikää hermoston monipuolinen ja lihaskunnan kehittäminen. (lihaksiston aerobinen jaksaminen ilman happoja)	Keskivartalon lihaksien vahvistaminen (kuntopallot, terapiapallot, oma keho) Ennen murrosikää hermoston monipuolinen ja lihaskunnan kehittäminen. (lihaksiston aerobinen jaksaminen ilman happoja) Nopeusvoimaharjoitukset (hyppelyt ja kuntopalloharjoitukset)	Kuntopiirit oman kehon painolla oikealla tekniikalla (muista kiertoliikkeet) Johdanto vapailla painoilla tehtäviin voimaharjoitusliikkeisiin. (1-2 x vko) Tekniikka pitää olla jo kunnossa. Varmista keskivartalon lihaksien, olkapään alueen, pakarain, takareisien ja pohkeiden voiman kehitys. Varmista etureiden ja takareiden turvallinen voimasuhde.	Erilliset keskivartalo-ohjelmat Vastusharjoituksissa hypertrofiaa sekä maksimivoimaharjoittelua kun tekniikka kunnossa (huomio biologinen kehitys). Varmista keskivartalon lihaksien, olkapään alueen, pakarain, takareisien ja pohkeiden voiman kehitys. Lihastasapainosta huolehtiminen	Erilaisia keskivartalon stabiiliteettia kehittäviä harjoituksia Yksilöllinen suunniteltu voimaharjoittelu Huoltava lihaskuntoharjoittelu	Erilaisia keskivartalon stabiiliteettia kehittäviä harjoituksia Yksilöllinen suunniteltu voimaharjoittelu Huoltava lihaskuntoharjoittelu
Nopeusvoima (power)	Hyppelyt ja nopeat liikkeet mukana alkulämmittelyissä ja leikinomaisissa harjoitteissa	Hyppelyt ja nopeat liikkeet mukana alkulämmittelyissä ja leikinomaisissa harjoitteissa ja lajiharjoittelussa	Hyppelytekniikan kehittäminen ja nopeusharjoittelu	Plyometriset harjoitukset (hyppelyt, loikat)	Plyometriset harjoitukset (hyppelyt, loikat)	Plyometriset harjoitukset (hyppelyt, loikat)
Kestävyys	Alkulämmittelyiden, leikinomaisten harjoitteiden ja muihin lajeihin osallistumisen kautta	Alkulämmittelyiden, leikinomaisten harjoitteiden ja muihin lajeihin osallistumisen kautta Anaerobinen maitohapoton kestävyys (esim. 10 sek työtä, 20-60 sek lepoa)	Vaihtelee lajinomaisien ja muiden harjoitusten käyttöä. Huomio eri energiajärjestelmät! Aerobinen kestävyys (juoksu, pyöräily jne.) Anaerobinen kestävyys (Hapoton ja hapollinen) Lyhyet ja pitkät intervallit	Vaihtelee lajinomaisien ja muiden harjoitusten käyttöä. Muista huomioida eri energiajärjestelmät ja tehoalueet. Aerobinen kestävyys: lajiharjoitukset, juoksu, pyöräily, uinti, alkulämmittelyt, pallopelit jne. Anaerobinen kestävyys: hapottomat ja hapolliset nopeuskestävyysharjoitukset Kestävyysharjoitukset voidaan suorittaa jatkuvana yhtäkestoisena tai lyhyenä/pitkänä intervallina Lisää aikaa, intensiteettiä sekä harjoituskertoja viikossa nousujohteisesti		
Liikkuvuus		Sisällyttä dynaamiset venyttelyt osaksi aktiivista alkulämmittelyä ja passiiviset osaksi loppuverryttelyä	Erilliset liikkuvuusohjelmat (erityisesti kasvupyrähdysten aikaan) Korjaa lihasepätasapainon liikkuvuusharjoittelulla ja huolehdi olkapään ja lantion alueen kehityksestä. Liikkuvuus otetaan huomioon aktiivisessa alkulämmittelyssä ja loppuverryttelyssä	Sulkapallon toispuoleisuus muistettava (Johdanto)	Sulkapallon toispuoleisuus muistettava (Kehitettävä ominaisuus)	Sulkapallon toispuoleisuus muistettava (Säilytä)
				Liikkuvuus otetaan huomioon aktiivisessa alkulämmittelyssä ja loppuverryttelyssä	Liikkuvuus otetaan huomioon aktiivisessa alkulämmittelyssä ja loppuverryttelyssä	Liikkuvuus otetaan huomioon aktiivisessa alkulämmittelyssä ja loppuverryttelyssä