



	LAJIN ALOITTAMINEN	PELAAMISEN OPPIMINEN	HARJOITTELEMISEN OPPIMINEN	KILPAILEMAAN OPPIMINEN	VOITTAMISEN OPPIMINEN	HUIPUTULOKSEN HAKEMINEN
Fyysinen ikä	Pojat 6-9 Työt 6-8	Pojat 9-12 Työt 8-11	Pojat 12-16 Työt 11-15	Pojat 16-18 Työt 15-17	Pojat 18-23 +- Työt 17-22 +-	Pojat 21- Työt 20-
Fyysinen Harjoitettavuus	Nopeus (1), ketteryys	Motorinen koordinaatio	Nopeus (2), aerobia ja voima	Voima, nopeus, nopeusvoima ja aerobia		
Tavoitteet	Osallistumisen riemu ja kiintyminen liikuntaan ja urheiluun Perusliikemallit Silmä-käsi-jalka-koordinaatio	Silmä-käsi-jalka-koordinaatio (jatkoa) Urheilussa ja sulkapallossa tarvittavat perustaidot	Peruskunnon rakentaminen Voiman kehittäminen tämän ikävaiheen loppupuolella Lajinomaisten taitojen kehittäminen edelleen	Lajinomaisten taitojen optimointi Kaksinpelin ja nelinpelin erilaiset taitovaatimukset Suorituksen optimointi (kunto, taidot, kilpailukyky)	Kilpailutaitojen maksimointi Tavoitteenasettelu Fysiikan maksimointi Kansainväliset pelit	Mentaalinen ja taktinen kyky Fysiikan ylläpito ja hienosäätö Maksimisuorituksia laadukkaalla harjoittelulla ja valmistautumisella Kilpailujen voittaminen kv. tasolla
Tekniikan kehittäminen (taito)	Heitot (eri suunnista) Peruslyöntimallien ja otteiden opettelu Lavan ja pallon hallinta Minisulkis (verkko alempana ja minimailat) Yleistaitavuus	Peruslyönnit ja -liikkumismallit Lyöntien eri suunnat ja lyöntikorkeudet Otteen vaihdot ja hämäykset Lyöntien eri kaaret ja pituudet Yleistaitavuuden vakiinnuttaminen ja laji-kohtaisten taitojen oppiminen	Lihasten oikea ketjutus lyönneissä ja liikkumisessa Lyöntien eri kaaret ja pituudet Hämäykset (jatkoa) Lyhyempi lyöntiliike Lyöntien laatu ja tarkkuus	Tekninen valmistautuminen kilpailuun ja tekniikka paineenalla Itsearviointi ja korjaus Yksilöllinen tekniikka Eri pelimuotojen tekniset vaatimukset Lyöntien varmuus ja tarkkuus	Teknisten ominaisuuksien kehittäminen edelleen Lyötivalikoima ja varmuus paineen alla Voittolyöntien kehittäminen	Tarkkuuden ja liikevalikoiman kehittäminen paineen alla Hämäyksien optimointi
Taktiikan kehittäminen	Tilan hallinta ja käyttö Mitä, milloin, missä, miksi? Termin "taktiikka" ymmärtäminen Pelikeskuksen ymmärtäminen leikinomaisten pelien kautta	Kaksinpelin perustaktiikka Pallon ylhäältä ottaminen Nelinpelin taktiikan perusteita	Ennakointi ja päätöksenteko Omat vahvuudet - vastustajan heikkoudet (ymmärtäminen) Taktiikan rakentamisen perusteita Sekanelinpelin taktiikan perusteita	Pelimuotokohtainen taktiikka - erilaiset strategiat Omat vahvuudet - vastustajan heikkoudet (tekn., takt, fyysinen, mentaalinen) Yksilöllinen taktiikka Otteluiden analysointi (oma peli, vastustajan peli)	Oman yksilöllisen taktiikan edelleen kehittäminen (vahvuudet/heikkoudet) Peruspalausten ymmärtäminen ja hyväksikäyttö ottelussa	Yksilöllisen taktiikan maksimointi Otteluiden analysoinnin kehittäminen edelleen Erilaisia taktisia strategioita
Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen	Leikkimieliset pelit ja leikit Monipuolisia harjoitteita oman kehon painolla Osallistuminen muihin lajeihin ja omatoiminen liikunta Urheilullisuuden ABC (juoksu, hyppy, jne) Suunnanmuutokset mukana leikeissä ja peleissä	Leikkimieliset pelit/leikit ja lajinomaisuus Osallistuminen muihin lajeihin ja omatoiminen liikunta Urheilullisuuden ABC (jatkoa) Perusliikemallien ja lajinomaisten liikkeiden yhdistäminen	Peruskestävyyden ja voiman kehittäminen tehokasta (kasvupyrähdys määrää ajan) Pojat: 12-18 kk kasvupyrähdysen jälkeen Tyttöillä kaksi ajankohtaa: heti kasvupyrähdysen ja kuukautisten alkamisen jälkeen Suunnanmuutokset (nopeat jalat) Hyppäämisen ja alastulon harjoittaminen	Lajinomainen fysiikka Fyysinen harjoittelu tukee tekniikan kehittämistä	Fyysisten ominaisuuksien ylläpitäminen ja kehittäminen (Voima, kestävyys, liikkuvuus, tasapaino)	Fyysisten ominaisuuksien hienosäätöä
				Ketteryyden, tasapainon ja koordinaation kehittäminen nopeuden ja nopeusvoiman kautta		
				Lajinomaisten harjoitusten määrä nousee		
Psyykkisten taitojen kehittäminen	<i>Vaihe 1: Valmiudet</i> Laadukkaalla ohjauksella lapsille edellytyksiä kehittyä psyykkisissä ominaisuuksissa ja taidoissa: keskittyminen ja ryhmässä oppiminen Harjoitusten suunnittelu ja mielikuvien hyödyntäminen lasten ohjauksessa	<i>Vaihe 2: Psyykkiset perustaidot</i> Omien psyykkisten ominaisuuksien, taitojen sekä tunteiden nimeäminen. Psyykkisten taitojen merkityksen ymmärtäminen suorituksissa onnistumisen ja lajissa kehittymisen kannalta. Motivoituminen psyyk. ominaisuuksien ja taitojen harjoitteluun muun harj. yhteydessä. Tavoitteenasettelu ja harjoituksiin valmistautuminen sekä harjoituspäiväkirjan hyödyntäminen. Mielikuvien ja oman sisäisen palautteen laatu, keskittymisen säätely	<i>Vaihe 3: Psyykkiset huipputaidot</i> Yksilöllinen ja lajinomainen psyyk. valmentautuminen luonnollisena osana harjoittelua Vuorovaikutus valmentajan ja pelaajien välillä. Onnistunut kuormituksen kasvattaminen, realistiset tavoitteet Kilpailurutiinit, ajatusten ja mielikuvien hallinta Kilpailemisen ja voittamisen merkitys itselle, sisäinen motivaatio Epäonnistumisen hyödyntäminen oppimiskokemuksina	<i>Vaihe 4: Psyykkinen valm. osana elämää</i> Yksilöllinen ja lajinomainen psyyk. valmentautuminen luonnollisena osana harjoittelua Vuorovaikutus valmentajan ja pelaajien välillä. Onnistunut kuormituksen kasvattaminen, realistiset tavoitteet Kilpailurutiinit, ajatusten ja mielikuvien hallinta Kilpailemisen ja voittamisen merkitys itselle, sisäinen motivaatio Epäonnistumisen hyödyntäminen oppimiskokemuksina		
Harjoittelun määrä (viikossa keskim.)	3-4 tuntia leikinomaista sulkapalloa 10+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia	5-7 tuntia lajiharjoituksia 8+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia	5-7 tuntia lajiharjoituksia 2-3 tuntia peliharjoitusta 6+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia	7-9 tuntia lajiharjoituksia 3-4 tuntia peliharjoitusta 6+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia 1 tunti henkilökohtaista opastusta	12-14 tuntia lajiharjoituksia 6+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia 2 tunti henkilökohtaista opastusta	14-16 tuntia lajiharjoituksia 5-7 tuntia muuta fyysistä aktiviteettia 3 tunti henkilökohtaista opastusta
Suositus	Nuoren Suomen fyysisen aktiivisuuden suositus kaikille: 7-18-vuotiaiden tulee liikkua ikävaiheeseen sopivalla tavalla 1-2 tuntia päivässä. Ruutuakaa viihdemedian ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.					