



Lippolainen pelaajapolku

OULUN LIPPO JUNIORIT RY

Toiminnan tavoitteet

- ▶ Huippupelaajien tuottaja → Omien junioreiden nousu pääsarjaan
- ▶ Harrastajamäärien ylläpitämien → Kaikki mukaan toimintaan
- ▶ Tietotaidon lisääminen → Muiden seurojen kanssa tehtävä yhteistyö
- ▶ Huippuvalmentajien tuottaja → Koulutus → Ymmärrys → Kehitys → Superpesis pelinjohtaja ja / tai pelaajien kasvattava
- ▶ Harrastajamäärällisesti valtakunnan isoin pesäpalloseura
- ▶ Toiminnan laadun takaaminen → Seuran johto → Valmennuspäälliköt\Junioripäälliköt → Koulutetut valmentajat → Taustat
- ▶ Yhteisöllisyys → Ylpeys logosta → Lippo ja pesäpallo kiinnostaa Oulussa
- ▶ Yhteinen selkeä pelaajapolku pienistä suuriin → Testipatteristo → Seuraavan portaan toimintaan tutustuminen ja vaatimustason huomiointi



Painopisteet valmennuksessa

- ▶ Turvallinen, avoin ja positiivinen ilmapiiri → Kunnioitus muita seuran jäseniä kohtaan + muiden toiminnan arvostaminen
- ▶ Pelaajan yksilöllinen kohtaaminen → Luonne → Vahvuuksien kautta ajattelu → Palautteen vastaanottokyvyn tunnistaminen
- ▶ Suuntana superpesis pelaajapolun kohtien vaaliminen → Ei liikaa liian nuorena
- ▶ Valmennustiimien/Taustajoukkojen vastuujako → Yksi ihminen ei hoida kaikkea -> Toiminnanvapaus ja luottamus → Työrauha
- ▶ Taidon ja tekniikoiden opettaminen → Kannusta → Kehitä → Nauti
- ▶ Viestintäketju → Junioripäällikkö + Valmennuspäällikkö → Valmennus/JoJo → Vanhemmat/Pelaajat
- ▶ Vuorovaikutus korostuen +-1 ikäluokka ylös ja alaspäin olevien valmentajien kanssa.



G-F juniorit



- ▶ Lajiin innostaminen
- ▶ Perusteet lyömiselle ja kiinnioltolle → Liikerataharjoittelu → Vauhdin kanssa
- ▶ Harjoitusten kesto lyhyt → Keskittymiskyky
- ▶ Monipuolisten roolien takaaminen pelaajille → Ei vakiopaikkoja
- ▶ Pelit aluesarjoissa, sekä leirillä → Ei tasojoukkueita
- ▶ Pesiksen ulkopuoliset yhteiset tapahtumat → Ilmapiiri
- ▶ Vanhempien osallistaminen
- ▶ Siirtymävaihe G-F → Askel eteenpäin joka saralla

Painopistealueet



Laji

- ▶ Palloon osuminen → Kovat → Pienet → Liikeradat → Lyönti vauhdilla
- ▶ Kiinniottamien ja heittäminen → Maasta → Ilmasta
- ▶ Sääntöjen opettelu etenijänä → Minne juostaan ja milloin
- ▶ Merkkipelin alkeet
- ▶ Syöttäminen
- ▶ Pelaamisen opettelu

Fysiikka

- ▶ Yleismotoriset taidot
- ▶ Pelit ja leikit
- ▶ Koululiikunta
- ▶ Koulu ja treenimatkat
- ▶ Pihapelit ja muu hyötyliikunta

E-juniorit



- ▶ E-junioreissa harrastus keskiössä
- ▶ Muiden harrastusten hyväksi katsominen ja monipuolisuuden ylläpito
- ▶ Monipuolisuuden ja laadun takaaminen → Pesäpallo mahdollistaa monen tasoisten pelaajien samassa ryhmässä toimimisen taitotasot huomioiden harjoitusryhmien sisällä.
- ▶ Ilo ja hauskuus (pesiskärpänen)
- ▶ Onnistumisia henkilökohtaisesti ja osana ryhmää → Ymmärrys siitä, että olen osa ryhmän ilmapiiriä ja vaikutan käytökselläni ryhmän ilmapiiriin
- ▶ Kaikki pelaa
- ▶ Pelataan ikäkausijoukkueilla mikäli mahdollista

E- juniorit - painopistealueet



- ▶ Kilpailutilanteen luominen arkitasolla → Kisailut harjoituksissa → Ongelmanratkaisu
- ▶ Lajitaidon ja pelitaidon opettaminen → Toistomäärien nousu → Taitoharjoittelun parhaat ikävuodet
- ▶ Lajitekniikoiden opetus ja niiden seuranta
- ▶ Toiminnan mukavuuden seuranta → Motivaatiotason ylläpito → Harrastusnäkökulma
- ▶ Vanhempien junioreiden pelien ensikosketus → Mahdollisuus, ei uhka

Fysiikkaharjoittelu

- Oman kehon painolla tehtävä lihaskunto
- ↗ Vartalonhallinta
- ↗ Nopeusharjoittelu → Tekniikka → Motoriikka
- ↗ Yleismotoristiset taidot → Silmäkäsikoordinaatiot yms.
- ↗ Huoltavan harjoittelun opettaminen ja sisältöjen tuominen käytäntöön → Ohjattu
- ↗ Ajankäytön resurssi maksimissaan 30% viikkotasolla

D-juniorit



- ▶ Kilpaurheilun ensiaskel → Harrastus keskiössä
- ▶ Muiden harrastusten hyväksi katsominen ja monipuolisuuden ylläpito
- ▶ Monipuolisuuden ja laadun takaaminen → Pesäpallo mahdollistaa monen tasoisten pelaajien samassa ryhmässä toimimisen taitotasot huomioiden harjoitusryhmien sisällä.
- ▶ Mahdollisuus nostaa nuorempia pelaajia vanhempien junioreiden harjoitusryhmiin → Yksilöllinen kehitys ja laadun takaaminen
- ▶ Oman ikäluokan pelien tärkeyden vaaliminen → Kaikille taattava oman ikäluokan pelejä
- ▶ Kilpasarjat leirillä/ aluesarjoissa mahdollisuus tasojoukkueisiin → Kaikille taattava pelipaikka ja peliaika

D- juniorit - painopistealueet



► Kilpailutilanteen luomista harjoituksissa →
Kisailut harjoituksissa → Ongelmanratkaisu

► Lajitaidon ja pelitaidon opettaminen →
Toistomäärien nousu → Taitoharjoittelun
parhaat ikävuodet

► Lajitekniikoiden opetus ja niiden seuranta

► Toiminnan mukavuuden seuranta →
Motivaatiotason ylläpito →
Harrastusnäkökulma

► Vanhempien junioreiden pelien

Fysiikkaharjoittelu

- Oman kehon painolla tehtävä lihaskunto
- Painonnostotekniikoiden harjoittelu
- Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu

↗ Vartalonhallinta

↗ Nopeusharjoittelu → Tekniikka → Motoriikka

↗ Yleismotoristiset taidot →
Silmäkäsikoordinaatiot yms.

↗ Huoltavan harjoittelun opettaminen ja
sisältöjen tuominen käytäntöön → Valvottu

C-juniorit



- ▶ Kilpailun lähtökohdista
- ▶ Fysiikkaharjoittelussa huomioitava jokaisen yksilön henkilökohtaiset lähtökohdat
- ▶ Pelipaikkojen selkeyttäminen ja roolin mukaiset harjoitteet → Toiminta tavoitteellista yksilö- ja joukkueetasolla
- ▶ Harjoittelumäärien nousu ja vaikutukset → Ensiaskel huippu-urheilijan elämään → harjoitteluun henkilökohtaisia painopisteitä
- ▶ Pelitaidon opettaminen ja jalostaminen → Oma ratkaisukyky → Pelin ymmärrys (videot, keskustelut)
- ▶ Kilpaurheilujoukkue → Nimellä ja iällä ei ole väliä

Painopistealueet

Laji/taktiikka

- ▶ Lajitehokkuuksien ja tekniikoiden jalostaminen ja hiominen.
- ▶ Uusien lyöntien harjoittelu. Erityisesti pystäri ja kumura
- ▶ Kaaripelin tuominen harjoitteluun isommin
- ▶ Pelitaidon ja taktiikan opettaminen → pelin kokonaisuuden ymmärtäminen yksilö- ja joukkueetasolla
- ▶ Lajin ymmärryksen ja tietotaidon laajentaminen → Uudet ärsykkeet → Omien vahvuuksien tunnistaminen
- ▶ Toistomäärien kasvattaminen → Suoritusvarmuus → Lajitehokkuus → Pelitehokkuus
- ▶ Ison pelimäärän mahdollistaminen → Askel kohti seuraavaa porrasta

Fysiikkaharjoittelu

- ▶ Testaaminen → Lähtötaso → Seuranta
- ▶ Kasvun ja kehityksen huomiointi → Henkilökohtaiset painopistealueet
- ▶ Fysiikkaharjoittelussa kuorman kasvu → Sisällyttä viikkotasolle jo pelkästään fysiikkaharjoituksia
- ▶ Tekniikat ja kehittymisen seuranta
- ▶ Nopeus tärkein fyysinen ominaisuus jatkossa, erityishuomiota sen kehittämiseen



Poikien/Tyttöjen Superpesis



- ▶ Harjoittelun taso lähellä edustusjoukkueita → Roolitus ja selkeys → Millaisia pelaajia halutaan/mille on tarve → Yhteistyö miesten/naisten edustuksien välillä
- ▶ Yhteisten kokemusten vähyys → Harjoittelun laatu → Pelinäkökulman vaaliminen harjoituksissa
- ▶ Luottamus pelaajan ja valmentajien välillä → Urheilijan omavastuu → Oma minäkuva
- ▶ Henkilökohtaiset painopisteet edellä yksilön kehitys kohti huippua → Joukkuetaidot → Pelaajaprofiili ja arjen rakentaminen sen ympärille
- ▶ Roolitetut kilpaurheilujoukkueet

Painopistealueet



Laji/Taktiikka

- ▶ Pelitilanne oivallukset → Vahvuuksien ympärille selkein havainnoin rakennettava pelitapa → Heikkouksien vahvistaminen
- ▶ Pikkunyanssien korjaus tekniikoissa → Tehokkuuden maksimointi → Pelin omatoiminen ymmärrys ja jatkojalostaminen
- ▶ Pelin osa-alueiden ymmärtäminen → Ottelupurut yksilö/joukkue- taso → Kehityskohteiden havainnointi, hyväksyminen ja käytäntöön vieminen
- ▶ Toistojen laadukkuus
- ▶ Kaaripelin ja merkkipelin syveneminen
- ▶ Pelinomaisen harjoittelun vaaliminen → Monipuolinen → Tehokas → Peluri

Fysiikkaharjoittelu

- ▶ Voimaharjoittelu → Tekniikat → Tehot
- ▶ Nopeusharjoittelu arkitasolla → Painotus roolin mukaan
- ▶ Huoltavan harjoittelun korostaminen ja seuranta
- ▶ Ryhmien yksilöidyt harjoitusohjelmat → Mitä kehitetään ja miksi
- ▶ Lajitehokkuuden maksimointi → Yksilön lajiominaisuuksia tukeva fyysisen harjoittelun suunnitelma
- ▶ Testit