



# C07 - JUNIORIT

## PELAAJA SANTA'S UNITEDISSA

- Aggressiivinen/Aktiivinen
- Älykäs
- Taitava/monipuolinen

## TAITOHARJOITTELU

- Tasapainotaidot, liikkumistaidot, välineen käsittelytaidot.
- Havainnoinnista, päätöksenteosta ja liikehallinnasta
- Lajitekniikka

## FYYSINEN HARJOITTELU

- Hermosto Motoriset
  - taitoharjoitukset, pelit ja leikit, Nopeusharjoittelu, Nopeus/maksimivoimaharjoittelu
- Lihaksisto
  - Kesto- ja perusvoimaharjoitukset
  - Elastisuus- ja liikkuvuusharjoitteet
  - Kuntopiirit
- Tukielimet (Luut, jänteet, nivelsiteet)
  - Hyppelyt ja kuntopallon heitot
  - tasapainoharjoitteet, peli ja leikit, Liikkuvuusharjoitteet
- Hengitys- ja verenkierto sekä aineenvaihdunta
  - Kestävyysharjoitteet Pidempi kestoisia harjoituksia missä hengästyään Aerobinen ja anaerobinen

## PSYKKINEN/SOSIAALINEN VALMIUS

PÄIVITTY

## HYÖKKÄYSPELAAMINEN

### Tilan käyttäminen

Taso 2

- Priorisoi valinnalla (Kuljetus/haastaminen/syöttö) tyhjän tilan hyödyntäminen

### Tuki pelaaminen

Taso 2

- Optimo pelivalmius
- Säilytä tilanteen vaatima etäisyys pallolliseen (Tuki tilan käyttämiseksi)

### Tilan optimointi

Taso 1 ja 2

- Pallottomat pelaajat osallistuvat hyökkäyspeliin
- Varmista hyökkäyspelaamisen syvyys
- Varmista hyökkäyspelaamisen leveys

### Maalintekoalueella liikkuminen

Taso 2

- Liiku tyhjäan tilaan
- Haasta tai syötä maalintekoalueelle

## PUOLUSTUSPELAAMINEN

### Paine

Taso 1

- Paine pallolle
- Maila ulos – mailapaine
- Estä vastustajan pallollisen pelaajan liikkuminen maalia kohti

### Tukeminen

Taso 1

- Tunnista ja merkkää vastustajan vaarallinen pelaaja

### Tilan pienentäminen

Taso 1

- Kaikki osallistuvat puolustuspeliin