

## D-pojat toimintasuunnitelma 2009

**Johtavana periaatteena D –junioreilla Siipessä on TAITO JA KILPAILO.**

### Yleistavoite:

**Toiminta on hauskaa ja vaativaa.** Harjoittelu sisältää pesäpalloon perustaitoihin liittyviä harjoitteita, taktisten taitojen harjoittelua sekä kuntoa, nopeutta, ketteryyttä ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa. Opitaan olemaan yhtenäinen joukkue ja ymmärretään yhteisten sääntöjen merkitys. Syntyy halu keskittyä asioihin ja suorituksiin sekä ymmärretään harjoittelun merkitys pelissä onnistumiseen. Harjoituksissa ja peleissä on turvallista. Meillä on hauskaa.

### Liikunnallinen tavoite:

**Yleistaitavuuden kehittäminen ja kestävyuden parantaminen.** Laji- ja yleistaitavuutta kehitetään erikoisharjoittein ja pelaten erilaisia pallo sekä muita apuvälineitä käyttäen. Kasvavien poikien harjoittelussa on tärkeää kehittää liikkuvuutta ja ketteryyttä. Opetellaan tekemään erilaisia kuntopiirejä lihaskunnon- ja voiman kehittämiseksi. Osa harjoitteista tehdään hengästymiseen saakka. Harjoituksissa saa ja pitää tulla hiki. Hommassa on tekemisen meininki.

### Sosiaalinen tavoite:

**Tehdään yhdessä joukkueena,** otetaan toiset huomioon, nautitaan omista, kavereiden ja tietysti joukkueen onnistumisesta. Ei masennuta ja otetaan opiksi epäonnistumisista. REILU PELI.

### Taktinen tavoite:

#### Ulkopeli:

Opitaan sijoittumaan oma-aloitteisesti oikein eri tilanteissa ja ymmärretään miksi näin on sijoituttu. Ymmärretään varmistusten tärkeys. Lukkari osaa ”viedä” peliä ja osataan ”lukea” peliä.

#### Sisäpeli:

Tiedostetaan mihin missäkin tilanteessa olisi hyvä lyödä ja miksi. Seurataan merkkiä ja ulkokentän liikkumista sekä toimitaan sen mukaan. Ei tehdä pelistä liian vaikeaa.

#### Pelien seuraaminen:

Pojat käyvät katsomassa isompien junioreiden sekä aikuisten pelejä ja suorittavat pelien yhteydessä erilaisia taktisia valmiuksia kehittäviä oheistehtäviä.

### Kasvatuksellinen tavoite:

**Tasapuolisuus ja toisten kunnioittaminen.** Kun yrittää ja laittaa itsenä likoon - onnistuu. Olennaisen tekemiseen keskittyminen. Mussutus ei auta...

### Tuomaritoimintaan osallistuminen:

**Pojat osallistuvat tuomarikoulutukseen ja halutessaan suorittavat tuomarikortit. Tuomarikortilliset pojat osallistuvat kesän junioriturnausten ja -pelien tuomaritehtäviin.**

Osa pojista voi halutessaan osallistua Tenavaleirin tuomarileirille.

### **Omatoiminen harjoittelu:**

**Pojilla on osana harjoittelua omatoimista liikuntaa ja kuntoilua esim. kuntopiirien muodossa.** Omatoimisen harjoittelun ohjeistus annetaan joukkueen nettisivuilla tai erillisinä ohjeina. Harjoittelunsa pojat kirjaavat erilliseen harjoituspäiväkirjaan. Harjoituspäiväkirjan merkinnät tarkastetaan aika-ajoin valmentajien toimesta ja harjoittelusta keskustellaan.

**Kesällä pojat käyvät kopittelemassa ja lyömässä yksin, vanhempiansa kanssa tai porukassa.**

Pojat suorittavat valmentajien erikseen antamia kotitehtäviä. Kaikenlaiseen liikunnalliseen ja muuhunkin harrastamiseen kannustetaan ja useampien lajien yhtäaikaista harrastamista tuetaan.

### **Opittavat lajitaidot:**

Heitto ja kiinniotto; vastaantulo, kauhaisu, lyönti: rajalyönnit, koppi, lyönnin suuntaus; näpyt: kierre, puolimaila; eteneminen, kärkkyminen; pelipaikkojen tehtävät ja liikkuminen

### **Toiminta kuukausitasolla**

Toiminnassa ei rajoituta vain teemoihin vaan harjoittelu on monipuolista esim. lajiharjoitusten yhteydessä on ketteryyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa, lihaskuntoa tai muuta tukiharjoittelua.

Osa pojista osallistuu lukkarikouluun ja isompien poikien harjoituksiin ja peleihin. Tästä sovitaan pelaajien, vanhempien ja valmentajien kesken.

#### **Lokakuu**

Yhteisharjoitusten määrä viikossa:  
Omatoimiset:  
Teemat:  
Muuta/tapahtumat

#### ***”Kuntoa”***

1-2 sisällä + yhteislenkki  
Kuntopiiri, keskivartalo ja lenkit  
Kunto, lihaskunto ja kestävyys  
Yhteinen erillistapahtuma

#### **Marraskuu**

Yhteisharjoitusten määrä viikossa:  
Omatoimiset:  
Teemat:  
Muuta/tapahtumat:

#### ***”Habaa”***

2 sisällä + lyöntikoulu + yhteislenkki  
Kuntopiiri, keskivartalo ja lenkit  
Kunto, lihaskunto ja kestävyys + lajikerta  
Lähtötestit

#### **Joulukuu**

Yhteisharjoitusten määrä viikossa:  
Omatoimiset:  
Teemat:  
Muuta/tapahtumat

#### ***”Liikettä”***

2-3 sisällä + lyöntikoulu + yhteislenkki  
Kuntopiiri, keskivartalo ja ulkoliikunta  
Juoksu, kunto, lihaskunto ja kestävyys + lajikerta  
Yhteiset pikkujoulut ja reilu joululoma sekä pelaajakeskustelut alkavat

#### **Tammikuu**

Yhteisharjoitusten määrä viikossa:  
Omatoimiset:  
Teemat:  
Muuta/tapahtumat

#### ***”Perusasiat kuntoon”***

2-3 sisällä + lyöntikoulu  
Kuntopiiri, keskivartalo ja ulkoliikunta  
Lajin perusasioiden kertausta + juoksu  
Yhteinen liikunnallinen erillistapahtuma sekä

pelaajakeskustelut jatkuvat

### **Helmikuu**

Yhteisharjoitusten määrä viikossa:

Omatoimiset:

Teemat:

Muuta:

### ***”Taktiikkaa ja taitoa”***

2-4 sisällä + lyöntikoulu

Kuntopiiri, keskivartalo ja ulkoliikunta

Taktiikka valmiudet ja lajin perusasioiden kertaus jatkuu + juoksu

Jaetaan peli- ja kilpasarjan joukkueet.

Taktiikkapalaverit.

### **Maaliskuu**

Yhteisharjoitusten määrä viikossa:

Omatoimiset:

Teemat:

Muuta/tapahtumat:

### ***”MegaMix I”***

2-4 sisällä + lyöntikoulu

Kuntopiiri, keskivartalo ja ulkoliikunta

Taito, taktiikka/sisäpeli ja joukkuepelaaminen

Tason mukaista tukiharjoittelua, eriyttäminen

Seura- ja joukkuepäivä, taktiikkapalaverit, pelisäännöt ja mahdollinen turnausmatka

### **Huhtikuu**

Yhteistenharjoitusten määrä viikossa:

Omatoimiset:

Teemat:

Muuta/tapahtumat:

### ***”MegaMix II eli kohta jo ulkona”***

2-4 sisällä + lyöntikoulu

Kuntopiiri, keskivartalo ja ulkoliikunta

Taito, taktiikka/ulkopeli ja joukkuepelaaminen sekä perusasiat

Taktiikkapalaverit, pelikirjan läpikäynti, harjoituspelit

Vanhempien pelisäännöt ja heidän osallistumisensa pelikauteen. Testit.

### **Toukokuu**

Yhteistenharjoitusten määrä viikossa:

Omatoimiset:

Teemat:

Tapahtumat

### ***”Taktiikka ja tilannepeli käytännössä”***

3-4 ulkona

Pallopelit ulkona ja pesispalolla ”kikkailu”

Sisäpeli ja ulkopeli sekä kaaripeli

Harjoituspelit

Taktiikkapalaverit ja aluesarja alkaa

### **Kesäkuu**

Yhteistenharjoitusten määrä viikossa:

Omatoimiset:

Teemat:

Muuta/tapahtumat:

### ***”Nyt pelataan”***

3-4 ulkona

Pallopelit ulkona ja pesispalolla ”kikkailu”

Taktiikan kertausta ja pelaamista

Aluesarjapelit ja –turnaukset, käydään katsomassa isompien pelejä

### **Heinäkuu**

Yhteistenharjoitusten määrä viikossa:

Omatoimiset:

Teemat:

Muuta/tapahtumat:

### ***”Leiri ja helle spesiaalit”***

3-4 ulkona

Pallopelit ulkona ja pesispalolla ”kikkailu”

Pelaamalla oppii, kilpailo

Leirin jälkeen loma 1-1½ viikkoa

Harjoitellaan peleistä kirjattuja ”virheitä”

Suurleiri Vihti-Virkkala-Lohja 19.-24.7.2009

Tenavaleiri 28.6.- 3.7.2009 on Siilinjärvellä ja siellä on joukkueelle ja vanhemmille tehtäviä, mahdollisesti osa pojista tuomarileirillä

**Elokuu****”Älyä ja pelisilmää”**

Yhteistenharjoitusten määrä viikossa:

3-4 ulkona

Omatoimiset:

Pallopelit ulkona ja pesispalolla ”kikkailu”

Teemat:

Hiotaan peliä ja pelataan

Tapahtumat:

Aluesarjapelit ja -turnaukset jatkuvat

**Syyskuu****”Rennosti, mutta räväkästi”**

Yhteistenharjoitusten määrä viikossa:

2 ulkona ja lenkki

Omatoimiset:

Lenkit, pallopelit ulkona ja pesispalolla ”kikkailu”

Teemat

Erilaiset harjoituspelit ja muu pelailu

Muuta/tapahtumat:

Tekniikkakilpailu ja testit

Syyskuun lopussa tulevan kauden 2010 joukkueisiin jakautuminen, -95 =&gt; C ja -96 jää D

**Tuleva kausi 2010:**

Tulevalla kaudella 2009 D-pojat ovat -96 ja -97 syntyneitä ja C-pojat -94 ja -95 syntyneitä. Kuinka ko. junioriluokat aloittavat harjoittelun ja ketkä valmentavat kutakin ryhmää päätetään syyskuussa 2009.

**Valmentajat kaudella 2009:**

*Kari Pakkanen, Timo Mäkinen, Mikko Hänninen ja Petri Kejonen*