

PESÄPALLOILIJOIDEN VUOSISUUNNITELMA

Elokuu 2026 – kesäkuu 2027

VALMENNUKSEN PÄÄAJATUS
Akatemian harjoittelu periodisoidaan vuoden aikana kilpailu-, ylimeno-, peruskunto- ja kilpailuun valmistaviin jaksoihin. Fysiikan ja lajitaitojen painotus muuttuu jakson mukaan, mutta jokaisessa akatemiaharjoituksessa harjoitetaan vähintään yhtä urheilijan ominaisuutta.
Harjoitusrytmi: tiistai + keskiviikko aamuisin. Molempiin päiviin sisältyy laji ja fysiikka. Yksilöllisesti toinen päivä voidaan toteuttaa fysiikkapainotteisena ja toinen lajitaitoa sekä fysiikkaa yhdistävänä harjoituksena.
Suunnitelman käyttö: Tämä on vuositasoinen valmennuksen runko. Viikkokohtaiset sisällöt elävät koulun, kilpailujen, joukkueharjoittelun, kuormituksen ja urheilijan yksilöllisen tarpeen mukaan.

1. KUUKAUSISUUNNITELMA

Vuoden pääjaksotus ja kunkin jakson tärkein valmennuksellinen tehtävä.

Kuukausi	Jakso	Pääpainotus	Keskeinen sisältö
ELO	Kilpailukausi	Kilpailukauden tukeminen	Lajitaidot 1-2x/vko, palautuminen, nopeusvoiman ylläpito, kuormituksen hallinta
SYYS	Kilpailukausi	Kauden loppu + palautuminen	Lajitaidot 1-2x/vko, lajisuoritus, palautuminen, kauden päättäminen
LOKA	Ylimenokausi	Palautuminen / muu urheilullisuus	Lajiharjoittelu 0x/vko, liikkuvuus, kehonhallinta, muu urheilu, lähtötasot
MARRAS	PK1	Peruskestävyys + voima	PK1, maksimivoiman rakentaminen, lajitaidot 1x/vko, uudet taidot
JOULU	PK1	Peruskestävyys + voima	PK1, voima, nopeusvoiman tukeminen, lajitaidot 1x/vko
TAMMI	KVK1	Nopeus / herkistely	Nopeustekniikka/ketteryys, lajitaidot 1x/vko, voiman ylläpito
HELMI	Kilpailukausi 1	Lajisuoritus + nopeus	Lajitaidot 1x/vko, nopeus, pelitaidot, omien vahvuuksien kehittäminen
MAALIS	PK2	Uusi maksimivoimakausi	PK2, voimajakso, lajitaidot 1x/vko
HUHTI	KVK2	Nopeus / herkistely	Lajitaidot 2x/vko, herkistely, lajispesifisyys, ulkoharjoitteluun totuttelu
TOUKO	Kilpailukausi	Ylläpito / palautuminen	Lajitaidot 2x/vko, ylläpitävä voima/nopeusvoima, palautuminen
KESÄ	Kilpailukausi		Kilpailukauden aikainen ylläpito ja palautuminen
Nopeuden periodisointi: nopeus on pesäpalloilijalle ympärivuotisesti tärkeä ominaisuus, mutta sitä ei nosteta jokaisen jakson pääteemaksi. PK-jaksoilla nopeutta ylläpidetään vähäisellä, laadukkaalla ärsykkeellä. Selkeä nopeuspainotus sijoittuu erityisesti tammikuulle ja helmikuulle.			

2. HARJOITTELUN RAKENNE

Kaksi akatemiaharjoitusta viikossa: molemmissa yhdistyvät lajitaito ja fysiikka, mutta yksilöllinen painotus mahdollistaa yhd en fysiikkapainotteisen päivän ja yhden lajitaitoa sekä fysiikkaa yhdistävän päivän.

Harjoitus	Perusrakenne	Tarkoitus
Tiistai	Laji + fysiikka	Yksilön mukaan joko fysiikkapainotteinen harjoitus tai lajitaitoa ja fysiikkaa yhdistävä harjoitus. Fysiikan sisältö määräytyy periodin mukaan.
Keskiviikko	Laji + fysiikka	Yksilön mukaan joko fysiikkapainotteinen harjoitus tai lajitaitoa ja fysiikkaa yhdistävä harjoitus. Lajisisältö vaihtuu viikoittain.

LAJITAIOT

Sisältö	Painotus
Tekniikka	Lyönti-, heitto-, kiinniotto- ja juoksutekniikka
Pallonkäsittely	Kiinniotto, pallon käsittely ja heittovalmius
Vahvuudet / heikkoudet	Yksilölliset kehityskohteet ja vahvuuksien vahvistaminen
Uudet taidot	Uusien taitojen ja suoritusratkaisujen oppiminen
Eteneminen	Lähdöt, etenemisnopeus ja etenemistilanteet
Pelitaidot	Pelin luku, päätöksenteko, merkkipeli ja kaaripeli
Pelipaikkakohtainen	Ulkopelin ja sisäpelin pelipaikkakohtaiset vaatimukset
Lajitaitokisat / testit	Lajitaidon seuranta ja kilpailulliset harjoitteet

FYYSISET OMINAISUUDET

Ominaisuus	Rooli
PK / VK	Peruskestävyys ja vauhtikestävyys erityisesti PK1- ja PK2-jaksoilla
Maksimivoima	Voimatasojen kehittäminen erityisesti marras–jouluukuussa ja maaliskuun voimajaksolla
Nopeusvoima	Ylläpito kilpailukaudella ja kehittäminen voima- sekä valmistavilla jaksoilla
Nopeus	Selkea painotus tammi–helmikuussa; muulloin pääosin ylläpitävänä
Nopeustekniikka / ketteryys	Juoksu-, lähtö-, jarrutus- ja suunnanmuutostekniikka
Kehonhallinta / keskivartalo	Liikkeen laatu, voimansiirto, stabiileetti ja koordinaatio
Huoltava / liikkuvuus	Palautuminen, liikelaajuudet ja kuormituksen hallinta
Muut lajit / pallopelit	Monipuolisuus, liike- ja pelitilannetaito

3. VIIKKOKALENTERI – ELO–JOULUKUU 2026

Tiistai + keskiviikko aamuisin • lajitaito + fysiikka • yksilöllinen painotus

Vko	Treeni	Jakso / painotus	Tiistai	Keskiviikko
33	11.8.–12.8.	Kilpakausi	Palautuminen + liikkuvuus	Tekniikka / pallonkäsittely
34	18.8.–19.8.	Kilpakausi	Nopeusvoima / räjähtävyys	Tekniikka
35	25.8.–26.8.	Kilpakausi	Huoltava + liikkuvuus	Heikkoudet / vahvuudet
36	1.9.–2.9.	Kilpakausi	Nopeusvoima	Tekniikka / pelitilanne
37	8.9.–9.9.	Kilpakausi	Huoltava + kehonhallinta	Pallonkäsittely
38	15.9.–16.9.	Kilpakausi	Nopeusvoima	Heikkoudet / vahvuudet
39	22.9.–23.9.	Kilpakausi	Huoltava + liikkuvuus	Pelitaidot
40	29.9.–30.9.	Kilpakausi → ylimeno Koeviikko	Kevyt / huoltava	Lajikauden päätös
41	6.10.–7.10.	Ylimenokausi	Liikkuvuus + kehonhallinta	Ei lajiharjoittelua
42	13.10.–14.10.	Ylimenokausi	Testit + kevyt harjoittelu	Ei lajiharjoittelua
43	20.10.–21.10.	Ylimenokausi Syysloma	PK1 + liikkuvuus	Ei lajiharjoittelua
44	27.10.–28.10.	Ylimenokausi → PK1	PK1 + kehonhallinta	Ei lajiharjoittelua
45	3.11.–4.11.	PK1	PK1	Uudet taidot
46	10.11.–11.11.	PK1	Voima	Tekniikka
47	17.11.–18.11.	PK1	PK1	Uudet taidot
48	24.11.–25.11.	PK1 Koeviikko	Maksimivoima	Pallonkäsittely
49	1.12.–2.12.	PK1	PK1	Heikkoudet / vahvuudet
50	8.12.–9.12.	PK1	Maksimivoima	Tekniikka
51	15.12.–16.12.	PK1	PK1 + kehonhallinta	Uudet taidot
52	22.12.–23.12.	PK1 Joululoma	Kevyt + liikkuvuus	Lajiharjoittelu tauolla
53	29.12.–30.12.	PK1 Joululoma	Huoltava	Lajiharjoittelu tauolla

4. VIIKKOKALENTERI – TAMMI–KESÄKUU 2027

Tiistai + keskiviikko aamuisin • lajitaito + fysiikka • yksilöllinen painotus

Vko	Treeni	Jakso / painotus	Tiistai	Keskiviikko
1	5.1.–6.1.	PK1 Joululoma	Kevyt + liikkuvuus	Lajiharjoittelu tauolla
2	12.1.–13.1.	KVK1	Nopeus + nopeustekniikka	Tekniikka
3	19.1.–20.1.	KVK1	Nopeus + ketteryys	Uudet taidot
4	26.1.–27.1.	KVK1	Nopeus + nopeusvoima	Pallonkäsittely
5	2.2.–3.2.	KVK1 Koeviikko	Nopeus + nopeustekniikka	Eteneminen
6	9.2.–10.2.	Kilpakausi 1 Penkkarit / vanhojen	Nopeus + nopeusvoima	Pelitaidot
7	16.2.–17.2.	Kilpakausi 1	Nopeus + ketteryys	Heikkoudet / vahvuudet
8	23.2.–24.2.	Kilpakausi 1	Nopeus + nopeusvoima	Pelipaikkakohtainen
9	2.3.–3.3.	PK2 Talviloma	Kevyt + liikkuvuus	Lajiharjoittelu sovitetaan lomaan
10	9.3.–10.3.	PK2	PK2	Uudet taidot
11	16.3.–17.3.	PK2 Kevään kirjoitukset	Maksimivoima	Tekniikka
12	23.3.–24.3.	PK2 Kevään kirjoitukset	Maksimivoima + nopeusvoima	Eteneminen
13	30.3.–31.3.	PK2 Kevään kirjoitukset	Voima + juoksu	Pelitaidot
14	6.4.–7.4.	KVK2	Nopeusvoima + ketteryys	Tekniikka
15	13.4.–14.4.	KVK2	Nopeus + voima	Pallonkäsittely
16	20.4.–21.4.	KVK2	Nopeusvoima + liikkuvuus	Pelipaikkakohtainen
17	27.4.–28.4.	KVK2 Koeviikko	Kevyt + nopeus	Pelitaidot
18	4.5.–5.5.	Kilpakausi Koeviikko	Ylläpitävä voima	Tekniikka
19	11.5.–12.5.	Kilpakausi	Nopeusvoima	Pallonkäsittely
20	18.5.–19.5.	Kilpakausi	Ylläpitävä voima	Vahvuudet / heikkoudet
21	25.5.–26.5.	Kilpakausi Koeviikko	Nopeusvoima / huoltava	Pelitaidot
22	1.6.–2.6.	Kilpakausi	Palautuminen + ylläpito	Pelipaikkakohtainen

5. HARJOITTELUYMPÄRISTÖ

Harjoittelu sovitetaan vuodenajan, käytettävissä olevien tilojen ja koulukuormituksen mukaan.

Ajanjakso	Harjoitusympäristö	Painotus
Elo-lokakuu	Vallikenttä / ulko-olosuhteet	Lajitaidot, juoksu, nopeusvoima, liikkuvuus ja kilpailukauden tukeminen. Lokakuussa lajiharjoittelu 0x/vko.
Marras-maaliskuu	Jäähalli / liikuntahalli	Fysiikan kehittäminen etusijalla. Lajitaito 1x/vko silloin kun tila mahdollistaa; talven tilarajoite huomioidaan.
Huhti-toukokuu	Vallikenttä / ulko-olosuhteet	Lajitaito 2x/vko, ulkokauteen totuttelu, lajispesifisyys ja kilpailukauden valmistelu/ylläpito.

HAMINAN KOULUKALENTERI – HUOMIOITAVAT AJANKOHDAT

Ajankohta	Huomio
14.–28.9.2026	Syksyn ylioppilaskirjoitukset
28.9.–6.10.2026	Koeviikko
19.–25.10.2026	Syysloma
25.11.–4.12.2026	Koeviikko
20.12.2026–6.1.2027	Joululoma
4.–12.2.2027	Koeviikko
11.2.2027	Penkkarit
12.2.2027	Vanhoiden päivä
1.–7.3.2027	Talviloma
16.3.–2.4.2027	Kevään ylioppilaskirjoitukset
26.–29.3.2027	Pääsiäinen
5.–13.4.2027	Koeviikko
6.5.2027	Helatorstai
27.5.–4.6.2027	Koeviikko

6. SEURANTA JA TESTAUS (testausasema???)

Vuoden aikana voidaan toteuttaa lähtö-, väli- ja kauden valmistavia testejä. Testauksen tarkoituksena on seurata kehitystä ja auttaa suuntaamaan harjoittelua yksilöllisesti.

Ajankohta	Tavoite	Mahdollinen sisältö
Lokakuu 2026	Lähtötaso	Voima, nopeus, nopeusvoima, ketteryys, liikkuvuus, kehonhallinta, peruskestävyys sekä sovitut lajitaidon lähtötasot.
Tammi–helmikuu 2027	Välikatsaus	Nopeusjakson kannalta olennaiset mittaukset sekä yksilöllisten kehityskohteiden tarkistus.
Huhti–toukokuu 2027	Kauden valmistava seuranta	Lajitaitokisat/testit sekä keskeiset fyysiset mittaukset; tavoitteena arvioida harjoittelun siirtymistä suorituskykyyn.

YKSILÖLLISEN HARJOITTELUN PERIAATE

- Testit ja seuranta auttavat tunnistamaan urheilijan vahvuudet ja tärkeimmät kehityskohteet.
- Harjoittelussa valitaan rajattu määrä keskeisiä kehityskohteita – kaikkea ei pyritä kehittämään samanaikaisesti.
- Viikkoharjoittelu toteuttaa jakson pääpainoa, mutta ylläpitää samalla pesäpalloilijan muita tärkeitä ominaisuuksia.