



Haminan Palloilijat

Urheiluakatemia osana nuoren
urheilijan arkea

Urheiluakatemian rakenne ja aikataulutus

- Akatemiaa hallinnoi Etelä-Kymenlaakson Urheiluakatemia
- Pesäpallon lajivalmennuksen toteuttaa Haminan Palloilijat
- Tavoitteena monipuolisen harjoittelun mahdollistaminen ja sitä kautta kehittyminen. Nuoren urheilijan tukeminen kohti omien tavoitteiden saavuttamista.
- Lajitoistojen kerääminen, suoritustekniikan ja -varmuuden vahvistaminen
- Akatemiakokonaisuus jaettu viiteen jaksoon lukuvuoden ajalle
- Harjoitukset kolme kertaa viikossa
 - Tiistai, keskiviikko, perjantai 7.45-9.15
 - 4,5 tuntia harjoitusta urheilijan arkeen



1. jakso: elokuun puoliväli-lokakuun alku

- Jakson teema: peruskestävyys & pohjakunnon rakentaminen
- Käytettävät harjoitteet
 - aitaharjoitteet, loikat +spurtit
 - Porrasharjoitukset
 - Määräintervallit
 - Juoksukoordinaatiot
 - Circuit Training
 - Lisäksi lihaskuntotestit
- Lajitoistot sovitetaan urheilijoiden tarpeiden mukaan (osalla osallistuvista kausi vielä kesken tämän jakson aikana)



2. jakso: lokakuu – joulukuun alku

- Jakson teema: kestävyys, yleistaitavuus, perustoistot
- Käytettävät harjoitteet
 - Kehonhallinnan treenit
 - Määräintervallit
 - Jalkavoima: aitahyppelyt, loikat
 - Lajisuoritukset
 - Perussuoritukset, paljon toistoja
 - Puhtaat suoritustekniikat
 - Oman roolin mukaisia suorituksia



3. jakso: joulukuu – helmikuun alku

- Jakson teema: Lihasvoiman harjoittaminen & suoritusvarmuus
- Käytettävät harjoitteet
 - Nopeuskestävyyttä kehittävät juoksuharjoitukset
 - Loikat, aitahyppelyt, dynaamiset venyttelyt
 - Keskivartalon hallinta ja voima
 - Kestovoimaharjoitukset: keppiharjoitteet, kuminauhajumppa
 - Lajisuoritukset
 - Perustoistoja edelleen
 - Suoritusvarmuuden kehittäminen
 - Oman roolin mukaiset suoritukset



4. jakso: helmikuu – huhtikuun puoliväli

- Jakson teema: Nopeus, kehonhallinta, suoritusvarmuus
- Käytettävät harjoitteet
 - Liikkuvuusharjoitteet
 - Reaktiivisuutta kehittävät harjoitukset, aidat
 - Maksimi- ja lähtönopeuden kehittäminen
 - Lajisuoritukset
 - Perustoistoja edelleen
 - Suoritusvarmuuden kehittäminen
 - Oman roolin mukaiset suoritukset



5. jakso: huhtikuun puoliväli - kesäkuu

- Jakson teema: Nopeus, suoritusrentous, lajitoistot joukkueiden ja urheilijan tarpeen mukaan
- Käytettävät harjoitteet
 - Nopeusharjoitteet
 - Aitahyppelyt, koordinaatiot
 - Loikka- ja hyppyharjoitteet
 - Lajisuoritukset
 - Oman pelaajaroolin mukaisia sisä- ja ulkopelitoistoja



Lisätietoja

Haminan Palloilijat ry

Toiminnanjohtaja/Akatemiavalmentaja

Marko Hovi

044 555 1474

marko.hovi@haminanpalloilijat.net

