



Siilinjärven Pesiksen junioripolku

Suunnitelma 2023-2027

(päivitetty 4.9.2025)

Toiminnan tavoitteet ja tehtävät

- **Tavoite: Pesäpalloliiton ja seurojen yhteisillä toimenpiteillä pyritään siihen, että kaikkien lasten ja nuorten on turvallista, terveellistä ja hauskaa osallistua pesäpallotoimintaan.**
- Kasvatuksellisella otteella tuetaan henkistä kasvua ja sosiaalisten taitojen kehittymistä.
- Monipuolista liikuntaa ja osallistamista
- Lajin vaatimalla tavalla harjoittelua:
- 1. Yksilön luonne ja kunnianhimo, 2. Lajitaidot, 3. Pelitaidot, 4. Fysiikka (monipuolinen/lajinomainen) 5. Joukkuetaidot





G-C-ikäisten ydintoimintaa junioripääallikön näkökulmasta Siilinjärven Pesiksessä

- 1. **Kasvattamista ja opettamista** ihmisenä, liikkujana, urheilijana ja pesäpalloilijana
- 2. Innostavaa, **laadukasta** ja vaativaa kehityksen kannalta
- 3. **Vanhemmat** lastensa valmentajana on oikein käytettynä valtava voimavara = lapsen tärkein valmentaja
- 4. **Pelin omistaa lapset**, ei vanhemmat tai valmentajat / toimijat
- 5. Tee ohjattu toiminta 3-5 h/vko **innostavasti**, että lapsi käy säännöllisesti harjoituksissa ja liikkuu monipuolisesti **omatoimisesti** loput ajasta 15-20 h / vko
- 6. C-B-ikäisille selkeä **vaatimustason** nosto tekemisessä ja harjoittelun seurannassa
- 7. Tärkein asia saada **eliniäksi liikunnallisen elämäntavan omaksuvia ihmisiä**, joista iso massa harrastajaksi, osa huippupelaajiksi (Ykköspesis/Superi), tuomareiksi, valmentajiksi, kannattajiksi, seuratoimijoiksi ja talkoolaisiksi.



Siilinjärven Pesiksen juniorijoukkueiden painopisteet harjoittelusta 2023-2027

- Lajitaidot (toistovarmuus ja tekniikka)
- Ominaisuus (voima ja kehonhallinta)
- Pelitaidot (pelin sisäistäminen ja omien ratkaisujen tekeminen)



Lajitaidot

- Panostetaan suureen toistomäärään harjoittelussa taitotasojen mukaan. Hyödynnetään alkulämmittelyissä pallonkäsittelytaitoja, harjoitellaan pallon kanssa yksin, pareittain tai pienryhmissä. Jonotustilanteissa keksitään välitehtäviä esimerkiksi pomputtelu pallolla tai syöttäminen jos olet toisena lyöjänä verkolla odottamassa vuoroa. **OMATOIMIHARJOITTELU!**
- Sopivan haastavaa taitotason mukaan, seurataan ja annetaan palautetta omasta suorituksesta. Ei liika vertailua muihin. Annetaan rauhassa tehdä ja kehittyä oman tahdin mukaan
- Pelejä, missä on paljon välineitä ja saa olla kosketuksissa mailan, räpylän ja pallojen kanssa (voi soveltaa eri välinein ja lupa myös "kikkailla" koska peleissä ei tule ikinä samanlaisia syöttöjä tai heittoja)
- Uuden asian opettamisessa yksinkertaisuus ennen liian monimutkaisia pelisääntöjä tai osa-alueita pelistä. (esim. lyöntitekniikassa keskity 1-2 asiaan kerrallaan)
- Ajoita opettaminen kun motivaatio oppimiseen on korkealla! Ohjaa katsomaan lahjakkaimpien tai huippupelaajien tekemistä.
- "Lajitaitavuus ja toistovarmuus ennen lajitehokkuutta."

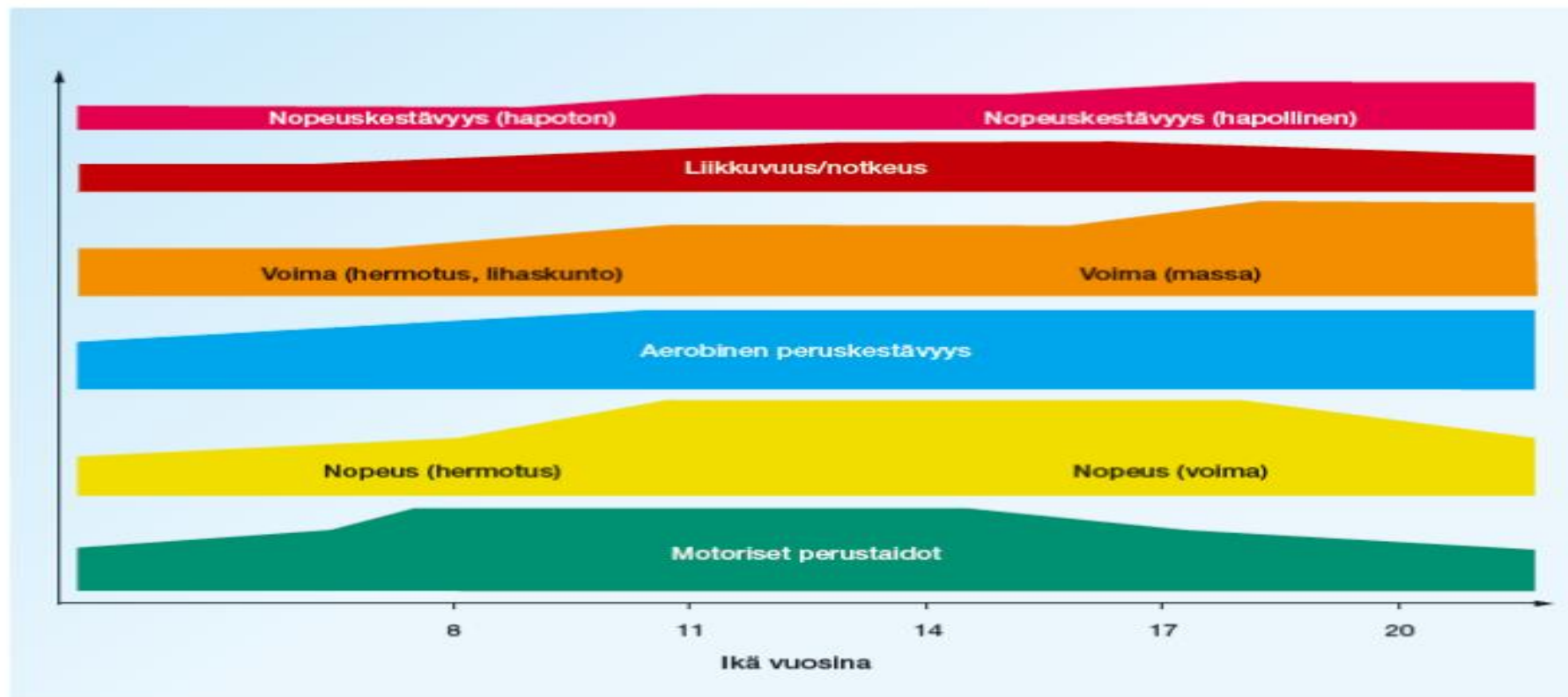
Ominaisuusharjoittelu

- Käytetään ominaisuusharjoittelua rohkeasti jo G-F-junioreiden kanssa osana suunnitelmallista harjoittelua. **Harjoituksissa pitää tulla hiki ja hengästyä!** Yritetään päästä harjoittelussa myös kovaan rasitukseen saakka. (esim. kiipeily, punnerrukset, hyppy, kottikärrykävely) Huom. Jokainen harjoitus ei tarvitse olla kova. Oikea rytmitys tärkeää kun harjoituksia on viikossa 4-5 tai enemmän.
- Voimaharjoittelun voi aloittaa jo hyvin nuorena, mutta ennen murrosikää se tulisi toteuttaa pääasiassa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittävien harjoitteiden avulla. Lihasmassan lisäämiseen tähtäävä voimaharjoittelu on ajankohtaista vasta kasvupyrähdyksen jälkeen.
- Kehitetään monipuolisesti suuria lihasryhmiä harjoittelussa (lantionseudun voiman tuotto → hyöty lajisuorituksiin → ei lyödä tai heitetä pelkästään käsillä).
- Huolehditaan samoin tavoin lantionseudun liikkuvuudesta (yleiset vaivat alaselässä ja lonkankoukistajissa etenkin kasvupyrähdyksen aikaan).
- Lisäpainoilla harjoittelua F-ikäisistä ylöspäin (kevyet kahvakuulat, kuntopallot, eri painoiset pesispallot, kuminauhavastukset, kaverin kanssa tehtävät vastusharjoitteet)
- E-junioreiden kanssa jo voimaliikkeiden tekniikan opettelua.
- Pelaamista, missä yhdistyy lajitaitojen lisäksi fysiikka ja pelitaidot.
- **Paremmat voimatasot ja lihaksiston kunto edistää taidon kehittymistä.**
- [Lasten ja nuorten voimaharjoittelu - oikein toteutettuna turvallista \(terveurheilija.fi\)](http://terveurheilija.fi)

Pelitaidot

- Pelaajat pelaa peliä! Pelaamisen täytyy tulla selkäytimestä eikä saa olla liian kontrolloitua pelin aikana. Pelinjohtajalla suurin vastuu kuitenkin pelisuunnitelmasta ja peluutuksesta ja auktoriteetti pelitilanteissa.
- Peli osana harjoittelua (asetta tavoite mitä pelillistä asiaa harjoitutat! Jos esimerkiksi kaaripeli tai eteneminen niin ota alkuun vähän muita elementtejä pelistä mukaan, koska ylimääräiset heittelyt tai lyönnit voi viedä harjoituksesta paljon aikaa)
- Pelivuorot erikseen myös salissa tai hallissa talven aikana. (käytä eri välineitä. Kuten pehmo- tai tennispalloa jos käytössä on pieni sali tai kun haluat lisätoistoja pelitaitojen kehittämiseen.
- Roolien jakaminen pelaajien kesken (mailahenkilö, taka-apu, kieltomerkki takaetenijälle, omista lähdöt pesiltä, puheenkäyttö ulkopelissä, pelaajien osallistaminen pelipalavereihin ja taktiikkaan, esimerkiksi lyödäänkö pääpainoisesti kovia vai pieniä ja minkä takia, mitä ulkopelikuviota pelataan, karvataanko 1-3-tilanteessa, palautteen antaminen heti pelin jälkeen lyhyesti ja seuraavissa harjoituksissa opetettavat asiat sekä videoiden ja kuvien näyttäminen YouTube peleistä.
- Edellä mainittuja asioita jo keväällä helmi-maaliskuussa harjoituksiin mukaan esimerkiksi verkolla lyödessä (taka-apu tai merkin näyttäjä)
- Ei keskitytä vastustajaan vaan oman pelin kehittämiseen ensisijaisesti. Pelin sisällä voidaan reagoida miten vastustaja (lukkari) pelaa.
- **Otetaan huomioon eri persoonat ja pelaajien ominaisuudet → kaikki ei tee kaikkea ja hyväksytään erilaisuus.**

Herkkyykskaudet



Kuvio 2.2. Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa.



Herkkyyskaudet

- This is title slide for the presentation (peda.net) (koripallo esimerkki herkkyyskausista ja harjoittelun suunnittelusta)
- muistettava **yksilölliset erot**, jotka voivat biologisen kypsymistason mukaan vaihdella varsin paljon
- Ikävuodet 1–6 ovat parhaimpia **yleistaitavuuden** kehityksen ja kehittämisen kannalta
- Ikävuodet 7–12 yleistaitavuuden vakiinnuttamisen ja **lajikohtaisten taitojen** oppimisen kannalta tärkeitä.
- Nopeusharjoittelu ennen murrosikää: hermotuksen kehittämistä askeltiheys-, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla.
- Nopeusominaisuuksien kehittäminen murrosiän jälkeen: Onnistuu voimaominaisuuksien kautta parhaiten kasvupyrähdysten jälkeen.

G-juniorit

Ikäluokka	Lajitaidot	Pelikäsitys	Fysiikka	Huomioi
G Vanhempi G	Heittotekniikka paikaltaan, heitto alakautta lähelle, peruslyönti ilman vauhtia, vaakamailanäpy, kiinniottamisen perusteista räpylän käyttö kämmeneltä, pallon kiinniotto ilmasta ja maapallon pysäyttäminen, lukkarin perussyöttö Heiton tarkkuus (ilmassa tai pompulla), taittoheitto, kiinniotto rystyltä ilmasta ja maapallona, vastaantulon harjoittelua	Pelin yksinkertaiset säännöt sekä alkeita taktiikasta. Kentän rajojen tunteminen, pesien ja vihellysten opettelu, kolme lyöntiä käytössä, syyseuraus suhteet laittomasta, koppilyönnistä, väärästä ja palosta. Kärkkyminen pesältä, kaarikäyttäytyminen ja valmius omaan lyöntivuoroon. Eteneminen harhaheitolla, merkistä lähteminen, lähtö mailahenkilön merkistä, osallistuminen kaaripeliin väärrien huudot ja missä pallo liikkuu Ulkopelissä varmistaminen	Yhdistetty erilaisiin peleihin ja leikkeihin. Omalla kehonpainolla tehtynä kokonaisvaltaiset liikkeet. Liike-, välineenkäsittely- ja tasapainotaidot Pääpaino yleistaitavuudessa	Motoriset taidot ja nopeuden kehittäminen Monipuolinen ja innostava liikunta Kaikki harjoittelee ja pelaa Kaikenlainen liikkuminen ja juokseminen, juoksuleikit ja hipat. Mukautetut välineet toimintaan (isot pallot, lyöntiteline) Keskity hyvään tekniikkaan ja riittävään toistomäärään suorituksissa ei niinkään miten kovaa pallo lähtee. Kodin rooli tärkeä!



G-juniorit

MONIPUOLINEN JA RIITTÄVÄ LIIKUNTA TÄRKEÄÄ!

- **KODIN VASTUU LIIKKUMISESTA**
- **Valmentaminen:** Pääosin ohjaamista ja kasvattamista
- **2/3 OMATOIMISTA JA 1/3 OHJATTUA LIIKUNTAA**
- **Tärkein tavoite** on saada lapset innostumaan liikunnasta ja pesäpallosta sekä pitää hauskaa yhdessä. Harrastus yhdistää vanhempia.
- Opetetaan lapsille reilua käyttäytymistä muita kohtaan.
- Motoristen perustaitojen kehittäminen etusijalla ennen lajitaitojen kehittymistä



F-juniorit

➤ **MONIPUOLINEN LIIKUNTA TÄRKEÄÄ!**

➤ **KODIN VASTUU**

- **Tärkein tavoite** on saada lapset innostumaan pesäpallosta ja liikunnasta sekä pitää hauskaa.
- Opetetaan lapsille reilua käyttäytymistä muita kohtaan.
- Motoristen perustaitojen kehittäminen.
- Tasapaino- ja ketteryysharjoitusten yhdistäminen alkuhämmittelyyn tai osana harjoituksia. Kaksiosaiset ohjeet onnistuu jo paremmin.

E-juniorit

Ikäluokka	Lajitaidot	Pelikäsitys	Fysiikka	Olennaista ikäluokasta
E Vanhempi E	Peruslyönti vauhdilla (lyönnin saattaminen), lyönnin suuntaaminen (rajoihin, maahan, ilmaan), erilaiset näpyt ja niiden suuntaaminen rajoihin tai ohituksena, kiinniottamisen rytmin harjoittelua, kiinniottamisen taitavuutta liikkuen sivulle tai taakse samalla päästen hyvään heittoasentoon, koppilyönnin harjoittelua, Näpyhaut lukkarina ja etupelaajina, hidastetut maalyönnit (pussinpohja tai varsi)	Eteneminen osa peliä, merkkipeli, väärin pois ottaminen etenijänä ja lyöjänä, lyöntivalinta merkin mukaan, ulkopelipaikkojen vaatimukset eri tilanteissa, lukkarina erilaiset syötöt, isot ja pienet väärät, tolppa ja puoli korkea, sekä hämäykset heiton kanssa ja ilman heittoa. Ulkopelikuviot vaihtotilanteessa ja takatilanteessa, takapalon tekeminen, Lyöjänä väärin huutaminen ja levitys (asennottomat), takaeteneminen tilanteen mukaan, ulkopelin sijoittuminen lyöjän, etenijän mukaan pelitilanteen mukaan, liikkuminen ulkokentällä joukkueena lyöntivauhtien mukaan.	Keskivartalon hallinta ja tukilihasten vahvistaminen. Koordinaatioliikkeet, tikapuut, juoksuleikit, temppuradat, erilaiset hypyt, kimmoisuus Toiminnallista voimaharjoittelua omalla kehopainolla tai pienellä vastuksella	Monipuolinen harjoittelu = motoristen perustaitojen viimeistelyä, nopeusominaisuuksien kehittämistä, voimaharjoittelun alkeita ja aerobista harjoittelua osana lajiharjoittelua. Huomioi etenkin tytöillä alkava biologinen kehitys! Pienpelit harjoituksissa muiden pelien ja leikkien ohella. Vaatimustaso nousee peleissä ja tulee lisänä kisailuja yksilönä, pareina ja pienryhmissä. Joukkuetaidot kehittyvät ja opetellaan sitoutumaan harrastamiseen ja säännönmukaisuuteen Esikuvat tärkeitä. Tuetaan ja kannustetaan harrastamaan monipuolisesti.



E-juniorit

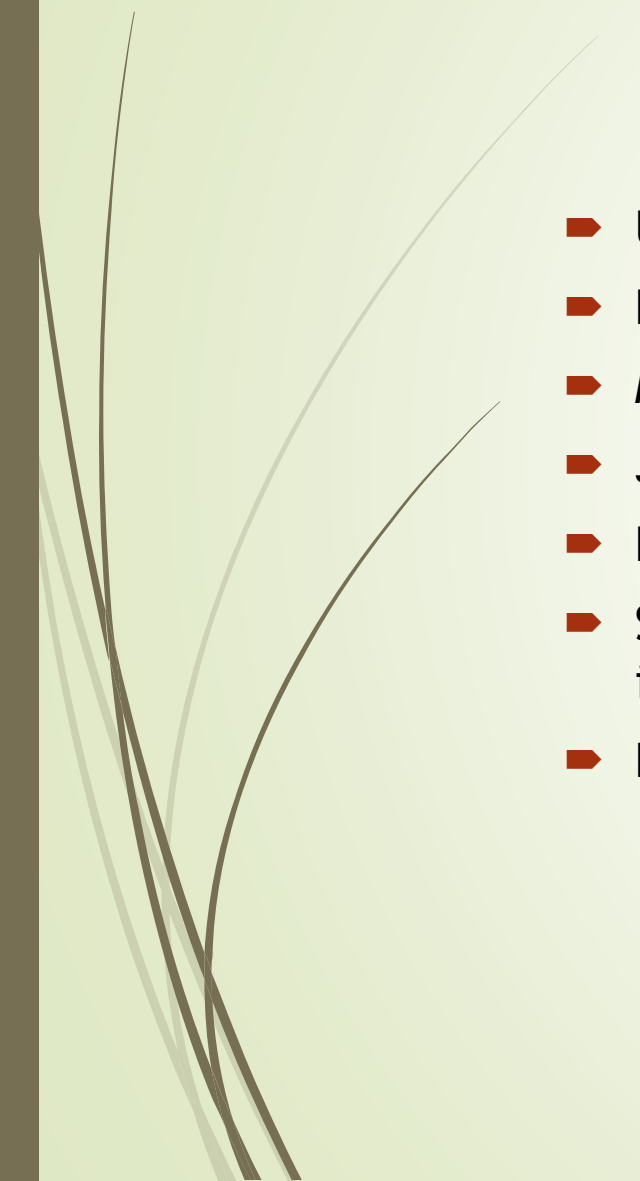
- **Opitaan sitoutumaan harrastamiseen ja pidetään hauskaa.**
- **Kaverisuhteet muodostuu tärkeäksi ja huomioidaan jokaisen kuuluvan ryhmään/joukkueeseen**
- **Painotetaan omatoimisen harjoittelun merkitystä kehitykselle ja annetaan tietoa millä keinoin hyväksi pelaajaksi pääsee. Joutuu välillä myös harjoittelemaan asioita, mistä ei tykkää.**
- **Kesäakatemian ja yksilöityjen harjoitusten pitäminen alkaa (lukkarit)**
- **Hyvä yhteys valmentajien ja vanhempien välillä harjoittelun ja vapaa-ajan vieton suhteen ja tarpeen mukaan puheeksi ottaminen kun harjoittelua pitää rajoittaa tai lisätä.**

D-juniorit

Ikäluokka	Lajitaidot	Pelikäsitys	Fysiikka	Olennaista ikäluokasta
D	Mailankäsittelytaidot kovissa ja näpylyönneissä, pallonhallinta pomputtelulla, hidastetut lyönnit, koppilyönti, lyönnit erilaisista syötöistä. Ulkopelissä eri suunnista liikkuminen ja eri suuntiin heitot, lajitehokkuuden lisääminen, pelipaikkakohtaisia ulkopelisuorituksia (lukkari, etukenttä, kopparit) Perussyöttäminen kaikille varmaksi, lukkarina lautasen hallinta syöttäessä (suora syöttö, syöttö lautasen reunasta reunaan, eri rytmit syöttäessä, hämäykset ja nyppäykset)	Pelaajien osallistuminen joukkueen taktiikan suunnitteluun Lyöntivalintojen tekeminen (kärki vs. kaikki menee) Ulkopelissä kärkipalo vs. takapalon tekeminen Etenijänä lähtöjen opettelua lukkarin syötön rytmittämisen kanssa Lukkarina pelaamista lyöjää ja etenijää vastaan.	Voimaliikkeiden tekniikan opettelua (kuntopallot, punttitekniikat, keskivartalon käyttö lajisuorituksissa, juoksut, loikat ja hypyt osana lajiharjoitteita. Liikkuvuus lajitehokkuuden parantamiseksi Lajinomaisen voiman ja kestävyysharjoittelun kehittäminen	Monipuolinen harjoittelu = Lajitaitojen painottamista motorististen taitojen sijaan, nopeusominaisuuksien kehittämistä, voimaharjoittelua ja aerobista osana koko ajan harjoittelussa (osin eriteltynä) sekä liikkuvuudesta huolehtimista kasvupyrähdysten aikaan. Tyttöjen biologinen kehitys aiemmin kuin pojilla. Osalla pojista huomioitavaa nyt. Ilot ja onnistumiset, toimiminen osana ryhmää, sitoutuminen harjoitteluun, pettymysten sietokyky (harjoituspäiväkirja) Oman käytöksen vaikutus ilmapiiriin → omien ja muiden pelaajien onnistumisiin ja epäonnistumisiin reagointi. Harrastajaksi urheilijaksi. Yläkoululeiritykset alkavat.



D-juniorit



- Urheilijan **vastuu kasvaa** ja herätyksiä lajivalinnan suhteen alkaa tulemaan
- Laadukas valmennus edistämään harrastuksen jatkumista
- Mahdollisuus kilpailla sekä harrastaa omien intressien mukaan
- Jakautumista kilpa- ja pelisarjoihin taitotasojen mukaan (ei menestys edellä)
- Kaverisuhteet tärkeitä etenkin tyttöjen osalta
- Saadaan pelaajat ymmärtämään oman käytöksen vaikutukset joukkueen ilmapiiriin.
- Biologiset kehitysvaiheet pelaajien välillä voi olla suuria.

C-juniorit

Ikäluokka	Lajitaidot	Pelikäsitys	Fysiikka	Olennaista ikäluokasta
C	Lyöntikartan mukaiset harjoiteltavat lyönnit, tunnistaa sisäpelirooli ja vahvuudet sisäpelaajana, erilaisten lyöntien opettelu peruslyönnin lisäksi (kumura, viistomaila), näpyjen lyönnissä lyöntipari vaakamailanäpy, vaakamailaohitus, kääntönäpy, tai koukku, koukkuohitus, tuppinäpy, uhan kautta lyöminen ja lyönnit pääosin samasta asennosta yhtä pelaajaa vastaan. Ulkopelissä perusvarmuuden toistamista, pelipaikkakohtaisia harjoituksia (pesävahti, hakeva/varmistava koppari, lukeva/staattinen etupelaaja, tempoharjoittelu ulkopelissä. Vaativampia heittosuuntia harjoittelussa Lukkarina varma perussyöttö, puolikas, tolppa, lautasen hallinta ja syöttöasennot eri tilanteisiin helpottaakseen heittämistä.	Etenemisen merkitys lyöntivalinnan ja merkkipelin kanssa, oma pelinluku korostuu etenemisessä ”kärkipelaajilla.” Sovittavissa ketkä ottaa omia lähtöjä 3-pesältä ja ketkä tulee mailasta Vapaiden lyöntien tarkoitus ja ymmärtäminen kun kopparille lyödään jatkeelle vs. kohti. Kaaripelissä useampaa roolia (näytöt 1-pesälle, taka-apu, pääväänhuutajat tai jaetut roolit, maskipelaaminen) Ulkopelin pelaaminen etenijän nopeuden ja pelitilanteen mukaan. Huomioi lukkarin vahvuudet ja pelitapa ulkokentän liikenopeuteen (ulkopelin temmon vaihtelut) Lukkarin syöttö- ja vääränmerkki käytössä sekä kaaren lukeminen päärooleja / heikkouksiavastaan.	Valmistavaa voimaharjoittelua monipuolisesti jaksotuksen mukaan (peruskestävyys, lähellä maksimivoimaa huomioiden tekniikat ja nopeusvoimaharjoittelun mukaanotto) Kuntopallot, painopalloharjoitteet, käden ja keskivartalon vahvistaminen, tekniikan painottamista, liikkuvuus ja kehonhuolto osana viikkorytmiä. Nopeus- ja voimaharjoittelu erillisenä osana lajiharjoittelusta säännönmukaisesti.	Omien vahvuuksien ja kehitettävien asioiden löytäminen ihmisenä, urheilijana ja pesäpalloilijana Urheilijaksi kasvaminen ja positiivinen asenne harjoitteluun. Vastuunottaminen omasta tekemisestä, intensiivisyys ja kuormituksen selkeä vaihtelu harjoittelussa Suunnitelmallista ja tavoitteellista harjoittelua: 40-44 vkoa / vuosi. Ohjelmoitua ylimenokautta tai nopea siirtyminen OT-jaksolle. Epäonnistumisten käsittely, sosiaalinen yhteenkuuluvuus Akatemia toiminta alkaa. Eri rooleissa toimiminen (pelaajana juniori- ja aikuistensarjoissa, tuomari, valmennus)



C-juniorit

- **Urheilijan elämä alkaa! Roolitus ja harjoittelun yksilöllisyys lisääntyy.**
- Siirrytään kilpaurheiluun → Harjoitusten vaatimustaso nousee.
- Lajivalintojen esiaikaa
- Voima- ja nopeusharjoittelu irtaantuu osittain lajiharjoituksista → Tekniikoiden varmistaminen ennen omatoimista harjoittelua.
- VASTUU omasta tekemisestä osana joukkuetta.
- Sosiaalisten taitojen harjoittelu esim. palautteen antaminen, vaikeista asioista puhuminen mm. mikä vaikuttaa harjoitteluun tai pelaamiseen.
- Harjoituspäiväkirja ja kuormituksen seuranta
- Kalenterin hallinta ja arvojen tarkastelu (Pesis, Perhe, Koulu, Kaverit)

B-juniorit

B	Lajitaidot	Pelikäsitys	Fysiikka	Olennaista ikäluokasta
	Lyöntikartan mukaiset harjoiteltavat lyönnit, tunnistaa sisäpelirooli ja vahvuudet sisäpelaajana, erilaisten lyöntien opettelu ja vahvistaminen peruslyönnin lisäksi (kumura, viistomaila), näpyjen lyönnissä lyöntipari vaakamailanäpy, vaakamailaohitus, kääntönäpy, tai koukku, koukkuohitus, tuppinäpy, uhan kautta lyöminen ja lyönnit pääosin samasta asennosta yhtä pelaajaa vastaan. Toistovarmuus korkealle. Ulkopelissä perusvarmuuden toistamista tehojen kautta, pelipaikkakohtaisia harjoituksia (pesävahti, hakeva/varmistava koppari, lukeva/staattinen etupelaaja, tempoharjoittelu ulkopelissä. Tehoharjoittelua ja kuormituksen seurantaa lajisuoritusten kanssa Lukkarina varma perussyöttö, puolikas, tolppa, lautasen hallinta ja syöttöasennot eri tilanteisiin helpottaakseen heittämistä. Ulkopelin johtaminen ja rytmittäminen.	Tunnista mikä lyönti riittää etenijöille. Pelissä / sarjoissa tapahtuneet aiemmat asiat vaikuttaa lyöntivalintoihin. Jalkojen riittävyys ja eri lähtötavat vapailla lyönneillä koppareita vastaan. Tunnistaa missä tilanteessa vapaat lyödä jatkeille ja milloin reunoille → yhteinen pelisuunnitelma joukkueena Sovitut kaaripelitehtävät Ulkopelin pelaaminen etenijän nopeuden ja pelitilanteen mukaan. Eri kuvioden tunnistaminen ja hyödyntäminen vastustajaa vastaan.	Täysipainoista voimaharjoittelua monipuolisesti jaksotuksen mukaan (useimmilla maksimivoima ja 1-3 sarjatoistot mukana) Kuntopallot, painopalloharjoitteet, käden ja keskivartalon vahvistaminen, tekniikan painottamista, liikkuvuus ja kehonhuolto osana viikkorytmiä. Sisältyy myös lajiharjoitteluun Nopeus- ja voimaharjoittelu erillisenä osana lajiharjoittelusta säännönmukaisesti. Lajiharjoittelussa erilaiset hyyt ja loikat omalla kehopainolla / kuormalla / korokkeilla.	Omien vahvuuksien ja kehitettävien asioiden löytyminen ihmisenä, urheilijana ja pesäpalloilijana Urheilijaksi kasvaminen ja positiivinen asenne harjoitteluun. Vastuunottaminen omasta tekemisestä, intensiivisyys ja kuormituksen selkeä vaihtelu harjoittelussa Suunnitelmallista ja tavoitteellista harjoittelua: 40-44 vkoa / vuosi. Ohjelmoitua ylimenokautta tai nopea siirtyminen OT-jaksolle. Psyykkisten taitojen opettelua erillisenä kokonaisuutena Akatemia toiminta tukee kokonaisharjoittelua



Lähteet:

- [Suuntana Superpesis -pelaajapolku – Pesäpalloliitto](#)
- [105 pesäpallo-onnistumista - Pesäpalloliitto \(pesis.fi\)](#)
- [JUNNUTIIMI \(siipe.fi\)](#) (Toimintakäsikirja 2023)
- Siipen junioripolku 2021 → (Tommin tekemä materiaali)
- [This is title slide for the presentation \(peda.net\)](#) (koripallo)
- [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
- [Lasten ja nuorten voimaharjoittelu - oikein toteutettuna turvallista \(terveurheilija.fi\)](#)