



KAUSISUUNNITELMA

JOUKKUE	KuPS U XXX – U XXX					
KALENTERI	JOUKKUEHARJOITUKSET X KRT / VKO + OHEISHARJOITUS X KRT / VKO					
JAKSOT	Jakso 1	Jakso 2	Jakso 3	Jakso 4	Jakso 5	Jakso 6
VIIKOT	XXX -XXX	XXX -XXX	XXX -XXX	XXX -XXX	XXX -XXX	XXX -XXX
Yksilön taktinen teema	Syöttäminen	Kuljettamine n	Syöttäminen	Kuljettamine n	Viimeistely	Viimeistely
	1. kosketus	Tuki	1. kosketus	Tuki	TV +	TV -
		Paine		Puolustuksen tuki		
Taitoharjoittelu	Lyhyet syötöt	Pallonkäsittely	Lyhyet syötöt	Pallonkäsittely	Keskittäminen	Laukaiseminen
	1. kosketus maassa tulevaan palloon	Ohittaminen / suojaaminen	1. kosketus maassa tulevaan palloon	Ohittaminen / suojaaminen	1. kosketus ilmassa tulevaan palloon	1. kosketus
		1 vs 1 puolustaminen		1 vs 1 puolustaminen	Reagointi	Ennakointi
Joukkuepelaamisen teema / Pelinvaihe	Vaihtoehtojen luominen / pelin avaaminen	Pelinavaaminen ja Estäminen	Vaihtoehtojen luominen / Pelinrakentelu	Pelinrakentelu ja estäminen	Tilan laajentaminen / laitapelaaminen	Tilan laajentaminen / maalinteko
					Tilanteenvaihto +	Tilanteenvaihto -
Fyysisen harjoittelun teema	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta	Kehonhallinta
	Liikkuvuus	Liikkuvuus	Liikkuvuus	Liikkuvuus	Liikkuvuus	Liikkuvuus
	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus	Nopeus
	Kimmoisuus	Kimmoisuus	Kimmoisuus	Kimmoisuus	Kimmoisuus	Kimmoisuus
Henkissosiaalinen teema	Innostuminen	Innostuminen	Innostuminen	Innostuminen	Innostuminen	Innostuminen
	Turvallisuus	Turvallisuus	Turvallisuus	Turvallisuus	Turvallisuus	Turvallisuus
	Onnistuminen	Onnistuminen	Onnistuminen	Onnistuminen	Onnistuminen	Onnistuminen
	Yhteenkuuluvuus	Yhteenkuuluvuus	Yhteenkuuluvuus	Yhteenkuuluvuus	Yhteenkuuluvuus	Yhteenkuuluvuus

