

Toiminnan järjestäminen
JyPK:n juniorijoukkueissa
8v8 joukkueet (10-13v)



E10-D13 ikäluokkien valmennus JyPK:ssa

- **JyPK:ssa valmennus on valmennuslinjan ohjaama prosessi perusasioiden kautta kohti joukkueena pelaamisen hienouksia. 8v8 vaiheessa pääpaino harjoittelussa on vielä yksilön perustaidoissa ja -valmiuksissa.**
- **Ensisijaisena urheilullisena tavoitteena on että mahdollisimman monella pelaajalla on riittävät teknis-taktiset, fyysiset ja henkiset valmiudet pelata ja harjoitella JyPK:n kilpajoukkueissa 15v. iässä ja sen jälkeen.**
- **Jotta edellinen toteutuu tarvitaan paljon peliä ja peli-iloa sekä suuret liikuntamäärät ja paljon pallokosketuksia myös harjoitusten ulkopuolella. JyPK pyrkii tukemaan koteja ja kouluja resurssiensa mukaan tämän varmistamiseksi.**
- **Harjoitukset ovat innostavia ja pelaajille on tarjolla onnistumisen kokemuksia (sopivia haasteita jokaiselle) sekä vähän jo myös jännitystä. Harjoitteleminen myös kilpailemista.**
- **Käytämme harjoituksissa ja peleissä tarkoituksenmukaisia tasoryhmäjakoja, mutta emme jaa pelaajia joukkueen sisällä kiinteisiin tasoryhmiin.**
- **Joukkuepelaaminen palvelee 5v5 ja 8v8 vaiheessa yksilön kehitystä –ei ottelun lopputulosta.**

Harjoittelun yleiset periaatteet ja tavoitteet

E10-D13

| henkinen | Fyysinen | Teknis-taktinen |
|---|---|--|
| <p>Toiminnassa huomioidaan lapset yksilöinä sekä ryhmän ikätaso. Ohjaajat ovat innostuneita ja kannustavia. Jokainen tapahtuma on suunniteltu niin että pelaajat saavat sopivia haasteita.</p> <p><u>Tavoite:</u> Harjoitukseen osallistumisprosentti on korkea ja kaikki osallistuvat aktiivisesti toimintaan harjoituksissa. Peleissä näkyy peli-ilo ja –rohkeus sekä voitontahto.</p> | <p>Ohjattuun harjoitteluun käytetystä ajasta 20-25% käytetään liikuntataitojen harjoitteluun. Lapsi kannustetaan liikkumaan paljon ja vanhempia informoidaan kokonaisliikuntamäärien merkityksestä</p> <p><u>Tavoite:</u> Lasten viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 15 -25 tuntia viikossa ja lasten liikuntataidot ja ominaisuudet kehittyvät monipuolisesti. Kehittymistä seurataan testaamalla ja kehitys näkyy myös fyysisissä testeissä.</p> | <p>Ohjatusta harjoittelusta noin 25% käytetään lajin teknisten perusvalmiuksien harjoitteluun ja n 50% ajasta pelataan erilaisia pienpelejä. Lapset pelaavat paljon sekä ohjatussa toiminnassa että muualla. Joukkueen jäseniä kannustetaan ja tuetaan omatoimiseen harjoitteluun.</p> <p><u>Tavoite:</u> Lajin ja pallon parissa vietetään aikaa yli 10 tuntia viikossa. Pelaajien teknis-taktisten taitojen kehittymistä seurataan (testit) ja ne ovat kansallisesti vertailtuna (SHA, taitokilpailut) hyvällä tasolla.</p> |

Joukkueiden muodostaminen ja harjoitusmäärät E10-D13

Ikäkausijoukkueet (JyPK -xx)

- Toimintaan osallistuminen edellyttää sitoutumista joukkueen toimintaan ja harjoitusmääriin. Lähtökohtaisesti kaikki toimintaan sitoutuvat ja potentiaaliset pelaajat pääsevät mukaan joukkueisiin. Tarvittaessa voidaan tehdä valintoja. Tällöin valmennuspäällikkö on mukana prosessissa.
- Tapahtumia (pelit + harjoitukset) 10-11v. 3-4 krt/viikko ja 12-13v. 4-5 krt/vko

Vihreä-joukkueiden (JyPK –xx vihreä) perustaminen E11/Dn12 iässä

- Toimintaan osallistuminen edellyttää sitoutumista joukkueen toimintaan. Joukkueet harjoittelevat vähemmän. Uudet aloittavat pelaajat ohjataan mukaan näihin joukkueisiin.
- Tapahtumia (pelit + harjoitukset) 11-13v 1-3 krt/vko

Joukkueiden yhteistyö mahdollisuudet ja –tavat kirjataan joukkueiden kausisuunnitelmiin.

Pelaamisen: sarjat ja turnaukset

- E10-D12 ikäkausijoukkueet: Poikien piirisarja, SHA tapahtumat ja Hippoturnaus + muut sarjat ja turnaukset joukkueen tarpeiden mukaan.
- D13 Ikäkausijoukkueet: Puolen Suomen Liiga, SHA-tapahtumat ja Hippoturnaus + Muut sarjat ja turnaukset joukkueen tarpeiden mukaan.
- Vihreä -joukkueissa sarjat ja turnaukset joukkueen tarpeiden mukaan.
- Tavoitteena on että pelien ja harjoitusten suhde on 1 peli 2,5 harjoitusta kohti.
- Yhteen peliin otetaan tarkoituksenmukainen määrä pelaajia. Kentän reunalla istuminen ei kehitä. (8v8 sopiva määrä 10-12 pelaajaa)
- Peliryhmien muodostamisen perusteena kehityksen kannalta sopivien pelien järjestäminen. Ei käytetä kiinteitä peliryhmiä.
- Peluutetaan tasaisesti. Ei käytetä kuitenkaan energiaamme kellon vahtimiseen.

Toiminnan suunnittelu ja tiedotus

- Joukkueen toiminnan suunnittelua ohjaa JyPK:n valmennuslinja.
- Seuran valmennuspäällikkö osallistuu valmentajien kartoitukseen ja nimeää vastuvalmentajat. Joukkue valitsee keskuudestaan muut toimihenkilöt. Joukkueenjohtaja osallistuu joukkueen edustajana mahdolliseen valmentajahakuprosessiin.
- Joukkueen vastuvalmentaja laatii (loka/marraskuu) yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa kirjallisen valmennuksen kausisuunnitelman, jossa määritellään toiminnan urheilulliset tavoitteet, määrät ja sisällöt.
- Joukkueenjohtaja ja vastuvalmentaja laativat edellisen pohjalta joukkueelle kirjallisen toimintasuunnitelman, jossa on edellisen lisäksi määritelty muu joukkueen toiminta sekä toiminnan kustannusarvio.
- Toimintasuunnitelma esitellään joukkueen pelaajien vanhemmille viimeistään tammikuussa ja toiminta toteutetaan suunnitelman mukaisesti, mikäli erityisiä syitä poiketa suunnitelmasta ei ilmene.
- Joukkueenjohtaja vastaa tiedottamisesta joukkueessa ja huolehtii että joukkueen tulevat tapahtumat näkyvät joukkueen nettisivulla (kalenterissa) ja että joukkueen toimihenkilöiden tiedot ovat ajan tasalla.