

Toiminnan järjestäminen JyPK:n juniorijoukkueissa

5v5 joukkueet (6-9v)



Lähtökohdat toiminnan järjestämiselle

- **Lasten valmennus on johdonmukainen prosessi, jossa edetään perusasioiden kautta kohti joukkueena pelaamisen hienouksia. 5v5 vaiheessa pääpaino on yksilön perustaidoissa ja -valmiuksissa.**
- **Paljon peliä ja paljon peli-iloa sekä suuret liikuntamäärät ja paljon pallokosketuksia.**
- **Harjoituksissa ja peleissä voi käyttää tarkoituksenmukaisia tasoryhmäjakoja ⇔ Kiinteitä tasoryhmiä ei käytetä.**
- **Joukkueilla ei ole tulostavoitteita! Lapset haluavat voittaa pelejä – valmentajat kehittävät pelaajia!**

Joukkueiden muodostaminen ja harjoitusmäärät F7-F9

ikäkausijoukkueet

- Halukkaat mukaan. Vaatii sitoutumisen joukkueen toimintaan. Jos haluaa pelata pitää myös harjoitella.
- Ryhmäkoko ei rajoitettu.
- Tapahtumia F7 1-2 /vko, F8 2-3/vko, F9 3/vko, E10 3/vko + vapaaehtoiset / seuran järjestämät lisäharjoitukset

Pelaamisen: sarjat ja turnaukset

- Kausisuunnittelussa huomioidaan että kaikkien pitää päästä pelaamaan sopivia ja kehittäviä pelejä = Riittävästi eritasoisia pelejä.
- Kaikki JyPK:n joukkueet osallistuvat poikien piirisarjoihin ja Hippoturnaukseen.
- Yhteen peliin otetaan tarkoituksenmukainen määrä pelaajia. Kentän reunalla istuminen ei kehitä. (5v5 suositus n.7, max. 9 pelaajaa)
- Peliryhmien muodostamisen perusteena kehityksen kannalta sopivien pelien järjestäminen. Ei kiinteitä peliryhmiä.
- Peluutetaan tasaisesti. Ei kuitenkaan sekuntikellon kanssa.

Harjoittelun yleiset periaatteet ja tavoitteet

E10-D13

Henkinen

- Toiminnassa huomioidaan lapset yksilöinä sekä ryhmän ikätaso. Ohjaajat ovat innostuneita ja kannustavia. Jokainen tapahtuma on hyvin suunniteltu.
- Olemme onnistuneet jos... Lapset tulevat mielellään harjoituksiin ja kaikki osallistuvat aktiivisesti harjoituksissa toimintaan. Peleissä näkyy peli-ilo ja –rohkeus.

Fyysinen – liikunnalliset taidot

- Ohjattuun harjoitteluun käytetystä ajasta harjoittelusta 20-25% käytetään liikuntataitojen harjoitteluun. Lapsi kannustetaan liikkumaan paljon ja vanhempia informoidaan kokonaisliikuntamäärien merkityksestä
- Olemme onnistuneet jos... lasten viikottainen kokonaisliikuntamäärä on 15 -25 tuntia viikossa ja lasten liikuntataidot ja ominaisuudet kehittyvät monipuolisesti.

Teknis-taktinen - lajitaidot

- Ohjatusta harjoituksesta noin 25% käytetään lajin teknisten perusvalmiuksien harjoitteluun ja vähintään puolet ajasta pelataan pienpelejä. Lisäksi lapset pelaavat paljon sekä ohjatussa toiminnassa että muualla. Joukkueen jäseniä kannustetaan ja tuetaan omatoimiseen harjoitteluun.
- Olemme onnistuneet jos... Lajin ja pallon parissa vietetään aikaa yli 10 tuntia viikossa. Pelaaja tekee havaintoja ja valintoja pelissä. Pystyy syöttämään ja vastaanottamaan pallon pelitilanteissa ja osaa kuljettaa palloa molemmilla jaloilla sekä muuttamaan suuntaa nopeasti pallon kanssa.

Toiminnan suunnittelu ja tiedotus

- 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.