

# Toiminnan järjestäminen JyPK:n juniorijoukkueissa

8v8 joukkueet (10-13v)



# E10-D13 ikäluokkien valmennus JyPK:ssa

- **Lasten valmennus on johdonmukainen prosessi, jossa edetään perusasioiden kautta kohti joukkueena pelaamisen hienouksia. 5v5 ja 8v8 vaiheessa pääpaino on yksilön perustaidoissa ja -valmiuksissa.**
- **Tavoitteena on paljon peliä ja peli-iloa sekä suuret liikuntamäärät ja paljon pallokosketuksia harjoitusten ulkopuolella.**
- **Harjoitukset ovat innostavia ja pelaajille on tarjolla onnistumisen kokemuksia (sopivia haasteita) sekä vähän jo myös jännitystä. Harjoitteleminen myös kilpailemista.**
- **Käytämme harjoituksissa ja peleissä tarkoituksenmukaisia tasoryhmäjakoja, mutta emme jaa pelaajia joukkueen sisällä kiinteisiin tasoryhmiin.**
- **Joukkueen pelaamisessa harjoitteleminen jokaisen pelaajan aktiivista osallistumista sekä kentällä olevan tilan tarkoituksenmukaista käyttämistä.**
- **Joukkuepelaaminen palvelee 5v5 ja 8v8 vaiheessa yksilön kehitystä – ei ottelun lopputulosta.**

# Joukkueiden muodostaminen ja harjoitusmäärät E10-D13

- **Ikäkausijoukkueet** (JyPK -xx)

Vaatii sitoutumisen 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

Vaatii sitoutumisen 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.
- 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.

# 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><b><u>Tavoite:</u> Harjoitukseen osallistumisprosentti on korkea ja kaikki osallistuvat aktiivisesti toimintaan harjoituksissa. Peleissä näkyy peli-ilo ja –rohkeus sekä voitontahto.</b></p>	<p>Ohjattuun harjoitteluun käytetystä ajasta 20-25% käytetään liikuntataitojen harjoitteluun. Lapsi kannustetaan liikkumaan paljon ja vanhempia informoidaan kokonaisliikuntamäärien merkityksestä</p> <p><b><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.</b></p> <p>JyPK valmennuslinja 8v8</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><b><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.</b></p>

# 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.