

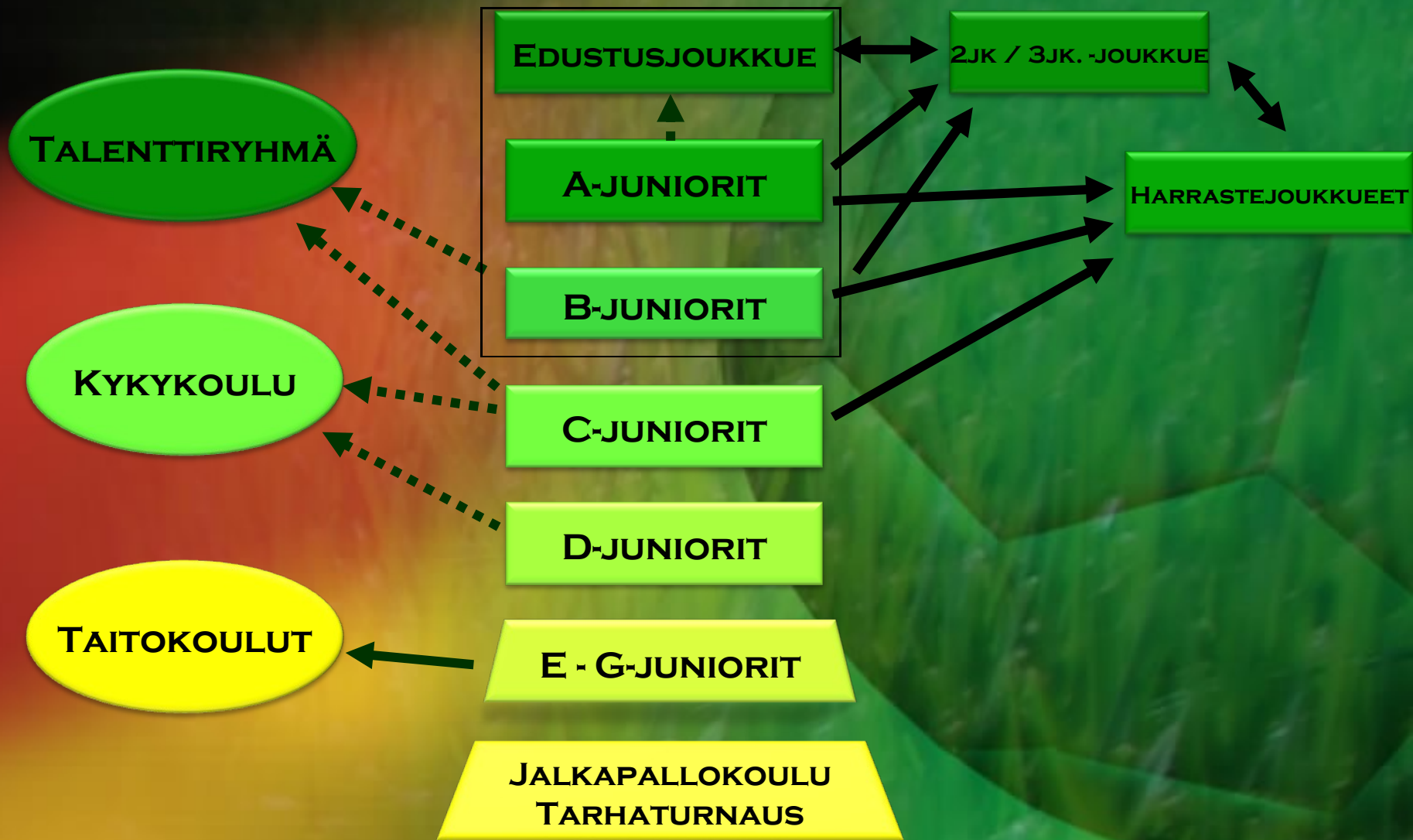
HAUKIPUTAAN PALLO

**Harrastus- ja kilpailutoiminnan
periaatteet ikäluokittain**

SEURAN TAVOITTEET

- ✓ **Mahdollistaa kilpa- ja harrastepelaaminen**
 - * Kilpatoiminnassa pelaaja sitoutuu osallistumaan joukkueen harjoituksiin, peleihin, vuosittaisiin taitokisoihin sekä joukkueen fyysisiin testeihin.
 - * Harrastetoiminnassa pelaaja sitoutuu vuosisuunnitelman mukaisiin harjoituksiin ja peleihin, mutta harjoitusmäärät ovat pienemmät
- ✓ **Edistää huippuyksilöiden kehitystä**
- ✓ **Edistää kaikkien yksilöiden pääsemistä omalle huipulleen**
- ✓ **Tuottaa pelaajia seuran edustusjoukkueisiin**
- ✓ **Tuottaa toimijoita seuran eri tehtäviin**
- ✓ **Kehittää valmennusta edelleen**

KELTAVIHKREÄ TIE



G-NUOREMPI F-JUNIORIT (6-8v)

Pelit ja turnaukset

- Samassa ikäryhmässä voi olla useita pelaavia ryhmiä
- Tasoryhmittely harjoitusten sisällä suositeltavaa
- Pyrittävä järjestämään paljon monentasoisia pelitapahtumia, jolloin jokaisella pelaajalla on mahdollisuus pelata riittävästi oman kehitysvaiheensa tasoisissa otteluissa
- Eritasoiisiin pelitapahtumiin osallistuessa pelaajaryhmiä voi vaihdella kauden aikana
- Ei tulostavoitteita
- Tasonmittausturnaukset F-junioreissa seuran erityisluvalla kausisuunnitelman mukaan

Harjoittelu

- 1-3 ohjattua tapahtumaa / viikko
- Omatoimiseen taitoharjoitteluun opettaminen
- Taitokoulut
- Taitokilpailut; lajeihin tutustuminen esim. harjoitusten muodossa

Muuta

- Pyrkimys laajaan harrastajamäärään
- Yhteistyö toisten ikäryhmien kanssa.
- Omaehtoinen pihapelien ja muiden lajien harrastaminen suositeltavaa

VANHEMPI F-E JUNIORIT (9-11v)

Pelit ja turnaukset

- Samassa ikäryhmässä voi olla useita pelaavia ryhmiä, turnauksien ja pelien joukkuejakoja tehdessä tulee huomioida pelaajien osaaminen suhteutettuna vastustajaan.
- Pyrittävä järjestämään paljon monentasoisia pelitapahtumia, jolloin jokaisella pelaajalla on mahdollisuus pelata riittävästi oman kehitysvaiheensa tasoisissa otteluissa.
- Sama pelaaja voi pelata useammassa eritasoisessa pelitapahtumassa.
- Ei tulostavoitteita
- Tasonmittausturnaukset E-junioreissa suotavia

Harjoittelu

- 2-4 ohjattua tapahtumaa / viikko
- Omatoimiseen taitoharjoitteluun opettaminen
- Taitokoulut
- Taitokilpailut; lajien opettelu ja mahd. osallistuminen kilpailuihin (F9-E11-juniorit)

Muuta

- Pyrkimys laajaan harrastajamäärään
- Yhteistyö toisten ikäryhmien kanssa.
- Omaehtoinen pihapelien ja muiden lajien harrastaminen suositeltavaa
- Mahdollisuuksien mukaan tulee toteuttaa kilpa- ja harrastetoimintaa esim. eri ikäluokkien joukkueita yhdistämällä (Sovittava valmennuspäällikön kanssa)

D-JUNIORIT (12-13v)

Pelit ja turnaukset

- Kilpa- ja harrastetoiminnan syventäminen
- Joukkueisiin jako harjoitteluaktiivisuuden, motivaation ja taitotason mukaan, muut urheiluharrastukset huomioiden
- Pelillisten asioiden omaksuminen tärkeämpää kuin ottelun lopputulos
- Kausisuunnitelma mahdollinen erikseen kilpa- ja harrasteryhmälle

Harjoittelu

- Kilpatoiminnassa 3-5 ohjattua tapahtumaa /viikko, harrastetoiminnassa 1-3 tap./vko
- Omatoimiseen harjoitteluun kannustaminen
- Taito-/kykykoulu
- Fysiikkatestit aloitetaan
- Harjoittelupäiväkirja
- Taitokilpailulajien harjoittelu ja kisoihin osallistuminen ainakin kilparyhmissä

Muuta

- Sitoutuminen joukkueeseen kilparyhmissä syvenee
- Ikäluokka-ajattelun poistuminen
- Yhteistyö toisten ikäryhmien kanssa
- Kykyhaavit?
- Kauden toteutuksesta ja joukkuejaoista sovittava valmennuspäällikön kanssa

C-JUNIORIT (14-15v)

Pelit ja turnaukset

- Osallistuminen kilpa-/harrastesarjoihin mahdollisuuksien mukaan
- Eri joukkueissa pelaaminen harjoittelun, motivaation, taitotason ja vastustajan mukaan
- Pelillisten asioiden omaksumisen ohella opetellaan voittamaan
- Kaikille pyrittävä järjestämään pelitilaisuuksia, taso huomioiden

Harjoittelu

- Kilpatoiminnassa 4-6 ohjattua tapahtumaa /viikko, harrastetoiminnassa 1-3 tap./vko
- Omatoimisen harjoittelun korostaminen
- Kykykoulu
- Fysiikkatestit
- Harjoittelupäiväkirja
- Terveellisten elämäntapojen korostaminen
- Taitokilpailut

Muuta

- Yhteistyö toisten ikäryhmien kanssa
- Saada pelaajia piiri-/alue-/maajoukkueisiin
- Tavoitteellinen osallistuminen Nike Premier, F.U.N ja Kaj Pahlman -turnausten karsintoihin
- Kausisuunnitelma ja joukkuejaot sovittava valmennuspäällikön kanssa

B-JUNIORIT

Pelit ja turnaukset

- Nuorin edustusjoukkue
- Tavoitteellinen ja urheilullinen toiminta korostuu
- Peluuttaminen harjoittelun, motivaation, taitotason ja vastustajan mukaan
- Kaikille pyrittävä järjestämään pelitilaisuuksia esim. harrastesarjan kautta

Harjoittelu

- Kilpatoiminnassa 4-8 ohjattua tapahtumaa/viikko, harrastetoiminnassa 1-3 tap./vko
- Talenttitoiminta
- Kyvykkäimmille kontaktia naisten ja miesten joukkueisiin
- Fysiikkatestit
- Harjoittelupäiväkirja

Muuta

- Yhteistyö toisten ikäryhmien kanssa
- Alueen akatemiatoimintaan osallistuminen
- Kausisuunnitelma sovittava valmennuspäällikön kanssa

A-JUNIORIT

Pelit ja turnaukset

- Yksi edustusjoukkue
- Tavoitteellinen ja urheilullinen toiminta korostuu

Harjoittelu

- 4-9 ohjattua tapahtumaa/viikko
- Kyvykkäimmät edustusjoukkueen harjoitteluryhmässä
- Talenttitoiminta

Muuta

- Yhteistyö miesten joukkueiden ja B-junioreiden kanssa
- Alueen akatemiatoimintaan osallistuminen
- Kausisuunnitelma sovittava valmennuspäällikön kanssa

HARRASTEJOUKKUEET

Pelit ja turnaukset

- Erikseen sovitulla tavalla

Harjoittelu

- 0-3 ohjattua tapahtumaa/viikko

Muuta

- Harrastaminen ei ole kilpailullisesti tavoitteellista
- Harrastejoukkueita voi olla rajaton määrä
- Toimintaa voi järjestää kaikenikäisille

MIESTEN 2- JA 3-JOUKKUE

Pelit ja turnaukset

- Painotuksena sarjapelit
- Mahdollisuus osallistua Suomen Cupiin ja erilaisiin turnauksiin
- Runkoryhmän lisäksi peleissä pelaavat edustusjoukkueen sekä A- ja B-juniorijoukkueiden pelaajia
- Joukkueiden valmentajat sopivat pelaajiston käyttämisestä

Harjoittelu

- 1-4 ohjattua tapahtumaa/viikko
- A- ja B-junioreilla mahdollisuus saada lisäharjoittelua valmentajien kanssa sovitulla tavalla

Muuta

- Toiminnan tavoitteena on tukea vanhimpien junioreiden ja edustusjoukkueen kilpailullista toimintaa
- Tarjoaa harjoittelu- ja pelimahdollisuuden sellaisille aikuispelaajille, jotka eivät pelaa edustusjoukkueessa

MIESTEN EDUSTUSJOUKKUE

Pelit ja turnaukset

- Painotus sarjapeleissä
- Mahdollisuus osallistua myös Suomen Cupiin ja erilaisiin turnauksiin
- Toiminta tavoitteellista ja kilpailullista
- Tavoitteena menestyä ja kehittää pelaajia

Harjoittelu

- 4-9 ohjattua tapahtumaa/viikko
- Aktiivinen yhteistyö kakkosjoukkueen sekä A- ja B-junioreiden kanssa

Muuta

- Mahdollistaa omien junioreiden tavoitteellisen harrastuksen jatkamisen omassa seurassa
- Pyrkii edistämään pelaajien kehitystä kohti korkeampia sarjatasoja

TEHOVALMENNUS

OMALLA HUIPULLA

EDUSTUS-
JOUKKUEET

A - B-JUNIORIT

C-JUNIORIT

D-JUNIORIT

E-G

TALENTTI-
RYHMÄT

KYKYKOULU

TAITOKOULUT

Akatemia

piirijoukkueet

kykyhaavit

Seututaito-
koulut

Palloliiton
alue- ja
maajouk-
kuetapahtumat

TAITOKOULUT

Tarkoitettu:

- Lisäharjoitteluksi innokkaille ja motivoituneille E-G-junioreille

Sisältää:

- Taitoharjoittelua
- Pelitaidon kehittämistä
- Nopeuden ja ketteryyden parantamista
- Kannustusta ja vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun

KYKYKOULU

Tarkoitettu:

- Motivoituneille ja taitaville D - C-junioreille
- Valmennuspäällikön, joukkue- ja kykyvalmentajien valitsemille pelaajille
- Tavoitteina muodostaa "Team Premier-Cup", "Team Kai Pahlman-Cup" ja "Team FUN"

Sisältää:

- Taitoharjoittelua
- Pelitaidon kehittämistä
- Nopeutta ja ketteryyttä
- Ohjaamista pelaajan oman osaamisen ja tekemisen arviointiin
- Opastusta henkilökohtaiseen harjoitteluun
- Yksilöiden vahvuuksien ja heikkouksien huomioimista

TALENTTIRYHMÄ

Tarkoitettu:

- Seuran tavoitteellisimmille C - B-junioreille
- Valmennuspäällikön ja talenttivalmentajan valitsemille pelaajille

Sisältää:

- Opastusta henkilökohtaiseen harjoitteluun
- Yksilöllisen harjoittelun suunnittelua
- Valmistamista kovempiin pelillisiin haasteisiin
- Paljon yksilöllistä valmennusta