

# Toiminnan järjestäminen JyPK:n juniorijoukkueissa

11v11 joukkueet (14-18v)



# C14-B18 ikäluokkien valmennus JyPK:ssa - tavoitteet

- **C14-B18 11v11 ikäkausi- ja kilpajoukkueissa lähtökohtana on yksilöiden kehittäminen.** Tavoitteena on kasvattaa pelaajia naisten edustusjoukkueeseen sekä mahdollistaa pelaajien eteneminen niin pitkälle kun kyvyt ja halut riittävät
- **Joukkueiden tavoitteena** on pelata hyvällä kansallisella tasolla muiden Suomen parhaiden joukkueiden kanssa sellaisella menestyksellä että seuraavallakin kaudella pelaavilla on siihen mahdollisuus.
- **BT kilpajoukkueissa (15-18 v.)** Pelaajille, joilla on suuri intohimo ja motivaatio lajiin, pyritään tarjoamaan mahdollisimman laadukas toimintaympäristö, jotta pelaajalla on mahdollisuus kehittyä kansalliselle (kansainväliselle) huipulle.
- **Vihreä –joukkueissa** tarjotaan mahdollisuus harrastaa jalkapalloa piiri- tai alueellisella tasolla 8v8 tai 11v11 sarjoissa. Vihreä –joukkueiden toiminnan ja harjoittelun tavoitteena on yksilöiden taitojen kehittäminen ja yhdessä tekeminen ja yhdessä onnistuminen.

# Harjoittelun yleiset periaatteet 14-18v joukkueissa

## Kilpajoukkueet:

- Harjoitusmäärien kasvaessa valmennuksen kokonaisvaltaisuus korostuu entisestään. Tämä tarkoittaa että teknis-taktisen osaamisen, fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi on tärkeää huomioida pelaajan muut velvollisuudet ja luoda mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan urheilijaa tukevia yksilöllisiä toimintamalleja.
- Tavoitteena on maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrä.

## Kaikki 14-18v joukkueet

- Pelaajan kannalta tärkeää on tavoitteiden pohjalta suunniteltu optimaalinen harjoittelu ja sitä tukeva kilpaileminen sekä toimintaan osallistumisen mahdollistava fyysinen toimintakyky.
- Pelaajaa ohjataan ja autetaan ottamaan vastuu omasta toiminnastaan ja kehityksestään.

# Joukkueiden muodostaminen ja harjoitusmäärät C14-B18

- **Ikäkausi- ja kilpajoukkueet ( JyPK xx)**

Joukkueessa pelaaminen vaatii sitoutumisen joukkueen toimintaan ja harjoitusmääriin. Joukkueen koko on lähtökohtaisesti 18-22 pelaajaa. Tarvittaessa tehdään valintoja. Tällöin valmennuspäällikkö on mukana prosessissa.

Seuran/joukkueen järjestämiä tapahtumia (pelit + harjoitukset) 4-6 krt/viikko. Lisäksi Yläkoulun urheiluluokkien, urheilulukion ja mahdolliset liiton tapahtumat.

- **Vihreä-joukkueet (JyPK –xx vihreä)**

Vaatii sitoutumisen joukkueen toimintaan. Joukkueet harjoittelevat vähemmän ja kustannukset ovat pienemmät kuin ikäkausi- ja kilpajoukkueissa.

Tapahtumia (pelit + harjoitukset) 2-4 krt/vko.

- **Joukkueiden yhteistyö** mahdollisuudet ja –tavat kirjataan joukkueiden kausisuunnitelmiin.

# Pelaaminen: sarjat ja peluutus

- C14 (ja C15) ikäkausijoukkueet: Puolen Suomen Liiga, SHA tapahtumat ja Hippoturnaus + muut sarjat ja turnaukset joukkueen tarpeiden mukaan.
- B16 ja B18 kilpajoukkueet: Valtakunnalliset kilpasarjat (BT ykkönen ja SM-sarja)
- Vihreä -joukkueissa sarjat ja turnaukset joukkueen tarpeiden mukaan.
- Peluuttaminen ikäkausi- ja kilpajoukkueissa kilpailullisin periaattein ja tavoittein. Yksittäisen pelin voittamisen merkitys ja pelaajien kehittäminen huomioiden.
- Kauden kokonaissuunnittelussa huomioidaan se että kaikille tarjoutuu mahdollisuuksia pelata. Kaikki eivät pelaa kaikissa peleissä tai sarjoissa, mutta kaikilla on kuitenkin pelejä.

# Toiminnan suunnittelu ja tiedotus

- Toiminnan suunnittelua ohjaa JyPK:n valmennuslinja.
- Kilpajoukkueissa seuran valmennuspäällikkö nimeää vastuvalmentajat ja valmentajat. Muissa joukkueissa vastuvalmentaja/joukkueenjohtaja osallistuu joukkueen edustajana mahdolliseen valmentajahakuprosessiin.
- Joukkueen vastuvalmentaja laatii (loka/marraskuu) yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa kirjallisen valmennuksen kausisuunnitelman, jossa määritellään toiminnan 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.