

Jyväskylän Pallokerho ry

Juniorijoukkueiden toimintaperiaatteet

2018



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Kaikkia Joukkueita koskevat yleiset toimintaperiaatteet

Toiminnan peruseriaatteet

Kaikki pelaajat ovat tervetulleita Jyväskylän Pallokerhoon. Pyrimme luomaan monipuolisia mahdollisuuksia osallistua toimintaan, jotta pystymme vastaamaan erilaisiin harrastamisen tarpeisiin.

Toiminnan tärkeimpänä lähtökohtana on tarjota mahdollisuus pelata jalkapalloa. Jalkapallo on JyPK:ssa sekä itseisarvo että väline lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemiseen. Tavoitteena on mahdollistaa kehittyminen hyväksi jalkapalloilijaksi sekä oppia joukkueissa toimimisen kautta toisten huomioimista ja yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista. JyPK:n joukkueiden tavoitteena on olla toimintaympäristöjä, joissa jokainen haluaa oppia uutta ja kokee itsensä hyväksytyksi.

Pienten lasten jalkapalloharjoituksissa korostuu monipuolinen ja runsas iloinen liikkuminen ja luodaan perusteita urheilulliselle elämäntavalle. Lapsuusvaiheessa korostuu pelaaminen ja innostava harjoittelu pelaajien yksilölliset ominaisuudet ja taidot huomioon ottaen. Ensimmäisten vuosien aikana pyritään varmistamaan kipinän syttyminen. Harrastuksen jatkuessa ja iän karttuessa toivomme että innostus kasvaa intohimoksi ja siitä edelleen kokonaisvaltaiseksi urheilulliseksi elämäntavaksi. Toiminnan ja valmennuksen järjestämisessä nuoruvaiheessa joukkueissa pyritään huomioimaan yksilöiden erilaiset taidot ja tavoitteet. Aikuisiän lähestyessä pyrimme luomaan tarkoituksenmukaisen harrastusympäristön sekä lajissa huipulle pyrkiville että omaksi ilokseen harrastaville pelaajille.

Jokainen seuran joukkue sopii joukkueensa pelisäännöt Suomen Palloliiton ja seuran laatimien ohjeiden mukaisesti ja sitoutuu noudattamaan niitä sekä toimimaan seuran linjausten ja Reilun Pelin -hengen mukaisesti. Pelisäännöt toimitetaan valmennus- / nuorisopäällikölle ja Suomen Palloliiton Keski-Suomen piiriin ennen kevään sarjojen alkamista. Jyväskylän Pallokerho ja sen jäsenet sitoutuvat noudattamaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa –sääntöjä.

Palautteen kerääminen.

Seura kerää kauden päätteeksi palautetta joukkueen vanhemmilta ja pelaajilta ja joukkueiden toimihenkilöt ja valmennuspäällikkö/seurajohtaja käsittelevät palautteen ennen seuraavan kauden alkua.

Palautetta seuran ja joukkueiden toiminnasta voi antaa seuran henkilökunnalle puhelimitse tai sähköpostilla. Yhteystiedot löytyvät seuran sivuilta www.jypk.fi > yhteystiedot



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Joukkueiden toiminnan ohjeistus

Jyväskylän Pallokerhon juniorijoukkueiden toimintaa koskeva yleinen ja ikäluokkakohtainen ohjeistus on koottu juniorijoukkueiden toimintaperiaatteisiin. Toiminnan valmennukselliset ja urheilulliset sisällöt määritellään ikäluokittain valmentajien käytössä olevassa seuran valmennuslinjassa. Tiivistelmä ohjeistuksista ja urheilullisista tavoitteista ikäluokittain löytyy seuran sivuilta (www.jypk.fi > valmennus > yleistä)

Valmentajat ja muut toimihenkilöt

Valmennuspäällikkö nimeää ja JyPK:n hallitus vahvistaa joukkueiden vastuvalmentajat. Valmennuspäällikkö nimeää joukkueen muut valmentajat yhteistyössä kunkin joukkueen vastuvalmentajan kanssa. Vastuvalmentajat ja valmentajat tekevät kirjallisen sopimuksen, jossa sitoutuvat noudattamaan seuran toimintaperiaatteita ja reilun pelin henkeä. Seura huolehtii valmentajien koulutuksesta ja järjestää säännöllisesti valmentajakokouksia. Joukkueet korvaavat valmentajille valmentamisesta aiheutuneet kulut. Kulukorvauksissa noudatetaan verohallinnon ohjeita ja säädöksiä.

Ikäluokka	valmentajien koulutusvaatimukset	valmentajien koulutussuunnitelma
=> E10	*Kaikilla D-valmentajatutkinto tai suunnitelma tason suorittamiseksi	kaikille D-tason koulutus
E11=> D13	*Kaikilla D-valmentajatutkinto *Ainakin yksi C-valmentaja/joukkue tai suunnitelma ko. tason suorittamiseksi	C-koulutus vastuvalmentajille. (viimeistään E11 vuoden aikana)
C14 / C15	*Kaikilla D-valmentajatutkinto *Vastuvalmentajalla vähintään C-tason koulutus - tavoitetaso UEFA B	C / B -koulutukset tarvittaessa.
B 16-18	Vastuvalmentajilla vähintään Uefa B valmentajatutkinto. Muilla vähintään D-tutkinto, suositus C-taso	Vastuvalmentajalle B-koulutus. muut koulutukset sopimuksen mukaan.

Jokaisella joukkueella on vanhempainkokouksessa nimetty joukkueenjohtaja, rahastonhoitaja. Joukkueiden toivotaan myös nimeävän vanhempien keskuudesta joukkueelle huoltajan (-jat) ja nettisivuista vastaavan henkilön. Myös muita toimintaan liittyviä tehtäviä hoitamaan voidaan nimetä vastuuhenkilöt (esim. kioskit, varusteet)

Joukkueiden valmentajien ja muiden toimihenkilöiden tulee olla Jyväskylän Pallokerhon jäseniä.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Muut joukkueiden velvollisuudet

Joukkue osallistuu JyPK- Jyväskylä kevätlehden jakoon, sekä mainosten hankkimiseen lehteen. Joukkueet saavat keräämistään ja tuloutuneista mainoksista seuran hallituksen määrittelemän prosenttiosuuden itselleen.

Joukkueet osallistuvat seuran järjestämään Hippoturnaukseen. Kaikki vanhemmat osallistuvat turnauksen järjestelyihin omalla työpanoksellaan. Vanhempien talkookorvaukset ohjataan oman lapsen joukkueen käyttöön.

Joukkueet osallistuvat seuran tiedotukseen huolehtimalla internetissä olevien joukkuesivustojen ajantasaisuudesta ja yleisilmeestä. Jokaisen joukkueen sivulla tulee olla näkyvissä vähintään joukkueen toimihenkilöiden yhteystiedot ja tapahtumakalenteri

Joukkue käyttää seuran tapahtumissa JyPK:n seura-asuja.

JyPK:n varusteohje:

1. Seuran pelipaidan pääväri on vihreä, Kotipeliasu on vihreä - musta – musta (paita-shortsit-sukat) vieraspeliasu on junioreilla valkoinen-musta-musta. Valtakunnallisissa sarjoissa B-tyttöillä ja naisilla mahdollinen myös valkoinen-valkoinen-valkoinen
2. Joukkue saa käyttää seuran logoa seura-asusteissaan, muissa asusteissa on kysyttävä lupa seuralta käyttää merkkiä.
3. Seura-asusteet hankitaan seuran kanssa sopimuksen tehneestä urheiluvälineliikkeestä. Pelipaidassa, verryttelyasussa ja tuulipuvussa käytetään ainoastaan brodeerattua seuran logoa. Logoa voi tiedustella seuran toimistolta. Merkin paikka on rinnassa vasemmalla, sydämen yläpuolella. Kyseisissä asusteissa käytetään isoa logoa, muissa asusteissa saa käyttää myös pienempää logoa (hatut, T-paidat jne...) Tarkat ohjeet voi kysyä seuran toimistolta.
4. Numeroinnin tulee olla viralliset mitat täyttävää (20-25 cm korkeat numerot). Valkoisessa paidassa käytetään vihreää numerointia.
5. Joukkueilla saa olla yhteistyökumppaneiden tunnuksia pelipaidoissaan, myös muissa seura-asuissa joukkueet saavat käyttää mainostajia varustekustannuksien pienentämiseksi. Joukkue ei voi luvata yhteistyökumppaneilleen yksinoikeutta joukkueen varusteissa oleviin mainoksiin. Seuralla on oikeus sopia



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

yhteistyökumppaniensa kanssa mainoksista joukkueen asusteisiin. Joukkue saa korvauksen em. tapauksissa seuran tekemistä sopimuksista

VALMENTAJIEN TEHTÄVÄT JyPK:SSA

Vastuvalmentaja johtaa joukkueen valmennusta ja kasvatustoimintaa seuran juniorijoukkueille asettamia toimintaperiaatteita ja valmennuksen linjaa noudattaen ja vastaa joukkueen toiminnasta harjoituksissa ja ottelutapahtumissa

Vastuvalmentaja laatii joukkueen harjoittelun vuosisuunnitelman yhteistyössä seuran nuoriso- / valmennuspäällikön kanssa sekä vastaa muusta harjoittelun suunnittelusta joukkueessa.

Vastuvalmentaja on velvollinen osallistumaan valmentajakokouksiin ja pyrkii kehittämään itseään valmentajana ja kasvattajana. Vastuvalmentaja osallistuu ja esittelee joukkueen toimintaa ja suunnitelmia vanhempainkokouksissa.

Valmentajan tulee kaikissa toimissaan olla esimerkillinen joukkueen muille jäsenille. Hän ei saa aiheuttaa menettelyllään tai epäurheilijamaisella käytöksellään vahinkoa seuralle, lajille tai urheilulle yleensä.

Vastuvalmentaja on velvollinen tekemään yhteistyötä muiden seuran valmentajien kanssa.

Vastuvalmentajan tulee olla seuran jäsen.

JOUKKUEENJOHTAJAN TEHTÄVÄT JyPK:SSA

Laatii joukkueen toimintasuunnitelman sekä joukkueen vuosibudjetin yhdessä valmentajan kanssa lokakuun loppuun mennessä. Kauden päätteeksi joukkueenjohtaja laatii toimintakertomuksen vuoden loppuun mennessä.

Vastaa joukkueen omatoimisen sekä seuran yhteisen varainhankinnan suunnittelusta ja toteutuksesta joukkueessaan.

Hyväksyy joukkueen maksut ja hoitaa kuitit ja tarvittavat seurantatiedot tilikartan mukaisesti järjestettynä joukkueen rahastonhoitajalle.

Toimii joukkueessa toisena tilinkäyttäjänä

Vastaa valmentajan kanssa toiminta- ja talousarvion toteutumisesta kauden aikana.

Toimii yhdyssiteenä joukkueen ja seuran, pelaajien, vanhempien ja valmentajien välillä ja on läsnä joukkueen tapahtumissa arpeen mukaan.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Tukee toiminnallaan valmentajien työrauhaa.

Toimii matkanjohtajana ottelu-, turnaus- ja harjoitusmatkoilla sekä järjestää kuljetukset, ateriat, välipalat ja majoitukset

Hoitaa ottelujärjestelyt, ottelutulosoilmoitukset, tuomarit, vierasjoukkueille tiedottamisen, toimitsijat, kuuluttajat, pöytäkirjat jne.

Vastaa joukkueen tiedottamisesta.

On velvollinen osallistumaan joukkueenjohtajien kokouksiin.

Joukkueenjohtajan tulee olla seuran jäsen.

TILINHOITAJAN TEHTÄVÄT JyPK:SSA

Huolehtii joukkueen maksuliikenteestä, maksaa laskut ajallaan ja vastaa laskujen oikeellisuuden tarkastamisesta.

Osallistumisvelvollisuus seuran järjestämiin rahastonhoitajien koulutustilaisuuksiin.

Huolehtii joukkueen kirjanpidosta ja taloushallinnosta.

Toimii tilinhaltijana yhdessä joukkueenjohtajan kanssa

Toimii joukkueen yhteyshenkilönä pankkiin.

Vastaa saatavien valvonnasta ja laskuista

Vastaa tositeaineiston lajittelusta, tilikirjanpidosta ja sen toimittamisesta viimeistään tammikuun aikana seuran toimistolle tai kirjanpitäjälle.

Tilinhoitajan tulee olla seuran jäsen.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Pelaajan polku Jyväskylän Pallokerhossa

Toimintamme pyritään järjestämään kaikkien harrastajien tarpeita vastaavaksi alla esitetyn taulukon mukaisesti.

Jakoa ikäkausijoukkueisiin / vihreisiin joukkueisiin ohjaa pääsääntöisesti motivaatio (sitoutuminen harjoitteluun) pelaajan tavoitteet sekä kehityksen kannalta sopivan harjoitteluympäristön hakeminen.

ikä	harjoitusryhmä	lisäharjoittelu- mahdollisuudet	Palloliitto
6-9	ikäkausijoukkue / kortteliliigajoukkue	futiskoulut, lomatreenit	
10-11	ikäkausijoukkue / kortteliliigajoukkue	lisäharjoitteluryhmät, lomatreenit	
12-13	ikäkausijoukkue / vihreä joukkue	lisäharjoitteluryhmät, lomatreenit	
14-15	ikäkausijoukkue / vihreä joukkue	liikuntaluokat, yläkoululaisten aamuharjoittelu	helmaritapahtumat ja - leirit
15-18	kilpajoukkue / vihreä joukkue	liikuntaluokat, yläkoululaisten /lukion aamuharjoittelu	alue- / maajoukkue-toiminta



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Kortteliliiga ja kerhotoiminta

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Kortteliliigan perusajatus on järjestää jalkapallon harrastusmahdollisuus 5 – 11 -vuotiaille lapsille. Toiminta pyritään järjestämään lähiliikuntapaikoille eri puolille kaupunkia ja mukaan voi tulla vaikka ei olisi koskaan ennen jalkapalloa harrastanut. Harjoittelu on leikinomaista jalkapallon perustaitojen oppimista leikkien ja kisailujen avulla ja tietenkin pelaamista.

Kerhotoimintaa järjestetään 4 – 12 vuotiaille lapsille mahdollisuuksien mukaan. Kerhojen tarkoituksena on tarjota mahdollisuus liikuntaharrastukseen. Myös kerhoissa harjoittelu on leikinomaista liikunnallisten perustaitojen ja pallonkäsittelyn perustaitojen oppimista leikkien ja kisailujen avulla.

Ohjaajat

Seura huolehtii ohjaajien hankkimisesta. Ohjaajiksi pyritään hankkimaan seuran omia nais- ja junioripelaajia tai toiminnassa mukana olevien lasten vanhempia. Jokaiselle kortteliliigajoukkueelle pyritään saamaan vähintään kaksi ohjaajaa.

Joukkueiden muodostaminen

Mukaan kortteliliigaan ilmoitaudutaan keväällä ja pallokerhoihin syksyllä. Tarkempaa tietoa aiheesta on vuosittain seuran internet-sivuilla. Seura huolehtii kortteliliigan joukkueiden ja ryhmien muodostamisesta.

Harjoittelu ja pelit

Kortteliliiga alkaa toukokuussa jatkuen syyskuun alkuun. Harjoituksia on kerran viikossa ja lisäksi pelitapahtumia, joissa kaikki joukkueet ovat yhtä aikaa mukana. Pallokerhoissa kokoonnutaan harjoituksiin kerran viikossa. Kortteliliigan peleissä noudatetaan palloliiton jalkapallon leikkimaailman kaikki pelaa - sääntöjä.

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

Pelaajia opastetaan oikeanlaisten urheiluvarusteiden käyttöön sekä juomiseen ja syömiseen liittyvissä asioissa. Ohjaajilla on käytössään ensiapuvälineet ja tapahtumissa on paikalla aina vähintään kaksi aikuista.

Toimintamaksut

Seuran hallitus päättää vuosittain toimintamaksut. Kortteliliigan ja pallokerhojen maksut määritellään erikseen.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

E11 ja nuoremmat

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Näissä ikäluokissa kaikki halukkaat pyritään ottamaan mukaan seuran toimintaan. Toiminnan suunnittelun pohjana ovat Suomen Palloliiton ohjeistukset sekä palloliiton ja JyPK:n valmennuslinjat. Jalkapalloilulliset ja kilpailulliset tavoitteet liittyvät ainoastaan pelaajan henkilökohtaisen taidon kehittäminen. Joukkueilla ei ole kilpailullisia tavoitteita. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan kasvatuksellinen lähestymistapa.

Harjoittelu ja harjoitusmäärät

Harjoitusten määrä pyritään mitoittamaan niin että motivoituneimmilla tytöillä on mahdollisuus harjoitella riittävästi. Kaikilta ei vaadita linjattuja harjoitusmääriä ja joukkueiden toiminta ja ryhmäjaot suunnitellaan niin että kaikilla on mahdollisuus harrastaa. Valmennuksen yksilökeskeisyys näkyy harjoittelussa myös niin että harjoitus- ja pelitapahtumissa pelaaja voi jakaa taitotason mukaan pienryhmiin. Joukkueen jäseniä kannustetaan osallistumaan myös muuhun harjoitteluun ja taitotapahtumiin ja –kilpailuihin. Talvella ja kesällä pidetään 2-3 viikon pituinen tauko tai vapaaehtoisen harjoittelun jakso. Muiden lajien harrastaminen on sallittua ja suotavaa. Mikäli muun lajin harjoitukset ovat samaan aikaan pohditaan vaihtoehtoja harjoittelun mahdollistamiseksi.

JyPK:n valmennuslinjan harjoitusmäärät:

Tapahtumia F7 1-2 /vko, F8 2-3/vko, F9 3/vko, E10 3/vko E11 3-4/vko

+ vapaaehtoiset / seuran järjestämät lisäharjoitukset

Suomen Palloliiton valmennuslinja: Harjoitusmääräsuositukset:

	F7	F8/F9	E10/E11
Joukkueharjoittelu / vko	2 x 60´	3 x 75-90´	4 x 90´-120´
Ohjattu, yksilöllinen jalkapalloharjoittelu Taitokoulut Oppilaitosten aamuharjoittelu	1 x 60´	1 x 75´-90´	1-2 x 90´
Henkilökohtainen harjoittelu kotitehtävät, pihapelit	5 x 60´	6 x 60´	7 x 60´
Pelit + turnauspelit, kpl / vuosi	30-40	40-50	50-60
Jalkapalloharjoittelu ja pelaaminen yhteensä / vko	8-11 h	11-15 h	16-20 h
Kokonaisliikunta yhteensä:	18-20 h	20-22 h	22-26 h



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Joukkueiden muodostaminen ja valmennus

Joukkueisiin pyritään ottamaan mukaan kaikki halukkaat harrastajat. Tavoitteena on että valmentajia ja ohjaajia on F-tytöissä yksi kahdeksaa ja E-tytöissä yksi kymmentä pelaajaa kohti. Joukkueilla on nimetty vastuvalmentaja joka vastaa kausisuunnittelusta yhteistyössä seuran valmennuspäällikön kanssa ja vastaa toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. F7 – E10 ikäluokissa yhdessä ikäluokassa toimii vain yksi joukkue. Mikäli pelaajamäärä kasvaa suureksi joukkueen sisälle voidaan muodosta useampia harjoitusryhmiä. E11/D12 iässä perustetaan ikäkausijoukkueen rinnalle vihreä- joukkue, jossa harjoitusmäärä ja kustannukset on pienemmät kuin saman ikäluokan ikäkausijoukkueessa. Näin pystymme tarjoamaan kevyemmän vaihtoehdon olla mukana jalkapalloharrastuksessa. Pelaajat voivat pelata ja harjoitella väliaikaisesti tai pysyvästi myös toisessa seuran joukkueessa. Valmentajat eivät sovi pelaajavaihdosta keskenään vaan vanhemmat ja seuran valmennuspäällikkö on aina mukana keskusteluissa. Muista seuroista siirtyvien pelaajien kohdalla toimitaan yhdessä sovittujen eettisten pelisääntöjen mukaan.

Peluuttaminen

Yksittäisten pelaajien pelimäärät ja pelaajien jakaminen peliryhmiin piirin sarjoissa ja turnauksissa suunnitellaan huomioiden harjoittelun tarve (suositeltava suhde 2,5 harjoitusta / 1 peli) pelaajien määrä (vuorottelu peleissä) ja pelaajien kehittyminen. Yksittäiseen otteluun otetaan pääsääntöisesti 2-3 vaihtopelaajaa, kuitenkin enintään kaksinkertainen kenttäpelaajien määrä + maalivahti (5v5 / 9 pelaajaa, 8v8 15 pelaajaa). Peleissä pyritään pelaamaan peliaika yhtenä tai kahtena pitempänä jaksone. Kaikki jotka ovat osallistuneet säännöllisesti tai vastuvalmentajan kanssa erikseen sovitulla tavalla joukkueen toimintaan saavat myös peliaikaa joukkueen peleissä. Peliryhmien muodostamisessa huomioidaan pelaajien yksilölliset kehitystarpeet ja pyritään muodostamaan ryhmät niin että haaste on pelaajalle sopiva. Uudet pelaajat, pitkin tauon pitäneet ja esim. talven muuta lajia harrastaneet harjoittelevat 2 - 3 viikkoa joukkueen mukana ennen peleihin osallistumista.

Sarjat ja turnaukset

Sarjoihin osallistuminen ja turnaukset suunnitellaan kausisuunnittelun yhteydessä yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Ilmoittautumiset piirin sarjoihin hoidetaan keskitetysti seuran toimistolta. JyPK:n ikäkausijoukkueet osallistuvat piirin järjestämiin poikien sarjoihin.

Muu ohjattu harjoittelu

Seura järjestää lisäharjoittelumahdollisuuksia motivoituneimmille mahdollisuuksien mukaan. Harjoitusten järjestämisestä vastaa valmennuspäällikkö. Suunnittelu ja toteutus tehdään yhdessä joukkueiden valmentajien kanssa. Kesällä ja syksyisin järjestetään mahdollisuus harjoitella taitokilpailulajeja.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

Pelaajille kerrotaan joukkueissa levon, ravinnon ja nesteen nauttimisen merkityksestä liikuntasuoritukselle ja tapahtumissa ohjataan pelaajia urheilullisiin tottumuksiin em. asioissa. Totutellaan siihen että lihashuolto (verryttelyt, venyttelyt) ja hygieniasta huolehtiminen on osa liikuntatapahtumaa. Harjoittelussa huomioidaan liikunnallisten perustaitojen hyvän hallinnan merkitys.

D12-D13

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Kaikille halukkaille pyritään tarjoamaan mahdollisuus osallistua toimintaan. Tavoitteena on antaa mahdollisuus kehittyä jalkapalloilijana ja tarjota mahdollisuus kokea iloa ja elämyksiä lajin parissa. Toiminnan suunnittelun pohjana ovat Suomen Palloliiton toiminnan järjestämisen linjaukset ja JyPK:n ja Palloliiton valmennuslinja. Toiminta pyritään järjestämään niin että pystymme tarjoamaan jokaiselle pelaajalle mahdollisuuden harrastaa oman kehittymisensä ja motivaationsa kannalta sopivassa ryhmässä. Tästä syystä JyPK:ssa pyritään siihen että ikäluokassa on tarjolla kaksi vaihtoehtoa: enemmän ja vähemmän harjoittelevat joukkueet. Kilpailullisena tavoitteena on pelaajan henkilökohtaisen taidon ja pelikäsityksen kehittäminen. Joukkueiden kilpailulliset tavoitteet liittyvät aina yksilöiden kehittämiseen (esim. selviytyminen mukaan hyvätasoiseen turnauksen tms.). Toiminnan suunnittelussa huomioidaan kokonaisvaltainen lähestymistapa. Pelaajia kannustetaan koulusta huolehtimiseen, toisten huomioimiseen ja kohteliaaseen käytökseen.

Harjoittelu ja -määrät

Harjoitusten määrä mitoitetaan niin että motivoituneimmilla tytöillä on mahdollisuus harjoitella paljon. Valmennuksen yksilökeskeisyys näkyy harjoittelussa niin että harjoitus- ja pelitapahtumissa pelaajia voi jakaa taitotason mukaan pienryhmiin. Joukkueen jäseniä kannustetaan osallistumaan muuhun taitoharjoitteluun sekä taitotapahtumiin ja -kilpailuihin sekä Palloliiton Keski-Suomen piirin järjestämään haavitoimintaan. Talvella ja kesällä pidetään n. 2 – 3 viikon harjoitustauko tai vapaaehtoisen harjoittelun jakso. Muiden lajien harrastaminen on sallittua ja suotavaa. Mikäli muun lajin harjoitukset ovat samaan aikaan pohditaan vaihtoehtoja harjoittelun mahdollistamiseksi. Vastuuvallmentajat suunnittelevat toiminnan yhteistyössä nuorisopäällikön kanssa. Seuran nuoris-/ valmennuspäällikkö koordinoi koko ikäluokan toimintaa ja auttaa tarpeen vaatiessa suunnitelmien laatimisessa ja yhteensovittamisessa.

Joukkueen tapahtumien määrä JyPK:n valmennuslinjassa D12-D13 ikäluokissa
Ikäkausijoukkueissa 4-5/vko
vihreä-joukkueissa 1-3/vko



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Suomen Palloliitto valmennuslinjan harjoitusmääräsuositukset

	D12-D13
Joukkueharjoittelu / viikko	4x 90'-120'
Ohjattu, yksilöllinen harjoittelu / viikko - oppilaitokset - kykykoulut	2x 90'
Henkilökohtainen harjoittelu / viikko - henkilökohtaiset kotitehtävät - pihapelit	7h
Ottelut / pelaaja / vuosi	60
Jalkapalloharjoittelu / viikko	20 - 22h
Kokonaisliikunta	24 - 26h

Joukkueiden muodostaminen ja valmennus

Tavoitteena on että kaikissa joukkueissa on valmentajia yksi kymmentä pelaajaa kohti. Joukkueilla on nimetty vastuvalmentaja joka vastaa kausisuunnittelusta yhteistyössä seuran valmennuspäällikön kanssa ja vastaa muusta toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Mikäli samassa ikäluokassa on useampi joukkue, Joukkuejakojen perusteena käytetään harjoitusmääriä (enemmän ja vähemmän harjoittelevia ryhmiä) ja pelaajien valinnassa seuran määrittelemiä valintakriteereitä. Pelaajat voivat pelata ja harjoitella väliaikaisesti tai pysyvästi myös toisessa seuran joukkueessa. Jokaisen pelaajan kohdalla asia ratkaistaan pelaajakohtaisesti ja pelaajaa sekä vanhempia kuunnellen. Valmentajat eivät sovi pelaajavaihdosta keskenään vaan seuran valmennuspäällikkö on mukana keskusteluissa. Muista seuroista siirtyvien pelaajien kohdalla toimitaan yhdessä sovittujen eettisten pelisääntöjen mukaan.

- Kriteerit, joiden pohjalta valintoja tarvittaessa tehdään ovat:
 - Pelaajan aiempi aktiivisuus oman joukkueen toiminnassa ja harjoituksissa.
 - Pelaajan sitoutuminen tulevan joukkueen harjoitusmääriin.
 - Pelaajan taitotaso valintahetkellä.
 - Pelaajan omat tavoitteet jalkapalloilijana.
 - Pelaajan innostus lajiin, halu oppia ja kehittyä.

Peluuttaminen

Yksittäisten pelaajien pelimäärät ja pelaajien jakaminen peliryhmiin piirin sarjoissa ja turnauksissa suunnitellaan huomioiden harjoittelun tarve (suositeltava suhde 2,5 harjoitusta / 1 peli) pelaajien määrä (vuorottelu peleissä) ja pelaajien kehittyminen. Yksittäiseen otteluun otetaan pelaajia niin että kaikki



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

pääsevät pelaamaan riittävästi. Yhteen peliin enintään 13 (8v8) tai 18 (11v11). Peleissä pyritään pelaamaan peliaika yhtenä tai kahtena pidempänä jaksona. Kaikki jotka ovat osallistuneet säännöllisesti tai vastuvalmentajan kanssa erikseen sovitulla tavalla joukkueen toimintaan saavat myös peliaikaa joukkueen peleissä. Peliryhmien muodostamisessa huomioidaan pelaajien yksilölliset kehitystarpeet ja pyritään muodostamaan ryhmät niin että haaste on pelaajalle sopiva. Uudet pelaajat, pitkään toiminnasta poissaolleet ja esim. talven muuta lajia harrastaneet harjoittelevat 2-4 viikkoa joukkueen mukana ennen peleihin osallistumista.

Sarjat ja turnaukset

Sarjoihin osallistuminen ja turnaukset suunnitellaan kausisuunnittelun yhteydessä yhteistyössä nuoriso- / valmennuspäällikön kanssa. Pelien määrät ja pelaajien jakaminen peliryhmiin piirin sarjoissa ja turnauksissa suunnitellaan huomioiden harjoittelun tarve (suositeltava suhde 2,5 harjoitusta / 1 peli) pelaajien määrä (vuorottelu peleissä) ja pelaajien kehittyminen. Ilmoittautumiset piirin sarjoihin hoidetaan keskitetysti seuran toimistolta. Enemmän harjoittelevat joukkueet osallistuvat piirin järjestämiin poikien sarjoihin tai valtakunnallisiin tyttöjen kilpailuihin.

Muu ohjattu harjoittelu

Seura järjestää ikäluokan pelaajille lisäharjoitteluryhmiä. joihin pelaajat kutsutaan mukaan. Taitoryhmien valinnassa painotetaan taitojen lisäksi pelaajan motivaatiotasoa. Harjoitusten järjestämisestä ja valinnoista vastaa valmennuspäällikkö tai tehtävään erikseen nimetty vastuuhenkilö sekä suunnittelusta ja toteutuksesta valmennuspäällikkö (vastuuhenkilö) yhdessä joukkueiden valmentajien kanssa. Koulujen loma-aikoina tarjotaan mahdollisuus ohjattuun harjoitteluun päivällä. Syksyisin järjestetään mahdollisuus harjoitella taitokilpailulajeja.

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

Pelaajille kerrotaan joukkueissa levon, ravinnon ja nesteen nauttimisen merkityksestä liikuntasuoritukselle ja tapahtumissa ohjataan pelaajia urheilullisiin tottumuksiin näissä asioissa. Kaikissa tapahtumissa on mukana lihashuolto (verryttelyt, venyttelyt) ja pelimatkoilla ja turnauksissa huolehditaan peseytymisestä ja varusteiden huollosta. Harjoittelu on monipuolista ja suunnittelussa huomioidaan liikunnallisten perustaitojen ja fyysisen suorituskyvyn merkitys. Enemmän harjoitteleville pelaajille tehdään fyysiset testit kaksi kertaa vuodessa ja pelaajilla on mahdollisuus itse seurata omaa kehittymistään. Murrosikä huomioidaan toiminnassa ja pelaajat informoidaan murrosiän mukanaan tuomien muutosten vaikutuksesta harjoitteluun. Kasvun ja kehityksen sekä lisääntyvän rasituksen johdosta joukkueissa tulee miettiä välineitä rasituksen seurantaan ja määrittellä pelaajien kalenteri-ään ja fyysisen ero kasvupyrähdysten huomioimisen mahdollistamiseksi. Joukkueissa huolehditaan toimihenkilöiden ensiapuvalmiuksista ja -tarvikkeista. Päihteiden käyttö on yksi aihe joukkueiden pelisääntökeskusteluissa.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

C14-C15

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Kaikille halukkaille pyritään tarjoamaan mahdollisuus osallistua toimintaan. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus kehittyä jalkapalloilijana, mahdollisuus kokea iloa ja elämyksiä lajin parissa. Kilpailullisena tavoitteena on saada mahdollisimman monta ikäluokan -pelaajaa mukaan palloliiton järjestämiin pelaajatarkkailutapahtumiin ja sitä kautta edelleen huomioiduksi ikäluokan pelaajatarkkailutapahtumissa. Toiminta pyritään järjestämään niin että pystymme tarjoamaan jokaiselle pelaajalle mahdollisuuden harrastaa oman motivaatiotasonsa mukaisessa ryhmässä. Tavoitteellisesti harjoitteleville pelaajille tarjotaan C14 ja C15 ikäluokissa motivoivia ja haastavia harjoitusmahdollisuuksia ja pelejä. Ensisijaisena tavoitteena on pelaajan henkilökohtaisen suorituskyvyn, taidon ja pelikäsityksen kehittäminen, mutta ikäkausijoukkueille voidaan asettaa kilpailullisia tavoitteita yksittäisten turnausten tai kilpailuiden (esim. Laura Kalmari –kilpailu) kohdalla. Kaverijoukkueilla ei ole kilpailullisia tavoitteita. Piirin järjestämissä sarjoissa millään joukkueella ei ole kilpailullisia tavoitteita. Harjoitusmäärien kasvaessa pitää muistaa huomioida koulu ja muut tähän ikään liittyvät merkitykselliset asiat.

Harjoittelu ja -määrät

Pelaajan kannalta tärkeää on tavoitteiden pohjalta suunniteltu optimaalinen harjoittelu ja sitä tukeva kilpaileminen sekä toimintaan osallistumisen mahdollistava fyysinen toimintakyky. Tavoitteena on että harjoitusten määrä mitoitetaan niin että motivoituneimmilla tytöillä on mahdollisuus harjoitella Suomen Palloliiton harjoitusmääräsuositusten mukaan. Kaikilta ei vaadita suositusten mukaisia harjoitusmääriä. Tästä johtuen joukkuejaot ja joukkueiden toiminta suunnitellaan niin että kaikilla on mahdollisuus harrastaa. Valmennuksen yksilökeskeisyys näkyy harjoittelussa niin että harjoitus ja pelitapahtumissa pelaajia voi jakaa taitotason mukaan pienryhmiin. Muiden lajien harrastaminen on sallittua. Mikäli muun lajin harjoitukset ovat samaan aikaan pohditaan vaihtoehtoja harjoittelun mahdollistamiseksi. Pelaajia kannustetaan osallistumaan piirin järjestämään toimintaan ja taitokilpailuihin.

tapahtumamäärät JyPK:n valmennuslinjassa:

Ikäkausijoukkueet 4-6/vko ja vihreä-joukkueet 2-4/vko



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Suomen Palloliitto harjoitusmääräsuositukset:	U14-U15
Joukkueharjoittelu / viikko	4-5x 90-120'
Ohjattu, yksilöllinen harjoittelu / viikko	
- oppilaitokset	2-3x 90'
- kykykoulut	
Henkilökohtainen harjoittelu / viikko	
- henkilökohtaiset kotitehtävät	7h
- pihapelit	
Ottelut / pelaaja / vuosi	60
Jalkapalloharjoittelu / viikko	22h
Kokonaisliikunta	24-26 h

Joukkueiden muodostaminen

Joukkueiden muodostamisessa käytetään perusteena seuran valintakriteerejä. Ikäkausijoukkueilla ja vihreillä joukkueilla on eri tavoitetasot, näin kaikille pelaajille on tarjolla heille sopiva tapa harrastaa lajia. Mahdollisen C15 ikäluokan joukkueen kokoamisessa otetaan huomioon se että B-tyttöjen kilpajoukkueisiin otetaan mukaan myös potentiaalisia C15 -ikäisiä pelaajia. Muista seuroista siirtyvien pelaajien osalta toimitaan sovittujen eettisten pelisääntöjen mukaan.

Kriteerit, joiden pohjalta valintoja tarvittaessa tehdään ovat:

- Pelaajan aiempi aktiivisuus oman joukkueen toiminnassa ja harjoituksissa.
- Pelaajan sitoutuminen tulevan joukkueen harjoitusmääriin.
- Pelaajan taitotaso valintahetkellä.
- Pelaajan omat tavoitteet jalkapalloilijana.
- Pelaajan innostus lajiin, halu oppia ja kehittyä.

Peluuttaminen

Yksittäisten pelaajien pelimäärät ja pelaajien jakaminen peliryhmiin piirin sarjoissa ja turnauksissa suunnitellaan huomioiden harjoittelun tarve (suositeltava suhde 2,5 harjoitusta / 1 peli) pelaajien määrä (vuorottelu peleissä) ja pelaajien kehittyminen. Yksittäiseen otteluun otetaan pelaajia enintään 13 (8v8) tai 18 (11 v 11). Peleissä pyritään pelaamaan peliaika yhtäjaksoisena. Pelaamaan pääsevät kaikki, jotka ovat osallistuneet säännöllisesti tai vastuuvallmentajan kanssa erikseen sovitulla tavalla joukkueen toimintaan. Uudet pelaajat ja esim. talven muuta lajia harrastaneet harjoittelevat 2-4 viikkoa joukkueen mukana ennen peleihin osallistumista. Tapahtumissa, joihin liittyy kilpailullisia tavoitteita tapahtumaan kutsutuille pelaajille annetaan peliaikaa turnauksen sääntöjen tai etukäteen sovittujen periaatteiden mukaan.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Sarjat ja turnaukset

Sarjoihin osallistuminen ja turnaukset suunnitellaan kausisuunnittelun yhteydessä yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Pelien määrät ja pelaajien jakaminen peliryhmiin piirin sarjoissa ja turnauksissa suunnitellaan huomioiden harjoittelun tarve (suositeltava suhde 2,5 harjoitusta / 1 peli) pelaajien määrä (vuorottelu peleissä) ja pelaajien kehittyminen. Ilmoittautumiset piirin sarjoihin hoidetaan keskitetysti seuran toimistolta. Ikäkausijoukkueet osallistuvat valtakunnallisiin kilpailuihin ja vihreä –joukkueet alueellisiin / piirin sarjoihin. Poikien kanssa pelaaminen on edelleen mahdollista etenkin C14 ikäluokassa. Vihreä- joukkueille futsal-sarjat ovat hyvä tapa saada vaihtelua talviharjoitteluun.

Muu ohjattu harjoittelu ja toiminta

Seura järjestää lisäharjoituksia harjoituskaudella ja koulujen loma-aikoina. Nuorisopäällikkö ja vastuuvallmentajat nimeävät kykykouluun kutsuttavat pelaajat. Koulujen loma-aikoina tarjotaan mahdollisuus ohjattuun harjoitteluun päivällä. Syksyisin järjestetään mahdollisuus harjoitella taitokilpailulajeja. Ikäluokan pelaajien on myös mahdollista hakea urheiluluokille, joiden opetukseen sisältyy myös seuravallmentajien pitämiä jalkapalloharjoituksia. Ikäkausijoukkueissa pelaajille tehdään fyysiset testit kaksi kertaa vuodessa

C14 ikäluokalle tarjotaan mahdollisuus lisätä sääntötuntemusta osallistumalla pelinohjaajakoulutukseen.

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

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.

Pelaajille kerrotaan levon, ravinnon ja nesteen nauttimisen merkityksestä liikuntasuoritukselle ja pelaajilta odotetaan urheilullisia tottumuksia näissä asioissa. Kaikkien tapahtumien suunnittelussa on huomioitu lihahuolto ja lisääntyvän harjoittelun myötä pelaajille painotetaan palautumisen, levon ja omatoimisen lihahuollon merkitystä. Murrosikä huomioidaan toiminnassa ja pelaajat informoidaan murrosiän mukanaan tuomien muutosten vaikutuksesta harjoitteluun. Kasvun ja kehityksen sekä lisääntyvän rasituksen johdosta on syytä pohtia urheilijan lääkärintarkastuksia, jotta vältetään ikäviltä yllätyksiltä. Pelimatkoilla ja turnauksissa huolehditaan peseytymisestä ja varusteiden kunnosta. Joukkueissa huolehditaan toimihenkilöiden ensiapuvalmiuksista ja -tarvikkeista. Päihteiden käyttö ja doping-aineet ovat yksi aihe joukkueiden pelisääntökeskusteluissa. Ikäkausijoukkueissa harrastaville tehdään fyysiset testit ja tulokset dokumentoidaan niin että pelaajillakin on mahdollisuus seurata omaa kehitystään.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

B-tytöt

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Ikäluokassa toiminnan järjestämistä ohjaa jako kilpa- ja harrastepelaamiseen. Toiminta pyritään järjestämään niin että pystymme tarjoamaan jokaiselle pelaajalle mahdollisuuden harrastaa oman motivaatiotasonsa mukaisessa ryhmässä. Kilpajoukkueita ovat B16 ja B18 ryhmät. B18 ryhmässä pelaavat toimintaan ja harjoitusmääriin sitoutuvat seuran potentiaalisimmat alle 18 vuotiaat pelaajat ja B16 joukkueessa pelaajat ovat pääsääntöisesti B18 joukkueeseen tavoittelevia sitoutuneita ja potentiaalisia 15-16v. pelaajia. Molempien joukkueiden tavoitteena on pelata liiton sarjoissa (B-SM / B-ykkönen) ja kasvattaa pelaajia naisten edustusjoukkueeseen sekä mahdollistaa pelaajien eteneminen niin pitkälle kun kyvyt ja halut riittävät, tämän toteuttamiseksi kaikilta mukana olevilta vaaditaan sitoutumista joukkueen toimintaan ja harjoitusmääriin. B-ikäisten muissa joukkueissa pyritään tarjoamaan mahdollisuus jalkapallon harrastamiseen mukavassa porukassa ilman paineita ja kilpailullisia tavoitteita. Harjoitusmäärien kasvaessa pitää muistaa huomioida koulu ja muut tähän ikään liittyvät merkitykselliset asiat.

Harjoittelun yleiset periaatteet 14-18v joukkueissa. Harjoitusmäärät

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.

Harjoittelumäärät vaihtelevat eri joukkueissa. B-tyttöjen kilpajoukkueella (-eilla) on tapahtumia 5-6 kertaa viikossa. Muilla joukkueilla harjoitusmäärään vaikuttavat joukkueen toiveet ja käytettävissä olevat harjoitusvuorot. Tavoitteena että kaikilla on vähintään kaksi harjoituskertaa viikossa.

Joukkueiden muodostaminen

Kilpajoukkueeseen pelaajat valitaan seuran valintakritereiden mukaan. Joukkueen pelaajamäärään vaikuttaa halukkaiden pelaajien määrä sekä seuralla olevat sarjapaikat liiton sarjoissa. Harrastajajoukkueissa pyritään ottamaan kaikki halukkaat mukaan toimintaan. Uusia joukkueita voi tarvittaessa perustaa. Edistyneimmillä pelaajilla on mahdollisuus pelata ja harjoitella väliaikaisesti tai pysyvästi myös naisten edustusjoukkueen mukana. Jokaisen pelaajan kohdalla asia ratkaistaan pelaajakohtaisesti ja pelaajaa sekä



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

vanhempia kuunnellen. Valmentajat eivät sovi pelaajavaihdosta keskenään vaan seuran valmennuspäällikkö on aina mukana keskusteluissa. Siirtymiset perustuvat aina vapaaehtoisuuteen. Muista seuroista siirtyvien pelaajien osalta toimitaan sovittujen eettisten pelisääntöjen mukaan.

Kriterit, joiden pohjalta valintoja tehdään ovat:

- Pelaajan aiempi aktiivisuus oman joukkueen toiminnassa ja harjoituksissa.
- Pelaajan sitoutuminen tulevan joukkueen harjoitusmääriin.
- Pelaajan taitotaso valintahetkellä.
- Pelaajan omat tavoitteet jalkapalloilijana.
- Pelaajan innostus lajiin, halu oppia ja kehittyä.

Peluuttaminen

Kilpajoukkueessa vastuvalmentaja suunnittelee peluuttamisen siten että kaikilla joukkueen jäsenillä on mahdollisuus kehittyä pelaajana ja ottaa osaltaan vastuuta joukkueen menestymisestä. Jos peliaika liiton sarjojen otteluissa jää vähäiseksi on pohdittava vaihtoehtoisia mahdollisuuksia saada pelikokemusta. Yksittäisessä ottelussa peluutus perustuu vastuvalmentajan harkintaan, jolloin kaikki kokoonpanossa olevat pelaajat eivät välttämättä pelaa.

Muissa joukkueissa vastuvalmentajat suunnittelevat peluuttamisen yhteistyössä pelaajien kanssa siten että kaikille pelaajille tulee peliaikaa kauden aikana suunnilleen saman verran. Yksittäiseen otteluun otetaan pelaajia enintään 13 (7v7 / 8v8) tai 18 (11v11). Jokaiselle pelaajalle taataan peliaikaa vähintään yksi puoliaika. Peleissä pyritään pelaamaan peliaika yhtäjaksoisena tai mahdollisimman pitkinä jaksoina. Pelaamaan pääsevät kaikki, jotka ovat osallistuneet säännöllisesti tai sovitulla tavalla joukkueen toimintaan. Uudet pelaajat ja esim. talven muuta lajia harrastaneet harjoittelevat 2 - 3 viikkoa joukkueen mukana ennen peleihin osallistumista.

Sarjat ja turnaukset

Kilpajoukkue (-et) osallistuvat liiton sarjoihin ja tarpeen mukaan piirin sarjoihin. Piirin sarjoihin osallistuminen on harkittava aina erikseen. Turnauksiin osallistutaan harjoituskaudella tarpeen mukaan. Vastuvalmentaja laatii vuosisuunnitelman yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Harrastejoukkueet osallistuvat alueellisiin tai piirin järjestämiin sarjoihin (8v8 ja/tai 11v11) ja turnauksiin harkintansa mukaan. Vastuvalmentaja laatii vuosisuunnitelman yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa.

Muu ohjattu harjoittelu ja toiminta

Yläkouluissa pelaajilla on mahdollisuus hakeutua mukaan urheiluluokkatoimintaan. Lukioikäisillä taas on mahdollisuus hakeutua urheilulukioon tai osallistua muuten yhteistyössä koulujen kanssa järjestettyyn akatemiavalmennukseen kouluaikana.



JUNIORIJOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Ikäluokan joukkueissa pelaaville tytöille tarjotaan mahdollisuus toimia ohjaajana seuran kortteliliigajoukkueissa ja saada kokemusta lasten valmentamisesta. Ohjaajat suorittavat SPL:n E-tason valmentajakoulutuksen.

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

Pelaajille annetaan riittävästi tietoa ravinnon ja nesteen nauttimisen vaikutuksesta suorituskykyyn, jotta he pystyvät omatoimisesti näistä huolehtimaan. Lihahuolto on osa harjoittelua ja lisääntyvän harjoittelun myötä pelaajille painotetaan palautumisen, levon ja omatoimisen lihahuollon merkitystä. Joukkueissa huolehditaan toimihenkilöiden ensiapuvalmiuksista ja -tarvikkeista. Päihteiden käyttö ja doping-aineet huomioidaan joukkueiden sisäisessä koulutuksessa ja keskusteluissa. Liiton sarjoissa pelaaville järjestetään fyysiset testit vähintään kaksi kertaa vuodessa. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan JyPK:n turvallisuusohje (<http://www.jypk.fi/valmennus/terveys-ja-turvallisuus/>).