



FORSSAN PALLOSEURAN

URHEILUTOIMINNAN STRATEGIA

JUNIORIT



SEURAN ARVOT

YHTEISÖLLISYYS

ROHKEUS

LUOVUUS

LUOTTAMUS





FOPS - PELAAJA

”FoPS – pelaaja on seuran arvojen mukainen. Pelissä luova & rohkea joukkuepelaaja. Pelaaja jolla on aina vihreä sydän!



VISIO

“FoPS junioreiden visio on tarjota jokaiselle jääurheilusta kiinnostuneelle harraste ja kilpaurheilutoimintaa. Tavoite rakentaa uskottava pelaajapolku huipulle asti, sekä kehittää pelaajia kohti seuramme edustusjoukkueita. Lisäksi mahdollistaa liikkumista sekä yhteisöllisyyttä kaikissa elämänvaiheissa. “



URHEILUTOIMINNAN TAVOITTEET

1. PELAAJAPOLKU HUIPULLE

- Kaikilla mahdollisuus tavoitella unelmia jääkiekkoilijana
- Oma pelaajapolku edustukseen
- Liigayhteistyö – Liigapolku
- Yhteistyö lähikuntien - & seurojen kanssa

2. JÄÄURHEILUN ASEMAN VAHVISTAMINEN

- Harrastajamäärän lisääminen
- Kaupungin 1. seura
- Jääurheilun positiivisen julkikuvan vahvistaminen
- Paikallinen näkyvyys (tapahtumat, media yms.)



URHEILUTOIMINNAN TAVOITTEET

3. LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

- Positiivinen liikuntaan kannustava ilmapiiri
- Kaikilla mahdollisuus harrastaa & kilpailla
- Pelaajalähtöinen välittävä tapa toimia
- Yhteiskunnallinen vastuu
- Koko perheen liikuttaja

4. VALMENNUKSEN LAATU

- Valmentajien kehittäminen & kouluttaminen
- Toiminnan suunnitelmallisuus
- Fasilitteettien kehittäminen
- Yhteistyö SJL, liigaseurat
- Tähtiseurakehitys



LOUNAIS-HÄME JÄÄKIEKKO

Kaupunki	Asukasluku	Jäähallit
Forssa	16572	2
Somero	8564	1
Loimaa	15632	1
Urkala	4673	1
Jokioinen	5044	0
Tammela	5969	0
Ypäjä	2286	0
Humppila	2166	0
Yhteensä	60906	5





TOIMINTAYMPÄRISTÖ & YHTEISTYÖN MUODOT

Sopa, Usiki, Rockets

- Tehdään käytännön joukkueyhteistyötä, jolla edesautetaan jokaisen pelaajan pysymistä omalla paikkakunnalla
- Pelaajalle mahdollisuus pelata oikealla sarjatasolla
- Ymmärretään Lounais-Hämeen väkimäärän merkitys toiminnan kehittämisen kannalta

FPS

- Pyritään tuottamaan pelaajia edustusjoukkueeseen
- Rakennetaan yhdessä positiivista jääkiekon julkikuvaa
- Tavoitteena olla tunnetuin ja merkityksellisin urheilubrändi alueella

Tappara

- Lahjakkaille pelaajille yhteinen suunnitelma kehittyä.
- Hyödyntää Tapparän brändi toiminnan kehittämisessä
- Tuottaa tapahtumia ja elämyksiä seuran jäsenille



FOPS PELAAJAPOLKU

Mahdollistaa jokaiselle oikean tasoinen peliryhmä



Huolehtia jokaisen seuran toimintaedellytyksistä



Alueen jokaiselle lapselle mahdollisuus aloittaa jääkiekko



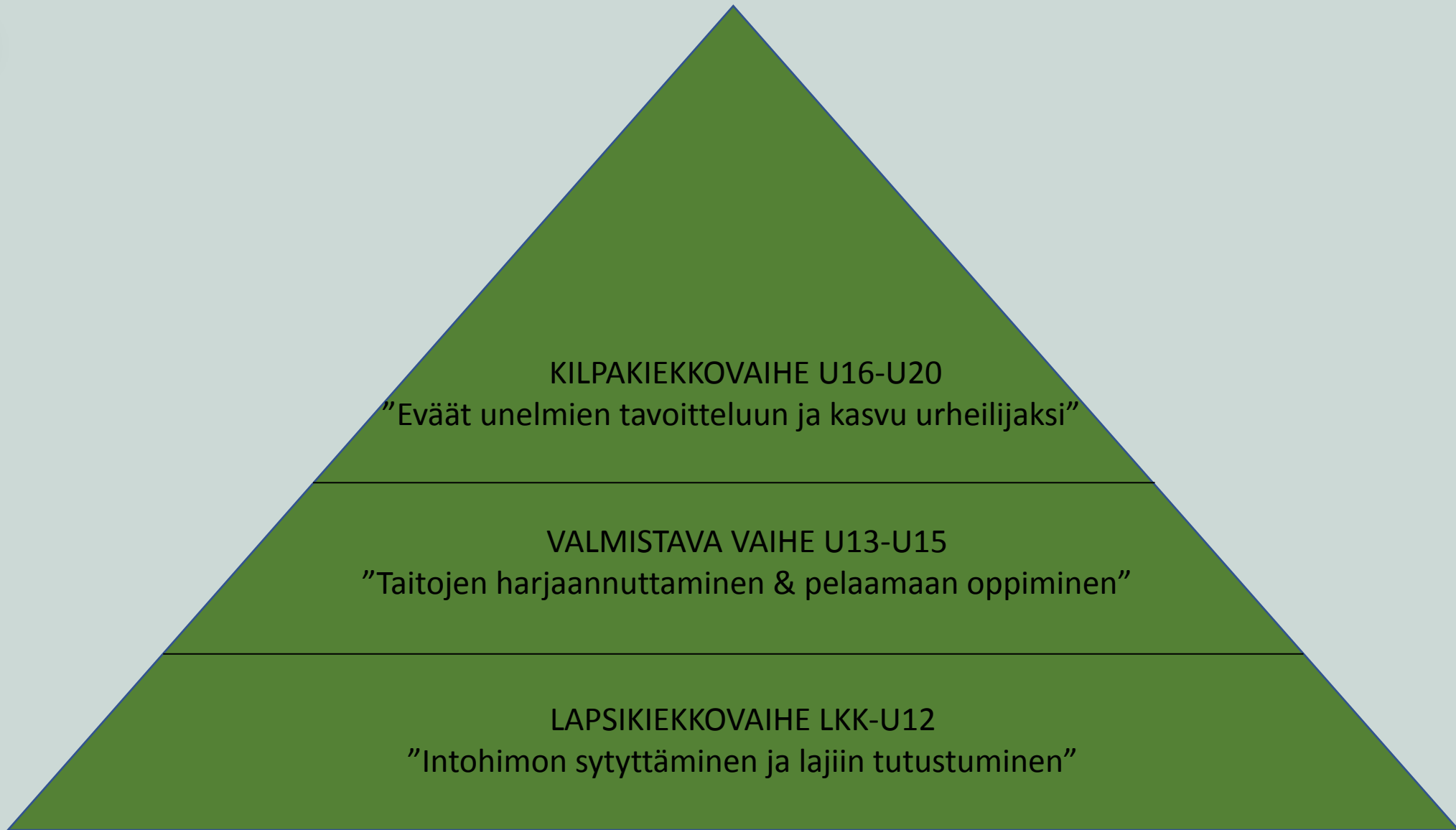
Oma pelaajapolku miesten edustusjoukkueeseen

Liigapolku





PELAAJAPOLUN VAIHEET





PELAAJAPOLKUTAVOITE

Kilpakiekko

U20

U18

U16

Valmistava vaihe

U15

U14

U14

U13

U13

Lapsikiekko

U12

U11

U10

U9

Kiekkokoulu

Harraste

Luistelukoulu

Easyhockey

Harrastejäähkiekko

Pipolätkä

Matalankynnyksen harrastusryhmiä eri ikäisille ja tasoisille lapsille, nuorille & aikuisille

Sarjataso

Mestis /Suomi-Sarja

Mestis/Suomi-Sarja

Mestis/ Suomi-Sarja

AAA tai AA taso

AAA

AA ja/tai A (mahdollisesti toteutetaan yhteistyöseuran kanssa)

AAA

AA ja/tai A (mahdollisesti toteutetaan yhteistyöseuran kanssa)

2-4 peliryhmää (Osa yhteistyössä)

2-4 peliryhmää (Osa yhteistyössä)

2-4 peliryhmää (Osa yhteistyössä)

2-4 peliryhmää (Osa yhteistyössä)

Hippoliiga alueella

1/vko harjoitus

1/vko harjoitus

III-divisioona tai harrastesarja

Tapahtumia kauden aikana



URHEILUTOIMINNAN MITTARIT

Ammattikiekko

NHL/Maajoukkue

Naisten maajoukkue

Liiga

Mestis

Juniorimaajoukkueet

U20-U16

Tyttöjen maajoukkueet

Pohjola-leiri

Kilpaikäluokat

U20-U16

Valmistavavaihe

U15-U13

Lapsikiekko

U9 (aloittava ikäluokka)

Kiekkokoulu

Tavoite

1 forssalaistaustainen aktiivipelaaja maajoukkueessa tai NHL:ssä

1 forssalaistaustainen pelaaja maajoukkueessa

1 pelaaja/ikäluokka saavuttaa Liiga-tason

1-3 pelaaja/ikäluokka saavuttaa Mestis-tason

2 forssalaistaustaista pelaajaa ko. ikäluokissa

1 forssalaistaustainen pelaaja tyttöjen maajoukkueissa

Joka vuosi vähintään yksi alueen pelaaja mukana

Tavoitellaan Mestis tasoa (TOP 24). Lähitulevaisuudessa
Suomi-Sarja tason vakiinnuttaminen

AAA sarjoissa joukkueet, toimintaa AA & A sarjoissa

Yli 22pelaajaa: erinomainen

18-21pelaajaa: välttävä

Alle 18 pelaajaa: heikko

Yli 45 lasta: erinomainen

35-45 lasta: hyvä

25-34 lasta: välttävä

Alle 25 lasta: heikko



JOUKKUEIDEN VÄLINEN TOIMINTA

- Pelaajan siirtyminen joukkueesta toiseen tapahtuu yhteistyössä valmennuksen koordinaattorin, joukkueen valmentajien, pelaajan ja hänen vanhempiansa kanssa.
- Pelaajan värväminen seuran toisesta joukkueesta on ehdottomasti kiellettyä!
- Pelaajan harjoittelu tai pelaaminen ylemmän tai alemman ikäluokan joukkueen yksittäisessä harjoituksessa tai pelitapahtumassa mahdollista sopia ko. joukkueiden valmentajien kesken.
- Pelaajaa tai toimihenkilöä voidaan rangaista kauden aikana, mikäli hän ei noudata joukkueen/seuran sääntöjä tai rikkoo SJL/SRL kilpailusääntöjä. Pelikieltoasioissa seura kunnioittaa liittojen kurinpitopäätöksiä. Muissa sääntörikkeissä rankaisemista päättää seuran valmennusvastaavat ja toiminnanjohtaja. Valmennusvastaavat ja toiminnanjohtaja voivat antaa maksimissaan yhden kuukauden mittaisia määräaikaista rangaistuksia. Erimielisyydet ja epäselvyydet ratkaisevat ongelmanratkaisuelin, johon kuuluvat puheenjohtaja, toiminnanjohtaja sekä valmennusvastaavat. Tämän ryhmän päätöksistä voi valittaa seuran johtokunnalle, jonka asiasta tekemä päätös on lopullinen. Kokoaikaisesta erottamisesta päättää aina seuran johtokunta.
- Mahdolliset pienet kiistat pyritään aina ratkaisemaan joukkueen sisällä. Erimielisyydet ja epäselvyydet ratkaisee ongelmanratkaisuelin johon kuuluvat puheenjohtaja, toiminnanjohtaja sekä valmennuksen koordinaattori. Tämän ryhmän päätöksistä voi valittaa seuran johtokunnalle, jonka asiasta tekemä päätös on lopullinen



MATKA KOHTI UNELMIA

- Kehittyäkseen huipuksi jääkiekkoilijana tulee lapsen liikkua 20-30h viikossa läpi lapsuuden
- Lapsen liikunta koostuu omatoimisesta liikkumisesta, harrastuksista, koululiikunnasta ja siirtymistä
- Mitä pienempi lapsi sitä suurempi osa liikuntamäärästä tulee olla omatoimista leikkiä, peliä ja kisailua.
- Jotta kehittymistä tapahtuu tulee ohjatun harrastamisen määrää lisätä progressiivisesti läpi lapsuuden
- Jos harrastuksessa saatu liikuntamäärä on liian suuri ei myöhemmässä vaiheessa ole varaa lisätä harjoitusmääriä. Tällöin menetetään yksi kehittymisen kannalta tärkeä osa eli harjoittelun progressio.

Liian suuri ohjatun harrastamisen määrä johtaa moneen negatiiviseen asiaan:

1. Harrastukseen kyllästyminen (drop out)
2. Liian yksipuolinen harjoittelu (loukkaantumiset, kasvun häiriöt)
3. Kokonaisliikuntamäärän lasku
4. Suppea määrä opittua taitoa- TAITO luo TAITOA



SEURASSA TAPAHTUVAN HARJOITTELUN PROGRESSIIVISUUS

Ikäluokka	Lajiharjoittelun määrä	Muu liikunta
Kiekkokoulu	2h/vko	+20 h/vko
U9	4h/vko	+20 h /vko
U10	5h/vko	+18h/vko
U11	6h/vko	+18h/vko
U12	7h/vko	+16h/vko
U13	8h/vko	+14h/ vko
U14	9-10h/vko	+14h / vko
U15	10-12h/vko	+12h/ vko
U16	12-14h/vko	+10h/ vko
U18	14-16h/vko	+8h/vko
U20	+18h/vko	+5h/vko



LAPSIKIEKKOVAIHE TAVOITTEET

- Ikäluokat kiekkokoulusta U12 ikäluokkaan
- Toiminnasta vastaa seuran junioripäällikkö apunaan valmennuksen koordinaattori
- Tavoitteena saada mahdollisimman moni alueen lapsi kokeilemaan jääkiekkoa ja luoda positiivinen kuva lajista
- Saada mahdollisimman suuri aloittava ikäluokka ja luoda hyvä pohja toiminnalle
- Seuratoimijoiden rekrytointi & sitouttaminen
- Kylvää rakkaus seuraa & lajia kohtaan



LAPSIKIEKKOVAIHE LAATUTEKIJÄT

1. Lajiin innostaminen & pelaamisesta nauttimaan oppiminen

- Positiivinen & innostava palaute
- Leikki & hauskanpito mukana jokaisessa harjoituksessa
- Jokainen harjoitus sisältää peliä
- Pienet peliryhmät
- Peliryhmissä kiertoa ja pelaaja pelaa useassa eri peliryhmässä
- Lajien välinen yhteistyö, mahdollisuus kokeilla muita lajeja
- Toisten huomioon ottaminen ja ryhmässä toimiminen keskiössä

2. Jääkiekon perustaitojen (luistelu, kiekonkäsittely, syöttäminen, laukauseminen) oppiminen

- Toistomäärä mahdollisimman suuri harjoituksissa (huomioi vaihtelu)
- Oheisharjoittelu koostuu leikeistä, peleistä ja taidosta (ketteryys, tasapaino, koordinaatio)
- Hockey Centre harjoituspankki hyvien harjoitusmallien tukena
- Junioripäällikkö mukana arjessa ja valmentajien kouluttajana
- Seura järjestää taitojää - ja kiekkoleiritoimintaa
- 1-2 joukkueharjoitusta/vko + pelitapahtumat
- Kannustaminen omaehtoiseen liikuntaan
- MV-koordinaattori kiertää joukkueissa joissa ei vielä mv-valmennusta



KIEKKOKOULU TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva liikunta n. 2h/vko.

- 1h/vko kiekkokoulu
- Mahdollinen salivuoro
- Hippoliiga tai pelitällitoiminta
- U9 joukkueeseen tutustuminen & siirtyminen

Pelaajat pääsääntöisesti 4-7-vuotiaita

Pääpaino lapsen monipuolisessa liikunnassa ja eri lajien kokeilussa

Ei ohjattu kesäharjoittelua. Kannustetaan lapsia kokeilemaan muita lajeja erityisesti kesäisin



U9 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva liikunta n 4h/vko.

- 2h jääharjoitus/ vko
- 1h oheisharjoitus/ vko
- Pelitapahtumat
- Kiekkoleiritoiminta koulun loma-aikoina

Oheisharjoittelu peli tai leikki ennen tai jälkeen jääharjoituksen

Kesäharjoittelu 1 krt./vko. Peli - tai leikkipainoinen kokoontuminen

Kannustetaan monilajisuuteen ja eri lajien rohkeaan kokeiluun

Opetetaan & kannustetaan lapset omatoimiseen leikkiin, peliin sekä koulu- ja harrastusmatkojen kulkemiseen



U10 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva liikunta ka. 5h/vko.

- 1h seuran taitojää /vko
- 1h oma harjoitus / vko
- 1,5h oheisharjoitus / vko
- Pelitapahtumat
- Kiekkoleiritoiminta koulun loma-aikoina

Oheisharjoittelussa pääpaino peleissä, kisoissa & leikeissä. Lajitekniikoita lisätään hiljalleen oheisharjoitteluun (esim. laukominen, puukuulat)

Kesäharjoittelu 1-2 kertaa/ vko. Pääsääntöisesti pelejä, kisoja & leikkejä

Kannustetaan monilajisuuteen ja lajien kokeiluun

Aikuiset mahdollistaa ja ohjaa lapsia omatoimiseen leikkiin ja liikuntaan

Sää kuin sää niin pyörällä, kävellen, rulliksilla kouluun ja hallille!



U11 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva liikunta n. 6h/vko

- 1h seuran taitojää
- 1,5h oma jääharjoitus
- 2h oheinen
- Pelitapahtumat
- Kiekkoleiritoiminta loma-aikoina

Oheisharjoittelussa korostuu pelit, kisat, leikit. Lajitaito (esim. puukuulat, laukominen) osana viikoittaista oheisharjoittelua

Kesäharjoittelu 2 krt/vko. Kannustetaan harrastamaan muita lajeja

Aikuisten rooli mahdollistaa omalla ajalla tapahtuva liikunta ja leikki.

Ruutuaika vs. ulkoilu. Patistetaan lapset ulos!



U12 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva liikunta n. 7h/viikko

- 1h seuran oma taitojää
- 2h joukkueen oma jää
- 2,5h oheisharjoittelu/vko
- Pelitapahtumat
- Kiekkoleiritoiminta vapaa-aikana

Oheisharjoittelussa korostuu peli ja lajitaito. Pelaajia opetetaan harjoittelemaan. Aina alku- ja loppuverryttely mukana harjoituksessa

Voimaharjoittelua omalla painolla ja tekniikoita oppien

Kesäharjoittelu 2-3 kertaa/vko

Kannustetaan pihapeleihin. Muiden lajien harrastaminen mahdollisuus ei uhka!



VALMISTAVA VAIHE TAVOITTEET

- Ikäluokat U13-U15
- Toiminnasta vastaa valmennuksen koordinaattori yhdessä toiminnanjohtajan kanssa
- Pyrkimys kehittää mahdollisimman laajaa pelaajamassaa ja estää drop out ilmiötä
- Pelaajamäärän salliessa ylläpitää pieniä peliryhmiä ja tarjota useampia tasoja (AAA, AA, A)
- Vaalia leikinomaisuutta ja huolehtia jokaisesta yksilöstä
- Pyrkiä vaalimaan hyvää keskusteluyhteyttä pelaajien kanssa ja säännöllisesti keskustella jokaisen kanssa
- Valmentajat näyttävät esimerkkiä omalla käyttäytymisellään



VALMISTAVA VAIHE LAATUTEKIJÄT

1. Lajitaitojen harjaannuttaminen

- Maalinteko/laukaisuklinikka 1 kerta/vko
- Jokaisen jääharjoituksen alussa lajitaito-osuus (n. 10min)
- Erilliset MV-harjoitukset & 10min harjoituksen alusta maalivahdeille. Omat maalivahtivalmentajat
- Haastetaan tekemään taito nopeammin, pienemmässä tilassa & ahdistettuna (vaihtelu)
- Hockey centre harjoituspankki valmentajien tukena sekä seuran sisäinen valmentajakoulutus
- Seuran järjestämää taito – ja leirijäätoimintaa
- Jokaisessa harjoituksessa huolella tehty oheisharjoitus
- Oheisharjoittelussa korostuu lajitaito ja pelaaminen (esim. alkulämmöt). Fyysisen jaksamisen kohentaminen – jokainen harjoitus kuormittaa pelaajaa fyysisesti
- Urheilullisen pohjan kehittäminen kohti kilpakiikkovaihetta (nostotekniikat, liikkuvuus, ketteryys, tasapaino, koordinaatio, nopeus)
- 3 joukkueharjoitusta/vko + pelitapahtumat

2. Pelaamaan oppiminen

- Pelitilanneroolien ymmärtäminen ja hahmottaminen
- Ison kentän pelin oppiminen ensisijaisesti pelitapahtumissa
- Jatkuvat harjoitteet pelin opettamisessa
- Jokaisessa jääharjoituksissa peliosio
- Pienaluepelit pelin opettamisen apuna
- Positiivinen suhtautuminen kilpailuun
- Puolustuspelitaitojen opettaminen jääharjoittelussa

3. Elämänhallinnan kehittäminen

- Innostava & positiivinen ilmapiiri
- Ohjataan ottamaan vastuuta omasta harrastuksesta – vanhemmat pois kopista, pelaaja opettelee itse kommunikoimaan valmentajien kanssa
- Valmentajat kommunikoi pelaajien kanssa säännöllisesti ja antaa rakentavaa palautetta
- Selkeät joukkueen yhdessä sovitut pelisäännöt toiminnan ohjenuorana



U13 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva liikunta n. 8h/vko

- 1h seuran taitojää
- 2h joukkueen oma jää
- 3h oheisharjoittelu/vko
- Pelitapahtumat
- Tehopäivät loma-aikoina

Tavoite löytää jokaiselle oikea peliryhmä taito- ja motivaatiotason mukaan

Jokainen harjoitus pitää sisällään alkulämmittelyn, loppuverryttelyn ja oheisharjoituksen

Jaksaminen, lihaskestävyys, peli & lajitaito keskiössä oheisharjoittelussa. Ei unohdeta perustaitoja (ketteryys, tasapaino, koordinaatio, liikenopeus).

Positiivinen ilmapiiri. Kannustetaan jokaista tavoittelemaan omia unelmia. Annetaan jokaisen olla lapsi

Huolehditaan lapsen omalla ajalla tapahtuvasta liikunnasta! Kannustetaan pelaamaan pihapelejä

Kesäharjoittelu 3 kertaa/vko. Muut lajit jääkiekon rinnalla.



U14 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva liikunta n. 9-10h/vko

- 1h akatemia aamuharjoitus
- 3h joukkueen oma jääharjoitus
- 3,5h oheisharjoitus/ vko
- Loma-aikoina tehoharjoittelupäivät

Tarjotaan jokaiselle hyvä kasvualusta huomioiden murrosikä ja kasvu

Pyritään kehittämään ja harjaannuttamaan jokaisen taitotasoa ja pelinopeutta.

Kasvatetaan pelaajia, jotka ymmärtävät joukkueen merkityksen.

Huomioidaan jokaisen motivaatio ja pyritään löytämään sopiva harrastusympäristö

Uskalletaan unelmoida. Tiedostetaan mitä unelmat vaatii

Kesäharjoittelu 3-4 kertaa/vko



U15 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva harjoittelu n. 10-12h/ vko

- Akatemia aamuharjoittelu 2h
- 3,5h joukkueen oma jääharjoitus
- 4h oheisharjoitus
- Pelitapahtumat
- Loma-aikoina tehoharjoittelupäivät

Valmistetaan pelaajat kilpakiiekkoputkeen

Voimaharjoittelu kasvun mukaan. Varmistetaan kaikkien nostotekniikat. Seuran testaus alkaa

Jokainen harjoitus ja tapahtuma laadukas ja kuormittava.

Vaaditaan alku- ja loppuverryttely sekä aina oheinen

Keskustellaan henkilökohtaisista tavoitteista. Mietitään jokaisen kohdalla oikeaa putkea kohti tavoitteita

Kesäharjoittelu 4 kertaa/vko.



KILPAKIEKKOVAIHE TAVOITTEET

- Ikäluokat U16-U20
- Toiminnasta vastaa valmennuksen koordinaattori yhdessä FPS edustuksen valmennuksen kanssa
- Tavoitteena saada kilpajoukkueet mahdollisimman korkealle tasolle ja tarjota uskottava polku seuran edustusjoukkueeseen
- Valmennus on suunnitelmallista & tavoitteellista
- Valmentajat pyrkivät ammattimaisuuteen ja seura tukee kouluttamalla ja tarjoamalla kilpailukykyiset fasilitetit pelaajakehitykseen



KILPAKIEKKOVAIHE LAATUTEKIJÄT

1. Fyysisen valmennuksen suunnitelmallisuus

- Rakentaa pelaajille fyysinen pohja tavoitella unelmiaan jääkiekkoilijoina
- Yhteneväinen fyysisen testauksen ja valmennuksen suunnitelma
- Pelaajaa kehitetään pitkäjänteisesti (3-5 vuotta)
- Fyysinen harjoittelu ympärivuotista ja osana jokaista harjoitusta –
- VOIMA TUOTTAÄ TAITOA!

2. Pelitaitojen kehittäminen

- Pelirooli – ja tilannetaitojen kehittäminen
- Maalintekotaidon kehittäminen aamujäillä ja 1 kerta/vko joukkueharjoituksessa
- Jääharjoittelussa pelipaikkakohtaista taitoharjoittelua
- Pelin opettaminen jatkuvien harjoittein
- Pelin opettaminen keskiössä - pelitapa tukena

3. Valmennuksen laadun kehittämien

- Päätoimisten ja sivutoimisten valmentajien rekrytointi
- Seura vaatii harjoittelun suunnitelmallisuuden ja raportoinnin
- Video – ja tilastopalautteen käyttö osana pelaajan ja joukkueen kehittämistä
- Päivittäinen vaatimustaso korkea
- 3-4 joukkueharjoitusta/vko + akatemiajääät + pelitapahtumat
- Kilpailullinen tavoite ja kilpailu pelipaikoista
- Valmentajat esimerkkejä omalla käyttäytymisellään
- Valmentajat kasvattavat henkisesti vahvoja, positiivisesti elämään suhtautuvia pelaajia



U16 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva harjoittelu n. 12-14h/vko

- Akatemia aamuharjoittelu 2h
- 4h joukkueen oma jääharjoitus
- 4-5h oheisharjoittelu
- pelitapahtumat
- Loma-aikoina mahdollistetaan joukkueen harjoittelu kaksi kertaa päivässä

Ymmärretään siirtyminen kilpakiellojoukkueeseen

Jokaiselle henkilökohtainen kehityssuunnitelma (tavoitteet, fyysinen, tekninen, psyykinen). Sitoudutaan ja sitoutetaan suunnitelmaan

Laadukas arki. Harjoittelun kultaisen kolmio (lepo, harjoittelu, ravinto) juurruttaminen osaksi arkea

Kesäharjoittelu 4-5 kertaa/vko.

Kannustetaan jokaista tavoittelemaan unelmia ja ylittämään itsensä!

Positiivinen ja vaativa kehitysympäristö jossa opitaan myös kilpailullisiin tavoitteisiin



U18 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva harjoittelu n. 14-16h/vko

- 3h akatemia aamuharjoitus
- 4,5h joukkueen oma jääharjoitus
- 5-6h oheisharjoittelu
- Pelitapahtumat
- Loma-aikoina mahdollistetaan joukkueen harjoittelu kaksi kertaa päivässä

Henkilökohtaisen kehityssuunnitelman seuranta, kehittäminen ja toteuttaminen

2. asteen koulun ja jääkiekon tavoitteellisen pelaamisen yhdistämisen mahdollistaminen

Ammattimainen valmennus & arki sekä korkea arjen vaatimustaso

Kesäharjoittelu 5 kertaa/ vko

Pyritään kehittämään pelaajan heikkouksia vahvuuksiin nojaten

Joukkueen kilpailulliset tavoitteet osana toimintaa



U20 TOIMINNAN MÄÄRÄ

Seurassa tapahtuva harjoittelu 18+ tuntia viikossa

- 3,5h akatemiaharjoitus/ Mestiksen taitoharjoitus
- 4,5h joukkueen oma jääharjoitus
- 6-8h oheisharjoittelu
- Pelitapahtumat
- Joukkue löytää viikolta ja pelipäiviltä ajan aamuharjoitteluun

Tarkoitus tuottaa edustukselle pelaajia

Harjoitusmäärät & laatu johtaa KILPATASOLLE

Pyritään erinomaisuuteen arjessa sekä menestymään joukkueena ja yksilönä

Pelaajille ammattimaiset fasilitetit, tukitoimet & valmennus tueksi



PAINOTETTAVAT OSA-ALUEET PAINOPISTE ALUEET IKÄLUOKITTAIN



LUISTELU

LUISTELU	LKK-U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U18-U20
Eteenpäinluistelu	O	O	O	O	X	X	X	X	X
Taaksepäinluistelu	A	O	O	O	X	X	X	X	X
Kaarreluistelu	A	O	O	O	O	X	X	X	X
Pysähdys	O	O	O	X	X	X	X	X	X
Lähtö	A	A	O	O	O	O	X	X	X
Vauhtikäännökset	A	A	O	O	O	X	X	X	X
Käännökset	A	A	O	O	O	X	X	X	X
Rytminmuutos/voimaluistelu				A	A	O	O	O	O
Teräнкäyttö	A	A	O	O	O	O	X	X	X
Pelipaikkakohtainen luistelu				A	A	A	O	O	O

A = alustava

O = pääopetusvaihe

X = kertausta, vaikeuttamista



SYÖTTÄMINEN

SYÖTTÖ	LKK-U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U18-U20
Rystysyöttö	A	O	O	X	X	X	X	X	X
Lähtysyöttö			A	A	O	O	X	X	X
Jättösyöttö				A	A	O	X	X	X
Laidan kautta syöttö			A	A	O	X	X	X	X
Syöttäminen	O	O	O	X	X	X	X	X	X
Syötön vastaanotto	O	O	O	X	X	X	X	X	X



LAUKAUS

LAUKAUS	LKK-U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U18-U20
Vetolaukaus	O	O	O	X	X	X	X	X	X
Rannelaukaus	A	A	A	O	O	O	X	X	X
Rystylaukaus	A	O	O	X	X	X	X	X	X
Lyöntilaukaus			A	A	O	O	O	X	X
Ohjaus			A	A	A	O	O	X	O
Rebound			A	A	A	O	O	O	O
Suoraansyötöstä laukaus				A	A	O	O	O	O



KIEKONKÄSITTELY

KIEKONKÄSITTELY	LKK-U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U18-U20
Kiekonhallinta	O	O	O	O	X	X	X	X	X
Kiekon kuljetus	O	O	O	O	X	X	X	X	X
Ranteiden käyttö	A	O	O	O	O	O	X	X	X
Kiekon suojaaminen		A	A	O	O	O	X	X	X
Vartaloharhautus		A	O	O	O	O	O	X	X
Mailaharhautus		A	O	O	O	O	O	X	X
Valelaukaus			A	A	O	O	O	O	X



PUOLUSTUSPELITAITOT

Puolustuspelitaito	LKK-U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U18-U20
Kiilaaminen	A	O	O	X	X				
Vartalotaklaus					A	A	O	O	O
Laitataklaus					A	A	O	O	O
Polvipeitto					A	A	O	O	O
Mailapaine		A	A	A	O	O	O	X	X
Box out					A	A	O	O	O
Ohjaaminen			A	A	A	A	O	O	X
Sijouttuminen		A	A	O	O	O	O	X	X



SUUNNANMUUTOSPELAAMINEN

PERUSPELITILANTEET	LKK-U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U18-U20
1-0 (Läpiajot)	O	O	O	O	X	X	X	X	X
1-1	A	A	A	O	O	O	O	X	X
2-1		A	A	A	O	O	O	O	X
2-2			A	A	O	O	O	X	X
3-2					A	O	O	O	X
4-2, 4-3, 4-4							A	O	O
5-3, 5-4, 5-5							A	O	O



JOUKKUETAKTIikka

JOUKKUETAKTIikka	LKK-U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U18-U20
Karvauspelaaminen			A	A	A	A	A	O	O
Ohjauspelaaminen						A	A	O	O
Omiin täyttäminen						A	A	O	O
PAPP			A	A	A	A	A	O	O
Suunnanmuutos P-H/ H-P			A	A	A	A	A	O	O
Avauspelaaminen (kontrolli/paine)					A	A	A	A	O
Suorahyökkäyspelaaminen					A	A	A	O	O
K-alue kääntäminen							A	A	O
HAHP						A	A	O	O
Alivoimapelaaminen							A	A	O
Ylivoimapelaaminen							A	A	O



KOULUTUS- JA OSAAMISTAVOITTEET



VALMENNUSTOIMINTA

- Seuran valmennustoiminnan kehittämisestä vastaa valmennuksen koordinaattori sekä junioripäällikkö yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. He raportoivat kehittämistoimenpiteistä seuran johtokuntaa.
- Seura sitoutuu kouluttamaan valmentajia, jokaisen koulutustarpeen mukaan. Seura myös edellyttää valmentajilta osallistumista seuran sisäiseen valmentajakoulutukseen. Seura ja valmentaja tekevät yhdessä jokaiselle koulutussuunnitelman.
- Valmennustoiminta nojaa seuran perusarvoihin ja korostaa kasvatuksellisia ja opetuksellisia tavoitteita. Valmentajien tehtävä on auttaa parhaimpansa mukaan kaikkia pelaajia kehittymään kauden aikana
- Valmentajat toimivat omalla olemuksellaan esimerkkeinä noudattaen hyviä käytöstapoja niin ottelu – kuin harjoitustapahtumissa.



VALMENTAJIEN KOULUTUS (JUNIORIPÄÄLLIKKÖ)

- U9
 - junioripäällikkö mukana 1 harjoitus/ vko kauden ajan
 - Toukokuu-kesäkuu: seuran valmennuksen linjauksen, painotettavien osa-alueiden läpikäynti sekä kausisuunnitelman toteuttaminen yhdessä valmentajien kanssa
 - Jokaiseen jaksoon seuran valmennusvastaava käy läpi jakson tavoitteet ja malliharjoitukset
 - 3 kpl seuran sisäinen valmentajakoulutus kaudessa. Toteutetaan osin yhdessä aluevalmentajan kanssa
- U10-U12
 - Maaliskuu-huhtikuu: Kesäharjoittelusuunnitelman tekeminen
 - Toukokuu-kesäkuu: Seuran valmennuksen linjauksen, painotettavien osa-alueiden läpikäynti sekä kausisuunnitelman toteuttaminen yhdessä valmentajien kanssa
 - Taitojääpäivä 25 kpl/kausi
 - Jokaiseen jaksoon seuran valmennusvastaava käy läpi jakson tavoitteet ja malliharjoitukset
 - 3 kpl seuran sisäinen valmentajakoulutus kaudessa Toteutetaan osin yhdessä aluevalmentajan kanssa



VALMENTAJIEN KOULUTUS (VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ)

- U13-U14:
 - Huhtikuu: Kesäharjoittelun suunnitelma
 - Kesäkuu: Seuran valmennuksen linjauksen, painotettavien osa-alueiden läpikäynti sekä kausisuunnitelman toteuttaminen yhdessä valmentajien kanssa
 - U13 Taitojääpäivä 25kpl/kausi ja viikoittainen palaveri vastuvalmentajan kanssa
 - U14 viikottainen joukkuevierailu/ valmentajapalaveri
 - Valmentajien harjoitus palaute 4 X kausi
 - 3 X seuran sisäinen valmentajakoulutus. Toteutetaan osin yhdessä aluevalmentajan kanssa
- U15-U20
 - Huhtikuu: Kesäharjoittelun suunnitelma ja testauksen koordinointi j
 - Kesäkuu: Pre seasonin tarkka suunnitelma sekä kausisuunnitelma
 - 6 yhteistä valmentajapalaveria kaudessa
 - Pelien ja harjoitusten aktiivinen seuranta ja viikoittainen palaveri/keskustelu vastuvalmentajan kanssa



U9-U10 OSAAMISTAVOITTEET

Vastuvalmentajat

- Osaa nimetä oman ikäluokan valmennuksen linjauksen pääkohdat
- Ymmärtää mitä innostaminen peliin ja pelaamiseen tarkoittaa ikäluokan toiminnassa
- Tunnistaa kausisuunnitelman tärkeyden ja pystyy osallistumaan suunnitelmien tekemiseen yhdessä junioripäällikön kanssa
- Osaa toteuttaa seuran antaman ikäluokan malliharjoittelun omassa ikäluokassaan
- Osaa organisoida valmentajat ja pelaajat pelitapahtumiin
- Osaa havainnoillistaa peruslajitaitojen ydikohtia pelaajille ja opastamaan apuvalmentajat niiden palautteenannosta
- Tunnistaa lasten urheilun eettiset periaatteet
- Osallistuu vanhempien palavereihin ja omalla käytöksellään luo luottamusta vanhempien suuntaan
- Osaa toteuttaa joukkueen pelisääntökeskustelun ja huolehtia sääntöjen noudattamisesta

Apuvalmentajat

- Pystyy ohjaamaan yksittäisen pisteen harjoittelussa ja korjaamaan peruslajitaitoja
- Innostaa jäällä lapsia omalla esimerkillään
- Ymmärtää lasten urheilun eettiset periaatteet
- Yksi apuvalmentajista kykenee organisoimaan harjoitukseen maalivahdit ja luomaan maalivahdille onnistuneen harjoituskokemuksen



U11 & U12 OSAAMISTAVOITTEET

Vastuuvalmentajat

- Osaa nimetä oman ikäluokan valmennuksen linjauksen pääkohdat ja hahmottaa pelaajapolun etenemisen vaiheet
- Osallistuu joukkueen kausisuunnitelman ja jaksosuunnitelman tekemiseen yhdessä junioripäällikön kanssa
- Toteuttaa seuran antaman ikäluokan malliharjoittelun omassa ikäluokassaan ja osallistuu harjoitteiden kehitystyöhön
- Tunnistaa oheisharjoittelun opettamisen tärkeyden ja toteuttaa ikäluokalle sopivia oheisharjoituksia
- Tunnistaa pelin opettamisen peruseriaatteet ja hahmottaa pelitaidon ja lajitaidon eron
- Osaa organisoida valmentajat ja pelaajat pelitapahtumiin ja osaa kertoa ison kentän pelin säännöt
- Tunnistaa lasten urheilun eettiset periaatteet
- Osallistuu vanhempien palavereihin ja osaa vastata joukkueen urheilutoimintaan liittyviin kysymyksiin
- Osaa toteuttaa joukkueen pelisääntökeskustelun ja huolehtia sääntöjen noudattamisesta

Apuvalmentajat

- Hahmottaa joukkueen kausisuunnitelman rakenteen ja ymmärtää sen perusteet
- Pystyy ohjaamaan yksittäisen joukkueen jaksoon soveltuvan malliharjoituksen
- Innostaa jäällä lapsia omalla esimerkillään ja osaa antaa rakentavaa ja korjaavaa palautetta lajitekniikoista
- Tiedostaa oman ikäluokan pelaajien kehitystason ja osaa ohjata yksittäisen oheisharjoituksen
- Yksi valmentajista osaa opettaa maalivahdin perustorjunta-asennot



U13 & U14 OSAAMISTAVOITTEET

Vastuvalmentajat

- Ymmärtää valmistavan vaiheen toiminnan tavoitteet ja seuran urheilutoimen strategian
- Tekee joukkueen kausisuunnitelman ja jaksosuunnitelman yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Suunnittelee yksittäisen harjoitusviikon ja harjoitustapahtuman perustuen kausi- ja jaksosuunnitelmaan
- Ymmärtää nostotekniikoiden opettamisen merkityksen ja hallitsee niiden opettamisen
- Tunnistaa seuran testiohjelman ja osaa ohjata antropometriset testit, vauhdittoman pituuden sekä vatsalihastestit
- Tunnistaa reagointipelaamisen tärkeyden ja osaa käyttää jatkuvia ja pienpeliharjoitteita pelin opettamisessa
- Organisoi valmentajat pelitapahtumiin ja pystyy ohjaamaan apuvalmentajat antamaan palautetta ottelutapahtumassa
- Huolehtii pelisääntökeskusteluista ja osaa toteuttaa henkilökohtaisen keskustelun 3kpl/kausi jokaisen pelaajan kanssa
- Osallistuu ainakin yhteen omaa valmennusta tukevaan koulutukseen kauden aikana

Apuvalmentajat

- Osaa ohjata ja suunnitella yksittäisen harjoitusviikon perustuen kausisuunnitelmaan
- Pystyy toteuttamaan oheisharjoituksen joukkueelle
- Antaa joka harjoituksessa korjaavaa palautetta lajiteknisistä ja pelitaidollisista asioista
- Tunnistaa jokaisen joukkueen pelaajan motivaatiotason ja pystyy sopeuttamaan palautteen pelaajalle sopivaksi
- Sitoutuu olemaan pääsääntöisesti harjoitustapahtumissa paikan päällä ja osallistuu harjoitteiden suunnitteluun
- Yksi valmentajista osallistuu mv-jäille ja kouluttaa itseään maalivahtivalmentajana.



U15 & U16 OSAAMISTAVOITTEET

Vastuupalmentajat

- Ymmärtää kilpakiekon tavoitteet ja toiminnallaan luo kehittävän ilmapiirin
- Valmentaja tekee yhdessä valmennuspäällikön kanssa koulutussuunnitelman perustuen taustaan ja osallistuu seuran osoittamaan yhdessä sovittuun koulutuskokonaisuuteen kaudessa
- Osaa tehdä itsenäisesti joukkueelle kausisuunnitelman ja jaksosuunnitelmat ja jokaiselle pelaajalle henkilökohtaisen kehityssuunnitelman
- Ymmärtää murrosvaiheen vaikutuksen voimaharjoitteluun ja toteuttaa joukkueen oheisharjoittelun yhdessä muun valmennuksen kanssa
- Toteuttaa seuran testiohjelman yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Pystyy kertomaan itsenäisesti toiminnasta ja sen tavoitteista sekä perustelemaan päätöksiä vanhemmille
- Johtaa omia apuvalmentajia ja osaa hyödyntää heitä harjoituksen suunnittelussa ja toteutuksessa
- Osaa itsenäisesti tehdä joukkueen säännöt ja johtaa tavoitekeskustelun joukkueelle

Apuvalmentajat

- Osallistuu kausisuunnitelman ja jaksosuunnitelmien tekoprosessiin ja hallitsee oman ikäluokan valmennuksen linjauksen tavoitteet
- Pystyy toteuttamaan itsenäisesti joukkueen oheisharjoituksia ja jääharjoituksia
- Pystyy antamaan peleissä ja harjoituksissa pelaajille henkilökohtaista palautetta
- Osallistuu ainakin yhteen omaa valmennusta tukevaan koulutukseen kauden aikana
- Tunnistaa reagointipelaamisen tärkeyden ja osaa antaa palautetta pienpeleissä ja jatkuvissa harjoitteissa
- Sitoutuu joukkueen toimintaan ja seuran järjestämiin valmentajakoulutuksiin
- Yksi valmentajista osallistuu mv-jäille ja kouluttaa itseään maalivahtivalmentajana.



U18 & U20 OSAAMISTAVOITTEET

Vastuuvalmentajat

- Suunnittelee ja organisoii joukkueen kesäharjoittelun ja oheisharjoittelun yhdessä muiden valmentajien kanssa
- Osaa tulkita ja arvioida pelaajien testituloksia
- Johtaa valmennusryhmäänsä ja rakentaa jokaiselle vahvuuksia tukevan toimenkuvan
- Osaa tulkita seuran valmennuksen linjausta ja rakentaa joukkueelle kausisuunnitelman ja jaksosuunnitelmat
- Arvioi omaa osaamistaan ja kouluttautuu kauden aikana valmennuspäällikön kanssa sovitulla tavalla
- Osaa esiintyä vanhemmille sekä havainnollistaa ja avata joukkueen toimintaa
- Osaa rakentaa joukkueelle pelisäännöt ja tavoitteet kaudelle
- Osaa suunnitella yhdessä pelaajien kanssa heille oman henkilökohtaisen kehityssuunnitelman

Apuvalmentajat

- On mukana joukkueen toiminnan suunnittelussa ja osaa arvioida ja kyseenalaistaa toimintaa
- Pystyy toteuttamaan itsenäisesti joukkueen oheisharjoituksia ja jääharjoituksia ymmärtäen joukkueen kausi- ja jaksosuunnitelmat
- Ymmärtää oman roolinsa joukkueessa
- Osaa suunnitella itselleen pitkän tähtäimen koulutussuunnitelman yhdessä valmennuspäällikön kanssa
- Sitoutuu joukkueen toimintaan ja seuran järjestämiin valmentajakoulutuksiin
- Ymmärtää kilpakiekon tavoitteet



VASTUUVALMENTAJAT KOULUTUSTAVOITTEET

Ikäluokka	Taso	Käydyt koulutukset (SJL)
U9-U10	1	Valmentamisen taito, tervetuloa ohjaajaksi, kiekonhallinta, laukominen, Syöttäminen, Luistelun perusteet, Puolustuspelitaidot 1, Et ole yksi verkkokurssi
U11-U12	1	Puolustuspelitaidot 2, Pelin opettamisen perusteet, urheilijana kehittyminen, Nuori Mieli urheilussa, Hyökkäyspelaaminen, Puolustuspelaaminen, Seuratuomarin verkkokurssi
U13-U14	1-2	Taidon opettaminen, Luistelun opettaminen, NVK
U15-U16	2-3	NVK/ JVK tai vastaava
U18-U20	3-5	JVK- HVT/VAT tai vastaava



APUVALMENTAJAT KOULUTUSTAVOITTEET

Ikäluokka	Taso	Käydyt koulutukset (SJL)
U9-U10	1	Valmentamisen taito, tervetuloa ohjaajaksi, Et ole yksi verkkokurssi
U11-U12	1	Kiekonhallinta, Laukominen, Syöttäminen, Puolustuspelitaidot 1, Seuratuomarin verkkokurssi
U13-U14	1	Puolustuspelitaidot 2, Pelin opettamisen perusteet, Urheilijana kehittyminen, Nuori Mieli urheilussa
U15-U16	1-2	Hyökkäyspelaaminen, Puolustuspelaaminen, Taidon opettaminen, Luistelun opettaminen
U18-U20	2-3	NVK tai JVK tai vastaava



*”Meillä ei ole seurassa huonoja
ikäluokkia, joukkueita tai pelaajia.
Meille jokainen pelaaja & toimija on
yhtä tärkeä, ja sitoudumme
kehittämään ja auttamaan jokaista
saavuttamaan tavoitteensa.”*