

PELAAJAPOLKU

LAADUKKAASTI OMALLA TASOLLA –
KOHTI OMAA HUIPPUA





PELAAJAPOLKU

Ikä	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	AIK	KKI
Jalkapallokoulu	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X									
Kortteliliiga				X	X	X	X	X	X	X									
Koulukerhot					X	X	X	X	X										
Tasoryhmät																			
Kilpajoukkue																			
Harrastejoukkue																			
Haastejoukkue																			
MV																			
Taitokoulu				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
Kykykoulu																			
Klinikka																			
Yksilöllinen ohjelma																			
Rempparyhmä								X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Piirin toiminta												X	X						
Liiton toiminta																			

Tavoite
X = toteutunut



JALKAPALLOKOULU (3-12 v.)

- ”LehPa-polun”-ensimmäinen askelma.
- Futistaitojen lisäksi jalkapallokoulussa tutustutaan saman ikäisiin lapsiin ja opetellaan ryhmässä toimimista.
- Perusliikuntataidot kuuluvat olennaisena osana jalkapallokoulun sisältöihin.
- Jalkapallokoulun vastuvalmentajina toimivat koulutetut valmentajat apunaan tehtävään perehdytetyt ohjaajat.
- Mahdollisuus siirtyä kortteliliigatoimintaan tai ikäkausijoukkueeseen.



KORTTELILIIGA (6-12 v.)

- LehPa:n toiminnan ”käyntikortti”.
- Kortteliliigassa tärkeintä on liikunnan riemu ja kipinän syttyminen jalkapalloa kohtaan!
- Liiga on tarkoitettu kaikille jalkapallosta kiinnostuneille lapsille taitotasoon katsomatta.
- Harjoitukset toimivat monipuolisena liikuntaharrastuksena.
- Lapset tutustuvat palloon välineenä, harjoittelevat sen käsittelyä ja opettelevat toimintaa ryhmässä.
- Harjoittelussa korostuu pallon käsittely jaloin ja käsin, liikkuminen eri tavoin ja eri suunnissa, hyppääminen, suunnanmuutokset ja ympäristön havainnointi
- Kortteliliiga turnauksissa pääsee kokemaan pelaamisen riemua ja jännitystä.
- Kortteliliigatoiminnasta on mahdollisuus siirtyä ikäkausijoukkueisiin.



KOULUKERHOT (7-11 v.)

- Kontiolahden alakouluissa 1-4 luokkalaisille
- Iltapäiväkerho
- Kaikille halukkaille mahdollisuus osallistua
- Hyviä elämyksiä jalkapallon parissa
- Kannustusta ja rohkaisua



IKÄKAUSIJOUKKUEET JA TASORYHMÄT (6-11 v)

- LehPa perustaa vuosittain uudet joukkueet kuusi vuotta sinä vuonna täyttävälle tytöille ja pojille.
- Joukkueen sisällä voidaan jakaa pelaajia tasoryhmiin vastaamaan pelaajan sen hetken taitotasoa ja motivaatiota.
- Ryhmäjaot eivät saa olla kiveen hakattuja, vaan niiden tulee huomioida lasten yksilölliset aikataulut kehittämisessä.
- Pelaajan laadukkaassa arjessa huomioidaan myös ikäluokkien välinen yhteistyö.



TASOJOUKKUEET (12 v.-)

- 12 ikävuodesta ylöspäin voidaan muodostaa kilpa-, haaste- ja harrastejoukkue.
- Valinnoista vastaavat ikäluokan valmentajat yhdessä seuran valmennuksesta vastaavan kanssa.
- Valintaperusteina käytetään seuran yhteisiä kriteereitä.
- Ikäluokalla on oltava myös yhteistä toimintaa.
- Pelaajan laadukkaassa arjessa huomioidaan myös ikäluokkien välinen yhteistyö.



TASOJOUKKUEET

- **Kilpa- haastejoukkueet**
 - Kilpa- ja haastejoukkueissa valmentavat ammattitaitoiset ja osaavat valmentajat, jotka kouluttavat ja kehittävät itseään säännöllisesti. Heidän ja hyvien olosuhteiden tuella luodaan eteenpäin pyrkiville pelaajille mahdollisuus tavoitella omaa huippuaan.
 - Kilpa- ja haastejoukkueiden toiminnan pitää olla tiiviissä yhteydessä.
- **Harrastejoukkueet**
 - Harrastejoukkueet tarjoavat mahdollisuuden aktiiviseen ja ympärivuotiseen liikuntaharrastukseen.
 - Harjoittelu poikkeaa kilpa- ja haastejoukkueiden harjoittelusta tavoitteiden ja määrien osalta.
 - Harrastejoukkueiden harjoittelun lähtökohtana ovat pelaajien toiveet, tavoitteet ja harrastamisen ilo.



AIKUISJOUKKUEET

- Edustusjoukkue
- Farmijoukkue
- Muut miesten joukkueet
 - Huomioidaan siirtyminen aikuisten joukkueisiin junioreista
 - Jokaiselle pelaajalle sopiva joukkue harjoitteluun ja pelaamiseen joukkueiden välisellä yhteistyöllä
- KKI
 - Innostaa yli 35-vuotiaita säännölliseen liikuntaan luomalla helposti lähestyttävää toimintaa
 - Mahdollisuus harrastaa Kuningaslajia läpi elämän



OMATOIMINEN HARJOITTELU / KLINIKKA

- Omatoiminen harjoittelu / Klinikkaharjoittelu
 - LehPa haluaa tukea kaikkia pelaajia luomalla mahdollisuuden omatoimiseen harjoitteluun High Pine Lanella. Kenttä on aina käytössä omatoimiseen harjoitteluun mikäli kentällä ei ole harjoitusvuoroa.
 - Seuran valmennuksesta vastaava voi organisoida yksilöllisiä harjoitteita yms.
 - Jos kentällä on varattu harjoitusvuoro, niin sovi mahdollisuudesta omatoimiseen harjoitteluun harjoituksia vetävän valmentajan kanssa.
 - Seura hankkii tarvittavia harjoitteluvälineitä, joita pelaajat saavat käyttää omatoimiseen harjoitteluun.
 - Välineiden lainaamisen organisoi seuran valmennuksesta vastaava.



TAITOKOULU (6-15 v.)

- LehPan taitokoulu on avoinna kaikille halukkaille.
- Yhdessä taitokouluryhmässä on pelaajia kahdesta-kolmesta ikäluokasta.
- Taitokoulun tavoitteena on tarjota laadukas lisäharjoitustapahtuma kerran viikossa ja synnyttää pelaajille innostusta sekä halua omaehtoiseen harjoitteluun.
- Harjoituksissa harjoitellaan pelaajakohtaisia taitoja toimia yksin ja muutaman pelaajan yhteistyöllä erilaisissa tilanteissa.
- Taitokoulun sisällöissä korostuu pelien kautta taitojen ja pelin ymmärryksen oppiminen.



KYKYKOULU (12-15 v.)

- Kykykoulu on tarkoitettu seuran innostuneille ja kilpailullisesti eteenpäin pyrkiville nuorille.
- Kykykoulun tulee tarjota laadukas lisä pelaajan viikoittaiseen harjoitteluun (=selkeä lisä joukkueharjoitteluun)
- Tavoitteena on tukea nuorten pelaajien kehittymistä korostamalla omaehtoisen harjoittelun merkitystä ja tarjoamalla tukea henkilökohtaisten taitojen kehittämiseen innostava ja haastavassa ryhmässä.
- Kykykoulutoiminta on tarkoitettu erikseen valikoidulle ryhmälle.
 - Rinnalla toimii taitokoulu kaikille halukkaille
- Valinnan kykykouluryhmään tekee ikäluokan valmentajat yhdessä seuran valmennuksesta vastaavan kanssa.
- Kykykouluryhmä voi pelata otteluita.
- Seurayhteistyö?



MAALIVAHTIHARJOITTELU

- Maalivahdeille oma valmentaja, joka kiertää ikäluokkien tapahtumissa.
 - Alle 9v kokeillaan useita pelipaikkoja – ei ylimääräistä harjoittelua
 - 9-11v
 - Pääpaino on perusasioiden opettelussa
 - perusasento, torjuntaotteiden, heittäytymisten ja avauksien oikeat tekniikat.
 - Monipuolinen fyysiseen harjoittelu.
 - 12-15v
 - Jo omaksuttuja tekniikoita parannetaan.
 - Uusina osa-alueina korostuvat läpiajo- ja keskitystilanteet
 - Fyysisessä harjoittelussa korostetaan nopeuden, ketteryyden sekä nivelten liikkuvuuden kehittämistä.



YKSILÖLLINEN OHJELMA (16 v.-)

- Seuran lahjakkaimpien ja potentiaalisimpien pelaajien tukiohjelma.
- LehPan valmennuksesta vastaava rakentaa omatoimiseen harjoitteluun ohjelmia (perusharjoittelu, fyysinen harjoittelu), seuraa ja vetää ylimääräisiä harjoituksia sekä tukee kokonaisvaltaisesti pelaajien harjoittelua.
- Henkilökohtaiset sponsorit
- Pelaajien ympärille rakennetaan tukiverkosto (fysio, ravintoneuvonta...)
- Pelaajille järjestetään seuravierailuja.
- Autetaan pelaajaa tavoittelemaan omaa huippuaan!



”REMPPARYHMÄ” (10 v.-)

- Ryhmä on tarkoitettu urheilijoille, joilla on vamma ja tämän takia joukkueharjoittelu ei onnistu.
- Rempparyhmässä on paikalla valmentaja tai fysioterapeutti, joka neuvoo ja ohjaa tarvittaessa treeniä ja kuntoutusta.



"AMMATTILAISPÄIVÄT"

- Tutustutaan ammattiurheilijan päivärytmiin
 - Aamutreenit
 - Lihahuolto
 - Joukkuelounas
 - Luento
 - Iltapäivätreeni
- Jalkapallon ammattilaiset kertovat vaatimustasosta päästä huipulle
- Luennot
 - Ravinto
 - Lepo
 - Henkinen valmennus



PIIRIN JA LIITON TOIMINTA

- Huuhkaja- ja Helmaripäivät (U14)
- PSL yhdessä alueen muiden seurojen kanssa?



MUU TOIMINTA

- Lapsille ja nuorille elämyksiä
- Koulu- ja päiväkotitapahtumat
- LehPa-päivä
- Vierailijoita ja pelimatkoja vaikkapa Veikkausliigaan tai maaotteluihin
- Edustusjoukkueen pelaajat tutuksi
- Kummitoiminta
- Pallopojat/-tytöt edustusjoukkueen peleihin
- ”Vanhat jäärät”