

Case: HP, D-pojat

1. Harjoitusryhmän koko

Harjoitusryhmän koko on 14 poikaa

2. Valmennus

Valmentajia on kaksi, joista yhdellä (Vesa Toikka) on päävastuu. Harjoitusten suunnittelu, kausisuunnitelman tekeminen ja pelit ovat päävalmentajan vastuulla. Toinen valmentaja (Tomi Pärtty) toimii myös huoltajana. Valmennus ja joukkueenjohto on nimetty vanhempien vastuulla.

Lisäksi joukkueella on oma juoksuvalmentaja.

3. Viestintä

Nimenhuudossa tapahtuu harjoitteluun ja peleihin liittyvät asiat. Nimenhuudossa on velvoitettu ilmoittamaan mukana olo. Peleihin ilmoittautuminen on tehtävä viikkoa aikaisemmin. Sekä pelaajilla että vanhemmilla on oma WA-ryhmä.

4. Kausimaksun asettaminen

Kausimaksu tässä ryhmässä harjoitteleville on 400e (sis. valmennuksen ja harjoittelupaikat). Joukkueella on myös pienimuotoista myyntitoimintaa joukkueenjohtajan johdolla. Vanhemmat ovat lisäksi löytäneet sponsoreita.

5. Arvojen määrittäminen

Suurin osa joukkueesta on ollut päiväkodista lähtien mukana. Tärkeimmät arvot ovat sosiaalisia:

- Hauskuus
- Ryhmään kuuluminen
- Oman tekemisen ja oman lajin arvostaminen
- Paikallisuus

Vasta tämän jälkeen tulevat urheilulliset arvot.

6. Monipuolinen liikunta

Muiden lajien harrastaminen on sallittua ja suositeltua. Talvella talvilaji menee pesäpallon edellä. 14 pojasta puolet on myös muiden lajien harrastajia. Myös pesäpallon parissa on harjoiteltu monipuolisesti (esim. sulkapallo, tennis, lentopallo). Hiihtolomalla on järjestetty joukkuekilpailu hiihtokilometreistä. Joukkueella on ollut omia pitkän matkan juoksukilpailuja ja joukkueen jäsenet ovat tehneet oman pikaviestijoukkueen.

7. Muu elämä

Talviaikana yksi viikonloppu kuukaudessa on vapaa. Tällä tavalla annetaan mahdollisuus muun vapaa-ajan toiminnan viettoon. Harjoitukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

8. Yläkoululeirityksistä infoaminen

Yläkoululeiritysmahdollisuuksista infotaan pelaajia erikseen. Yläkoululeirityksiä suositellaan. Pelaajia on ollut sekä Joensuun että Tanhuvaaran yläkoululeireillä.

9. Harjoituskulttuurin edistäminen

Sairaana ei saa harjoitella.

Lajiharjoittelussa pääpaino on perustoistoissa, tukiharjoittelussa pohjien tekemisessä tuleville vuosille (opitaan harjoittelemaan). Harjoittelun tavoitteena on, että aerobinen pohja vahvistuu ja peruslajitaidot ovat kunnossa.

10. Terveelliset elämäntavat

Terveellisistä elämäntavoista vastaaminen on ollut koulun ja akatemian vastuulla. Ravintopuolella on suositeltu normaalia kotiruokaa. Energiajuomien ja päihteiden käyttö on kiellettyä. Vastuu unesta on vanhemmilla.

11. Harjoittelu

Lajiharjoittelu:

Lähtökohtana on lajitoistot ja tekniikoiden hioutuminen. Lajiharjoittelussa tavoitellaan monipuolisuutta, lyönnin suuntaus on ollut viimeisen kahden vuoden tärkein seikka. Ulkopelissäkin tavoitellaan monipuolisuutta ja eri pelipaikkojen hallitsemista. Kesän peleissä pelipaikat ja pelinumerot vaihtuvat jatkuvasti.

Harjoituksia on talvella keskimäärin neljä kertaa viikossa, kesällä pelit mukaan lukien yhteisiä tapahtumia on keskimäärin viisi viikossa. Harjoittelu rytmittyy talvella kolmen kovan ja yhden kevyemmän viikon tahdilla.

Peliharjoittelu:

Taktiikan harjoittelu kuuluu säännöllisesti harjoitusohjelmaan. Sisäpelissä harjoitellaan esimerkiksi merkin mukaan lyömistä. Kaaripelaamisen ja etenemisen harjoittelu on jatkuvana mukana. Ulkopelissä avainsanoja on ollut sijoittuminen ja pelin sisällä tapahtuva oivallus (kuka lyö, kuka juoksee, montako paloa, monesko lyönti).

Tukiharjoittelu:

Ohjattua nopeus- ja kimmoisuusharjoittelua on ollut läpi vuoden kerran viikossa. Lajiharjoittelusta on ollut taukoja, mutta tukiharjoittelua on ollut koko vuoden. Akatemiassa on lisäksi käyty nostotekniikoita. Ohjattu nopeus- ja kimmoisuusharjoittelu muiden vetämänä on nähty tärkeänä myös valmennuksen jaksamisen vuoksi.

12. Pelaaminen ja peluuttaminen

Joukkue pelaa D-junioreiden aluesarjaa. Joukkue osallistui alueleirillä ja valtakunnan leirillä D-ikäisten kilpasarjaan ja C-junioreiden pelisarjaan. Osa joukkueesta pelaa miesten alasarjoja.

