

Liite:

Case: KPL C-pojat

1. Harjoitusryhmän koko

KPL:n C-junioreissa harjoitusryhmän koko (14-17-v.) on reilut 20 poikaa

2. Valmennus

Valmentajia on neljä, joista yhdellä (Eero Pitkänen) on päävastuu.

3. Viestintä

Nimenhuudossa tapahtuu harjoitteluun ja peleihin liittyvät asiat. Vanhemmille tiedot menevät sähköpostilla, pojat voivat kertoa/näyttää ohjelman nimenhuudosta. Vanhempien kysymykset kohdistetaan suoraan vastuvalmentajalle tai joukkueenjohtajalle. Wa-ryhmiin tulevat ”nopeat ilmoitukset”

4. Kausimaksun asettaminen

Kausimaksu tässä ryhmässä harjoitteleville on 520e (sis. hallimaksut, kenttämaksut, valmennuksen, toimiston palvelut, harjoitteluvarustusta). Lisäksi joukkueen omat budjetit ja mahd. keräykset tapahtuvat erikseen joukkueenjohtajien johdolla (sis. joukkueiden omat kulut, esim. tuomarimaksut, kesän pallot, turnausmaksut, leirit)

5. Tukipalvelut

Joukkueella on nimetty hieroja ja lääkäri. Joukkueen pelaajille voidaan tehdä omakustanteisesti nuoren urheilijan terveystarkastus

6. Arvojen määrittäminen

Tämän ryhmän toimintaa ohjaavat seuraavat arvot:

- Urheilullisuus (huippu-urheilu)
- Pitkäjänteisyys
- Yksilöllisyys
- ”Rohkaiseva” harjoittelu, pelaaminen, valmennus → kasvun ajattelutapa
- Tavoitteena ”hyvä päivä” ja niitä 300 peräkkäin

7. Koulun hoitaminen

Koulun kunnialla hoitaminen on erikseen kirjattu toimintasuunnitelmaan.

8. Monipuolinen liikunta

Muiden lajien harrastaminen on edelleen sallittua ja suositeltua

9. Muu elämä

Suositteluaan lukemista, liikkumista, ulkoilua ja kavereiden tapaamista

10. Yläkoululeirityksistä infoaminen

Yläkoululeiritysmahdollisuuksista infotaan pelaajia erikseen

11. Harjoituskulttuurin edistäminen

Sairaana ei harjoitella (1 kuumeeton päivä + kevennetty harjoittelu, tästä keskustelu valmennuksen kanssa). Vaivoista ja sairauksista on kerrottava valmentajalle, joilla puolestaan on vaitiolovelvollisuus. Doping-aineet on otettava huomioon ja sellaisia lääkkeitä, mitä ei olla tarkastettu listasta, ei saa nauttia. Harjoittelupakkoa ei ole, ilmoittamispakko on Nimenhuutoon edellisenä iltana. Poissaoloista ja mahd. korvaavista toimenpiteistä on erikseen sovittava. Akatemialaisten, kahden lajin harrastajien ja muualla asuvien on sovittava harjoittelusta erikseen vastuvalmentajan kanssa.

Erikseen on kirjattu, että harjoitellaan itsensä vuoksi ja omista lähtökohdista. Lajiharjoittelussa pääpaino on perustoistoissa, tukiharjoittelussa pohjien tekemisessä tuleville vuosille (opitaan harjoittelemaan). Harjoittelun tavoitteena on, että aerobinen pohja vahvistuu ja peruslajitaidot ovat kunnossa.

12. Terveelliset elämäntavat

Päihteet ja energiajuomat ovat kiellettyjä. Oikeanlainen ravinto, riittävä uni ja palautuminen on erikseen kirjattu toimintasuunnitelmaan. Muistutetaan, että harjoittelua on maksimissaan neljä tuntia päivässä ja muuta aikaa 20 tuntia, on siis otettava huomioon:

- Mitä syöt?
- Miten ja milloin nuket?
- Miten huolehdit palauttavista ja omatoimisista harjoituksista
- Miten lepää?
- Miten keskityt seuraavaan harjoitukseen?

13. Harjoittelu

Talven lajiharjoittelu:

Harjoituskaudella lajiharjoittelussa on aina 2-3 valmentajaa (tehtävät jaetaan tarkasti ennen treeniä, jolloin opastus tehostuu). Lajiharjoituksissa paljon itseä apuna kiinniottamassa, syöttämässä, tavaroiden järjestelyissä jne. Näin saadaan toistot maksimoitua. Vaikka tehdään perustoistoa, nostetaan PELL esiin (mistä asennosta lyöt, miksi, mihin kohtaan, taka-apu aina jne.). Salissa on todella paljon kilpailua ja painetilanteita. Talven treeneissä on ollut mukana myös Superin ja ykkösen pelaajia muilta paikkakunnilta. Näin saadaan hyvää esimerkkiä.

Talviharjoittelukausi on jaettu marras-joulu-, tammi – helmi- ja maaliskuun alku -periodeihin. Koulun loma-ajat yhteistreeneistä vapaat, silloin on mahdollisuus harjoitella muiden ryhmien mukana. Sunnuntaisin on seuran yhteinen lyöntivuoro. C-A lukkareilla on kolme harjoitusta ennen joulua ja tammi-maaliskuussa kerran viikossa. Lyöntiharjoituksia suositellaan olevan 3-5 kertaa viikossa.

Pelikauden lajiharjoittelu:

Pelejä on paljon eri sarjoissa, joten vaikea saada koko porukkaa treeneihin. Treeneissä pääpaino on sisäpelitaidossa. Lyödään edelleen paljon erilaisia lyöntejä. Toistojen määrää on kasvatettava omalla ajalla (siihen olosuhteet olemassa).

Peliharjoittelu:

Pelitaktiikkaharjoituksia on vain muutama kesässä, pelit ovat taktiikan harjoittelua. Talvella pidetään palaverit ulkopelin ja sisäpelin perusteista (osalla paljon pelejä alla, mutta uusien takia perusteiden kertausta). Seurassa on selvä yhteinen linja, miten edetään. Talvella hallissa on jonkin verran tilannepelejä (lähinnä 1-til.). Peleissä ei juurikaan keskitytä vastustajaan, ei esim. videoita pelejä. Sisäpelissä annetaan lyöjälle vastuu ratkaisuista, etenemistaitoa korostetaan, mutta esim. maskintekoa ei ole harjoiteltu. Pelipalavereiden kesto on maksimissaan kymmenen minuuttia. Pesilähtöjä harjoitellaan väh. kerran viikossa salissa (näihin olemassa yksinkertaset harjoitteet, joissa lukkari ja kaari mukana). Nopeustreeneissä vedot toteutetaan pesälähtöinä.

Keväällä kutsutaan vierailijoita treeneihin. KPL:n esimerkissä Hacklin kopparit, Latvala linja, Kivipelto etukenttä. Hacklin on lyönyt kenttään, kun on harjoiteltu ulkopeliä.

Tukiharjoittelu:

Tukiharjoittelun tavoitteena on pohjien luominen tuleville vuosille, kehittyä ja pysyä terveenä. Suurin osa tukiharjoittelusta tehdään valvotusti tekniikka edellä. Tukiharjoittelu jatkuvaa ympäri vuoden, peliruhkassakin 2-4 */10vrk.

Viikkoesimerkki marras-joulukuu

- Ma nopeus
- Ti laji + kuntopiiri
- Ke voimatekn. + kuntopiiri
- To laji
- Pe LEPO
- La 1-2 harjoitusta
- Su LEPO

Viikkoesimerkki tammi-helmikuu

- ma nopeus + moniloikat + kv-kuntopiiri
- ti laji + kuntopallot
- ke voima + kuminauhat
- to laji + hyppy/reaktiot
- pe LEPO

- la 1-2 lajitreeniä (sis.pesäntälähtöjä)
- su LEPO/lyöntivuoro ja omatoim.liikkuvuus/palauttelu

Viikkoesimerkki maaliskuu-huhtikuun alku

- ma nopeus + moniloikat + kv-kuntopiiri
- ti laji + kuntopallot
- ke voima
- to laji + hyppyt/reaktiot
- pe nopeus + lihahuolto (joka toinen LEPO)
- la 1-2 treenit (sis.pesäntä lähtöjä)
- su LEPO/lyöntivuoro ja omatoiminen liikkuvuus/palauttelu

14. Pelaaminen ja peluuttaminen

Kilpailu ja voittaminen korostuu C-ikäluokassa. Leiri ja yksi sarja / pelaaja on vähimmäistakuuna, vaikka ei harjoittelisi. Leirille luodaan pelisarja- ja kilpasarjajoukkue. Talvella pelataan harjoitusotteluita, kesällä sarjoina on C-junioreiden SM-sarja, B-junioreiden SM-sarja (2-joukkue), idän kilpasarja, etelän pelisarja sekä aikuisten pelejä maakunta- ja suomisarjoissa. B:n ja C:n SM-sarjoissa pelataan parhaalla kokoonpanolla. SM-sarjoissa pelaavien pelaajien on harjoiteltava.