



JÄRVISEUDUN PALLOKERHO - VALMENNUS- JA OHJAUSLINJAUS

	LAPSIKIEKKOVAIHE			NUORISOKIEKKOVAIHE		AIKUISVAIHE	
	U9 - U10	U11 - U12	U13 - U14	U15 - U17	U19	MIEHET - EDUSTUS	
Vastaa ikäluokasta	KIEKKOKOULUN REHTORI /			VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ			
Vastaa arjesta	VASTUUVALMENTAJA			VASTUUVALMENTAJA	VASTUUVALMENTAJA		
Valmennuksen koulutussuunnitelma	KIEKKOKOULUN OHJAAJAKOULUTUS	1-TASO (seura), Minä valmentajana	Minimi: 1-TASO (seura) Tavoite: 1-TASO (ALUE)	Minimi: 1-TASO (ALUE) Tavoite: NVK	Tavoite: NVK / VAT	Tavoite: NVK / VAT	Tavoite: NVK / VAT
Toiminta-ajatus	"Rakastu liikuntaan"		"Rakastu pelaamiseen"		"Rakastu itsesi kehittämiseen"	"Rakastu kilpailuun"	
Lajitaidot	Luistelun, laukomisen, kiekonkäsittelyn ja syöttämisen perusteet	Luistelun, laukomisen, kiekonkäsittelyn ja syöttämisen perusteet	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peli- ja syöttäminen, kiekonkäsittely ja syöttäminen luistelusta ja one-timerin tutustuminen	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peli- ja syöttäminen, kiekonkäsittely ja syöttäminen luistelusta ja one-timerin harjoittelu	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peli- ja syöttäminen, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peli- ja syöttäminen, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko pienessä tilassa	Luistelun monipuolisuus, täysivauhtinen peli- ja syöttäminen, kiekonkäsittely ja syöttäminen täysivauhtisesta luistelusta, laukominen täysivauhtisesta luistelusta ja one-timerillä maalinteko pienessä tilassa
Pelaamisen opettaminen	PT-rooli 1	PT-roolit 1 ja 3	PT-roolit 1, 2, 3 ja 4 & pelipaikattomuus	PT-roolit osana 2-3 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus	PT-roolit osana 2-4 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus & erikoistilannepelaamisen alkeet	PT-roolit osana 2-5 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus & erikoistilannepelaaminen	PT-roolit osana 2-5 pelaajan yhteistyötä & pelipaikattomuus & erikoistilannepelaaminen
Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen	Perusliikuntataidot	Perusliikuntataidot	Painopisteenä taito- ja nopeusominaisuudet sekä havaintomotoriset taidot. Lisäksi: peruskestävyys, liikkuvuus, lihaskestävyys	Painopisteenä taito- ja nopeusominaisuudet sekä havaintomotoriset taidot. Lisäksi: peruskestävyys, liikkuvuus, kestovoima	Taitavuuden osatekijät, Aerobinen, kestävyys, nopeus, liikkuvuus, kestovoima ja nopeusvoima	Aerobinen kestävyys, nopeus, liikkuvuus ja voiman kaikki osa-alueet	Aerobinen kestävyys, nopeus, liikkuvuus ja voiman kaikki osa-alueet
Ihmisen valmentaminen	Tavoite: Innostuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & ryhmään kuuluminen	Tavoite: Innostuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & ryhmään kuuluminen	Tavoite: Harjoittelusta ja pelaamisesta nauttiminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & arvot ja säännöt joukkueelle. Tehtäväsuuntautunut valmentajatoiminta, jonka johdosta pelaaja oppii keskittymään yrittämiseen ja kehittämiseen	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen, itseluottamuksen ja pystyvyyden tunteen kehittäminen ja kilpailuun kasvaminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & positiivinen palaute & henkilökohtaiset palaverit & arvot sekä säännöt joukkueelle. Tehtäväsuuntautunut valmentajatoiminta, jonka johdosta pelaaja oppii keskittymään yrittämiseen ja kehittämiseen	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen, itseluottamuksen ja pystyvyyden tunteen kehittäminen ja kilpailuun totuttuminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteen asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen & arvot sekä säännöt joukkueelle	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun sietäminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteen asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen & arvot sekä säännöt joukkueelle	Tavoite: Sisäisen motivaation vahvistaminen ja kilpailun sietäminen Keinot: Kohtaa jokainen yksilö jokaisessa harjoituksessa & rakentava palaute & henkilökohtaiset palaverit & tavoitteen asettelu (yksilö ja joukkue) & henkisen valmennuksen työkalut & joukkuedynamiikan kehittäminen & arvot sekä säännöt joukkueelle
Harjoitusmäärät	Yksi ohjattua harjoitus viikossa. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen, pelaamiseen ja useampiin lajeihin.	Kaksi ohjattua harjoitusta viikossa. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen, pelaamiseen ja useampiin lajeihin.	2 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Mahdollisuus yhteen lisäähään viikossa. Tuetaan, kannustetaan ja luodaan mahdollisuuksia monilajiharrastamiseen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	2-3 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus. Mahdollisuus yhteen lisäähään viikossa. Mahdollistetaan monilajiharrastaminen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	3 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus ennen ja jälkeen jään. Mahdollistetaan monilajiharrastaminen. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	3 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus ennen ja jälkeen jään. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.	3 ohjattua harjoitusta viikossa, joihin sisältyy oheisharjoitus ennen ja jälkeen jään. Kannustaminen omatoimiseen liikkumiseen.
Sarjatoiminta ja ottelumäärät	U8 Kortteliliiga kevätkaudella, Työille U10 Mini Aurora Liiga	Leijonaliiga (lähialue), Työille U10 Mini Aurora Liiga	Tason mukainen aluesarja. Ottelupahtumia n. 40. Sarjapeliin ukopuolella peittäiltil ja turnaukset.	Joukkueet perustetaan pelaajamäärän ja -tason perusteella. Ottelupahtumia n. 45. Sarjapeliin ukopuolella peittäiltil ja turnaukset.	Joukkue U15:ssa AA / A tasolla. Joukkue U17:ssa Suomi-Sarjassa / II-divisioonassa. Ottelupahtumia n.50. Sarjapeliin ukopuolella turnaukset ja peittäiltil.	Tavoite U19 Suomi-Sarja (Villi Kortti haku).	Joukkue Keskimään III-divisioonassa.
Testit	Ei testata	Ei testata	500m ja monipuolisuusluistelu jäällä 2 x kausi	Kevät ja syys: 30m ja 3000m juoksut, 1.-jalankyykyt, punnerrus, leuat, vatsat, 5-loikka. Syksy ja kevät: 500m ja monipuolisuusluistelu jäällä.	Kevät ja syys: 30m ja 3000m juoksut, 1.-jalankyykyt, punnerrus, leuat, vatsat, 5-loikka. Syksy ja kevät: 500m ja monipuolisuusluistelu jäällä.	Kevät ja syys: 30m ja 3000m juoksut, 1.-jalankyykyt, punnerrus, leuat, vatsat, 5-loikka. Syksy ja kevät: 500m ja monipuolisuusluistelu jäällä.	Kevät ja syys: 30m ja 3000m juoksut, 1.-jalankyykyt, punnerrus, leuat, vatsat, 5-loikka. Syksy ja kevät: 500m ja monipuolisuusluistelu jäällä.