

REKOLAN URHEILIJAT
JUNIORITOIMINNAN PERIAATTEET

SISÄLLYSLUETTELO

1 Junioritoiminnan arvot ja tavoitteet	3
2 Sisältö ja tavoite	3
3 Koripallokerho	4
4 Mikrot (7-10 -vuotiaat)	5
5 Minit (11-12 -vuotiaat)	7
6 C-juniorit (13-14 -vuotiaat)	8
7 B-juniorit (15-16 -vuotiaat)	10
8 A-juniorit (17-19 vuotiaat).....	12

1 Junioritoiminnan arvot ja tavoitteet

Rekolan Urheilijoiden junioritoiminnan perusarvot:

- ☺ **Kasvatuksellisuus**
- ☺ **Osallistuvuus**
- ☺ **Rehtiys**
- ☺ **Innostavuus**
- ☺ **Pelaamisen ilo**
- ☺ **Auttaminen**
- ☺ **Leikinomaisuus**
- ☺ **Liikunnallisuus**
- ☺ **Ohjattavuus**

Junioritoiminnan tavoitteet :

- ☺ Tarjoaa mahdollisuuden kilpa- ja harrasturheiluun junioreista aikuisiin
- ☺ Juurruttaa junioreihin terveet ja liikunnalliset elämäntavat
- ☺ Antaa junioreille mahdollisuuden ja olosuhteet kehittyä huippukoripalloilijaksi
- ☺ Pitää juniorit pois kadulta
- ☺ Antaa junioreille perustan elinikäiselle harrastukselle
- ☺ Junioritoiminta on tavoitteellista, vastuuseen kasvattavaa ja hauskaa

Seuran toimintaa arvioidaan vuosittain seuraavilla asioilla:

- ☺ harrastajien määrä
- ☺ harjoitusryhmien lukumäärä
- ☺ sijoitukset sarjatoiminnassa
- ☺ valmentajien ja tuomarien lukumäärä
- ☺ koulutukset (määrä) - valmentajat ja tuomarit

Junioritoiminta kattaa 4 - 18 vuotiaat pojat. Pelikausien alussa seura tulee järjestämään lajiesittelyjä alueen kouluissa uusien pelaajien hankkimiseksi.

2 Sisältö ja tavoite

Tässä kuvauksessa määritellään Rekolan junioritoiminnasta ikäluokittain seuraavat asiat:

- ☺ Toiminnan ja kasvun ohjauksen tavoitteet
- ☺ Tavoitetaso: montako pelaajaa
- ☺ Toiminnan määrä eli yhteisharjoituksia ja omia harjoituksia viikossa (kpl ja tuntia) sekä otteluita pelikauden aikana
- ☺ Laji- ja tukiharjoittelun suhde
- ☺ Pelisäännöt ja vanhempien rooli
- ☺ Joukkueen toiminnan organisointi

☺ Pelaaminen ja peluuttaminen otteluissa

Valmennuksellisia painopisteitä ikäluokittain ei ole sisällytetty tähän kuvaukseen.

Junioritoiminta jaetaan seuraaviin ikäryhmiin

- ☺ kerholaiset (4-6 vuotiaat)
- ☺ mikrot (6 - 10 vuotiaat)
- ☺ minit (10 - 12 vuotiaat)
- ☺ C-juniorit (12 – 14 vuotiaat)
- ☺ B-juniorit (14 - 16 vuotiaat)
- ☺ A-juniorit (16 - 18 vuotiaat)

3 Koripallokerho

Tavoitteet:

Koripallokerhon tavoitteena on tarjota lapsille ohjattua liikuntaa ja tutustumista koripalloon ilman kilpailullisia tavoitteita. Sopiva koripallokerholaisen ikä on 5-7 vuotta.

Koripallokerholaisten toivotaan jatkavan koripalloharrastustaan myöhemmin seuran ikäkausijoukkueissa ja siten seuraan saatavan uusia pelaajia ja pelaajien vanhempia mukaan seuran toimintaan. Koripallokerho sopii pojille ja tytöille. Koska Rekolan Urheilijoissa ei ole tyttökoripallojoukkueita, pyritään tytöt ohjaamaan keväällä sellaiseen koripalloseuraan, jossa on mahdollisuus edetä koripalloharrastuksessa.

Tavoitteet:

Kerhotoiminta ajoittuu koulujen lukukausien mukaan ja koulujen loma-aikoina ei järjestetä toimintaa. Kerho kokoontuu 1-2 kertaa viikossa. Paikalla on aina seuran täysi-ikäinen ohjaaja. Apuohjaajina voidaan käyttää seuran junioripelaajia.

Koripallokerholaisen vanhempi saa olla mukana kerhossa. Tavoitteena on kuitenkin, että kerholaisten vanhemmat ajan mittaan siirtyvät katsomon puolelle ja lapsi oppii harrastamaan itse osana ryhmää kerhon ohjaajien opastamana.

Vanhempien vastuulla on lasten täsmällinen tuominen ja noutaminen kerhosta sekä lapsen sisäliikuntaan sopivista varusteista huolehtiminen.

Koripallokerhoille ei järjestetä koripallo-otteluita. Sopivia harjoitustapoja kerhoon ovat erilaiset liikunnalliset leikit ja pelit. Näiden avulla lapsi oppii liikunnan perusasioita, kuten juoksemista, hyppäämistä, pallon heittämistä, pallon kiinniottoa ja pomputtamista. Pieni hikoilu ja hengästyminen kuuluu pientenkin lasten liikuntaharrastukseen. Alusta lähtien on tärkeää opetella kuuntelemaan ohjaajien neuvoja ja ohjeita.

Koripallokerhossa noudatetaan seuran sääntöjä ja junioritoiminnan ohjeita. Harrastamisen kustannukset ovat seuran jäsenmaksu ja koripallokerhon toimintamaksu.

Toiminnan seuranta:

Koripallokerhon tavoitteiden toteutumista seurataan ja mittareina käytetään mm. kerholaisten lukumäärää, seurassa koripalloa ikäkausijoukkueissa jatkavien harrastajien lukumäärää ja seuran toimintaan mukaan tulevien vanhempien lukumäärää.

4 Mikrot (7-10 -vuotiaat)

Tavoite:

Sytyttää lapset korikseen. Kukaan ei lopeta alkanutta harrastusta. Saada lapset harrastamaan aktiivisesti ainakin jotain toista urheilulajia, esim. yleisurheilu tai voimistelu ovat hyviä vahvistamaan nuoria yleisesti. Kannustetaan myös muihin harrastuksiin.

Pelaajia: 12-15 pelaajaa / joukkue, Tavoite: joukkueita 1-2 / ikäluokka eli 15 - 25 poikaa / ikäluokka.

Valmentaja tekee harjoitusryhmät ja joukkuejaot

Uusia junnuja otetaan mukaan uuden kauden alkaessa ja kauden aikana. Toimintaan otetaan kaikki halukkaat mukaan eli ei tehdä valintaa esim. urheilullisten ominaisuuksien mukaan.

Tehdään uusille pelaajille korikseen mukaan tuleminen helpoksi:

- Ensimmäisen kuukauden voi kokeilla korista veloituksetta

Otteluita aloittelijoilla vasta kevätkaudella noin 5-8 ottelua / pelaaja. Pääpaino ensimmäisenä vuonna on harjoittelulla. Toisen vuoden mikroilla noin 10-15 ottelua/ pelaaja / vuosi

Harjoittelu:

Joukkue: 2 tapahtumaa / viikko

Yksilöharjoituksia: Joka harjoituksessa annetaan kotiläksyjä.

Laji- ja tukiharjoittelun suhde: 50/50, tukiharjoittelu tapahtuu osana korisharjoituksia

Alusta saakka korostetaan sitä, että pelaajan velvollisuus on osallistua harjoituksiin. Poissaolosta on ilmoitettava valmentajalle. Samoin korostetaan sitä, että harjoitukset alkavat tasan ilmoitettuna kellonaikana eli junnujen on tuolloin oltava valmiita aloittamaan harjoitukset.

Kasvun ohjaus:

Oppia huolehtimaan omasta itsestään, puhtaudesta ja siisteydestä. Selviytyä itsenäisesti yksinkertaisista tehtävistä. Yhteistoimintaan oppiminen, ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen.

Pelaaminen ja peliaika

Otteluihin määrätään ennalta 10-12 pelaajaa – tarvittaessa pelaajilla on kiertävä lepovuo-ro. Kaikki pelaajat pelaavat kaikissa peleissä yhtä paljon. Kaikki pelaavat omassa ikäryhmässään. Ei vakituksia pelipaikkoja kenelläkään pelaajista.

Tavoitteena on kehittää pelaajan henkilökohtaista taitavuutta ja seurata pelaajan taitojen kehittymistä.

Pelissäännöt:

Valmentaja ja joukkueenjohtaja käyvät pelisääntökeskustelun syys- ja kevätkauden alkaessa sekä pelaajien että vanhempien kanssa. Tarvittaessa seura tukee keskustelujen toteuttamista.

Joukkueen pelisäännöt**OLEMME SOPINEET JOUKKUEEMME PELISÄÄNNÖISTÄ SEURAAVAA**

- Meidän joukkueessa kaikki pelaavat yhtä paljon
- Tärkeintä toiminnassa on jokaisen lapsen oma kehittyminen
- Vanhemmat kannustavat lapsia kaikissa tilanteissa – antavat lasten pelata ja toisaalta valmentajien, toimihenkilöiden ja tuomareiden tehdä oma tehtävänsä
- Olemme kiinnostuneet enemmän siitä, miltä lapsesta tuntuu, kuin mikä oli lopputulos
- Tavoitteemme on, että kaikki juniorit ovat mukana myös seuraavan kauden alkaessa
- Me joukkueen toimintaan osallistuvat aikuiset emme tupakoi lasten nähden, emmekä käytä alkoholia lasten liikuntapaikoilla ja -matkoilla
- vanhemmat osallistuvat aktiivisesti joukkueen toimintaan.

Organisaatio / joukkue:

Joukkueessa on vähintään kaksi valmentajaa, joukkueenjohtaja ja huoltaja. Toinen valmentajista on vastuupalmentaja ikäluokassa. Tavoite on, että jokaisessa harjoituksessa on kaksi aikuista paikalla. Valmentajat/ huoltaja varmistavat, että harjoituksien jälkeen pelaajilla on kotiinkuljetus tai -matka järjestyksessä.

Vanhemmat:

Vanhemmat huolehtivat poikien kuljetuksista harjoituksiin ja peleihin. Vanhemmat hoitavat myös ottelujärjestelyt joukkueenjohtajan toimesta sovitun työnjakolistan mukaisesti (pöytäkirjan pito ja ajanotto). Vanhempien rooli on keskeinen joukkueen varainhankinnassa.

5 Minit (11-12 -vuotiaat)

Pelaajia: 12-15 junioria / joukkue, Tavoite: joukkueita 1-2 / ikäluokka eli 15-25 poikaa.

Valmentaja tekee harjoitusryhmät ja joukkuejaot.

Uusia junnuja otetaan mukaan uuden kauden alkaessa ja kauden aikana. Toimintaan otetaan kaikki halukkaat mukaan eli ei tehdä valintaa esim. urheilullisten ominaisuuksien mukaan.

Tehdään uusille pelaajille korikseen mukaan tuleminen helpoksi:

- Ensimmäisen kuukauden voi kokeilla korista veloituksetta

Otteluita:

noin 15 ottelua / pelaaja / vuosi.

Harjoitteleminen:

Joukkueharjoituksia: 2-3 harjoitusta / viikko

Laji- ja tukiharjoittelun suhde: 50 / 50

Yksilöharjoituksia. Koordinaation kehittäminen tärkeää. Opetetaan omaehtoisen harjoittelun tärkeyttä. Kotiläksyjä läpi vuoden. Tarvittaessa pallonkäsittely ohjeita kesäharjoittelua varten.

Organisaatio / joukkue:

Valmentaja, apuvalmentaja, joukkueenjohtaja ja huoltaja. Nimetään myös koko ikäluokan vastuvalmentaja. Tavoite on, että jokaisessa harjoituksessa on kaksi aikuista paikalla. Valmentajien on oltava lasten koripallo-ohjaaja tutkinnon käyneitä tai muuten koripallon alkeet osaavia seuran junioreita tai vanhempia.

Kasvun ohjaus:

Vastuuntunnon kehittäminen; vastuunkanto omista tekemisistä, vastuu yhteisistä tavaroista ja tiloista sekä omaehtoinen sääntöjen noudattaminen. Toisten huomioonottaminen; kannustaminen, auttaminen, neuvominen ja kielenkäyttö. Opetetaan 3 K:n ensiaputaito (kylmä-kompressi (puristus)-koholla). Kykenee selviytymään harjoituspaikalle omin avuin. Pelaaminen on hauskaa.

Pelaaminen ja peluuttaminen

Otteluihin määrätään ennalta 10-12 pelaajaa – tarvittaessa pejaalilla on kiertävät lepovuorot. Kaikki nimetyt pelaajat saavat peliaikaa otteluissa mahdollisen tasaisesti. Pyritään siihen, ettei ylikorosteta voittamisen merkitystä. Tavoite on, että pelaajat pelaavat omassa ikäryhmässään.

Koko pelikauden aikana pelaajat saavat yhteensä yhtä paljon peliaikaa. Tämä toteutetaan eri sarjoissa ja turnauksissa pelaavien joukkueiden kautta. Harjoituksiin osallistumisilla on merkitystä valmentajan päätöksiin ketä peluuttaa. Samoin yhteisesti sovituissa pelisäännöissä voidaan ottaa kantaa peluuttamiseen. Pelaajat osaavat koripallosäännöt .

Pelisäännöt:

Valmentaja ja joukkueenjohtaja käyvät pelisääntökeskustelun syys- ja kevätkauden alkaessa sekä pelaajien että vanhempien kanssa. Tarvittaessa seura tukee keskustelujen toteuttamista.

Pelissäännöissä otetaan kantaa mm:

- Pelaajien peluuttaminen otteluissa – kantavana ajatuksena kuitenkin RU periaatteet
- Miten leikinomaisuus näkyy toiminnassamme - kysymmekö peilin jälkeen 'voititteko' vai 'oliko kivaa'.
- Joukkueemme tavoitteet tälle kaudelle
- Vanhemmat eivät polta tupakkaa lasten nähden eivätkä käytä alkoholia lasten koripalloharrastuksen yhteydessä
- pelaajien kannustaminen ja koko joukkueen toiminta suhteessa vastustajaan, tuomareihin, valmentajiin ja muihin toimihenkilöihin
- mahdollisten pelimatkojen säännöt/malli – suhteessa edellä mainittuihin sääntöihin

Muuta:

Korostetaan säännöllisesti koulun merkitystä. Vältetään jatkuvaa turnauksissa kiertämistä, samalla säästetään vanhempien talkoovoimavaroja ja rahapussia. Ulkomaan ottelumatkat eivät vielä kovin suositeltavia. Korostetaan sosiaalista toimintaa ja reilun pelin sääntöjä. Suositellaan useiden muiden urheilulajien aktiivista harrastamista.

6 C-juniorit (13-14 -vuotiaat)Pelaajia:

12-15 / pelaajaa joukkue, tavoitteena 2 joukkuetta eli noin 20-25 poikaa jokaisessa ikäluokassa.. Joukkue ja harjoitusryhmäjako osaamiseen ja harjoitusaktiivisuuteen perustuen. Jakojen ei tarvitse olla kiinteitä ja niitä voi muuttaa kauden aikana.

Otteluita: 15-20 ottelua / pelaaja / vuosi

Harjoituksia: vähintään 3 krt / viikko + halukkaille vapaaehtoisesti 1 krt. omatoiminen harjoitus

Laji- ja tukiharjoittelun suhde: koripallo 70 % , tukiharjoittelu 30 % . Tukiharjoittelu tehdään omana osana harjoituksia.

Yksilöharjoituksia. Koordinaatiota pallon kanssa. Fyysisen harjoittelun aloittaminen (kuntopiirit, kuntopalloharjoitteet ja keppijumppa). Opetetaan omaehtoisen harjoittelun

tärkeyttä ja luodaan siihen myös mahdollisuudet (=harjoituspaikka ja harjoituksen sisältö). Pidetään kirjaa pelaajien ottelu- ja harjoitusmääristä.

Pelaaminen / peluuttaminen

Aktiivisesti harjoittelevien lahjakkaiden pelaajien tulisi pelata samassa joukkueessa. Mikäli joku pelaajista haluaa itse kokeilla pelaamista vanhemmassa ikäluokassa, tulee siihen antaa mahdollisuus. Erityisryhmäharjoittelu lahjakkaimmille pelaajille voidaan aloittaa. On tärkeää että kaikki pelaajat pelaavat useita eri pelipaikkoja. Jokainen pelaaja pelaa vähintään yhden jakson ottelussa. Otteluihin nimetään etukäteen 10-12 pelaajaa.

Koko pelikauden aikana pelaajat saavat yhteensä yhtä paljon peliaikaa. Tämä toteutetaan eri sarjoissa ja turnauksissa pelaavien joukkueiden kautta. Tämä tapahtuu joukkueen pelisääntöihin kirjatulla tavalla.

Tavoite:

Voittaa otteluita ja turnauksia siten, että kaikki pelaavat kaikissa peleissä ja pelaajat kokeilevat eri pelipaikkoja.

Pelissäännöt:

Valmentaja ja joukkueenjohtaja käyvät pelisääntökeskustelun syys- ja kevätkauden alkaessa sekä pelaajien että vanhempien kanssa. Tarvittaessa seura tukee keskustelujen toteuttamista. Nuorempien ikäluokkien pelisääntörungoissa on hyvät perusasiat pelisääntöjen pohjaksi.

Kasvun ohjaus:

Itsenäisen toiminnan kehittäminen, aktiivinen osallistuminen ja tunnetilojen hallinta mm. ottelutilanteissa. Korostetaan yhteistyötaitoja: sopimuksista kiinni pitäminen, ihmisten erilaisuuden hyväksyminen sekä oikea suhtautuminen voittoihin ja tappioihin. Junioreille annetaan enemmän vastuuta omasta toiminnastaan. Esim. alkuverryttelyt otteissa, toisen joukkueen ottelun toimitsijana toimiminen.

Terveet elämäntavat: hygieniasta huolehtiminen, monipuolisen ravinnon saaminen, tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen. Juniori hallitsee yleisimpien urheiluvammojen ensiaputoimenpiteet. Opitaan rasituksen, levon ja ravinnon tärkeys urheilijalle.

Organisaatio: I-valmentaja, II-valmentaja (seuran oma juniori, ei kuitenkaan pelaajien isovelji), joukkueenjohtaja ja huoltaja. Tavoite on, että jokaisessa harjoituksessa on kaksi valmentajaa paikalla.

Muut asiat

Junioria kannustetaan hoitamaan koulu hyvin ja jatkamaan muiden lajien harrastamista. Käydään leirillä joukkueena etsien erilaisia sosiaalisen kanssakäymisen muotoja.

Pelaajien fyysiset ja henkiset erot ovat tässä ikäluokassa suurimmillaan.

7 B-juniorit (15-16 -vuotiaat)Pelaajia:

12-15 /joukkue, tavoitteena 2 joukkuetta B-junioreissa. Joukkuejako osaamisen ja pelaajien tavoitteiden mukaan. Joukkueet pelaavat eri divisioonissa.

Valmentajat nimeävät joukkueet.

Otteluita:

18-23 / vuosi / pelaaja sarjoissa + 2-3 turnausta

Harjoittelu:

Joukkueharjoituksia: 4-5 krt / viikko

Yksilöharjoituksia: 1-4 krt / viikko

Laji- ja tukiharjoittelun suhde: 70 / 30, tukiharjoittelu erillisenä harjoitteluna.

Kahdesti päivässä harjoittelu saattaa tulla kuvaan mukaan kilpajoukkueen osalta.

Viimeistään B-ikäluokkaan siirryttäessä tulee kesäharjoittelu osaksi normaalia harjoittelua.

Kasvun ohjaus:

Itsenäisen toiminnan kehittäminen, aktiivinen osallistuminen ja tunnetilojen ilmaisun hallinta. Korostetaan yhteistyötaitoja sekä ryhmässä toimimista: sopimuksista kiinni pitäminen, ihmisten erilaisuuden hyväksyminen sekä oikea suhtautuminen voittoihin ja tappioihin. Junioreille annetaan enemmän vastuuta omasta toiminnastaan.

Esim alkuverryttelyt otteluissa, toisen joukkueen ottelun toimitsijana toimiminen.

Kaikkien pelaajien toivotaan käyvän erotuomari- ja toimitsijakoulutuksen.

Terveet elämäntavat: hygieniasta huolehtiminen, monipuolisen ravinnon saaminen, tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen. Juniori hallitsee yleisimpien urheiluvammojen ensiaputoimenpiteet.

Tavoite:

Joukkueiden tavoitteet sovitaan aina erikseen. Periaatteena on voittaa otteluita ja turnauksia, muttei keinoja kaihtamatta. Pelaajia peluutetaan ottelun tärkeydestä riippumatta eri paikoilla. Parhaita pelaajia peluutetaan ottelutilanteiden vaatiessa enemmän. Pelaajan tulee tietää ja osata eri pelipaikkojen erityisvaatimukset.

Saada pelaajia ikäluokkansa aluejoukkueeseen tai maajoukkuaryhmään.

Pidetään kirjaa pelaajien ottelu- ja harjoitusmääristä.

Pelissäännöt:

Valmentaja ja joukkueenjohtaja käyvät pelisääntökeskustelun syys- ja kevätkauden alussa sekä pelaajien että vanhempien kanssa. Tarvittaessa seura tukee keskustelujen toteut-

tamista. Pelisääntöihin on nuorempien ikäluokkien listassa hyviä perusasioita, listaa on kuitenkin syytä täydentää ikäluokan vaatimusten mukaan.

Muuta:

Junnujen kuormitus kasvaa koulussa, vapaa-ajalla sekä harjoittelussa. Pelaajien tulisi saada pelata useita eri pelipaikkoja, mikä edesauttaa parhaiten taktisen silmän kehittymistä.

Parhaat pelaajat voivat siirtyä vanhempaan ikäluokkaan, mikäli se on edullista pelaajan kehittymiselle. Ikäluokkien valmentajien tulee kuitenkin kontrolloida pelaajien ottelu- ja harjoitusmääriä, jotta lepoaikaa jää riittävästi ja jotta herjoitusten ja otteluiden suhde säilyy oikeana.

Tässä ikäluokassa tapahtuu eniten lopettamista, eli valmentajien pelaajakeskusteluiden merkitys korostuu. Ydinasia on yleensä se, että pelaaja käsittää realistisesti omat kykynsä sekä ne panokset, jotka olisi uhrattava menestymisen eteen. Pelaajalle tulisi selvittää että lopettaminen ei saisi olla ratkaisu. Pitäisi mieluummin löytää oikean osaamis- ja kiinnostustason joukkue.

Yksi tärkeimmistä tavoitteista on kertoa pelaajalle tässä ikäluokassa, mitä huipuksi kehittyminen vaatii, antaa ja miten sinne päästään.

Tässä vaiheessa pelaajalle tarjotaan myös muita mahdollisuuksia jatkaa korisharrastustansa, kuten

- Junnujoukkueen valmentajana
- Koristuomarina
- Toimitsijana tai tilastoijana
- Aikuisten sarjassa pelaamisen mahdollisuus 4. tai 5.divisioonassa

Pelaajien tulee hoitaa kouluasiat kunnolla ja joukkueen on annettava siihen mahdollisuus. Mikäli pelaaja jaksaa harrastaa useampaakin lajia, niin häntä tulee kannustaa siinä. Mikäli kahden lajin harrastaminen selvästi hidastaa lajikehittymistä, tulisi asiasta keskustella pelaajan sekä hänen vanhempiansa kanssa. Tärkeintä olisi, että pelaaja itse tekee päätöksen uransa suhteen, ei valmentaja eikä vanhemmat.

Organisaatio: I-valmentaja, II-valmentaja, joukkueenjohtaja/yhdyshenkilö ja huoltaja. Tavoite on, että jokaisessa harjoitusksssa on kaksi valmentajaa paikalla . II-valmentajana voisi olla A-jun./ 22v. , jolla on jo muutaman vuoden valmentajakokemus.

Huoltaja ja valmentaja suorittavat teippaus ja ensiapukurssin.

8 A-juniorit (17-19 vuotiaat)Pelaajia

12-15 / joukkue, kaksi joukkuetta ikäluokassa. Jako osaamiseen ja pelaajien tavoitteisiin perustuen.

Otteluita: 20-30 / vuosi

Harjoittelu:

Joukkueharjoitukset: 4-5 krt / viikko

Yksilöharjoitukset: 1-3 krt / viikko

Laji- ja tukiharjoittelun suhde: 75 / 25

Säännöllinen voimaharjoittelu 1-2 krt / viikko, joko lajiharjoitteen yhteydessä tai erikseen

Kasvun ohjaus:

Itsenäiseen vastuuseen kasvaminen, vastuu ryhmästä ja velvollisuuksien ymmärtäminen. Realistisen minäkuvan löytäminen. Terveet elämäntavat: tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen, ennaltaehkäisevä terveydenhoito, riittävä lepo ja tieto urheilijan ravinnon-tarpeista.

Pelissäännöt:

Valmentaja ja joukkueenjohtaja käyvät pelisääntökeskustelun syys- ja kevätkauden alka-essa sekä pelaajien että vanhempien kanssa. Tarvittaessa seura tukee keskustelujen toteut-tamista.

Tavoite:

Otteluiden ja turnausten voittaminen. Kouluttaa pelaajia omalle edustusjoukkueelle. Mi-käli pelaajasta ei kehity edustusjoukkuepelaajaa tulisi seuran ja pelaajan yhdessä etsiä oi-keantasoinen joukkue. Parhaat ja motivoituneimmat pelaavat. Pelaajat saavat tarvittaessa vapaata läksyjä ja kokeisiin valmistautumista varten. Muutama lahjakas/ motivoitunut pelaaja nostetaan edustusjoukkueen rinkiin harjoittelemaan ja mahdollisesti joukkuee-seen.

Organisaatio:

I-valmentaja, II-valmentaja, fysiikkavalmentaja, joukkueenjohtaja ja huoltaja. Tavoite on, että jokaisessa harjoituksessa on kaksi valmentajaa paikalla.