

JUNIORI STPS PELAAJAKEHITYS





JUNIORI STPS PELAAJAKEHITYS

Juniori STPS pyrkii tarjoamaan jokaiselle pelaajalle ikäluokkajoukkueen. Mikäli pelaajalle ei löydy oman ikäluokan joukkuetta, tarjotaan pelaajalle joukkue vierekkäisistä ikäluokista. Jokaiselle halukkaalle lapselle tarjotaan mahdollisuus harrastaa jalkapalloa.

Haasteena on Heterogeeniset ryhmät: eritasoiset ja eri-ikäiset pelaajat joukkueissa asettavat valmentajille haasteita, kuinka saada kaikille pelaajille oman tasoista harjoittelua ja pelejä.

Näihin haasteisiin on pyritty vastaamaan Pelaajapolku mallilla. Mikäli pelaajalle ei ole tarjota omassa ikäluokassaan oman tasoon nähden riittävän kehittävää harjoittelua ja pelejä, pyritään pelaajalle löytämään väylä oman tasoiseen ja kehityksen mukaiseen toimintaan.

Seura tarjoaa lisäharjoittelu mahdollisuuden Skilli ja Taitoryhmien muodossa niille motivoituneille ja edistyneille pelaajille, jotka haluavat kehittyä jalkapalloilijoina ja joille pelkästään joukkueharjoittelu ei riitä.



JUNIORI STPS PELAAJAPOLKU

Juniori STPS pelaajille voidaan rakentaa yksilöllinen pelaaja polku. Pelaajapolun avulla pyritään järjestään pelaajalle oman kehityksen mukaista harjoitus ja pelitoimintaa. Pelaajapolku mallin avulla pyrimme säilyttämään pelaajan motivaation korkealla ja pitämään yllä pelaajan unelmat tulla mahdollisimman hyväksi jalkapalloilijaksi.

Pelaajapolkuna voi yksittäisen pelaajan kohdalla olla:

- Oman ikäluokan lisäksi, ikäluokkaa vanhemmissa harjoittelu ja pelaaminen
- Kokonaan Ikäluokkaa vanhempiin siirto
- Toisen kaupungin joukkueen kanssa tehtävä kaksoisedustus sopimus.
- Pelaajalle voidaan etsiä uusi seura, joka on tasollisesti omaa seuraa selkeästi edellä ja vastaa pelaajan omaa tasoa.

Pelaajapolku voidaan tehdä, kun seuraavat asiat toteutuvat

1. Pelaaja on sitoutunut ja motivoitunut harjoittelija.
2. Pelaajalla on usean vuoden ajalta osoitettuna määrätietoista harjoittelua.
3. Pelaaja ei syystä tai toisesta saa riittävän tasokasta harjoittelua tai pelejä omassa ikäluokassaan.
4. Pelaaja on erityisen lahjakas ja tavoitteellinen urheilijana.

JALKAPALLOILIJAN PELAAJAKEHITYSPOLKU

HUUHKAJAT: POIKIEN JA MIESTEN MAAJOUKKUEPOLKU

13-14v
Huuhkaja
tapahtuma

15-19v
Huuhkaja
Poika
Maajoukkueet

21v
Huuhkaja
Nuorten maajoukkue

HUUHKAJAT
Miesten
Maajoukkue

HELMARIT: NAISTEN JA TYTTÖJEN MAAJOUKKUEPOLKU

14v
Helmari
tapahtumat

15-20
Helmari
Tyttö
Maajoukkueet

23v
Helmari
Nuorten
maajoukkue

HELMARIT
Naisten
Maajoukkue

JUNIORI STPS KEHITYSPOLKU

4-6 v toiminta
Jalkapallokoulu
Perhefutis

5v5 7-9 v
Joukkue-toiminta
Taitokoulut Mv-
Kerho

8v8 10-13v
Joukkue-toiminta
taitokoulu Skilli-
nuorempi MV-
kerho

11v11 14 v ->
Joukkue-toiminta
Skilli-vanhempi
Talentti



PELAAJAN KEHITYKSEN SEURANTA

Savonlinnaan, Tanhuvaaran Urheiluopistolle avataan syksyllä 2020 Jalkapallohalli. Jalkapallohalli mahdollistaa jatkossa ympärivuotisen lajiharjoittelun ja pelaamisen. Ympärivuotisen lajiharjoittelun myötä pyrimme nostamaan myös pelaajien kehittämisen ja kehittymisen uudelle tasolle.

Jatkossa Juniori STPS pyrkii testaamaan pelaajat säännöllisesti. Testien myötä pelaajan kehittymisen seuranta paranee ja valmentajat ja valmennuksesta vastaavat saavat lisää työkaluja kehittymisen edistämiseen.

Pelaajien testauksessa, ja urheilutoiminnan kehittämisessä teemme jatkossa vahvaa yhteistyötä Tanhuvaaran Urheiluopiston sekä 2020 aloittaneen Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja koulutuksen kanssa.



TESTIT JA TODENNUS

TESTIT

Lajitaito testi:

Taitokilpailut

Fyysiset testit:

Nopeus: 10metrin ja 30metrin juoksutestit

Kestävyys: Peep testi

Lihaskunto: Lihaskuntotesti

TODENNUS

Kasvu:

PHV-mittaus

Pituuden seuranta

Arviointi:

Harjoituspäiväkirja

Valmentajan arviointi

Video todennus

FYYSISET TESTIT

Fyysiset testit pyritään järjestämään jatkossa kaksi kertaa vuodessa, Syksyllä ja keväällä.

Testitulokset Dokumentoidaan ja jaetaan pelaajille ja vanhemmille.

Testituloksia käytetään osana pelaajakehityksen seurannassa.

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN TESTAAMINEN					
	LIKKUVUUS	NOPEUS	VOIMA	KESTÄVYYS	KASVU
4-5 vuotiaat					
6-7 vuotiaat G-Juniorit					
8-9 vuotiaat F-Juniorit	Liikkuvuustesti	10m juoksutesti 30m juoksutesti			pituuden mittaaminen
10-11 vuotiaat E-Juniorit	Liikkuvuustesti	10m juoksutesti 30m juoksutesti	Ponnistusvoima testi		Pituuden mittaaminen
12-13 vuotiaat D-Juniorit	Liikkuvuustesti	10m juoksutesti 30m juoksutesti	Ponnistusvoimatesti lihaskuntotesti	Peep testi	PHV-mittaus
14-15 vuotiaat C-Juniorit	Liikkuvuustesti	10m juoksutesti 30m juoksutesti	Ponnistusvoimatesti Lihaskuntotesti loikkatesti	Peep testi	PHV-Mittaus
16-17 vuotiaat B-Juniorit	Liikkuvuustesti	10m juoksutesti 30m juoksutesti	Ponnistusvoimatesti lihaskuntotesti loikkatesti	Peep testi	PHV-Mittaus

OSAAMISEN TAVOITTEET

HENKILÖKOHTAINEN LAJITAITO

	Kuljetus	Syöttö	1. kosketus	laukaus	Pääpeli
4-5 vuotiaat	pallon kuljettaminen jaloin, paljon kosketuksia	Paikallaa olevaan palloon potkaseminen	Ensimmäinen kosketus palloon jaloin	Potkaseminen paikallaan olevaan palloon	
6-7 vuotiaat G-Juniorit	Juokseminen pallon kanssa, kosketusten lisääminen, pallon pysäytys	Maata pitkin sisäsyörjäsyöttö paikallaan olevaan palloon, syötölle kohde	Pallon pysäyttäminen (haltuunotto)	Potkaseminen palloon omasta kuljetuksesta	
8-9 vuotiaat F-Juniorit	Kuljettaminen + käännökset, Kuljetus tekniikat: ulkosyrjä, sisäsyörjä, jalkapohja	Maatapitkin sisäsyörjäsyöttö omasta kuljetuksesta, syötölle kohde	Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen maata pitkin tulevaan palloon	Laukaukset liikkuvaan palloon maasta, molemmin jaloin	Totuttelu pääpeliin, omasta kädestä puskeminen
10-11 vuotiaat E-Juniorit	Kuljetusvauhdin vaihtelu (rytmittäminen) Harhautukset	Maatapitkin syöttö ulkosyrjällä liikkuvan palloon	Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen pelinomaisesta liikkeestä	Laukaukset liikkuvaan pomppivaan palloon, molemmin jaloin.	Pääpeli heitosta
12-13 vuotiaat D-Juniorit	Tempokuljetukset, harhautukset vauhdista, käännökset	Puolipitkät syötöt, syötöt liikkeestä-liikkeeseen peliasennon suuntaan	Ensimmäisen kosketuksen suuntaaminen pelinomaisessa tilanteessa	Oikeat laukaisustekniikat liikkuvaan ja pomppivaan palloon, tarkasti ja molemmin jaloin.	Puskujen suuntaaminen
14-15 vuotiaat C-Juniorit	Tempokuljetukset, suunnanmuutokset	Pitkät syötöt, keskitykset kohteelle molemmin jaloin	Ilmasta tulevan pallon suuntaaminen pelitilanteessa	Laukaukset kierteillä, laukaukset ilmasta	pelipaikkakohtainen pääpeli
16-17 vuotiaat B-Juniorit	Tempokuljetukset, suunnanmuutokset	Ristipallot Kohteelle, molemmin jaloin	Ilmasta sekä maasta-1. kosketus pelinomaisesti-suuntaus-tempo	Laukaukset pelinomaisesta tilanteesta molemmin jaloin. Ladukkaasti: voima+tarkkuus	Pelipaikkakohtainen pääpeli

OSAAMISEN TAVOITTEET

Lajitaitojen osaamisen tavoitteet on tarkoitettu kannustamaan omaehtoiseen harjoitteluun ja oman kehittymisen seurantaan.

Näin pelaajat ja vanhemmat voivat vertailla –mitä olisi hyvä hallita-mihin pitäisi kiinnittää huomiota ja kuinka pelaajan omankehityksen tulisi edetä.

Korostan että nämä ovat suuntaa antavia ja tarkoitettu vain niille pelaajille, jotka haluavat kehittyä jalkapalloilijoina mahdollisimman hyväksi pelaajaksi.

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN PAINOPISTEET

	PERUSLIIKUNTA	KEHONHALLINTA	KESTÄVYYS	NOPEUS	VOIMA
4-5 vuotiaat	Heittäminen, kiinniottaminen, juokseminen,hyppääminen yms.	Tasapaino, ketteryys	Monipuolinen liikunta Liikuntasuosituks	Reaktionopeus, rytmikyky	Monipuolisen liikunnan kautta
6-7 vuotiaat G-Juniorit	juokseminen eri tavoin, kääntyminen, hidastaminen yms.	Tasapaino Ketteryys, liikkuvuus	Monipuolinen liikunta Liikuntasuosituks	Reaktionopeus, Rytmiikyky, , Askeltiheys, kimmoisuus	Monipuolisen liikunnan kautta
8-9 vuotiaat F-Juniorit	juoksemiset eritavoin, hyppely sarjat, pomput eri suuntiin yms.	Tasapaino, koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	Monipuolinen liikunta Liikuntasuosituks	Reaktionopeus, Rytmiikyky, Askeltiheys, Kimmoisuus	Monipuolisen liikunnan kautta
10-11 vuotiaat E-Juniorit	Juoksemiset eritavoin, hypyt, suunnan muutokset, rytminvaihdot	Tasapaino, koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	Monipuolinen liikunta Liikuntasuosituks	Reaktionopeus, Askeltiheys, Rytmiikyky, Kimmoisuus	Lihaskunto
12-13 vuotiaat D-Juniorit	Juoksemiset eritavoin, hypyt, hyppysarjat, suunnanmuutokset, rytminvaihdot	Tasapaino, koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	Aerobinen Kestävyys	Reaktionopeus, liikenopeus, Räjähävä nopeus	Lihaskestävyys, Pikavoima (räjähävä voima) Lajinomainen voima(hyppelyt)
14-15 vuotiaat C-Juniorit	Juoksemiset, suunnanmuutokset, loikat, hypyt	Tasapaino, koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	Aerobinen ja Anaerobinen Kestävyys	Reaktionopeus, liikenopeus, räjähävä nopeus	Voimakestävyys, Perusvoima, Pikavoima (räjähävä voima) Lajinomainen voima(loikat)
16-17 vuotiaat B-Juniorit	Juoksemiset, suunnna muutokset, loikat, hypyt	Tasapaino, koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus	Aerobinen ja Anaerobinen Kestävyys	Reaktionopeus, liikenopeus, Räjähävä nopeus	Voimakestävyys, Perusvoima, Pikavoima (räjähävä voima) Lajinomainen voima(loikat)