



PEPO 2009 VANHEMPAINILTA

13.11.2022

-AJANKOHTAISET ASIAT JA TOIMINTA 2023-

Aiheet 13.11.2022



1. Joukkueen tilanne, taustat 2023,
2. Kuukausimaksut, varainhankinta
3. MyClub – palvelun käyttöönotto
4. Joukkue- ja omatoimiharjoittelu
5. Pelaaminen, muut asiat
6. Vapaa keskustelu

1. Joukkueen tilanne, taustat 2023



- Pelaajia tällä hetkellä 28 (29)
- Joukkueen taustat kaudelle 2023:

Vastuuvallmentaja

Eljas Lind

Apuvallmentajat

Raimo Lasanen (mv), Sami Ahtiainen,

(Teemu Pohjonen)

Fysiikkavalmennus

Kikka Heikkinen

Ikävaihevastaava

Timo Valkeapää

Huoltaja

Joni Niskanen

Rahastonhoitaja

Kirsi Niskanen

Varustevastaava

Henna Mustonen

Huoltaja/kuvaus

Marjukka Frondelius

Joukkueenjohtaja

Antti Heinonen (Raimo Lasanen)

Joukkueenjohtaja II

?

Kiskavastaavat*

Silja Junna, Satu Mäkinen

*Naistiimi lopettanut, kioskitoiminnan jatkosta ei mitään tietoa.

Maksut ja taloustilanne

Kuukausimaksu käyttöön:

- P14-ikäluokassa PEPO:ssa siirytään ns. “yj-ikäluokkaan”. Tämä tarkoittaa sitä, että useimmiten muodostetaan yhteisjoukkue IPS:n kanssa sekä joukkueen kulut aiempaa laajemmin joukkueen maksettavaksi.
- Uusia maksettavia asioita (eivät sisälly enää seuramaksuihin):
tuomaripalkkiot, ulkokenttämaksut, kaikki hallimaksut. Yhteensä puhutaan useiden tuhansien eurojen kuluista. Lisäksi treenipeli- ja turnaukskustannukset kasvavat koko joukkueen siirtyessä ison kentän peleihin.
- Käytännössä kaikki joukkueet ottavat kk-maksut käyttöön tässä kohtaa, tasot ovat PEPO:n parissa vanhemmassa ikäluokassa tasoa 75€ (2008) - 100€ (2007). Ehdotus 2009-ikäluokan kk:maksusta ajalle 1.12-31.3. 60€ / kk. Maksun tasoa tarkastellaan keväällä ennen sarjojen alkamista, mahdollista tässä vaiheessa säätää tasoa esim. kilpa- ja haastetasoille eri suuntiin.
- KK-maksu:
 - Sisältää turnausmaksut (pl. liiton huuhekaja- yms. turnaukset), matkakulut, kenttä- ja hallimaksut, muu joukkueen toiminta esim. testit, päättäjäiset yms. yms.
 - On kaikille pelaajille samansuuruinen, riippumatta osallistumisesta (tarjotaan yhtäläiset mahdolliset ja suunnilleen sama määrä tapahtumia)
 - Pitemmän loukkaantumiset ja muut poissaolot huomioidaan (erikseen neuvottelu jojo:n kanssa).
 - Ei saa olla syy harrastuksen päättämiseen (haastavassa tilanteessa ota yhteys joukkueenjohtajaan).



Maksut kaudella 22-23

Alustavat maksupäivät ja summat:

18.11. 160 € (sis seuramaksu 99€)

18.12. 60€

18.1. 160€ (sis seuramaksu 98€)

18.2. 60€

18.3. 60€

***18.4.** 160€ (sis seuramaksu 98€)

***18.5.** 60€ (sis arvat 30€)

***18.6.** 60€

***18.7.** 60€

***18.8.** 60€

***18.9.** 60€

yhteensä: 985€

koko joukkueen perustoiminnan budjetti 27 500€

*** = tarkentuu maaliskuussa taloustilanteen ja otteluohjelmien mukaan.**

Maksuihin voidaan hakea kevennystä talkoilla, myyntikampiksilla yms. mutta runko muodostuu väkisin kk-maksuista.



Joukkueen varainhankinnan vaihtoehdot



a) Vanhempien lompakko:

Myynnit, talkoot, sponssit

- Vaatii paljon työtä ja sitoutumista, löytyykö sitä?
- Talkootöistä maksetaan yleisesti noin 10€(?) / tunti. 10 000€ budjetti tarkoittaa 1000 tuntia talkootyötä.
- Myyntikampanjat vaativat sitoutumista myyntityöhön *ja* kymmeniä tunteja valmistelu- ja muuta taustatyötä.
- Harkkapaitahankinta, muu yhteinen varustehankinta: löytyykö sponsoreita?
- Sponssit beep-juoksuun (snt/viiva tms.)
- Muita ajatuksia?

a) Hybridimalli

- Varaudutaan vaihtoehtoon a, mutta toteutetaan muuta varainhankintaa mahdollisuuksien mukaan (pienentää maksuja).

MyClub - käyttöönotto



- Korvaa joukkueen Nimenhuudon
- Käyttöön arviolta tammikuussa
- Helpottaa kirjanpitoa ja laskutusta, muutenkin monipuolisempi.

MyClub käyttöönotto

- Joukkuerakenteen perustaminen seuran toimesta
- **Perehdytystilaisuus** tulossa joukkueiden taustoille
- **Joukkueiden MyClub vastaava** valittava
- Jokainen pelaaja kirjattava itse hänen huoltajan toimesta (kutsun laittaa joukkueiden MyClub vastaava), samoin jokainen joukkueen tausta

- Päähyödyt käyttäjille:
 - Kommunikointi/viestintä joukkueen sisällä ja seuralta suoraan
 - **Laskujen automatisointi ja maksujen seuranta**
 - Ilmoittautumiset joukkueen tapahtumiin
 - Muuta?

- Opiskelija tähän rooliin?



HARJOITTELU 2023




- Neljä joukkueharjoitusta viikossa, myös kesällä, jonka myötä tapahtumien määrä hieman lisääntyy vuodessa. Lähtökohta on, että **KAIKKIIN JOUKKUETAPAHTUMIIN OSALLISTUTAAN!** Pelaajat tällä kaudella jo 13-14-vuotiaita, harjoitellaan sitoutumista ja joukkueena toimimista. Toinen päällekkäinen harrastus yms tottakai huomioidaan aktiivisuudessa.
 - Tavoite vähintään 90% osallistuminen harjoitustapahtumiin
- **Tavoite pelaajien liikuntamäärille on vähintään 20h liikuntaa viikossa. Valtaosalla pelaajista liikuntamäärä liian vähäinen, ohjatut joukkuetapahtumat + omatoimitreeni (lisää seuraavalla sivulla) kattavat viikon liikunnasta vain noin 9h→ valtava vastuu jää omalle ajalle. Samaan aikaan osalla pelaajista kuormitus kasvaa hurjasti (akatemiaharjoitukset, liikuntapainotteiset luokat, yms.) perheillä suuri vaikutus ja vastuu kuormituksen hallinnassa + ekstra-liikunnan kannustamisessa.**



HARJOITTELU 2023

- Nimihuutoon ilmoittautumiset etukäteen vähintään edeltävänä päivänä! Vaikutus harjoittelun suunnitteluun. Lähtökohta kuitenkin, että kaikkiin tapahtumiin osallistutaan... Poissaoloista ilmoitus valmentajalle suoraan!
- Harjoittelu on tarkkaan suunniteltua ja painotukset eri päivinä ovat erilaiset. Säännöllisillä poissaoloilla on siis merkitys kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Esimerkkisuunnitelma seuraavalla sivulla.
- Mitä vanhemmaksi pelaajat kasvavat, sitä vähemmän joukkueharjoittelu-aikaa käytetään yksilön teknisiin taitoihin. Joukkuetapahtumien **pallokosketukset / suoritusmäärät eivät siis riitä alkuunkaan**, vaan pallon kanssa pitää olla PALJON tekemisissä omalla ajalla! → realistinen tavoite tavoitteelliselle pelaajalle väh. 3000 kosketusta viikottain omalla ajalla = noin. 10min =250kosketusta, jos tekee intensiivisesti, joukkueitreeneissä tulee viikottain noin 1000-1500. Omatoiminen tekeminen korostuu, kun halliaika (Pihapelit, lämmittelyt) vähentynyt



Päivä: 9/1/22		Kausi:		Tavoitteet ja mittarit:	
Kesto: 16-17:45 (16:00-17:30)		Valmentaja: Kikka, Teemu, Karri		1. 20% kehitys HS kahden ensimmäisen ja viimeisen jakson välillä	
Joukkue: 2009		Apuvalmentaja:		2. 40 täysivauhtista yli 10m juoksua yhteensä	
				3. 70% action time	
E1		Juoksuteknikka lämmittelynä 10min (Kikka) + lyhyt ja kevyt nopeusosio Syöttäminen ja havainnointi 15min - karri suunnittelee kaikille pelaajille	E2		5v1,2,3,4,5 rondo 20min - 2-3 ryhmää - alueen koko 12x12 - samalla NOPEUSOSIO, avaa merkitys pelaajille - uusi prässäjä 5s välein sisään - puolustajat laskee riistot --> joko syötönkatko tai kuljetus yli Avainasiat: - Missä on vapaa pelaaja / tyhjä tila? - katse ylös, havainnoi tyhjä tila - välitön reagointi menetykseen Halutut suoritukset = HS löydä vapaa pelaaja
E3		7v5 pelinavaus aaltopeli 25min - 1.tasolle, 2-taso numeropeli - hieman pidennetty 1/2 visma 8v8-suuntaan - hyökkäävä joukkue 2-4 ja prässäävä 3-2 - tavoite edetä rakenteluvaiheeseen ja päästä kuljettamalla / syöttämällä maalintekoalueelle - valmentajalta tv-pallo prässäävälle joukkueelle --> nopea REAGOINTI Avainasiat: - Missä etu edetä? - havainnoi tyhjä tila ja omat vapaat pelaajat - kk-liikkeet: painollinen liike ylempään väliin ja painoton diagonaaliin HS: onnistuneet kk-liikkeet, etenemiset edun kautta maalintekoalueelle	E4		6v6 laitaneliöllä 25min - 3-5min pelin kesto intrsiteetin mukaan - valmentajalta uusi pallo peliin, jos menee yli - molemmille laidoille lätyistä noin 5x8m boksi --> jos avaa pelin/ pelaa rakenteluvaiheessa TYHJÄÄN boksiin omalle pelaajalle --> maali 2p arvoinen - pelijärjestelmä 2-2-1, jossa painollinen kk liikkuu laitaa pelattavaksi Avainasiat: - Missä etu edetä? - havainnoi tyhjä tila ja omat vapaat pelaajat - Miten voin luoda edun?-kuljeta tyhjä tila HS: pallollinen löytää / luo edun
Pelaajat:				Teemat:	
22-24				Pelin avaaminen / rakentelu: Edun muodostaminen, vapaa pelaaja ja tyhjä tila	
pelaajien jako hallilla				Tilanteenvaihto - : reagointi menetykseen-välitön prässä pallolliselle	
				Kenttävuoron jälkeen kehonhallinta ja liikkuvuus 15min (Kikka) - voimistelu- ja eläinliikkeet yms	



HARJOITTELUKÄYTÄNNÖT 2023

- WHATSAPP-RYHMÄ: pelaajat saavat maanantaisin viikon aikataulun tietoon. Jatkossa harjoitukset 2h - alusta käytetään jatkossa hieman aikaa harjoitusten läpikäyntiin kopissa / hallilla / kentällä. Ryhmää hyödynnetään myös pelaajien ja valmennuksen väliseen viestintään.
- OMATOIMITREENIT: Kikka kasaa n. tunnin ot-treenin, joka tulee pelaajien wa-ryhmään viikottain. Treeni ON OSA JOUKKUEHARJOITTELUUNNITELMAA joten varsinkin tavoitteellisilla ja kilpailullisessa ympäristöön haluaville pelaajilla sen suorittaminen on vahvasti suositeltavaa! Treenin suoritus kuitataan pelaajien ja valmennuksen ryhmään. → tavoitteena nostaa viikottaista liikuntamäärää sekä kehittää pelaajien yleisliikunnallisia taitoja kuten erityisesti liikkuvuutta ja keskivartalon hallintaa. Tavoitteena vähintään 20h liikuntaa viikossa - toteutuuko?
- SEURA-ASUT: kaikkiin joukkueen tapahtumiin **seura-asustus!** Näytetään joukkueelta ja edustetaan seuraa.



PELIT JA TURNAUKSET 2023

- Kaikki tällä hetkellä tiedossa olevat pelitapahtumat löytyvät Nimenhuudosta. (+ Huuhkajaliigaan osallistuminen, aikataulu auki) Tammi-maaliskuulle vähintään 2 pelitapahtumaa per pelaaja (jos ei peruutuksia).
- Molemmat tasot pelaavat 11v11 pelejä. Sarjailmoittautumiset tehdään alkutalven aikana. Kilpajoukkue tulee pelaamaan 11v11 Etelän P14 Ykköstä, Haastejoukkue Idän P14 Kakkosta(?).
- **PELIT JÄRJESTETÄÄN PELAAJIA VARTEN, JOTEN OLETAMME MYÖS OTTELUTAPAHTUMIIN SITOUTUMISTA (tapahtumat hyvissä ajoin nimenhuudossa tiedossa)**



Tiedossa olevat joukkue- harjoitustauot 2023

- Joulutauko 21.12 - 3.1 / 4.1 (?)
- Hiihtoloma viikko 9 (Huom. Winterliiga 5.3)
- Kesätauko 2-3vko ajankohta auki (riippuu sarjaohjelmista)
- Lokakuu 2-3vko ennen uuden kauden alkua



MUUT 2023

- Ennen harjoituksia ja pelejä riittävä **ruoka/välipala**. Myös pelimatkoilla huolehtikaa riittävä määrä evästä pelien välille.
- Muistakaa kasvavan lapsen/urheilijan **unen** merkitys. Palautuminen ja kasvu unen aikana.
- **PHV-mittaus**: jokainen pelaaja mitattava kotona kuun 1. päivänä ja täytettävä tulos Sheets-taulukkoon. Pelaajan harjoittelua voidaan keventää, jos kasvua tulee yli 1 cm kuussa. Tavoitteena pitää pelaajat täydessä harjoittelu- ja pelikunnossa välttämällä "turhia" loukkaantumisia. Mittausohjeet löytyvät Nimenhuudosta ja sheetsistä. **Vanhemman vastuulla!**

JOUKKUEEN KAUDEN 2023 TAVOITTEET JA SÄÄNNÖT



- Käydään läpi joukkueen aloitustapahtumassa 10.12.2022

KYSYMYKSIÄ VALMENNUKSELLE



Muut asiat



- Kauden avajaiset Asinsaareissa 10.12. Ohjelmassa mm. pelaajakeskustelut valmennuksen kanssa, saunaa, makkaranpaistoa, rentoa yhdessäoloa.
- Avointa keskustelua, mitä mielen päällä?