



# PEPO 2009 VANHEMPAINILTA

## 11.1.2022

-AJANKOHTAISET ASIAT JA TOIMINTA 2022-

# Aiheet 11.1.2022



- 1. Joukkueen tilanne, taustat 2022, varainhankinta** **Antti**
- 2. Valmennuksen roolit** **Karri**
- 3. Joukkue- ja omatoimiharjoittelu** **Karri**
- 4. Pelaaminen, muut asiat** **Karri**
- 5. Vapaa keskustelu** **Antti**

# 1. Joukkueen tilanne, taustat 2022



- Aktiivipelaajia tällä hetkellä 29 (25), ei tauolla olevia (7)
- Joukkueen taustat kaudelle 2022:

**Vastuvalmentajat**

Teemu Pohjonen, Eljas Lind

**Ikävaihevastaava**

Karri Ellonen (ja Timo Valkeapää)

**Apuvalmentajat**

Raimo Lasanen (mv)

**Fysiikkavalmennus**

Kikka Heikkinen

**Kiskavastaavat**

Silja Junna & Tarja Kovalev

**Huoltaja**

Joni Niskanen

**Rahastonhoitaja**

Kirsi Niskanen

**Varustevastaava/huoltaja**

Marjukka Frondelius

**Joukkueenjohtaja**

Antti Heinonen (Raimo Lasanen)

**Joukkueenjohtaja II**

?

# Maksut ja taloustilanne

## Kausimaksut:

Vuoden 2022 kausimaksu 591€ (560e) + 30€ maksetaan kolmessa erässä:

18.11.2021: 137€ + 60€ = 197€

18.1.2022: 137€ + 60€ = 197€

18.4.2022: 136€ + 60€ + 30€ = 227€

(ALUSTAVA, SISÄLTÄÄ ARVAT)

## Joukkueen taloustilanne:

- Taloustilanne ok, tilin saldo n. 2000€.
- Tällä hetkellä rahaa ei kulu mihinkään. Kauden budjetti riippuu koronan kehittymisestä (kuinka paljon päästään turnauksiin, pelataan treenipelejä yms).
- Joukkueen rahoja käytetään tasapuolisesti yhteisiin menoihin: testaukset, harkkapelit, turnausmaksut yms.



# Joukkueen taloustilanne & talkoot



## Näkymä tulevaan kauteen:

- Yhteinen budjetti ei näillä näkymin kasva, yhteisen rahan tarve n. 3000-4000€
- Pitkät pelimatkat lisäävät niille osallistuvien kustannuksia.

## Varainhankinta:

- Joulukuun munamyyntien jälkeen ei akuuttia tarvetta, palataan aiheeseen keväällä.

## Talkoot:

- Tiedossa olevat:
  - Kesällä jälleen kioskin pyörittämistä kotipeleissä.
  - Edarin peleihin tulossa talkoovuoroja -> tarkentuu myöhemmin.



# VALMENNUS 2022

- **Vastuvalmentaja:** Teemu Pohjonen, Eljas Lind
- **Valmentajat:** Raimo Lasanen (mv-harjoittelu), Kikka Heikkinen (fysiikka, ot-treenit), Karri Ellonen (harjoittelun suunnittelu)
- **Ikävaihevastaavat:** Karri Ellonen, Timo Valkepää



# HARJOITTELU 2022

- Neljä joukkueharjoitusta viikossa. Tapahtumien määrä tulee pysymään samana. Lähtökohta on, että **KAIKKIIN JOUKKUETAPAHTUMIIN OSALLISTUTAAN!** Pelaajat tällä kaudella jo 13-12-vuotiaita, harjoitellaan sitoutumista ja joukkueena toimimista. Toinen päällekkäinen harrastus yms tottakai huomioidaan aktiivisuudessa.
  - Tavoite vähintään 90% osallistuminen harjoitustapahtumiin
- **tavoitteena nostaa viikottaista liikuntamäärää, joka on merkittävästi liian vähäinen valtaosalla pelaajista. Tavoitteena vähintään 20h liikuntaa viikossa. Ohjatut joukkuetapahtumat + omatoimitreeni (lisää seuraavalla sivulla) kattavat viikon liikunnasta vain noin 7h→ valtava vastuu jää omalle ajalle (perheen vaikutus ja vastuu)**






# HARJOITTELU 2022

- Nimenhuutoon ilmoittautumiset etukäteen vähintään edeltävänä päivänä! Vaikutus harjoittelun suunnitteluun. Lähtökohta kuitenkin, että kaikkiin tapahtumiin osallistutaan...
- 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. Joukkue tapahtumien **pallokosketukset / suoritukset 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, joukkue treeneissä tulee viikottain noin 1000-1500. Omatoiminen tekeminen korostuu, kun halliaika (Pihapelit, lämmittelyt) vähentynyt





Päivä: 9/1/22		Kausi:		<b>Tavoitteet ja mittarit:</b>	
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
<b>Pelaajat:</b>				<b>Teemat:</b>	
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 2022

- WHATSAPP-RYHMÄ: pelaajat saavat viikon teemat ja välillä harjoitukset etukäteen tietoon, jotta saadaan kenttäaika tehokkaammin hyödynnettyä. 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. Toimintaan "ammattimaisuutta" pienillä asioilla.



# VALMENNUKSEN PAINOPISTEET 2022

VUOSISUUNNITELMA 11v.11						
VIIKKO	1	2	3	4	5 - 6	
TEEMA	HYÖKKÄÄMINEN / TV -			PUOLUSTAMINEN / TV +		
	Luo ylivoima (Numeraalinen/ Laadullinen/ Alueellinen)			Vältä alivoima (Numeraalinen/ Laadullinen/ Alueellinen)		
TAKTINEN JOUKKUE	HYÖKKÄÄMINEN			PUOLUSTAMINEN		
	<b>AVAAMINEN / RAKENTELU</b>  Kontrolloitu eteneminen murtautumiseen Vapaan pelaajan / tilan löytäminen Numeraalisen ylivoiman luominen / edun Houkuttelu / liikuta vastustajaa  Tukipelaaminen	<b>MURTAUTUMINEN / VIIMEISTELY</b>  Tilanteko / -täyttö -> yhteistyö  Ajoitukset  Aloitteet / liikkeet syvyyteen  1v1 osaaminen  Boxin täyttö keskitystilanteissa	<b>PRÄSSI (yläalueella), KESKIKORKEA BLOKKI</b>  Yhtenäisyys  Tietoisuus -> sovitut asiat  Linjojen / pelaajien väliset etäisyydet  Tilanteen tunnistaminen	<b>MATALA BLOKKI, BOXIN PUOLUSTAMINEN</b>  Yhtenäisyys  Tietoisuus -> sovitut asiat  Linjojen / pelaajien väliset etäisyydet  Tilanteen tunnistaminen  Vastuualueet, vastustajien kontrollointi	REFLEKTOINTI	
TAKTINEN ALATEEMA	Tuki, Syvyys / Leveys / Keskusta, Kenttätasapaino, Eteneminen, Pallonhallinta	Tuki, Eteneminen, Syvyys / Leveys, Kenttätasapaino, Murtavat liikkeet, Liikkeet	Paine, Tuki (2.&3. puoli), Riisto, Kenttätasapaino, Tilan pienentäminen	Paine, Tuki (2.&3. puoli), Riisto, Kenttätasapaino, Tilan pienentäminen		
TAKTINEN JOUKKUE	TILANTEENVAIHTO -			TILANTEENVAIHTO +		
	VASTAPRÄSSI, ORGANISOINTI / MUOTO	VASTAPRÄSSI, ORGANISOINTI / MUOTO	VASTAHYÖKKÄYS, ORGANISOINTI / MUOTO	VASTAHYÖKKÄYS, ORGANISOINTI / MUOTO		
TAKTINEN ALATEEMA	Terävä prässi (pyri riistoon), 1.&2. puolustajan roolit, Kenttätasapaino	Terävä prässi (pyri riistoon), 1.&2. puolustajan roolit, Kenttätasapaino	Nopea eteneminen, Murtavat liikkeet, Tuki, Kenttätasapaino	Nopea eteneminen, Murtavat liikkeet, Tuki, Kenttätasapaino		
HENKISET TEEMAT	Keskittyminen, rohkeus, huolellisuus Agressiivisuus, työmoraali			Keskittyminen, huolellisuus, periksiantamattomuus Rohkeus, röhkeys		



# PELIT JA TURNAUKSET 2022

- Kaikki tällä hetkellä tiedossa olevat pelitapahtumat löytyvät Nimenhuudosta. Tammi-helmikuulle 3 pelitapahtumaa per pelaaja (jos ei peruutuksia), joihin kaikkiin on nimetty kokoonpanot. Hiihtoloman jälkeen pelitahti kiihtyy, kun enemmän mahdollisuuksia pelata (hallivuorot)
- Kilpajoukkue pelaa 11v11 ja haastejoukkue 8v8. Lähdemme sarjakauteen 2-3 joukkueella. Sarjailmoittautumiset tehdään alkutalven aikana. Kilpajoukkue tulee pelaamaan 11v11 Idän P13 Ykköstä.
- **PELIT JÄRJESTETÄÄN PELAAJIA VARTEN, JOTEN OLETAMME MYÖS OTTELUTAPAHTUMIIN SITOUTUMISTA (tapahtumat hyvissä ajoin nimenhuudossa tiedossa)**



# Tiedossa olevat joukkue- harjoitustauot 2022

- Hiihtoloma viikko 9
- Kesätauko 2-3vko ajankohta auki (riippuu sarjaohjelmista)
- Lokakuu 2-3vko ennen uuden kauden alkua



# PELIMATKAKÄYTTÄYTYMINEN 2022

Yhteiset säännöt koskevat kaikkia:

- puhelimien/yms laitteiden käyttö sallittua bussissa/autossa, mutta pelaaminen kiellettyä menomatalla
- jokainen käyttää **seuravarustusta** tai ainakin seuran värejä (musta)
- suihkussa käynti pidemmällä reissuilla, jos siihen mahdollisuus
- herkkujen syönti kielletty poislukien esim. jäätelö huoltoasemalla
  
- liikutaan joukkueena. Edustetaan seuraa, joten asianmukainen käyttäytyminen niin pelaajilta, valmentajilta ja vanhemmilta.



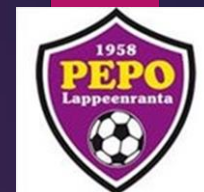
# MUUT 2022

- Visma Areenalla arkipäivisi **Pihapelit** klo 14-15. Vapaata harjoittelua ja pelaamista seuran välineillä
- 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.





# JOUKKUEEN KAUDEN 2022 TAVOITTEET JA SÄÄNNÖT



JOUKKUE	<b>P2009 / P13</b>			
<b>ARVOT</b> (miten seuran arvot näkyvät meidän joukkueen toiminnassa)	<b>Avoimuus ja luotettavuus</b> Kaikki pelaajat saavat olla omia itseään, kaikilla on kavereita ja kaikilla on hyvä olla. Ilmoitan ajoissa Nimenhuudossa IN/OUT syyn kanssa. Kaikki voivat luottaa toisiinsa ja valmentajille voi tulla puhumaan mistä tahansa luottamuksella.	<b>Tavoitteellisuus ja kilpailullisuus</b> Haluan kehittyä jatkuvasti, asetan ja pyrin toteuttamaan sekä omia että joukkueen tavoitteita. Harjoittelen aktiivisesti omatoimisesti ja joukkueen kanssa. Teen aina parhaani ja pyrin aina voittamaan. Kilpailen reilusti myös omia joukkuekavereita vastaan. Koemme tasoryhmät motivoivaksi ja kehitystä tukevaksi.	<b>Merkittävä urheiluseura alueella</b> Käytämme seuran varusteita ylpeästi kaikissa tapahtumissa, haluamme olla alueemme paras jalkapallojoukkue, käymme edustusjoukkueen peleissä. Meillä on hyvät valmentajat, olosuhteet ja joukkuekaverit. Annamme seurasta ja joukkueesta hyvän yleiskuvan. Olemme ystävällisiä muita seuran jäseniä kohtaan.	
<b>TAVOITTEET</b>	<b>Joukkueen toiminnan kehittyminen</b> Harjoitteluaktiivisuus ja valmentajien kehitys. Pelaajien kehittyminen ja omatoiminen harjoittelu	<b>Joukkuehenki</b> Periksiantamattomuus peleissä ja harjoituksissa, toimitaan yhdessä ja uudet pelaajat hyvin mukaan joukkueeseen. Pelataan aina loppuun asti, parannetaan henkistä kanttia pelatessa häviöasemassa ja kannustetaan muita.	Valmennuslinjan asettama tavoite: <b>U10-U15: Paljon sitoutuneita ja potentiaalisia pelaajia</b>	<b>P13 Etelä Ykkönen karsinta</b>
<b>SÄÄNNÖT JA TOIMINTATAVAT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Käyttäydyn kunnioittavasti kaikkia joukkueen, PEPO:n ja muiden seurojen jäseniä kohtaan.</li> <li>2. Saavun tapahtumiin ajoissa</li> <li>3. Käytän PEPO-varustusta kaikissa joukkueen tapahtumissa sekä huolehdin yhteisen ja oman varustuksen kunnosta.</li> <li>4. Ilmoittaudun Nimenhuudossa ajoissa kaikkiin tapahtumiin</li> <li>5. Vaadin itseltäni ja muilta sitä, että teen asiat aina niin hyvin kuin pystyn. Tsemppaan tähän myös muita!</li> <li>6. En kiroile, kiusaa tai syrji vaan kohtelen kaikkia tasa-arvoisesti.</li> <li>7. Tervehdin kaikkia muita joukkueen jäseniä tapahtumissa</li> <li>8. Pelaan reilusti ja täysillä</li> <li>9. Tapahtumamme päättyvät aina yhteiseen "PEPO"-huutoon</li> </ol>			