

PIRKAT PELAAJAPOLKU

Mikko Kivioja

PIRKKALAN PIRKAT RY

SISÄLLYSLUETTELO

1.	PIRKKALAN PIRKAT RY	2
2.	PIRKAT PELAAJAPOLKU	3
2.1	PELAAJAPOLUN SISÄLLÖT	4
2.1.1	G- JA F-JUNIORIT	5
2.1.2	D-JUNIORIT	6
2.1.3	C-JUNIORIT	7
2.1.4	B-JUNIORIT	8
2.1.5	A-JUNIORIT	9

1. PIRKKALAN PIRKAT RY



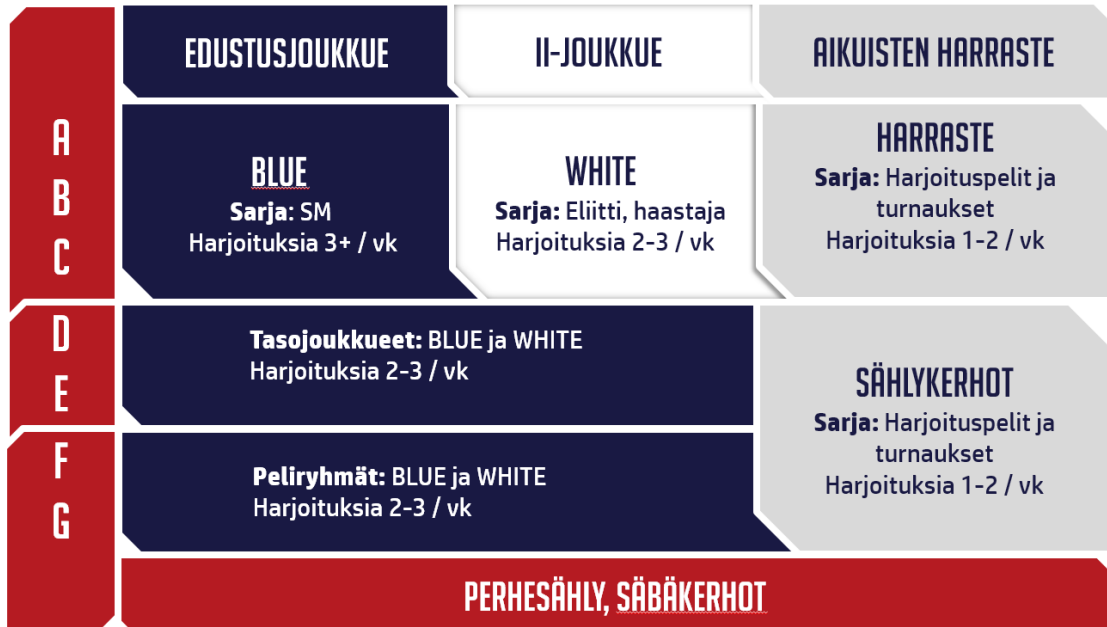
Seuran ylin toiminnallinen elin on johtokunta ja sen puheenjohtajana toimii **Kristiina Kaila**. Seuran toiminnanjohtaja **Niina Kuhlman** toimii suoraan johtokunnan alaisena samoin kuin lajijaostot. Salibandyjaosto on ylivoimaisesti seuran isoin lajijaosto yli 800:lla jäsenellään. Salibandyjaoston toimintaa kehittämään palkattiin viime vuonna seuraan lajijaoston alaisuuteen valmennuspäällikkö **Toni Valkeejärvi**.

Seuran 2017 aikana aloittama uudistusstrategian myötä uudet jäsentyneet arvot ovat: *ilo, ihminen ja yhteisö, uudistuminen ja laadukas toiminta*. Näiden pohjalta lanseerattiin seuraan myös uusi slogan Iloisesti liikuttaa – Pirkkalan Pirkat.

2. PIRKAT PELAAJAPOLKU

PIRKAT PELAAJAPOLKU

Iloisesti liikuttaa – Pirkkalan Pirkat



Kuva 1. Pirkat pelaajapolku

Pelaajapolun tarkoituksena on tuoda seuran uuden strategian mukaiset arvot junioreiden toimintaan ja luoda seuraan yhtenäinen toimintamalli sekä laatu järjestelmä, jonka avulla saamme oman toimintamme mitattavaan muotoon.

Yhtenäinen toimintamalli pelaajapolulla luo pohjan joukkueen sekä sen sisällä toimivan yksittäisen urheilijan tavalle toimia ja harjoitella. Harjoitteluun ja urheilijan toimintaan liittyy tiiviisti myös yhteistyö koulujen ja urheiluakatemia kanssa. Seuraan luodaan yhtenäinen toimintamalli yhteistyöstä ja tietojen vaihdosta, josta vastuun ottaa urheilijan oman ikäluokan vastuuvälmentäjä sekä seuran valmennuspäällikkö.

Toimimalliin sisältyy joukkueiden valmentajille ikäluokkakohtaiset määritteet (kohta 3.1 *Pelaajapolun sisällöt*) harjoitusmääristä ja mitä sisältöjä kussakin ikäluokassa tulisi harjoitella, jotta pelaaja olisi valmis siirtymään seuraavaan ikäluokkaan. Lajitaito- ja pelitaitoharjoitteiden sisältö tulee nojaamaan hyvin pitkälle seurassa valmentajien kanssa yhteistyössä kehitettyyn pelitapaan.

2.1 PELAAJAPOLUN SISÄLLÖT

Salibandyliitto ei itse ole laatinut vielä toiminnan painopisteitä omaan toimintaansa ikäluokkakokohtaisesti kuten valtaosa muista lajeista, joten pelaajapolun sisällöt pohjautuvat yleisiltä osin KIHUn ja Olympiakomitean suosituksiin urheilijoiden harjoitusmääristä sekä osattavista yleistaidoista. Lajikohtaiset taito-osat ovat laadittu vertaiskeskusteluiden pohjalta sekä omakohtaisen kokemuksen kautta ikäluokkien osalta.

Pelaajapolun sisällöt C-junioreista eteenpäin toimivat ohjaavana tekijänä ikäluokan harjoittelussa ja taidon opettamisessa kilpapolun osalta. Kaikille ikäluokille on määritelty tavoitteet, jotka urheilijan tulisi osata siirtyessään ikäluokasta toiseen. Tavoitteet ovat jaoteltu kuuteen osa-alueeseen, joiden sisälle on määritelty taitoja ja valmiuksia joita urheilijan tulisi oppia.

Urheilijaksi kasvamisen osa-alue sisältää elämänhallinnan opettelua, tavoitteellisen toiminnan, ravinnon, levon sekä positiivisen asenteen oppimista. Vaatimustasot sisällöissä ja vastuissa kasvavat ikäluokasta toiseen siirryttäessä ja tavoitteena on tuottaa kokonaisvaltaisen elämänrytmin hallitseva urheilija, joka nauttii kilpailemisesta ja myötävaikuttaa omalla esimerkillään positiivisen ilmapiirin luomisessa.

Harjoitusmäärät osa-alueelle on koottu ikäluokan ohjeelliset suositukset harjoitus- ja ottelumääristä. Mukaan on liitetty myös tarkemmat erittelyt josta viikkokohtainen liikuntasuositus tulisi koostua sekä montako viikkoa suunnitelmallista harjoittelua tulisi ikäluokassa milloinkin olla. Tavoitteena on auttaa valmentajia ja urheilijoita ymmärtämään kokonaisuus, miten ikäluokkakokohtaisesti harjoitusmäärät rakentuvat.

Lajitaidot osa-alueelle on koottu salibandypelaajan taidot, joiden kehittäminen on kussakin ikäluokassa painopistealueena. Nämä taidot linkittyvät myös ikäluokan pelaajalta vaadittaviin pelitaitoihin sekä mahdollistavat tulevissa ikäluokissa monipuolisemman lajitaidon oppimisen. Tavoitteena on tuottaa taitava omat vahvuutensa ymmärtävä urheilija, joka myös pyrkii kehittämään vahvuuksiaan.

Pelitaidot osa-alueelle on koottu ne salibandypelaajan pelitaidot, joiden ymmärtäminen on kussakin ikäluokassa painopisteenä. Pelitaidot rakentuvat ikäluokittain toistensa päälle, joten ilman aiemman ikäluokan pelitaitojen oppimista ei urheilija kykene ymmärtämään tulevien ikäluokkien pelitaitojen vaatimuksia. Tavoitteena on opettaa kokonaisvaltaisesti peliä ymmärtävä pelaaja, joka kykenee luoviin ratkaisuihin pelissä ja nopeaan reagointiin.

Psyykkiset taidot osa-alue nitoo yhteen eri osa-alueet. Ikäluokassa opetettavat psyykkiset taidot mahdollistavat muiden taitojen oppimisen ja luovat pohjan urheilijan vastuuttamiselle omasta toiminnastaan. Tavoitteena on tuottaa suunnitelmallisia urheilijoita, jotka kykenevät ottamaan vastuun omasta toiminnastaan.

Fyysiset taidot osa-alueelle on koottu salibandypelaajan näkökulmasta ne fyysiset taidot, joita ikäluokassa tulisi kehittää unohtamatta kuitenkaan yksilön biologista ikää. Tavoitteena on tuottaa motorisesti yleistaitavia ja urheilullisia pelaajia, jotka ovat valmiina aikuisten sarjoihin fyysisiltä ominaisuuksiltaan.

2.1.1 G- JA F-JUNIORIT

G- ja F-JUNIORIT	
URHEILIJAKSI KASVAMINEN	<p>Tekemisen painopisteet: Ohjattuun harjoitteluun ja sääntöjen noudattamisen opettelu, monipuolisuus, motoriset perustaidot, aktiivisuus</p> <p>Koti ja koulu: Perheen rooli iso, piha- ja ulkoleikit</p>
HARJOITUSMÄÄRÄT	<p>Ohjattu harjoitusta: 2-6 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 2-3h/vko Monipuolinen liikunta: 18-22h/vko <i>(koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</i></p> <p style="text-align: center;">Yhteensä: 22-31h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 36-40vko/vuosi Pelien määrä kaudessa: 22-30 peliä</p>
LAJITAITOT	<ul style="list-style-type: none">• peliasento ja mailaote• pallonhallinta: ensimmäinen kosketus, kämmen ja rysty• laukaisutekniikat paikaltaan ja liikkeestä• syöttötekniikat paikallaan olevalle ja liikkuvalla pelaajalle
PELITAITOT	<ul style="list-style-type: none">• pelaamisen opettelu: pelipaikat, säännöt, vaihdot ym.• joukkue toiminnan opettelu
PSYKKISET TAITOT	<ul style="list-style-type: none">• ohjattuun harjoitteluun opettelu• sääntöjen noudattamisen opettelu• ryhmässä ja joukkueena toimiminen• muiden huomioiminen• pelaamisen mielenkiinnon herättäminen ja innostaminen
FYYSISET TAITOT	<ul style="list-style-type: none">• yleismotoriikkaharjoitteet• juokseminen eri suuntiin ja pysähtyminen• ketteryysharjoitteet

2.1.2 D-JUNIORIT

D-JUNIORIT	
URHEILIJAKSI KASVAMINEN	<p>Tekemisen painopisteet: Positiivisuus ja osana joukkuetta toimiminen, omatoimiseen harjoitteluun kannustaminen, säännölliseen harjoitteluun totuttelu</p> <p>Koti ja koulu: Monipuolinen osallistuminen eri lajien koululiikunta-tapahtumiin, toinen laji</p>
HARJOITUSMÄÄRÄT	<p>Ohjattuja harjoituksia: 3-5 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 2-3h/vko Monipuolinen liikunta: 8-16h/vko <i>(koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</i></p> <p style="text-align: center;">Yhteensä: 18-24h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 36-42vko/vuosi Peliä määrä kaudessa: 40-50 peliä</p>
LAJITAITOT	<ul style="list-style-type: none">• pallollinen hyökkääjä keskiössä• perustaitojen syventäminen ja monipuolistaminen: laukauksen, pallonhallinnan ja syötön opettaminen eri asennoissa ja tilanteissa• syöttöpelin korostaminen ja opettaminen
PELITAITOT	<ul style="list-style-type: none">• pelivalintojen tekemisen opettaminen• perustilannepelaaminen• viisikkopelin pelipaikkojen, sekä roolien opettelu ja ymmärtäminen
PSYKKISET TAIDOT	<ul style="list-style-type: none">• ymmärtää oman toiminnan vaikutukset ilmapiiriin• toisten huomiointi• harrastajasta urheilijaksi• pettymysten sietokyky• muiden onnistumisista iloitseminen
FYYSISET TAIDOT	<ul style="list-style-type: none">• kehon taitavuus ja tasapainoharjoittelu• nopeusharjoittelu rytmi ja koordinaatio edellä• liikkuvuus ja lihaskestävyys harjoittelu• loikkatekniikan opettelu

2.1.3 C-JUNIORIT

C-JUNIORIT	
URHEILIJAKSI KASVAMINEN	<p>Tekemisen painopisteet: Positiivinen asenne, tavoitteellinen toiminta, urheilullisen elämänrytmin oppiminen, harjoittelu / ravinto / lepo</p> <p>Koti ja koulu: Vanhemmat, valinnaiskurssit ja akatemiatoiminta</p>
HARJOITUSMÄÄRÄT	<p>Ohjattuja harjoituksia: 8-12 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko Monipuolinen liikunta: 4-6h/vko <i>(koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</i></p> <p style="text-align: center;">Yhteensä: 18-26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 40-44vko/vuosi Pelien määrä kaudessa: 40-50 peliä</p>
LAJITAI DOT	<ul style="list-style-type: none">• nopeustaitavuuden kehittäminen• havainnointi- ja päätöksentekokyvyn kehittäminen• liikkeestä liikkeeseen pelaaminen• kaksinkamppailupelaaminen
PELITAI DOT	<ul style="list-style-type: none">• pelitilanneroolit• kolmiopelin ja jatkumoiden ymmärtäminen• pallottoman pelin ymmärtäminen• pelin ohjaaminen
PSYYKKISET TAI DOT	<ul style="list-style-type: none">• vastuunottaminen• toisten huomiointi• kovuus harjoituksissa• epäonnistumisten käsittely• sosiaalinen yhteenkuuluvuus
FYYSISET TAI DOT	<ul style="list-style-type: none">• voiman osalta lihaskestävyys, kesto-voima ja nopeusvoima• peruskestävyys ja palauttava harjoittelu• kehon hallinta ja liikkuvuus keskivartalo edellä• nopeusharjoittelu

2.1.4 B-JUNIORIT

B-JUNIORIT	
URHEILIJAKSI KASVAMINEN	<p>Tekemisen painopisteet: Urheilijana elämisen harjoittelu ja myönteinen ilmapiiri</p> <p>Koulu ja seura: Akatemiat toiminta ja aikuisjoukkueiden toiminta</p>
HARJOITUSMÄÄRÄT	<p>Ohjattuja harjoituksia: 8-12 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko Monipuolinen liikunta: 4-6h/vko <i>(koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</i></p> <p style="text-align: center;">Yhteensä: 18-26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 42-46vko/vuosi Peliä määrää kaudessa: 40-50 peliä</p>
LAJITAIIDOT	<ul style="list-style-type: none">• nopeustaitavuuden kehittäminen• erikoistuminen• pelaaminen ilmassa
PELITAIIDOT	<ul style="list-style-type: none">• pelitilanteiden tunnistaminen: hyökkääminen ja puolustaminen av-, tv-, ja yv- tilanteissa• pallollisen pelin jatkumoiden luominen ja ymmärtäminen• puolustus ja karvauspelaaminen syvemmin• erikoistilannepelaaminen• pelin ohjaaminen
PSYKKISET TAIIDOT	<ul style="list-style-type: none">• kokonaisvaltaisen vastuun hahmottuminen omasta urheilemisesta• toisten huomiointi• tavoitteellisuus• optimaalisen tunnetilan tunnistaminen pelissä ja peliin valmistautumisessa• positiivisuus
FYYSISET TAIIDOT	<ul style="list-style-type: none">• nopeusharjoittelu (liikenopeus ja nopeusvoima)• nopeuskestävyys harjoittelu• kimmoisuus harjoittelu• monipuolista toiminnallista voimaharjoittelua• huoltava harjoittelu

2.1.5 A-JUNIORIT

A-JUNIORIT	
URHEILIJAKSI KASVAMINEN	<p>Tekemisen painopisteet: Urheilijana eläminen 24/7, kokonaisvaltainen elämänhallinta ja kilpailemisesta nauttiminen</p> <p>Koulu ja seura: Akatemiat toiminta ja aikuisjoukkueiden toiminta</p>
HARJOITUSMÄÄRÄT	<p>Ohjattuja harjoituksia: 10-14 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 6-8h/vko Monipuolinen liikunta: 2-4h/vko <i>(koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta)</i></p> <p style="text-align: center;">Yhteensä: 18-26h/vko</p> <p>Suunnitelmallista harjoittelua: 44-48vko/vuosi Pelien määrä kaudessa: 40-50 peliä</p>
LAJITAITOT	<ul style="list-style-type: none">• nopeustaitavuuden kehittäminen• monipuolinen pelinedistäminen• omien vahvuuksien kehittäminen (erikoistuminen)
PELITAITOT	<ul style="list-style-type: none">• kokonaisvaltainen viisikkopeli• pelitaktiikoiden ymmärtäminen• paikaton pelaaminen• pallollisen pelin jatkumoiden luominen ja ymmärtäminen
PSYKKISET TAITOT	<ul style="list-style-type: none">• kokonaisvaltainen vastuu omasta urheilemisesta• paineensietokyky• päivittäinen työnteko• positiivisuus• suunnitelmallisuus
FYYSISET TAITOT	<ul style="list-style-type: none">• lajivoimaharjoittelu lajiominaisuuksien kehittämiseksi• nopeus- ja nopeuskestävyys harjoittelu• aerobinen kestävyys harjoittelu• huoltava harjoittelu