



GrIFK jalkapallo seuratoiminnan käsikirja (09.02.2012)

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	2
1.1 GRIFK JALKAPALLO MISSIO	3
1.2 GRIFK JALKAPALLO VISION VISIO	3
1.3 TOIMINNAN ARVOPOHJA.....	3
2. GRIFK ORGANISAATIO JA TOIMINTASUUNNITELMAT	4
<i>Organisaatiokaavio</i>	4
3. VALMENNUS	6
3.1 VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ.....	6
3.2 VALMENTAJAT.....	6
3.3 VASTUUVALMENTAJAT	7
4. OPERAATIO PELISÄÄNNÖT	8
4.1 PELAAJAKOHTAISET PELISÄÄNNÖT	8
4.2. OHJEISTUS PELISÄÄNTÖKESKUSTELUISTA JA PELISÄÄNTÖJEN LAATIMISESTA	9
4.2.1 Pelisääntösopimukset:.....	10
4.2.2 Pelaajien ja joukkueenjohdon pelisäännöt.....	11
4.2.3 Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt	12
5. VANHEMPIEN ROOLI JA TOIMIHENKILÖT	12
5.1 JOUKKUEENJOHTAJAN TEHTÄVÄT	13
5.2 HUOLTAJAT.....	13
5.3 RAHASTONHOITAJAT.....	14
6. GRIFK JALKAPALLO VALMENNUSLINJA	15
6.1 GRIFK JALKAPALLO PELAAJAN POLKU F5-A-JUN/AIKUISET	16
6.2 ERI IKÄLUOKKIEN VALMENTAMISEN PÄÄLINJAUKSIA 2012.....	18
6.2.1 F5 (-07) aloitus keväällä	18
6.2.2 F6 (-06) pelaa jo Espoonliigassa keväällä ja syksyllä.....	18
6.2.3 F-7 (-05) pelaa Espoonliigaa ja taitokoulu alkaa.....	19
6.2.4 F-8 (-04) piirinsarjat ja taitokisat alkavat	19
6.2.5 F-9 (-03) piirinsarjaa kahdessa ikäluokassa ja taitokisat	20
6.2.6 E-10 (-02) juniorit	21
6.2.7 (-01) E-11 juniorit	21
6.2.8 Dn-12 (-00) piirin aluesarjat alkavat.....	22
6.2.9 D-13 (-99) Etelä-Länsiliiga tai aluesarja; piirijoukkue alkaa	23
6.2.10 Cn-14 (-98). Nike Premier-turnaus ja Uusimaa piirijoukkue	24
6.2.11 C-15 (-97) Kaj Pahlman-turnaus ja piirijoukkue.....	25
6.2.12 B16- B-17 A18 SM / 1.divisioona / GrIFK miesten joukkue.....	26
6.3 PELAAJAHAASTATTELUT.....	27
6.4 OTTELUTAPAHTUMIEN TILASTOINTI (VAPAAEHTOINEN)	27
6.5 TESTAUKSET	28
6.6 PELUUTTAMINEN.....	28
6.7 TAITOKOULU- JA KYKKOULUTOIMINTA	29
7. GRIFK VALMENNUSLINJA JA KESKEISIÄ SUOSITUKSIA	31
7.1 6-11-VUOTIAIDEN TOIMINNAN KESKEISIÄ SUOSITUKSIA	31
7.2 PAINOPISTEITÄ KAIKILLE IKÄLUOKILLE : PERUSTAIOT	34
8. VALMENTAJASOPIMUS	35

1. Johdanto

Grankulla IFK harrastaa aktiivista jalkapallotoimintaa. Seuralla on junioritoimintaa kaikissa ikäryhmissä ja edustusjoukkue sekä muita aikuisjoukkueita. Toiminnan tarkoitus on olla hyvä kasvattajaseura omalle edustusjoukkueella ja antaa tilaa niin harrastelijoille kuin kovemmin satsaaville. Nuoret jotka haluavat satsata ja kehittyä jalkapalloilijoina täytyy voida tehdä se omassa seurassa. Yhteistyö edustusjoukkueen ja junioritoiminnan välillä pitää toimia hyvin. Edustusjoukkueen täytyy pelata riittävän korkealla sarjatasolla jotta se motivoi omia junioreita, ja junioreiden ensimmäinen tavoite on oltava pelipaikan saaminen oman seuran edustusjoukkueessa. Hyvällä harjoittelulla ja hyvillä olosuhteilla voimme saada enemmän harrastajia toimintaamme. Pyrkimyksenä on saavuttaa "me"-henki seurassa. Pitkät perinteet on rikkaus toiminnallemme.

Seuran nykyisen vision mukaisesti GrIFK haluaa olla perinteikäs, laadukas sekä sitoutunut toimija omassa toimintaympäristössään sekä omalta osaltaan kehittää suomalaista jalkapallokulttuuria maanlaajuisesti. Tämä käsikirja kertoo GrIFK jalkapallon toiminnan arvoista, toiminnan periaatteista ja käytännöistä ja ohjeistaa kaikkia toimijoita yhtenäiseen GrIFK toimintatapaan. Toimintatapa mahdollistaa määrätietoisen ja suunnitelmallisen työn kaikessa seuratyössä.

GrIFK jalkapallon toiminnassa on lähes 600 pelaajaa eri lasten ja nuorten joukkueissa. Pääosan työstä lasten ja nuorten eteen tekevät sadat vapaaehtoiset isät ja äidit, ohjaajat ja valmentajat sekä toimihenkilöt eri ikäluokissa. Ilman heidän pyyteetöntä panosta emme voisi lasten jalkapallotoimintaa järjestää. Tämä kirjanen auttaa myös heitä arjen kiireessä mahdollistamaan sekä tavoitteellisen toiminnan että myös iloisen harrastustoiminnan jokaiselle seuramme pelaajalle.

Lasten ja nuorten kiinnittyminen ja harrastusmotiivit jalkapalloseuraan ja sen toimintaan vaihtelevat paljon. Yhä enemmän toiminnassa on mukana pelaajia, jotka haluavat toiminnasta mukavan ja aktiivisen harrastuksen. Samoin toiminnalle asetetaan vaatimuksia myös palvella niitä harrastajia, jotka hakevat itselleen korkeitakin menestystavoitteita omalla peliurallaan. GrIFK on luonut oman visionsa toiminnan kehittämiseksi niin, että tulevina vuosina seuramme parissa voisi todellisuudessakin olla mukana eri harrastusmotivein.

Toimintaa kehitetään siten, että kaikille pelaajille tarjoutuu monipuolinen mahdollisuus harrastamiseen nappulatoiminnasta alkaen aina aikuisiän kynnykselle asti. Kauniaisten ja seutukunnan useat miesjoukkueet mahdollistavat harrastamis- tai kilpailupaikan juniorivuosien jälkeen. GrIFK haastaa jokaisen pelaajan ja vanhemman, seuratoimijan, yhteistyökumppanin sekä muut urheiluseurat lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta tekemään kaikkensa laadukkaan ja mielekkään toiminnan toteuttamiseen. Ilman aitoa halua tehdä työtä lasten tulevaisuuden turvaamiseksi ei ole mitään merkitystä. .

1.1 GrIFK jalkapallo missio

Toiminnan tarkoitus on olla hyvä kasvattajaseura, ja antaa tilaa niin harrastelijoille kuin kovemmin satsaaville. Nuoret jotka haluavat satsata ja kehittyä jalkapalloilijoina täytyy voida tehdä se omassa seurassa. Yhteistyö edustusjoukkueen ja junioritoiminnan välillä pitää toimia hyvin. Edustusjoukkueen täytyy pelata riittävän korkealla sarjatasolla jotta se motivoi omia junioreita, ja junioreiden ensimmäinen tavoite on oltava pelipaikan saaminen oman seuran edustusjoukkueessa. Hyvällä harjoittelulla ja hyvillä olosuhteilla voimme saada enemmän harrastajia toimintaamme. Pyrkimyksenä on saavuttaa "me"-henki seurassa. Pitkät perinteet on rikkaus toiminnallemme.

1.2 GrIFK jalkapallon visio

GrIFK haluaa olla perinteikäs, laadukas sekä sitoutunut toimija omassa toimintaympäristössään sekä omalta osaltaan kehittää suomalaista jalkapallokulttuuria maanlaajuisesti. GrIFK pyrkii luomaan visiossaan monipuolisen eri harrastemotiiveja palvelevan toimintamallin, jonka avulla saavutetaan edellytykset läpi loppuelämän tähtäävään liikuntaan ja terveeseen elämäntapaan sekä sosiaalisuuteen perustuvaan elämänhallintaan.

1.3 Toiminnan arvopohja

Arvot ohjaavat ja auttavat jokaista seuran toimijaa päivittäisessä seuratyössä sekä suuntaa toimintaa sovittujen päämääriä kohti.

- **Laatu**
- **Tasa-arvoisuus**
- **Suvaitsevaisuus**
- **Hyvät tavat**
- **Avoimuus**
- **Tavoitteellisuus**

GrIFK jalkapallo toimii Suomen Palloliiton Sinettiseuravelvoitteiden mukaisesti, jolloin toiminta mahdollistaa lasten ja nuorten tarpeista lähtevää monipuolista harraste- ja kilpatoimintaa.

Nykyiset kehityssuunnitelmat on tehty vuosille 2010-2013 toteutuvat asteittain vuoteen 2013 mennessä ja vuonna 2012 tehdään seuraava päivitys strategiaan sekä toimintasuunnitelmiin.

Pelaajan kehitys on tärkeintä

Laatu – mitä voin tehdä sen eteen että minusta sekä kanssapelaajistani tulisi vieläkin parempia. Kaikki pelaajat, valmentajat ja vanhemmat tuntevat ja toimivat GrIFK toimintalinjan mukaisesti.

Kunnioitus ja suvaitsevaisuus – kunnioitus vastustajia, tuomareita ja kaikki kanssa pelaajia kohtaan

Avoimuus – yhteistyö kaupungin, koulujen ja lähialueiden seurojen ja palloliiton kanssa

Tavoitteellisuus - Suunnitelmallisuus, kärsivällisyys, jatkuva oppiminen

Päihteettömyys – savuttomuus ja päihteettömyys harjoituksissa, peleissä ja turnauksissa

2. GrIFK organisaatio ja toimintasuunnitelmat

Hallinto

Seuran hallituksen jäsenenä on edustaja useasta ikäryhmästä . Seuran hallitus kokoontuu säännöllisesti, kokouksen kutsujana toimii seuran puheenjohtaja. Seuran hallintoa koordinoi toiminnanjohtaja, hallituksen antamien suuntaviivojen mukaisesti. Eri ikäryhmät toimivat joukkueenjohtajan ja talouden osalta itsenäisesti, tosin siten että seuran hallitus ja toiminnanjohtaja ja valmennuspäällikkö ohjaavat ja antavat joukkueiden toiminnalle suuntaviivat ja päämäärät. Yhteistoiminnalla ikäryhmien välillä pyritään kehittämään seuran toimintaa kokonaisvaltaisesti.

Organisaatiokaavio

Seuramme hallitus

Föreningens styrelse

Tehtävä / Uppgift	Nimi /Namn	Sähköpostiosoite/E-mail adress	Puh/Tel nr
Puheenjohtaja / Ordförande	Juha Lindström	juha.lindstrom@hannessnellman.fi	040-7339393
Talous / Ekonomi			
Valmennus / Träning	Pasi Kaukojärvi	pasi.kaukojarvi@nokia.com	040-8226654
Tyttöjalkapallo / Flickfotboll	Kristiina Burtsoff	bkrisse(at)hotmail.com	050-3598262
	Roni Huttunen	roni.a.huttunen@gmail.com	0408485604
	Antti Heinonen		
Tapahtumat / Evenemang			
Varainhankinta / Sponsorering	Mikael Nyberg	nybergmikael@hotmail.com	040-5014401
Edustusjoukkue/Represen- tationslaget	Lassi Ropponen	lassi.ropponen@iss.fi	040-5392388

Seuramme johto

Föreningens ledning

Valmennuspäällikkö / Träningschef	Arto Tuohisto- Kokko	artuohi@hotmail.com	050-5458972
Liikuntakoordinaattori	Pipsa Manninen	pipsa.manninen@kotiportti.fi	040-7168444

Talous

Seuran taloussuunnitelma vuodelle 2012 esitetään erillisessä talousliitteessä.

Kilpailutoiminta

Seura osallistuu Suomen Palloliiton ja Uudenmaan piirin virallisiin sarjoihin. Seuran edustusjoukkue osallistuu palloliiton miesten II-divisioonaan. Osallistuessaan muihin turnauksiin tai sarjoihin, jokainen ikäryhmä hoitaa ilmoittautumiset ja maksunsa itse. Taito- ja kykykoulu seuran lahjakkaille junioreille toimii ja se harjoittelee säännöllisesti. Seuran juniorit osallistuvat piirin taitokilpailuihin, taitokoulu- ja kykykoulu- sekä ja piirijoukkuetoimintaan.

Valmennus

Hyvä ja toimiva valmennus on seuran kehityksen kannalta hyvin tärkeää. Seura on kehittänyt ja kouluttanut valmentajia ja jatkuvuus varmistetaan hyvien valmentajien rekrytoinnilla, valmentajien kouluttamisella, ikäryhmien välisellä yhteistyöllä sekä säännöllisillä valmennuspäivillä. Seuran valmennustoimintaa johtaa ja koordinoi valmennuspäällikkö. Valmennuspäällikön tehtävänä on kehittää seuran valmennustoimintaa hallituksen antamien suuntaviivojen mukaisesti.

Yhteistyö edustusjoukkueen kanssa

Yhteistyötä juniorijoukkueiden ja edustusjoukkueen kanssa kehitetään edelleen. Seuran pyrkimyksenä on, että mahdollisimman monta omaa seuran kasvattia pelaisi tulevaisuudessa seuran edustusjoukkueessa. Pyritään saamaan seuran nykyisiä ja entisiä pelaajia mukaan valmennus- sekä joukkuejohtajatehtäviin.

Sinettiseura hanke

Seura kokee tärkeäksi kehittää toimintaansa. Seura on aloittanut Nuori Suomi Sinettiseura hankkeen, jonka tavoitteena on saada sinettiseura status. Tavoite on saavuttaa sinettiseura status vuoden 2012-13 aikana. Siihen liittyvä FootPass-arvioinnin ensimmäinen kierros tehtiin talvella 2010 ja toinen kierros tehdään vuonna 2012.

Jäsenistö

Tehostetaan varsinkin 5-11-vuotiaiden poikien ja tyttöjen nappulatoimintaa, taito- ja kykykoulutoimintaa sekä 12-18 vuotiaiden tavoite- sekä harrastejoukkueiden toimintaa. Uusia pelaajia nuorimpiin ikäluokkiin pyritään saamaan järjestämällä futistapahtumia päiväkotikäisille sekä kerhotoimintaa kouluikäisille.

GrIFK Fotboll r.f. on valittu mukaan Palloliiton hallinnoimaan Euroopan sosiaalirahaston (ESR) ”Hyvinvointia ja osaamista liikunnan avulla 2” – hankkeeseen vuosille 2011-2013. Hanke tähtää kehittämään ja lisäämään yhteistyötä Kauniaisten kaupungin sekä lähiseudun yhdistysten/yritysten kanssa tarjoten uusia toimintoja sekä tapahtumia. Hankkeen aikana myös seuran nykyisiä toimintoja kehitetään mm. seurassa toteutettavan sisäisen imago tutkimuksen avulla.

3. Valmennus

Seuran nuorisotoiminnassa pitää olla riittävästi henkilöitä mukana, jotta vastualueet voitaisiin jakaa siten, että henkilöiden parhaat kyvyt tulevat hyödynnettyä eivätkä valmentajat joudu liiallisen työtaakan alle.

Valmentajien sitoutuminen seuraan edellyttää, että vastuupalmentajien kanssa tehdään erilliset sopimukset seuran kanssa. Valmentajat ovat tärkeä osa seuratoimintaa, mutta he ja joukkueet toimivat koko seuran hyväksi.

GrIFK jalkapallon joukkueiden pelitapa on kaikkien tiedossa (yleisimmät 1-2-1, 2-3-1 tai 3-2-1, 3-3-2 tai 3-4-1 ja 4-4-2 // 4-2-3-1). Näin pelaajien siirtyessä joukkueesta toiseen ei ilmene yllättäviä asioita pelipaikkojen suhteen, vaan kaikki on tuttua. Seuran yhtenäisyys paranee, kun pelaajat toteavat saman seuran muiden joukkueiden pelissä samoja ratkaisuja, kun itsellekin on opetettu.

Tavoitteena on seuran eri joukkueiden ja niiden toimihenkilöiden sitouttaminen vahvemmin seuraan, niin että seura ei koostuisi kymmenistä eri seuroista vaan kaikki tuntisivat olevansa osa vahvaa kokonaisuutta. Näin luodaan peruslähtökohdat toimivaan ja kehittävään valmennustoimintaan.

3.1 Valmennuspäällikkö

Valmennuspäällikön koulutustasona A-valmentajatutkinto tai NuVK.

Valmennuspäällikkö vastaa koko seuran valmennustoiminnan kehittämisestä ja tarkkailusta. Valmennuspäällikkö vastaa myös taitokoulu- ja kykykoulutoiminnasta ja järjestää niiden valmennuksen. Taitokoulu- ja kykykoulutoiminta valmistaa pelaajia piirijoukkue-toimintaan..

Valmennuspäällikkö vastaa kaikkien joukkueiden toiminnasta. Hän tiedottaa ajankohtaiset asiat valmentajille ja kouluttaa sekä uusia että vanhoja valmentajia. Valmentajien kanssa laaditaan toiminta- ja harjoitussuunnitelmat kausikohtaisesti sekä tarkkaillaan joukkueiden ja pelaajien harjoitustapahtumia. Valmennuspäällikkö auttaa joukkueita kausisuunnitelmien tekemisessä ja seuraa niiden toteutumista.

Valmennuspäällikkö varmistaa että kaikilla ikäluokilla on koulutetut valmentajat ja valmennuspäällikkö myös keskusteleo uusien valmentajaehdokkaiden kanssa. Samoin valmennuspäällikkö suunnittelee ja järjestää seurassa toimivien valmentajien lisäkoulutuksen sekä muut erilaiset valmentajien teemaillat.

Valmennuspäällikkö vastaa jalkapallokoulujen ja leirien järjestämisestä. Tehtäviin kuuluu myös yhteistyön piiriin, palloliittoon, naapuriseuroihin sekä mahdollisesti ulkomaille.

3.2 Valmentajat

Joukkueiden vastuupalmentajien ja joukkueenjohtajien on osattava toimia pitkällä tähtäimellä. Kaikki tietävät jo etukäteen mikä on pelaajan polku seurassa ja mitkä ovat eri ikävuosien vaatimukset ja tavoitteet. Toiminta on alusta alkaen suunnitelmallista ja pitkäjänteistä.

Seura hyväksyy ikäluokkakohtaiset suunnitelmat ja tavoitteet ja auttaa tavoitteiden toteuttamisessa. GrIFK joukkueet huomioivat taidolliset ja toiminnalliset painopisteet eri ikävuosina SPL:n uuden U12-kehityssuunnitelman mukaisesti. Valmentajien pelaajataustalla on suuri merkitys ja se vie jo pitkälle, mutta kaikki vastuupalmentajat pitää olla koulutettuja vähintään seuraavasti:

LeikkiMaailma F5-E11:

Kaikki aloittavat ohjaajat suorittavat E-tason ”Kaikki Pelaa”- ohjaajakurssin ja heti sen jälkeen mahdollisimman pian koko D-koulutuksen: taidonopetus, taitavuus, pelikäsitys ja maalivahti-harjoittelu. Jokaisessa ikäluokassa tulee olla mahdollisimman monta D-tason valmentajaa. Jokaisen ikäluokan F5-E11 vastuvalmentajan sekä mielellään myös apuvalmentajien täytyy olla vähintään D-tason valmentaja. Vastuvalmentajat ohjataan seuran toimesta C-tason koulutukseen. Kaikkien ohjaajien/valmentajien tulee osallistua aktiivisesti seuran järjestämiin valmentajatapahtumiin sekä kehittää itseään valmentajana.

KaveriMaailma D12-C14:

Ikäluokan vastuvalmentaja pitää olla vähintään B-tason valmentaja ja ikäluokan muut valmentajat vähintään D-C-tason valmentajia. Kaikkien ohjaajien/valmentajien tulee osallistua aktiivisesti seuran järjestämiin valmentajatapahtumiin sekä kehittää itseään valmentajana.

TulevaisuusMaailma C15-:

Ikäluokan vastuvalmentaja vähintään B-tason valmentaja ja mielellään suorittanut Nuorten valmentajatutkinnon (NuVK). Ikäluokan muut valmentajat vähintään D tai C-tason valmentajia. Kaikkien ohjaajien/valmentajien tulee osallistua aktiivisesti seuran järjestämiin valmentajatapahtumiin sekä kehittää itseään valmentajana..

Miehet, naiset ja A-juniorit:

Vastuvalmentaja mielellään JVK/A/NuVK tai vähintään B-tason valmentaja.

Maalivahtivalmentajiksi valitaan henkilöitä, jotka ovat itse aktiivisesti pelanneet maalissa. Heidät koulutetaan tehtävään mahdollisimman hyvin SPL:n koulutusjärjestelmän puitteissa.

3.3 Vastuvalmentajat

Vastuvalmentajan tärkein tehtävä on luoda ilmapiiri, joka kannustaa yrittämään, mutta sallii epäonnistumiset. Tavoitteena on kehittää jokaista pelaajaa taitavammaksi yksilöksi. Valmennuksen suunnittelu yhdessä valmennuspäällikön kanssa, harjoitusten johtaminen, apuvalmentajien johtaminen, otteluiden johtaminen, pelaajien johtaminen sekä pelaajien henkilökohtainen ohjaaminen.

Apuvalmentajat avustavat vastuvalmentajaa harjoitustapahtumassa sekä otteluissa ja tämän poissa ollessa pystyvät johtamaan harjoituksia ja pelejä.

Maalivahtivalmentaja vastaa maalivahtien harjoituksista sekä antaa ohjeita henkilökohtaiseen harjoitteluun. Joukkue käyttää tarvittaessa asiantuntijoita erilaisiin valmennustapahtumiin kuten nopeusharjoituksiin.

4.Operaatio pelisäännöt

Seuran jokainen joukkue C-15 ikäluokkaan asti laatii Nuoren Suomen Operaatio Pelisäännöt. Pelisäännöt sovitaan erikseen pelaajien ja erikseen vanhempien ja joukkueen kaikkien toimihenkilöiden kesken. Pelisääntökustelujen pohjana voidaan käyttää Nuoren Suomen ohjeistusta ja seuran laatimia Fair Play ”huoneentauluja”. Nämä esitetään myöhemmin kohdassa GrIFK ja pelisäännöt. Pelisäännöt pitää tehdä joukkueissa 15.12. kuluva vuotta mennessä. Jokaisen pelaavan joukkueen joukkueenjohtaja huolehtii niiden tekemisestä sekä palauttamisesta sähköisesti Suomen Palloliittoon 31.3 mennessä. Seuralle jäävät kappaleet palautetaan valmennuspäällikölle. B-16 – A-19 joukkueet laativat myös omat pelisääntönsä oman joukkueen sisällä. Nämä palautetaan sovitusti myös seuran valmennuspäällikölle.

4.1 Pelaajakohtaiset pelisäännöt

Kaikki GrIFK:n pelaajat edustavat seuraa ja seuran edustaminen eri tilanteissa on tärkeää. Eri tapahtumia varten on olemassa sääntöjä. Ne on tehty palvelemaan pelaajan kehittymistä sekä antamaan myös kasvatuksellista oppia. Säännöt selvitetään pelaajien kanssa ennen toimintakauden alkua.

Jokainen joukkue tekee lisäksi omat pelisääntönsä yhdessä joukkueen toimihenkilöiden kanssa. Myös pelaajien vanhemmilla pitää olla pelisäännöt.

Kielenkäyttö

Kiroileminen harjoitusten ja ottelujen aikana ei ole hyväksyttävää. GrIFK haluaa pelaajien edustavan urheilullisuutta eikä kiroilu sitä paranna.

Aikataulut

Harjoituksiin ja otteluihin tullaan aina 15 minuuttia ennen sovittua aikaa. Silloin jää aikaa keskustella sekä vaihtaa kuulumisia muiden pelaajien kanssa. Poissaoloista on aina ilmoitettava suullisesti mikäli mahdollista.

Harjoitusvaatteet

GrIFK varusteet pitää olla aina päällä harjoituksissa. Niillä edustetaan joukkuetta ja seuraa. Jokainen pelaaja vastaa vaatetuksen hygieenisestä puolesta.

Pelivarusteet

Peliasu on seuran edustusasu. Sen pitää olla kunnossa ja siistinä. Pelipaita puetaan pelihousujen alle. Sukat nostetaan pohkeiden päälle niin, että säärisuojat peittyvät kokonaan.

Muut varusteet

Pelaajan muihin varusteisiin kuuluvat pallo, jalkapallokengät, säärisuojat, vesipullo ja mielellään pumppu ja varanauhat. Pelaajan pitää huolehtia omien kenkiensä kunnosta. Pelijalkineet ovat pelaajan työkalu ja huonoilla työkaluilla ei saa parasta mahdollista tulosta. Jalkapallokenkien pitää olla myös sopivat. Kasvuvaraa ei ole syytä olla jalkapallokengissä.

Edustusasut

Liikuttaessa turnauksissa kotimaassa tai ulkomailla edustusjoukkueet liikkuvat yhtenäisissä asuissa, jotka joukkueen valmennusjohto on ilmoittanut.

Hygienia

Joukkueiden pelaajat käyvät aina suihkussa heti ottelun tai harjoituksen jälkeen.

Tankkaus ja lepo

Pelaajan pitää tietää oikeat ruokailutavat sekä osata huolehtia nestetasapainosta ennen harjoituksia ja pelejä. Pelaajille jaetaan ravinto-opas ja heille pidetään asian tiimoilta koulutustapahtuma.

Riittävä lepo on harjoittelun kannalta olennainen asia. Pelaaja tarvitsee ennen turnauksia ja pelejä kunnollisen yön. Samoin lepopäiviä harjoittelusta pitää olla ohjelmassa.

Alkoholi ja tupakkatuotteet

Alkoholin käyttö on GrIFK:n tilaisuuksissa on kiellettyä. Tämä koskee joukkueiden otteluja, turnausmatkoja ja harjoituksia. Seura ei myöskään hyväksy alkoholin käyttöä, mikäli pelaaja edustaa seuraa pukeutumalla tai liikkumalla seuran varusteissa. Tupakkatuotteiden käyttö on samoin kiellettyä.

Miten pelaaja ja toimihenkilöt edustavat seuraa?

Seuran toimihenkilöt ja pelaajat antavat esiintymisellään kuvan seuran toiminnasta. Seuraavia asioita kannattaa pitää mielessä.

Valmentajat/muut toimihenkilöt

- joukkueiden tilaisuuksissa ei käytetä tupakkatuotteita
- joukkueiden ja seuran tilaisuuksissa ei käytetä alkoholia humaltumiseen saakka
- seuraa edustettaessa pukeudutaan seuran varusteisiin
- tullaan ajoissa tapahtumiin
- kohdellaan pelaajia yksilöinä
- ei puhuta pahaa omista eikä seuran muista pelaajista/henkilöistä
- pyritään aina kannustamaan pelaajia hyviin suorituksiin
- ei arvostella erotuomarien toimintaa
- kätellään vastustajan toimihenkilöt sekä erotuomarit pelin jälkeen

Vanhemmat

- annetaan ainoastaan positiivista palautetta pelaajille
- ei huudella asiattomuuksia
- ei arvostella erotuomareita
- ei arvostella valmentajaa pelaajien kuullen
- annetaan apua, silloin kun sitä tarvitaan/pyydetään

Pelaajat

- pukeudutaan aina seuran asusteisiin joukkueen/seuran tapahtumissa
- kiroileminen kentällä ja kentän laidalla sekä peleissä että harjoituksissa on kiellettyä
- ei arvostella muita pelaajia. Keskitytään omaan suoritukseen.
- ei arvostella erotuomaria. Kapteeni on ainoa pelaaja, joka voi puhutella erotuomaria.
- ei pyritä vahingoittamaan vastustajan pelaajia eikä myöskään harjoituksissa kanssa-pelaajia.
- asiallinen käytös pelin jälkeen, vaikka ottelu olisikin ollut kiivas.
- kunnioitetaan kaikkia pelaajia kentällä.

4.2.Ohjeistus Pelisääntökeskusteluista ja Pelisääntöjen laatimisesta

Pelisääntöjen teko on edellytys piirin sarjoihin osallistumiselle. Pelisääntöjen laatiminen on pakollista leikki- ja kaverimaailman (alle 11.v ja alle 12-15.v) joukkueilla ja suositus

tulevaisuusmaailman joukkueilla (16-19.v).

Pelissäännöt ovat yhdessä sovittuja joukkueen toiminnan ohjenuoria. Tavoitteena on, että jokainen pelaaja ja vanhempi osallistuu Pelisääntöjen laatimiseen ja asiaan paneudutaan huolella.

- 1) Jokainen Pelisääntöjen tekoon osallistunut vanhempi, pelaaja ja taustahenkilö hyväksyy säännöt allekirjoituksellaan
- 2) Tämän jälkeen säännöt kopioidaan ja jaetaan jokaisen pelaajan kotiin.
- 3) Huolella laadittuihin Pelisääntöihin on hyvä palata kauden aikana mahdollisten ongelmatilanteiden yhteydessä ja katsoa mitä yhdessä sovittiinkaan esimerkiksi peluuttamisesta tai kielenkäytöstä kentän laidalla.

Operaatio Pelissäännöt synnyttää keskustelua lasten urheilun arvomaailmasta ja siihen liittyvistä toimintaperiaatteista. Yhdessä asioista keskustelemalla ja sopimalla on tavoitteena löytää yhteinen toimintalinja, johon lasten vanhemmat ja ryhmän/ joukkueen vastuuhenkilöt ovat sitoutuneet. Operaatio Pelissäännöt rakentaa urheiluun sopimuskulttuuria.

Jalkapallojoukkueet laativat vuosittain ennen pelikauden alkua Pelissäännöt:

1. Vanhempien ja joukkueenjohdon välille

Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt lähetään sähköisesti Nuoren Suomen nettisivujen kautta siihen piiriin, jonka alueella joukkue toimii. Pelisääntöjen lähetys oikeuttaa joukkueen osallistumisen piirin järjestämiin sarjoihin

2. Pelaajien ja joukkueenjohdon välille

Pelaajien ja joukkueenjohdon väliset pelisäännöt tulostetaan ja jaetaan allekirjoitettuna jokaisen pelaajan kotiin.

[Pelisääntöjen sähköinen täyttö!](#) [Palauta pelisäännöt sähköisesti](#)

Pelisäännöt on palautettava sähköisellä lomakkeella nuorisuomi.fi sivuilla viimeistään koskien kautta 2012 viimeistään 31.3.2012.

Pelisäännöt voi nyt palauttaa sähköisesti. **Pelisääntökeskusteluista palautetaan vain aikuisten pelisääntölomake.** Lasten lomaketta ei tarvitse lähettää mihinkään.

[Toimi näin \(nuorisuomi.fi sivuilla\)](#)

Käyttöohje

Voit **lisätä** pelisäännöt Nuori Suomen ylläpitämään rekisteriin seuraavasti:

1. Valitse esiintulevasta listasta oma lajisi jalkapallo.
2. Klikkaa lisää pelisäännöt painiketta
3. Valitse piiri Uusimaa, seura GrIFK ja ikäryhmä selausohjeen mukaisesti
4. Syötä pelisäännöt avautavalle lomakkeelle
 - a. Pakolliset tiedot on merkitty punaisella tähdellä
 - b. Päivämäärät käsin syötettynä muodossa vvvv-kk-pp
5. Klikkaa tallenna

4.2.1 Pelisääntösopimukset:

1) Lapset ja ohjaat / valmentajat

- sopivat yhdessä ryhmän pelisäännöt

2) Lasten vanhemmat ja ohjaajat/ valmentajat

- sopivat yhdessä pelisääntökeskusteluissa joukkueen toiminnan tavoitteista ja periaatteista
- aikuiset sopivat toimintatavoista, joita itse sitoutuvat noudattamaan
- Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt lähetään sähköisesti Nuoren Suomen nettisivujen kautta siihen piiriin, jonka alueella joukkue toimii.
- Pelisääntöjen lähetys oikeuttaa joukkueen osallistumisen piirin järjestämiin sarjoihin

Mistä asioista puhutaan?

Sovitetaan niistä asioista, jotka oman ryhmän tai joukkueen kannalta ovat tärkeitä Suositeltavia keskustelun aiheita ovat mm:

- saavatko kaikki lapset yhtä paljon peliaikaa
- onko harrastus lasta innostavaa ja onko siinä liikunnan iloa?
- minkälaiset tavoitteet ryhmällä tulisi olla?
- miten aikuiset suhtautuvat päihteisiin sekä lasten että oman käyttäytymisensä osalta?
- viekö harrastus liikaa lapsen ja perheen aikaa sekä rahaa?

Tukimateriaalia joukkueenne pelisääntökeskusteluihin löydät [NUOREN SUOMEN SIVUILTA](#). Sivuilta voit myös tilata maksutonta painettua materiaalia.

4.2.2 Pelaajien ja joukkueenjohdon pelisäännöt

Joukkueiden pelisääntökeskustelut käydään seuran oman ohjauksen ja valmennuksen linjan pohjalta. Seuran oman linjauksen lisäksi kannattaa tutustua Suomen Palloliiton [Nuorisotoimintalinjaan \(PDF\)](#).

Pelaajien ja joukkueenjohdon keskustelkaa ainakin seuraavista:

Jalkapallon Leikkimaailma (11v ja sitä nuoremmat tytöt ja pojat)

- Miten Puolen Pelin Takuun toteutuminen varmistetaan joukkueemme toiminnassa?
- Miten suhtaudumme joukkueen pelaajien muihin harrastuksiin?
- Miten varmistamme, että joukkueen pelaajat huomioidaan tasapuolisesti harjoituksissa ja peleissä?
- Mitä teemme, että harjoitukset ja pelit olisivat jokaisesta pelaajasta mukavia tapahtumia?
- Kuinka monta kertaa viikossa on sopiva määrä harjoitella ja pelata otteluita?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa harjoitus- ja pelitapahtumissa?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Jalkapallon Kaveri- ja Tulevaisuusmaailma (12-15 ja 16-20 -vuotiaat tytöt ja pojat)

- Miten peliaikaa jaetaan joukkueen eri pelaajien kesken?
- Monta kertaa viikossa on sopiva määrä harjoitella ja pelata?
- Miten varmistamme joukkueen pelaajien, vanhempien ja taustahenkilöiden päihteettömyyden harrastustapahtumissa?
- Miten suhtaudumme joukkueemme pelaajien muihin harrastuksiin?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa harjoitus- ja pelitapahtumissa?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Kirjoita Joukkueemme Pelisäännöt -osaan, mitä olette sopineet edellä mainituista asioista ja mitä muuta olette sopineet.

Tukimateriaalia joukkueenne pelisääntökeskusteluihin löydät [NUOREN SUOMEN SIVUILTA](#).

4.2.3 Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt

Joukkueiden pelisääntökeskustelut käydään seuran oman ohjauksen ja valmennuksen linjan pohjalta. Kannattaa tutustua Suomen Palloliiton [Nuorisotoimintalinjaan](#) .

Vanhempien ja joukkueenjohdon Pelisääntökeskusteluissa keskustelkaa ainakin seuraavista:

Jalkapallon Leikkimaailma (11v. ja sitä nuoremmat tytöt ja pojat)

- Miten Puolen Pelin Takuun toteutuminen varmistetaan joukkueemme toiminnassa?
- Miten varmistamme myönteisen ja kannustavan suhtautumisen muihin harrastuksiin?
- Miten varmistamme, että ryhmän kaikki lapset pääsevät tasavertaisesti osallistumaan toimintaan sekä harjoituksissa että otteluissa?
- Miten käyttäydymme kentän laidalla, jotta lapset saavat peli- ja harjoittelurauhan?
- Miten varmistamme lasten toiminnan leikinomaisuuden?
- Mitkä ovat sopivia harjoitus- ja ottelumääriä lasten/perheiden kannalta?
- Miten voimme joukkueen vanhempina ja taustahenkilöinä omalla esimerkillämme edistää päihteettömiä elämäntapoja?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa kentän laidalla?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Jalkapallon Kaveri- ja Tulevaisuusmaailma (12-15 ja 16-20 -vuotiaat tytöt ja pojat)

- Miten peliaikaa jaetaan joukkueen eri pelaajien kesken?
- Mitkä ovat sopivia harjoitus- ja ottelumääriä?
- Miten varmistamme joukkueen pelaajien, vanhempien ja taustahenkilöiden päihteettömyyden harrastustapahtumissa?
- Miten varmistamme myönteisen ja kannustavan suhtautumisen muihin harrastuksiin?
- Miten käyttäydymme kentän laidalla, jotta lapset ja nuoret saavat peli- ja harjoittelurauhan?
- Millainen kielenkäyttö on sopivaa kentän laidalla?
- Miten varmistetaan turvallisuus liikenteessä harjoitus- ja pelimatkoilla?

Kirjoita Joukkueemme Pelisäännöt -osaan, mitä olette sopineet edellä mainituista asioista ja mitä muuta olette sopineet. Tukimateriaalia joukkueenne Pelisääntökeskusteluihin sekä löydät [NUOREN SUOMEN SIVUILTA](#)

5. Vanhempien rooli ja toimihenkilöt

Vanhempien rooli joukkueen toiminnassa muuttuu merkittävästi nappulajoukkueiden ajasta. Vanhempien suurin vastuu on tukea pelaajaa henkisesti. Valmentajien lisäksi joukkueen toimihenkilöihin kuuluu eri tehtäviin valittuja henkilöitä, jotka usein valitaan vanhempien

joukosta. GrIFK järjestää näille henkilöille koulutustapahtumia. Joukkueen toimihenkilöiden tehtävänä on tukea valmennusjohdon toimintaa ja luoda heille mahdollisimman hyvät olosuhteet valmennustoiminnan toteuttamiseksi.

Vanhempien rooli jalkapallojoukkueessa on silti merkittävä. Ilman vanhempien tukea ja hyväksymistä ei joukkue voi toimia kovin hyvin, sillä joukkueen toiminta aiheuttaa kuluja. Toisaalta mikä tahansa ryhmä tai organisaatio tarvitsee kapellimestarin, jotta se voi toimia tavoitteidensa mukaan. Joukkueen toiminnan tavoitteet määrittelee GrIFK:n valmennusjohto ja niistä keinoista miten tavoitteisiin päästään joukkueen toiminnassa vastaa joukkueen vastuvalmentaja. Joukkueella voi olla myös muita valmentajia kuten maalivahtivalmentaja, fyysinen valmentaja ja avustavia valmentajia.

Joukkueen kauden toiminta taloudellisten sitoumusten osalta ratkaistaan vanhempien kokouksessa, jossa myös voidaan myös valita joukkueelle muita toimihenkilöitä kuten joukkueenjohtaja, huoltaja ja rahastonhoitaja. Joukkueen toimintasuunnitelman ratkaisee kuitenkin aina joukkueen valmennusjohto yhdessä seuran valmennuspäällikön kanssa.

Joukkueenjohtaja toimii vastuvalmentajan apuna hoitaen yhteydenpidon vanhempiin ja seuran toimistoon. Hän kutsuu tarvittaessa kokoon vanhempien kokouksen. Hän vastaa myös joukkueen käytännön hallinnon toteuttamisesta. Huoltaja pyrkii olemaan harjoituksissa paikalla. Otteluissa on mukana huoltolaukku ja juomat. Rahastonhoitaja hoitaa joukkueen talouden vastaten laskujen maksamisesta sekä kuukausimaksujen ja muiden tulojen kirjaamisesta.

5.1 Joukkueenjohtajan tehtävät

Joukkueenjohtajille pidetään pari kertaa vuodessa tiedotustilaisuus, jossa käsitellään kausikohtaisia muutoksia sekä muita asioita.

Joukkueenjohtajan tehtävät:

- Joukkueenjohtaja organisoii joukkueen toiminnan yhdessä vastuvalmentajan kanssa
- toimii joukkueen vanhempien toiminnan vetäjänä
- vastaa joukkueen tiedotustoiminnasta
- ilmoittaa joukkueen sarjoihin ja turnauksiin (jotka sovittu vastuvalmentajan kanssa)
- hoitaa leirivaraukset ja huolehtia matkajärjestelyistä otteluihin, leireille ja matkoille
- hoitaa vahinko- ja tapaturmavakuutusilmoitukset
- edustaa joukkuetta yhdessä vastuvalmentajan kanssa
- huolehtia joukkueen velvoitteiden hoitamisesta
- auttaa valmennusjohtoa joukkueen toimintasuunnitelman toteuttamisessa
- huolehtii joukkueen talousarvion laadinnasta ja taloudenhoidon seurannasta yhdessä rahastonhoitajan kanssa.
- valvoo joukkueen pankkitilien käyttöä sekä huolehtia tilien ja talouden hoidosta yhdessä rahastonhoitajan kanssa.
- huolehtia joukkueen tilinpäätöstietojen ja tositteiden toimittamisesta seuran pääkirjanpitäjälle vuosittain.
- ideoida ja toteuttaa joukkueen muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa joukkuekohtaista varainhankintaa.
- valitsee yhdessä valmennusjohdon kanssa huoltajat ja muut tarvittavat toimihenkilöt.
- huolehtii joukkueen pelaajaluettelon pitämisestä ajan tasalla.
- valitsee tarvittaessa itselleen sijaisen.

5.2 Huoltajat

Ensisijainen on tehtävä on huolehtia varusteista esim: juomapullot, liivit, lääkelaukku, tötsät jne. Huoltaja opastaa poikia huolehtimaan omista tavaroistaan ja työkaluistaan = jalkapallokengät.

Huoltaja luo toiminnallaan positiivista ilmapiiriä ja toimii joukkueen ”äitinä”. Huoltajan pitäisi osata toimia oikein erityyppisissä loukkaantumistilanteissa esim: nilkka nyrjähtänyt, revähtymä takareidessä, haava päässä, kynsinauha tulehtunut jne etenkin silloin, kun joukkueen lääkäri ei ole paikalla.

Otteluissa huoltaja huolehtii juomapulloista niin, että juoma ei lopu. Joskus pelataan kylmissä halleissa, jolloin on varmistettava, että vaihtopelaajilla on tarpeeksi päällä. Ja kun nämä menevät kentälle niin antaa lämmintä vaatetta kentältä vaihtoon tuleville pelaajille. Näin vältetään turhat vilustumiset.

Seura pyrkii järjestämään urheilupainoiteista hätäensiapu-koulutusta kentällä eniten tarvitseville toimijoille kuten huoltajille tarvittaessa. Huoltajille selvitetään myös oikeita ruokailutottumuksia ennen harjoituksia ja otteluita sekä oikean ravintohuollon järjestämisestä turnauksissa.

5.3 Rahastonhoitajat

Joukkueiden rahastonhoitajille järjestetään koulutusta koskien seuraavan kauden tulo- ja menoarvion laatimista sekä rahaliikenteen valvontaa. Samalla käydään läpi uusimmat verotusta koskevat käytännöt urheilutoiminnassa.

Rahastonhoitaja vastaa joukkueen tileistä, kuukausimaksujen perimisestä samoin kuin muista maksuliikenteeseen kuuluvista maksuista.

6. GrIFK jalkapallo valmennuslinja

IKÄLUOKAT GrIFK 2012						
Pojat		Kilpasarja	Muut sarjat			
A19	1993-94 syntyneet	GrIFK-A				
B17	1995-96 syntyneet	GrIFK-B				
B16	1996 syntyneet	GrIFK-B16				
C15	1997 syntyneet	GrIFK-C15	D15 Green		C15 aluejoukkutoiminta	
C14	1998 syntyneet	GrIFK-C14	D14 Green		C14 piirijoukkutoiminta	
D13	1999 syntyneet	GrIFK-D13	D13 Green		D13 piirijoukkutoiminta	
D12	2000 syntyneet	GrIFK-D12	D12 Green	D12 White	Kykykoulujoukkue D12	Koulu-
E11	2001 syntyneet	GrIFK-E11	E11 Green/White	GrIFK-E11 White	Taitokoulujoukkue E11	futis
E10	2002 syntyneet	GrIFK-E10	E10 Green/White	GrIFK-E10 White	Taitokoulujoukkue E10	Kaikki
F9	2003 syntyneet	GrIFK-F9	F9 Green/White	GrIFK-F9 White	Taitokoulujoukkue F9	pelissä
F8	2004 syntyneet	GrIFK-F8	Espoonliiga F8		Taitokoulujoukkue F8	
F7	2005 syntyneet	GrIFK-F7	Espoonliiga F7		Taitokoulujoukkue F7	Päivä-
F6	2006 syntyneet	GrIFK-F6	Espoonliiga F6			koti-
F5	2007 syntyneet	GrIFK-F5				futis
Tytöt						
TE11	2000-02 syntyneet	GrIFK-E11			Taitokoulujoukkue E10-E11	Koulu-
		GrIFK-E10				futis
TF7-9	2003-04 syntyneet		Espoonliiga F8			Kaikki
			Espoonliiga F7			pelissä
TF5-7	2005-06 syntyneet		Espoonliiga F6			Päivä-
						koti-
						futis

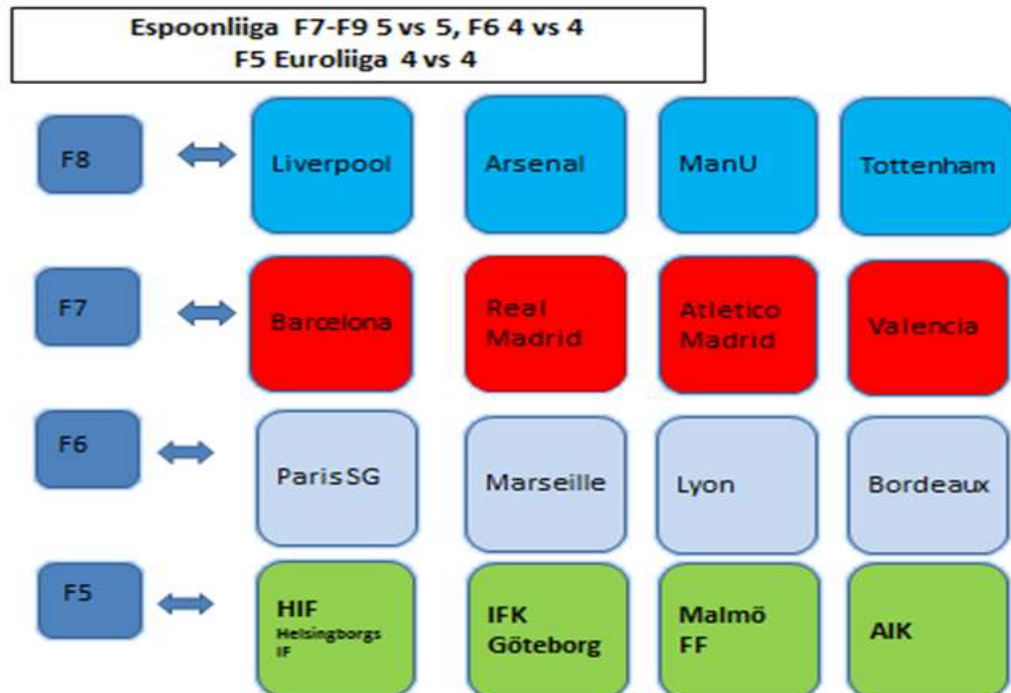
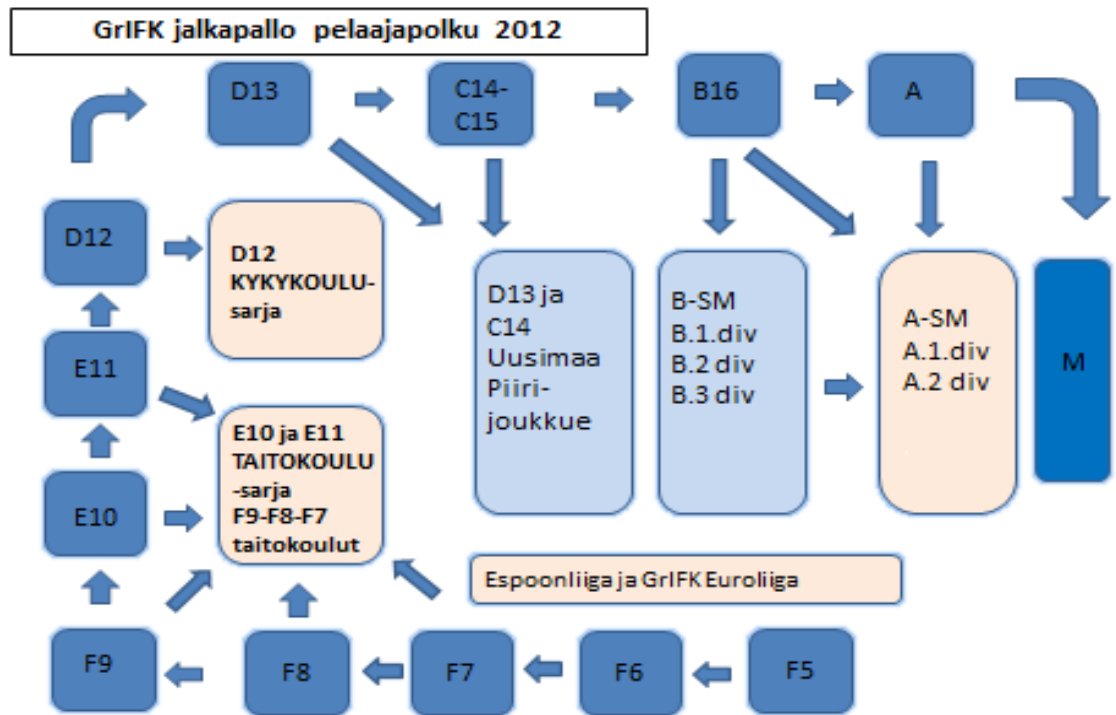
GrIFK jalkapallon valmennusta ja ikäluokkien toimintaa on yhtenäistetty ja tavoitteena on, että kaikki pelaajat, pelaajien vanhemmat, valmentajat ja joukkueenjohtajat tietävät mikä on pelaajan polku seurassa.

Seura hyväksyy ikäluokkakohtaiset suunnitelmat ja tavoitteet ja auttaa tavoitteiden toteuttamisessa. GrIFK:n jalkapallon valmennuslinjassa on huomioitu taidolliset ja toiminnalliset painopisteet eri ikävuosina SPL:n nuorisolinjan mukaisesti. Kaiken perustana on hyvin suunniteltu ja toteutettu harjoittelu, suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys.

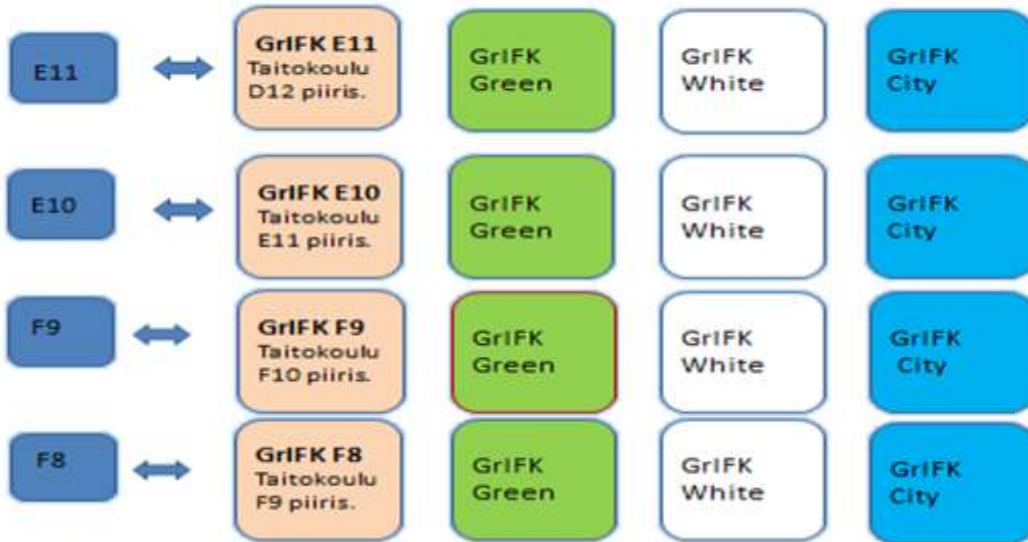
Koulutetut valmentajat ovat seuralle suuri voimavara. Valmentajien pitää tietää mitä tehdään missäkin ikäluokassa; herkkyykskaudet, perustekniikka, pelitaito ja pelikäsitys. Kokonaisvaltaisessa valmennuksessa pelaaja on keskiössä. Kokonaisvaltaiseen valmennuksen kuuluvat taito, fysiikka, pelikäsitys, psyykinen valmennus sekä sosiaaliset asiat. Nämä asiat on otettava huomioon kausisuunnitelmaa tehtäessä ja muistettava jokaisessa harjoituksessa ja pelissä.

Seuran ikäluokkien toiminnassa pitää huomioida myös terveys- ja hyvinvointinäkökulma: lapsia ja vanhempia opastetaan terveisiin elämäntapoihin. Pelaajia ohjataan liikunnallisiin elämäntapoihin toiminnan kautta. Eri ikäkausina nostetaan pelisääntökeskusteluissa esiin hygieniasta huolehtiminen, ravintotottumukset, seuratoiminnan ulkopuolinen liikunta ja riittävä lepo. Pelisääntökeskusteluissa sovitaan yhteiset pelisäännöt, joiden laatimiseen jokainen pelaaja ja vanhempi osallistuu ja sitoutuu. Pelisääntöihin on hyvä palata kauden aikana mahdollisten ongelmatilanteiden yhteydessä ja katsoa mitä yhdessä sovittiinkaan esimerkiksi peluuttamisesta tai kielenkäytöstä kentän laidalla.

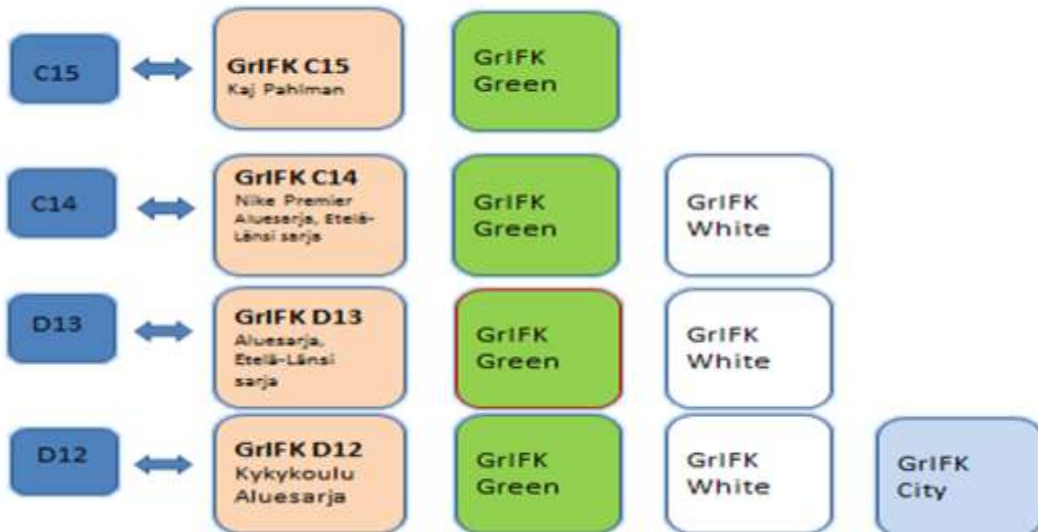
6.1 GrIFK jalkapallo pelaajan polku F5-A-jun/Aikuiset



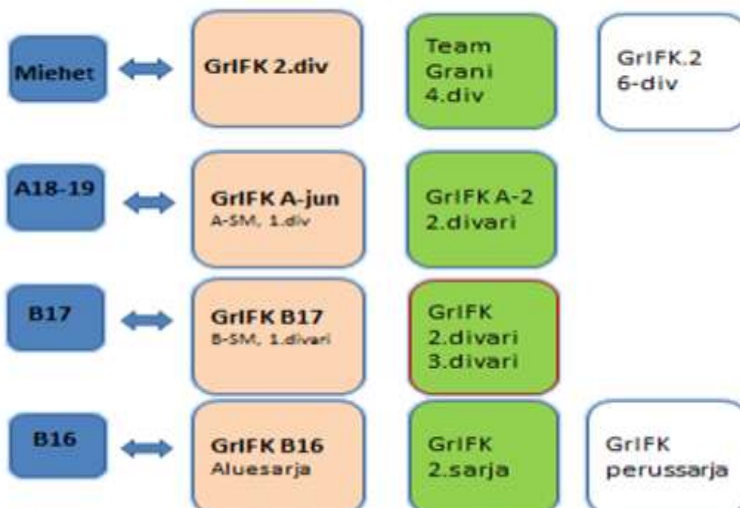
Piirinsarjat F8-F9 5 vs 5, E10-E11 7 vs 7



Piirinsarjat D12-D13 9 vs 9, C14-C15 11 vs 11



sarjat B16 – A-jun, Miehet



6.2 ERI IKÄLUOKKIEN VALMENTAMISEN PÄÄLINJAUKSIA 2012

6.2.1 F5 (-07) aloitus keväällä

Vanhempia rekrytoidaan mukaan valmentamaan ja valmennuskursseille.

- 1 tapahtuma / vko. Harjoittelu alkaa maaliskuussa ja heti alusta lähtien ympärivuotista
- Päiväkoti-tapahtuma huhtikuussa
- Seuran jalkapallokouluun huhtikuussa (2 pv) ja kesäkuussa (5 pv)
- Pojat ja tytöt yhdessä
- yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2.v.2, 3.v 3, 4.v.4)
- pelimuoto harjoituksissa 3 v 3
- vanhempia rekrytoidaan mukaan valmentamaan ja valmennuskursseille.
- pelisääntökeskustelut vanhemmille ja pelaajille: ryhmässä toimimisen periaatteet, käyttäytyminen, aikataulut, pukeutuminen.
- kaikki valmentajat heti E-valmentajakoulutukseen ja vastuupalmentajat D-kurssille.
- Syksyllä GrIFK omassa Euroliigatapahtumassa pelataan 4:llä joukkueella
- Talvella yksi sisävuoro koulun salissa
- Talvella osallistuminen Espoon jalkapalloareenan A-link sarjoihin

50-60 pelaajan ryhmä. Syksyllä lokakuussa GrIFK Euroliigassa pelaajat jaetaan ryhmiin esim. Malmö, IFK Göteborg, Helsingborg ja AIK. Kaikki harjoittelevat yhdessä. Toiminta maksaa n.100 Eur ensimmäinen kausi. 1 kk kokeilu/ilmainen

6.2.2 F6 (-06) pelaa jo Espoonliigassa keväällä ja syksyllä

Vanhemmille kerrotaan GrIFK "pelaajan polku" eli "miten tulevat vuodet etenevät.

Vanhempia rekrytoidaan mukaan valmentamaan ja valmennuskursseille.

- 1-2 tapahtuma / vko. Harjoittelu ympärivuotista
- yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2.v.2, 3.v 3, 4.v.4)
- pelimuoto 4 vs 4. Jos 5 vs 5 niin pelijärjestelmä timanttimuodostelma 1-2-1
- kaikki valmentajat heti E-valmentajakoulutukseen ja heti kun mahdollista D-koulutukseen: taidonopetus, taitavuus, pelikäsitys ja Maalivahti-harjoittelu
- Pelisääntökeskusteluissa käyttäytyminen, aikataulut, pukeutuminen, hygienia, tankkaus ja lepo. Vanhempien käyttäytyminen peleissä ja turnauksissa.
- Talvella osallistuminen Espoon jalkapalloareenan A-link sarjoihin
- Keväällä ja Syksyllä Espoonliga Saharassa 4 vs 4 tai 5.v 5 (4 joukkuetta)
- Keväällä ja syksyllä GrIFK oma Euroliigatapahtuma 4:llä joukkueella
- Talvella yksi sisävuoro koulun salissa
- Karuselli-turnaukset keväällä ja syksyllä (F7 eli vuotta vanhemmissa)
- Seuran jalkapallokoulu huhtikuun ja kesäkuun
- TenavaExtra innokkaimmille aloitetaan heti kun mahdollista

Espoonliigassa 4 joukkuetta esim. PSG Paris, Marseille, Lyon ja Bordeaux. Kaikki harjoittelevat kuitenkin yhdessä. Näistä ryhmistä kootaan joukkueet peleihin 6-8 pelaajaa. Toiminta maksaa n.250 e/Vuosi

6.2.3 F-7 (-05) pelaa Espoonliigaa ja taitokoulu alkaa

Vanhemmille kerrataan GrIFK ”jalkapalloputki” eli ” Miten tulevat vuodet etenevät. Mitä tulevat vuodet tuovat tullessaan ja mitä pelaajilta ja vanhemmilta odotetaan.

- 1-2 tapahtumaa / vko. Harjoittelu ympärivuotista
 - Tyttöille voidaan muodostaa oma joukkue 6-7 vuotiaista eli kaksi ikäluokkaa yhdessä
 - yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2.v.2, 3.v.3, 4.v.4)
 - pelimuoto 5 vs 5 timanttimuodostelmassa 1-2-1
 - Kaikki valmentajat D-tason kursseille: taidonopetus, taitavuus, pelikäsitys ja MV-harjoittelu
 - 1 talviharjoitusleiri (1 päiväinen) esim. Eerikkilä/Kisakallio/Pajulahti
 - Pelisääntökeskusteluissa säännöt kuten käyttäytyminen, aikataulut, pukeutuminen, hygienia ja varusteet. Lisäksi käydään läpi vanhempien käyttäytyminen pelit/turnaukset.
 - Talvella osallistuminen Espoon jalkapalloareenan sarjoihin ja GrIFK/HIFK/Espa talvisarja
 - Keväällä ja syksyllä Espoonliiga Saharassa 5. v 5 (2-4 joukkuetta F7 ja yksi joukkue F8)
 - Keväällä ja syksyllä GrIFK oma Euroliigatapahtuma 4:llä joukkueella
 - Talvella yksi sisävuoro koulun salissa
 - Karuselli-turnaukset keväällä ja syksyllä
 - **Taitokilpailulajien harjoittelu alkaa**; pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli. [Taitokilpailusaannot11.](#)
 - Ketteryyden ja henkilökohtaiset taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita
 - Seuran jalkapallokoulu huhtikuu ja kesäkuu
 - Piirin jalkapallokoulut syksy/kevät ja kesällä jalkapalloleirit
 - Taitokoulu F7 kaikki innokkaimmat kerran viikossa
- Kaikki yhdessä harjoituksissa ja ikäluokasta kootaan joukkueet peleihin. Espoonliigaan ja talvisarjaan, jotta saadaan useampia peliä samalla kokoonpanolla. Toiminta maksaa n 300e/v

6.2.4 F-8 (-04) piirinsarjat ja taitokisat alkavat

- 2-3 tapahtumaa / vko, suhde 2 harjoitusta 1 peli
 - yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2.v.2, 3.v.3, 4.v.4)
 - henkilökohtaisten taitojen kehittäminen
 - 1 talviharjoitusleiri (1-2 päiväinen) esim. Eerikkilä/Kisakallio/Pajulahti
 - Espoon Liiga keväällä ja syksyllä 5.v 5 (2-3 joukkuetta F8)
 - Enemmän pelanneet piirisarja vuotta vanhemmissa F9 1 joukkue (5.v 5) Taso E
 - pelimuoto 5 vs 5 timanttimuodostelma 1-2-1
 - Karuselli-turnaukset keväällä ja syksyllä ja keväällä vielä 1 GrIFK Euroliigatapahtuma
 - Seuran jalkapallokoulu huhtikuu ja kesäkuu ja taitokoulu elokuu
 - HESA-CUP heinäkuu, Stadi-cup/tytöt, syksyllä Itämeri-Cup, Hanko
 - talvella Espoon talvisarja A-link arena ja GrIFK/HIFK/Espa talvisarja
 - Talvella yksi sisävuoro koulun salissa
 - D-tason kursseja valmentajille; taidonopetus, taitavuus, pelikäsitys ja Maalivahti-harjoittelu
 - Pelisääntökeskusteluissa kauden alussa kerrataan pelivarusteista huolehtiminen + hygienia. Sovitaan yhdessä turnauksiin ja peli-iltojen ruokailusta ja harjoituksissa juomisesta ja nesteytysrytmistä. Lapset eivät tarvitse urheilu- tai palautusjuomia.
 - Kerrataan vanhempien käyttäytyminen peleissä ja turnauksissa.
 - **Taitokilpailulajien harjoittelu jatkuu**; pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli. [Taitokilpailusaannot11.](#) Ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssi.
 - Syksyllä ikäluokka 1.kertaa seuran ja piirin taitokilpailuihin 10-15 pelaajaa.
 - Piirin taitokisakoulu 1 pv Laaksolahden hallissa 9-15.
 - Ketteryyden ja henkilökohtaiset taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita
 - SPL-Uusimaa jalkapalloleirit kesäkuussa Pajulahti, talvella Laaksolahdessa
 - Taitokoulu F8 syys-huhtikuu A-link arena ma 19-20
- Jako tasoihin: E = Enemmän pelanneet, V = Vähemmän pelanneet.
- IKÄRYHMÄSTÄ MUODOSTUU AKTIVITEETTI JA MOTIVAATIO/TAITO TAVOITTEEN MUKAISESTI 2-3 RYHMÄÄ. (riippuu pelaajamäärästä)
- Musta (taitokoulu), vihreä ja valkoinen (laadukasta harrastustoimintaa).

6.2.5 F-9 (-03) piirinsarjaa kahdessa ikäluokassa ja taitokisat

- 2-3 tapahtumaa / vko , suhde 3 harjoitusta 1 peli
- Kaikilla valmentajilla D-taso käyty ennen E-junioreihin siirtymistä
- 1 talviharj.leiri (1 päiväinen) esim.Eerikkilä/Kisakallio/Pajulahti
- Talvella osallistuminen Espoon talvisarjaan A-link ja GrIFK/HIFK/Espa talvisarja
- pelimuoto F9 5 vs 5 (1-2-1) E10 7 vs 7 (2-3-1)
- Piirinsarjaan vuotta vanhempiin F10 1 joukkue, sarjataso I-taso tai II-taso sekä 1-2 joukkuetta F9-piirinsarjaan (I-taso, II-taso tai III-taso)
- Espoon Liiga 7v7 (5 vs 5) jatkuu Saharassa (1 joukkue)
- Karuselli-turnaukset keväällä ja syksyllä
- Turnauksia eritasoisia; ns.normaali ja eliitti-turnaukset. HESA-CUP, Stadi-cup/tytöt
- Joukkueen pelisääntökeskustelussa kerrataan varusteista huolehtiminen, hygienia ja pelipäivien eväät. Kannustetaan lapsia omaehtoiseen liikuntaan ja ulkoiluun sekä itsenäiseen harjoitteluun esim. antamalla ”kotitehtäviä”. Lähikentälle ja –koululle harjoituksiin lapset voivat jo liikkua itsenäisesti joko kävellen tai pyöräillen.
- Liikunnalliset kotitehtävät voivat liittyä myös muuhun kuin jalkapallotaitojen harjoittamiseen
- Kotitehtävät ”tarkistetaan” aina seuraavissa harjoituksissa: onko käyty ulkoilemassa, kenen vuoro onkaan pitää alkuverryttely, miten sujuvat pomputtelut jne. Vanhempien pelisääntökeskustelussa nostetaan esiin ulkoilun ja omaehtoisen liikunnan merkitys, puhutaan ruutuajan rajoittamisesta.
- Ketteryys ja henkilökohtaiset taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita
- **Taitokilpailulajien harjoittelu jatkuu;** pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli. [Taitokilpailusaannot11.](#)
- Tavoite ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki.
- Keväällä joukkueen taitokilpailu ja syksyllä seuran ja uudenmaan piirin kisoihin 8-10 pelaajaa. Piirin taitokisakoulu ennen kilpailuja syyskuussa.
- kannustaminen omatoimiseen jalkapalloharjoitteluun
- Seuran jalkapallokoulu huhtikuu ja kesäkuu ja taitokoululeiri elokuussa
- SPL-Uusimaa leirit kesäkuussa Pajulahti, talvella Laaksoahdessa
- Taitokoulu jatkuu kerran viikossa syys-huhtikuu A-link arena klo 19-20

IKÄRYHMÄSTÄ JATKAA AKTIVITEETTI JA MOTIVAATIO/TAITO TAVOITTEEN MUKAISESTI 2-3 (riippuu pelaajamäärästä).

- Musta (taitokoulu), vihreä ja valkoinen (laadukasta harrastustoimintaa)

Pelimuodot ikäluokissa: E10 7v7/5v5. Jako tasoihin:

- I-taso = piirin parhaassa kolmanneksessa,
- II-taso = piirin keskitasoa,
- III-taso= pelaajat osaamiseltaan hyvinkin eritasoisia.

F9 7v7/5v5, peleissä jako tasoihin: E = Enemmän pelanneet, V = Vähemmän pelanneet.

6.2.6 E-10 (-02) juniorit

- 3 tapahtumaa / vko suhde 3 harjoitusta / 1 peli
- Kaikilla valmentajilla D-taso käyty ennen E-junioreihin siirtymistä. Vastuvalmentaja C-taso
- Keväällä 1 joukkue vuotta vanhemmassa ikäluokassa (E-11) 7 vs 7 taso musta/punainen
- F10 7.v 7 tasot: 1 musta (vaativa), 1 punainen (keskitaso) 1 vihreä (perus)
- Pelimuoto 1+6 (2-3-1 tai joskus 3-2-1)
- Pelisääntökeskustelussa kerrataan varusteista huolehtiminen, hygienia ja futaaajan eväät sekä levon merkitys. Pohditaan yhdessä elämää futistreenien ja pelien ulkopuolella. Pelaajan on huolehdittava koulunkäynnistään, pidettävä kiinni säännöllisestä elämänrytmistä ja turvattava myös riittävä lepo. Kouluasiat hoidettu ennen harjoituksia ja pelejä, jolloin harjoitusten jälkeinen (ilta-) aika jää levolle, perheelle ja kavereille.
- **Taitokilpailulajien harjoittelu jatkuu;** pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli. [Taitokilpailusaannot11.](#)
- Tavoite ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki.
- syksyllä GrIFK omin piirin taitokisoihin ja piirin kisoihin 10-15 pelaajaa (vähintään pronssimerkillä kisoihin) Tavoite 1-2 kulta, 2-3 hopea 10 pronssi.
- Pelikäsitys, ketteryyden ja henkilök. taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita
- 1-2 harjoitusleiriä kisakallio, pajulahti, eerikkilä, solvalla, kotileiri
- omatoimiseen harjoitteluun ohjaaminen, kotiläksyt
- Talvella osallistuminen Esport Arenan /A-link arenan talvisarjaan
- 1 talviturnaus; esim. Lahti, 2 turnausta / kevät ja syksy
- yhteistyötä vanhemman ikäluokan kanssa
- Taitokoulu kerran viikossa ja piirin taitokoulutapahtumat E10
- HESA-CUP, Stadi-cup / tytöt
- Itämeri Cup, Hanko elokuun alussa
- Seuran jalkapallokoulu huhtikuu ja kesäkuu ja taitokoulu elokuu
- SPL-Uusimaa leirit kesäkuussa Pajulahti, talvella Laaksolahdessa

IKÄRYHMÄSTÄ JATKAA AKTIVITEETTI JA MOTIVAATIO/TAITO TAVOITTEEN MUKAISESTI (riippuu pelaajamäärästä).

- Musta (taitokoulu), vihreä ja valkoinen
- Musta Vihreä ja valkoinen (laadukasta harrastustoimintaa)

Pelimuodot ikäluokissa: E11 7v7, E10 7v7. Peleissä jako tasoihin:

- I-taso = piirin parhaassa kolmanneksessa,
- II-taso = piirin keskitasoa,
- III-taso = pelaajat osaamiseltaan hyvinkin eritasoisia.

6.2.7 (-01) E-11 juniorit

- 3-4 tapahtumaa / vko
- tavoitteena C-tason valmentaja
- 2-3 harjoitusleiriä vuoden aikana.
- Talvella Esport Arena talvisarjaan ja Espoon jalkapallo areenan A-link talvisarjaan
- Piirinsarjat: 1 joukkue D-12 9.v 9 valiosarjaan/sopiva taso
- E11 7.v.7 tasoryhmät 1 vaativa (musta)/ 1 keskitaso (punainen) /1 perus (vihreä) (valitaan aina sopiva taso pelaajien mukaan, ja pelaajat tason mukaan)
- pelimuoto 7 vs 7 (2-3-1) ja 9 vs 9 (3-3-2)
- Pelisääntökeskusteluissa murrosiän lähestyessä hygieniaan kiinnitetään uudestaan huomiota. Talvikaudella treeneihin suihkussa käynti heti harjoitusten jälkeen. Joukkueen pelisääntökeskustelussa käydään läpi myös aiempien kausien teemat.
- **Terveet elämäntavat:** miltä terveys tuntuu, mitä terveys on, mitä terveyden tarvitaan, mitä terve ihminen syö ja juo. Keskustelu pienissä ryhmissä koko joukkueen voimin. Ohjataan liikunnallisiin, terveisiin elämäntapoihin ensisijaisesti toiminnan kautta. Tietoa vanhemmille, vetäjille ja lapsille ravinnosta, levosta ja liikunnasta

- HESA-CUP heinäkuu, Stadi-cup/tytöt kesäkuu
- Alandia-cup kesäkuun ennen juhannusta pelataan 9.v 9. Kaksi joukkuetta.
- Itämeri Cup, Hanko elokuun alussa
- **Taitokilpailulajien harjoittelu jatkuu**; pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli. [Taitokilpailusaannot11.](#)
- Tavoite taitokisoissa: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki.
- syksyllä GrIFK omin piirin taitokisoihin ja piirin kisoihin 10-15 pelaajaa (vähintään pronssimerkillä kisoihin) Tavoite 1-2 kulta, 2-3 hopea 10 pronssi.
- Piirin taitokisakoulu syyskuussa ennen piirin kisoja Laaksolahden halli 9-15.
- pelikäsitys, ketteruus ja henkilök. taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita
- yhteistyötä vanhemman ikäluokan kanssa
- omatoimisen harjoittelun painottaminen, kotitehtävät
- 2-3 turnausta / kevät ja syksy
- osallistuminen piirin jalkapalloleireille, taitokisakouluun
- seuran futisleirit huhtikuussa / kesäkuussa / elokuussa taitokoulu
- SPL-Uusimaa leirit kesäkuussa Pajulahti /talvella Myyrmäki
- taitokoulu 1-2 x viikossa

JOUKKUEITA 2-3: Taitokoulu (musta), vihreä ja valkoinen. Jotkut (keskitaso) pelaavat kahdessa, jotkut vain yhdessä.

Pelimuodot ikäluokissa: E11 7v7, sarjat jaettu tasoihin seuraavasti:

- I-taso = piirin parhaassa kolmanneksessa,
- II-taso = piirin keskitasoa,
- III-taso = pelaajat osaamiseltaan hyvinkin eritasoisia.

6.2.8 Dn-12 (-00) piirin aluesarjat alkavat

- 3-5 tapahtumaa / vko /
- vastuvalmentajat B-tason valmentajakoulutus.
- Seura ilmoittaa joukkueen joko D12 aluesarjakarsintaan (kevällä 20 Uusimaa+Helsinki parasta joukkuetta, syksyllä 10 säilyy aluesarjassa ja 10 ykkössarjaan) tai valiosarjaan 9 v 9
- 1 joukkue myös D13 piirinsarjassa 9 vs 9, taso 2.sarja tai korkein mahdollinen. (D13 vain Etelä-Länsiliiga ja aluesarjat pelaavat 11 vs 11 iso kenttä)
- Pelimuoto 9 vs 9 (3-3-2) ja harrastesarja 7 vs 7
- Yksilöiden kehittäminen joukkueessa
- Pelisääntökeskusteluissa murrosikä, erilaisuus, kiusaaminen, koulun merkitys ja terveet elämäntavat.
- Omatoiminen harjoittelu ja harjoituspäiväkirjat omatoimisesta harjoittelusta
- Pelaajamateriaalin liikkuminen joukkueiden välillä pelaajien kehittymisen mukaisesti
- Talvella Esport Arena talvisarja 9 vs 9 tai/ja joku muu talvisarja
- Kaverimaailma Futsalkausi 1.11 - 31.3.
- HESA-CUP heinäkuu , Stadi-cup/tytöt kesäkuu
- Kokkola Cup, Örebro-cup tai muu vastaava
- Seuran Futisleiri huhtikuu ja kesäkuu ja elokuussa taitokoululeiri
- D12 kykykoulusarja, Kykykouluharjoitus 1-2 tapahtumaa / vko
- **Taitokilpailulajien harjoittelu jatkuu**; pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli. [Taitokilpailusaannot11.](#)
- Tavoite ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki.
- syksyllä GrIFK omin piirin taitokisoihin ja piirin kisoihin 10-15 pelaajaa (vähintään pronssimerkillä kisoihin) Tavoite 1-2 kulta, 2-3 hopea 10 pronssi.
- piirin taitokisakoulu ennen taitokisoja syyskuussa laaksolahden halli 9-15
- Omatoiminen harjoittelu joukkueen ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan

Pelikäsitys ja pelitapa (D12 alkaen kun aloitetaan 9 vs 9 ja 11 vs 11)

-pelisysteemi 3-3-2, jos 11 vs 11 niin 4-4-2

-1v1 hyökkäys ja 1 vs 1 puolustaminen

-pienpelit 3 vs 3, 4 v 4 jne. Ylivoimapelit

-osajoukkuepelit

-pelipaikkakohtaiset harjoitteet; puolustus, kk, hyökkäys

Pelin jatkuva kierto ymmärtäminen:

Hyökkääminen: pelin avaaminen, rakentelu, murtautuminen

- nopea tilanteenvaihto hyökkäyksestä puolustukseen H=>P

- nopea tilanteenvaihto puolustuksesta hyökkäykseen P=>H

- maalinteko, -keskitykset

Puolustustaminen: prässi, tuki, varmistus, vartiointi, kontrollointi, vetäytyminen

- erikoistilanteet

6.2.9 D-13 (-99) Etelä-Länsiliiga tai aluesarja; piirijoukkuevoiminta alkaa

- Yksilön kehittäminen joukkueessa, 4 tapahtumaa / vko /

- Yliin sarjataso on Etelä-Länsiliiga, johon karsii alueen 12 parasta joukkuetta 6:sta paikasta. Valintakriteerit menestys edellisvuonna D12 aluesarjassa, menestyminen taitokisoissa, piirijoukkuepelaajien määrä. Vain Etelä-Länsiliiga ja aluesarjat pelaavat 11 vs 11 iso kenttä.

- Tavoitteena talvella 1 joukkue D13 Etelä-Länsiliigan karsinnassa. Keväällä pelataan joko Etelä-Länsiliigaa, aluesarjaa, ykkössarjaa tai kakkossarjaa.

- Tavoite yksi joukkue ylimmällä tasolla, yksi kakkossarjassa ja yksi perussarjassa riippuen pelaajien määrästä ja tasosta.

- Pelimuoto 9 vs 9 (3-3-2) ykkössarja, kakkossarja ja perussarja, 7 vs 7 harrastesarja. 11 vs 11 vain Etelä-Länsiliiga ja aluesarja.

- pelaajamateriaalin liikkuminen joukkueiden välillä pelaajien kehittymisen mukaisesti

- omatoiminen harjoittelu joukkueen ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan

- pelisääntökeskusteluissa pelaajille ja vanhemmille infotilaisuudet päihteistä. Annetaan tarkempaa tietoa ravinnosta ja eri ravintoaineista, ruokailujen säännöllisyydestä, palautumiseen liittyvästä ravinnosta. Puhutaan ajankäytöstä, muun elämän ja omatoimisen harjoittelun merkityksestä.

- Kaverimaailma Futsalkausi 1.11 - 31.3.

- HESA-CUP heinäkuu, Stadi-cup/tytöt kesäkuu

- taitokilpailut kultamerkki 1-2, hopea 3-5, loput vähintään pronssi

- pelaajamäärän säilyttäminen

- Piirijoukkue: Karsintoihin 8-10 pelaajaa ja maalivahti. Tavoitteena mahdollisimman monen pelaajan saaminen (3-5) piirin valmennusrenkaaseen Espoo.2 joukkueeseen / Puma-liiga

- Uudenmaan piirijoukkue Piiricup kesäkuussa

Tavoite yksi kilpajoukkue, haastajajoukkue ja kolmas joukkue perussarjoissa riippuen pelaajien määrästä ja tasosta.

D13 Etelä-Länsiliigan karsinta:

-6 joukkuetta Helsingin ja Uudenmaan karsinnasta pääsee mukaan

-6 joukkuetta Satakunnan, Tampereen ja Turun karsinnasta

-Kevätkierroksen jälkeen sijoille 11. ja 12. sijoittuneet joukkueet putoavat aluesarjoihin

-Helsingin ja Uudenmaan kevään aluesarjan voittaja nousee syksyksi Etelä-Länsiliigaan

Aikataulu:

- Ilmoittaminen halukkuudesta osallistua karsintaan/sarjaan 31.10.2011 mennessä
- Osallistuvalla seuralla tulee olla resurssit järjestää olosuhteet karsinta- ja sarjaotteluille
- Karsintaan valitaan max. 12 joukkuetta, jos enemmän halukkaita niin huomioidaan kauden 2011 tuloksia, piirijoukkuetoiminnassa olevien pelaajien määrää sekä taitokilpailutuloksia.

- Karsinta pelataan 16.11.2011 – 5.2.2012 välisenä aikana
- Kevätkierron pelataan viikoilla 15-26 (väliviikko: vko 21)
- Syyskierron pelataan viikoilla 31-42 (väliviikko: vko 32)

6.2.10 Cn-14 (-98). Nike Premier-turnaus ja Uusimaa piirijoukkue

- 4-5 tapahtumaa / vko. Pelimuoto 11 vs 11
- Ylin sarjataso on Etelä-Länsiliiga, johon karsii alueen 12 parasta joukkuetta 6:sta paikasta. Valintakriteerit menestys edellisvuonna D13 sarjoissa, menestyminen taitokisoissa, piirijoukkuepelaajien määrä.
- Talvella C14 Etelä-Länsiliiga karsinta. Keväällä pelataan joko Etelä-Länsiliigassa, aluesarjassa, ykkössarjassa tai kakkossarja.
- Tavoite yksi joukkue ylimmässä sarjassa, toinen kakkossarjassa ja kolmas perussarjassa riippuen pelaajien määrästä ja tasosta.
- Nike Premier-karsintaan osallistuminen toukokuussa!!!
- Nike Premier Pajulahdessa elokuun alussa epävirallinen SM-kisa jonka voittaja Euroopan Nike-premier lopputurnaukseen
- Omatoiminen harjoittelu joukkueen ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan
- Pelisäännöissä laajempi fakta päihteistä ja niiden oikeista vaaroista ja vaikutuksista urheiluun. Opetetaan ottamaan vastuuta yhä enemmän omatoimisesta harjoittelusta ja vastuunottamiseen lihashuolloista ja muista harjoituksista, joita voi tehdä myös omatoimisesti.
- Annetaan viimeistään tässä iässä vaihtoehtoja harrastamisen suhteen; harrastejoukkue tai kilpajoukkue ja henkilökohtaiset tavoitteet voi asettaa sen mukaan.
- Yhteistyö seuran muiden ikäluokkien kanssa
- Kykykoulu 1-2 krt / vko
- Pelaaminen omalla tasolla
- Kaverimaailma Futsalkausi 1.11 - 31.3.
- HESA-CUP heinäkuu ja mahdolliset turnaukset ulkomailla
- Ystävyyskaupunkiturnaus Turku heinäkuussa (kutsuturnaus ennen Nike Premier-turnausta)
- Taitokilpailut edelleen ohjelmassa ja tavoite mahdollisimman monta merkisuoritusta -
- Pelaajamäärän säilyttäminen
- Piirijoukkue C14 Katsastuksiin lokakuussa 8-10 pelaajaa ja maalivahti. Tavoitteena mahdollisimman moni pelaaja (3-5) piirin Espoo.2 aluejoukkueeseen
- Uudenmaan piirijoukkue Piiricup kesäkuussa
- Piiricupista ensimmäiset pojat poikamaajoukkueessa kykyleirille

Yksi kilpajoukkue ja toinen harrastejoukkue.

C14 Etelä-Länsiliiga:

- 6 joukkuetta Helsingin ja Uudenmaan karsinnasta
- 6 joukkuetta Satakunnan, Tampereen ja Turun karsinnasta
- Kevätkierron jälkeen sijoille 11. ja 12. sijoittuneet joukkueet putoavat omiin aluesarjoihinsa
- Helsingin ja Uudenmaan kevään aluesarjan voittaja nousee syksyksi Etelä-Länsiliigaan

Alustava aikataulu

- Ilmoittaminen halukkuudesta osallistua karsintaan/sarjaan 31.10.2011 mennessä
- Osallistuvalla seuralla tulee olla resurssit järjestää olosuhteet karsinta- ja sarjaotteluille

- Karsintaan valitaan max. 12 joukkuetta, jos enemmän halukkaita niin huomioidaan kauden 2011 tuloksia, piirijoukkuetoiminnassa olevien pelaajien määrää sekä taitokilpailutuloksia.
- Karsinta pelataan 16.11.2011 – 5.2.2012 välisenä aikana
- Kevätkierrros pelataan viikoilla 13-26 (väliviikot: vko 21 Premier Cup-karsinta, vkot 23-24 Piirijoukkuetoiminta)
- Syyskierrros pelataan viikoilla 31-42 (väliviikko: vko 32 Premier Cup)

C14 Premier Cup –karsinta

Toukokuun lopussa (alustavasti vko 21) järjestetään karsintaturnaus, johon voi osallistua kaikki Helsingin, Uudenmaan ja Kaakkois-Suomen piirien joukkueet. Turnauksen kymmenen (10) parasta Premier Cupin –lopputurnaukseen. Lopputurnaus pelataan viikolla 32.

6.2.11 C-15 (-97) Kaj Pahlman-turnaus ja aluejoukkue

- 1 tavoitteellinen joukkue ja yhteistyö B16-B17 kanssa
- 5 tapahtumaa / vko /
- omatoiminen harjoittelu joukkuetason ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan
- Ylin sarjataso on Etelä-Länsiliiga, jossa pelaa alueen 6 parasta joukkuetta.
- 1 joukkue pelaa aluesarjassa (BusinessCollege-liiga), ykkössarjassa tai kakkossarjassa. Tavoite yksi joukkue ylimmässä sarjoissa, toinen kakkossarjassa ja yksi perussarjassa riippuen pelaajien määrästä ja tasosta.
- yhdellä joukkueella B-16 sarjassa vuotta vanhemmissa
- Kaj Pahlman-karsintaturnaus kesäkuun lopussa (alustavasti vko 26), johon voi ilmoittautua kaikki Helsingin ja Uudenmaan piirien joukkueet, jotka osallistuvat kevään C15-kilpasarjoihin (Etelä-Länsiliiga ja Aluesarja). Etelä-Länsiliigan kolme parasta pääsee suoraan kisoihin.
- Taitokilpailut jatkuu ja merkkisuorituksia mahdollisimman paljon.
- Pelaaminen omalla tasolla
- Pelaajamäärän säilyttäminen
- Yhteistyö seuran muiden ikäluokkien kanssa (B ja A)

C15 Etelä-Länsiliiga:

- 4 parasta joukkuetta syksyn C14 Etelä-Länsisarjasta
- 4 joukkuetta Helsingin ja Uudenmaan karsinnasta
- 4 joukkuetta Satakunnan, Tampereen ja Turun karsinnasta

-Jos joku syksyn 2011 neljästä parhaasta ei ota paikkaa vastaan, niin täydennetään ensiksi sarjan viidenneksi sijoittuneella ja seuraavaksi kuudenneksi sijoittuneella. Jos luopuneita on kolme, niin kolmannelle paikasta karsitaan sen piiriryhmän alueelta, jolta on enemmän luopuneita.

- Kevätkierrroksen jälkeen sijoille 11. ja 12. sijoittuneet joukkueet putoavat aluesarjoihin.
- Helsingin ja Uudenmaan kevään aluesarjan voittaja nousee syksyksi Etelä-Länsiliigaan

Alustava aikataulu

- Ilmoittaminen halukkuudesta osallistua karsintaan/sarjaan 31.10.2011 mennessä
- Osallistuvalla seuralla tulee olla resurssit järjestää olosuhteet karsinta- ja sarjaotteluille
- Karsintaan valitaan max. 8 joukkuetta, jos enemmän halukkaita niin huomioidaan kauden 2011 tuloksia, piirijoukkuetoiminnassa olevien pelaajien määrää sekä taitokilpailutuloksia.
- Karsinta pelataan 16.11.2011 – 5.2.2012 välisenä aikana
- Kevätkierrros pelataan viikoilla 13-24 (väliviikko: vko 22)
- Syyskierrros pelataan viikoilla 31-42 (väliviikko: vko 38)

Kai Pahlman –karsinta

Kevään Etelä-Länsiliigan kolme (3) parasta Helsinki/Uusimaa –joukkuetta saavat suoran paikan Kai Pahlman –lopputurnaukseen.

Kesäkuun lopussa (alustavasti vko 26) järjestetään karsintaturnaus, johon voi ilmoittautua kaikki Helsingin ja Uudenmaan piirien joukkueet, jotka osallistuvat kevään C15-kilpasarjoihin (Etelä-Länsiliiga ja Aluesarja) tai B-junioreiden kilpasarjoihin (SM, Ykkönen, Kakkonen). Karsintaturnauksen osanottajat vahvistetaan ja valitaan ilmoittautuneista, kun päätetään turnausten pelitavasta (joukkumäärää saatetaan rajata, jolloin on mahdollista, että kaikkia ilmoittautuneita ei valita mukaan). Turnauksen kaksi (2) parasta joukkuetta saavat paikan Kai Pahlman –lopputurnaukseen. Lopputurnaus pelataan alustavasti viikolla 30.

6.2.12 B16- B17 A18 SM / 1.divisioona / GrIFK miesten joukkue

- pelaaminen omalla tasolla
- pelaajamäärän säilyttäminen
- yhteistyö B-jun, A-jun ja seuran edustusjoukkueen kanssa
- 1 tavoitteellinen joukkue ja yhteistyö B16-B17-A-18 kanssa
- 5 tapahtumaa / vko /
- omatoiminen harjoittelu joukkueen ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan
- Ylin sarjataso BSM, B-1 divari, joiden paikat periytyvät edellisvuodesta

<http://uusimaa.palloliitto.fi/kilpailu/jalkapallo/nuoret/>

- B16 piirinsarja pelataan yhdessä Helsingin piirin joukkueiden kanssa keväällä rinnakkaisilla sarjatasoilla ja syksyllä ylempää- ja alemmaa loppusarjaa

- B17-ikäluokassa pelataan keväällä Kakkosta ja Kolmosta kolmessa lohossa. Kakkosen (kilpasarja) lohkovoittajat nousevat suoraan Ykköseen. Syksyksi muodostetaan kaksi Kakkosen kymmenen joukkueen lohkoa, jonka muodostavat Ykkösestä pudonneet ja Kakkosen parhaat sekä Kolmosen lohkovoittajat halutessaan. Muut joukkueet pelaavat Kolmosta. Syksyn Kakkosen lohkovoittajat pelaavat aluemestaruudesta sekä nousevat seuraavan kevään Ykköseen, kakkoset pelaavat yhdestä paikasta seuraavan kevään Ykköseen sekä aluepronssista.

- A-18-19 ikäluokassa pelataan yhdessä Helsingin piirin joukkueiden kanssa kolmessa lohossa kakkosta. Lohko ykköset jatkokarsintaan, kaksi parasta ykköseen, kolmas karsii Kaakon piirin joukkueen kanssa yhdestä paikasta, syksyiltä vastaavasti seuraavalle kaudelle nousupaikat, niin että yksi 10 joukkueen Kakkonen, jonne mahdolliset liiton sarjoista pudonneet sekä loput parhaat joukkueet kakkosesta, muut joukkueet pelaavat Kolmosta.

GrIFK SARJATASOT 2012						
Pojat		Liiton sarjat	Piirinsarjat		Turnaukset	Talvisarjat
A19	93-94	A-SM / A.1.div	A.2.divisioona			
B17	95	B-SM / B 1.div	B.2.divisioona			
B16	96		B.2/B.3 divisioona			
C15	97	Etelä-Länsiliiga	BusinessCollege-liiga	1.ykkös/2.sarja 11 vs 11	Kaj Pahlman	
C14	98	Etelä-Länsiliiga	Aluesarja	1.ykkös/2.sarja 11 vs 11	Nike Premier	Piirijoukkue C14
D13	99	Etelä-Länsiliiga 11 vs 11	Aluesarja 11 vs 11	1.ykkös/2.sarja 9 vs 9	Hesa Cup	Piirijoukkue C13
D12	00		Aluesarja 9 vs 9	1.ykkös/2.sarja 9 vs 9	Hesa Cup	Kykykoulusarja D12
E11	01		D12-piirisarja 7 vs 7	E11-piirisarja 7 vs 7	Alandia-Cup	Taitokoulusarja E11
E10	02		E11-piirisarja 7 vs 7	E10-piirisarja 7 vs 7	Hesa Cup	Taitokoulusarja E10
F9	03		E10-piirisarja 7 vs 7	E9-ps tai EL 5 vs 5	Hesa Cup	GrIFK/HIFK/Espa
F8	04		E9-piirisarja 5 vs 5	Espoonliiga F8 5 vs 5	Hesa Cup	GrIFK/HIFK/Espa
F7	05			Espoonliiga F7 5 vs 5	Karuselli	GrIFK/HIFK/Espa
F6	06			Espoonliiga F6 5 vs 5	Karuselli	
F5	07/08				Euroliiga	
Tytöt						
TD12	00		Aluesarja 9 vs 9	1.ykkös/2.sarja 9 vs 9	Hesa Cup	Kykykoulusarja D12
TE11	01	Graniitit 00-02	E11-piirisarja 7 vs 7	E11-piirisarja 7 vs 7	Alandia-Cup	Taitokoulusarja E11
	02		E10-piirisarja 7 vs 7	E10-piirisarja 7 vs 7	Hesa Cup	Taitokoulusarja E10
TF9	03	Graniitit 03-04	E9-ps tai EL 5 vs 5	E9-ps tai EL 5 vs 5	Hesa Cup	
	04		Espoonliiga F8 5 vs 5	Espoonliiga F8 5 vs 5	Hesa Cup	
TF7	05	Graniitit 05-06		Espoonliiga F7 5 vs 5	Karuselli	
	06			Espoonliiga F6 5 vs 5	Karuselli	
TF5	07/08				Euroliiga	

6.3 Pelaajahaastattelut

Pelaajat haastatellaan seuraavista aiheista.

- Talvi – mitä odotat tulevalta harjoittelulta
- Kevät – mitä odotat tulevalta kaudelta
- Kesä – onko kausi vastannut odotuksia
- Syksy – mitä mielestäsi pitäisi kehittää seuraavaa kautta varten

Valmentajat seuraavat omaa vuosisuunnitelmaa ja tekevät sen perusteella raportin siitä mitä ollaan toteutettu, mitä pitäisi kehittää, mikä on pelaajien henkinen tila harjoitteluun ja pelaamiseen, miten joukkue on pelannut pelaajien mielestä, ollaanko pystytty toteuttamaan suunnitelmat olosuhteiden puolesta ja onko pelaajien kehitys vastannut odotuksia.

Otteluraporteista pitää selvittää ottelun kulku, joukkueen heikkoudet ja vahvuudet, ketkä pelaajat onnistuivat/eivät, miksi onnistuttiin/ei, vaikuttivatko edelliset harjoitukset otteluun, tullaanko harjoitusten sisältöä muuttamaan ottelussa tapahtuneiden asioiden takia. Turnauksista erillinen raportti. Harjoituksista paikallaolo/poissaolo(syy), harjoitusaktiivisuus 1-5.

6.4 Ottelutapahtumien tilastointi (vapaaehtoinen)

Tilastoinnissa voidaan käyttää apuna aktiivisia vanhempia. Tilastoinnin tarkoituksena on tuoda esille pelaajien suoritukset. Vastuvalmentaja ei tilastoi otteluissa, vaan keskittyy ottelun vetämiseen. Joka ottelusta maalintekijät, syöttäjät, laukausrytykset kohti/ohi, maalivahtien torjunnat ja pelaajien peliminuutit.

Vähintään 10:stä ottelusta kauden aikana pelaajakohtaisesti syötöt omille/virhesyötöt,

katkot ja riistot, laukaukset kohti/ohi, 1v1 voitettut/hävityt

6.5 Testaukset

Pelaajia testataan vähintään kerran vuodessa, jonka perusteella pelaajille tehdään henkilökohtaiset ohjelmat fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Fyysinen valmentaja kertoo valmentajille, miten joukkueharjoituksia voidaan tehostaa.

Valmentajille jaetaan fyysisen valmennuksen opas, jota joukkueet ja pelaajat toteuttavat.

Painopisteinä D-C junnuissa ovat nopeus, ketteryys, alustava voimaharjoitus, keskivartalo voiman, syvät tukevat lihakset, kestävyys ja kimmoisuus.

- kevennyshyppy testimatolla
- beeb-testi c-ikäluokassa
- nopeus 10 metriä ja 30 metriä
- (ketteryysrata?)

Optimaalinen testaussuunnitelma sisältää vuosittain kolme testia: Testiajankohdat ovat loka-marraskuun vaihteessa, huhtikuussa ja esim heinäkuun ensimmäisellä viikolla.

Kaikki testit tehdään tekonurmi alustalla, nappula kengät jalassa, jotta saadaan mahdollisimman pelin omaiset testit.

6.6 Peluuttaminen

Vastuuvalmentajan vastuulla on pelaajien peluuttaminen sekä turnauksissa että harjoitus- ja sarjaotteluissa. Vastuuvalmentajan tulee pitää kirjaa kaikkien pelaajiensa peliminuuteista sekä arkistoida pelatun ottelun tai turnauksen jälkeen tiedot arkistoonsa. Viimeistään kauden päätyttyä vastuuvalmentaja esittää tilastot seuralle, joukkueenjohdolle sekä vanhemmille toimintakertomuksessaan.

Pelien rinnalle suositellaan järjestettäväksi muutakin toimintaa, jotta turnaustapahtumista saadaan tapahtumaa korostava, ei voittamista tai häviämistä: taitoratoja, muiden lajien kokeilua (yhteistyö muiden lajien kanssa) sekä mitä tahansa lapsia ja nuoria kiinnostavaa oheistoimintaa ohjattuna tai itse kokeilua varten. Nämä ohjeet koskevat kaikkia Suomessa järjestettäviä kansallisia tai kansainvälisiä turnauksia. Turnauksella tarkoitetaan sellaista tapahtumaa, johon osallistuu vähintään neljä joukkuetta vähintään kahdesta seurasta.

Kehittyäkseen pelaajina lasten ja nuorten on tärkeää pelata eritasoisia pelejä. Onnistumiset tuovat iloa ja itseluottamusta. Tappiot laittavat miettimään mitä tehdä paremmin. Pelaajakoulutuksellisesti hyvä tavoite on saada pelaajille ja joukkueille

~25% haastavia, omaa perustasoa kovempia vastustajia.

~50% sopivan haastavia, oman perustason mukaisia pelejä.

~25% pelejä, joissa joukkue on selvästi hallitseva osapuoli.

Jotta joukkueiden taustat voivat pohtia osallistumista erilaisiin turnauksiin ja sarjoihin sekä saada sitä kautta yksilön kehityksen kannalta oikean tasoisia pelejä, on luotu turnauksia ja sarjoja varten lasten ja nuorten kilpailutoiminnan tasoluokitustyökalu.

Kun turnaus on iso tai halutaan paremmin varmistaa eri kilpailuissa sopivan tasaiset pelit, on tasoluokitustyökalu hyvä apuväline. Toisaalta työkalun käyttö ei ole aina tarpeen.

Miten tasoluokitustyökalu toimii?

1. Kilpailun järjestäjä pyytää ilmoittautumisia tasojen mukaisesti ja laatii lohkot tai sarjat sen mukaan.

2. Lasten ja nuorten turnauksiin osallistuvat joukkueet ja piirien Leikkimaailman pelitoimintaan osallistuvat joukkueet luokittelevat itse oman tasonsa ja ilmoittautuvat kilpailuun. Sopiva taso löytyy kokemusten kautta.

Tasoryhmittely on tehtävä seuran linjan mukaisesti:

Tasoluokitustyökalussa on E10-C15 -ikäluokille laadittu 3 eri tasoa. F9 ja nuoremmille on enemmän (E) ja vähemmän (V) pelanneiden tasot. Lisätietoa tasoluokitustyökaluista [suomeksi ja ruotsiksi](#).

Lue lisää suunnitelmallisesta peluuttamisesta ja hyvin toteutetusta tasoryhmittelystä Palloliiton [nuorisotoiminnan linjauksista](#).

Pelimuodot ikäluokissa: E11 7v7/9v9, E10 7v7/5v5. Jako tasoihin:

- I-taso = piirin parhaassa kolmanneksessa,
- II-taso = piirin keskitasoa,
- III-taso = pelaajat osaamiseltaan hyvinkin eritasoisia.

F9 7v7/5v5, F8 ja F7 5v5. Jako tasoihin: E = Enemmän pelanneet, V = Vähemmän pelanneet.

Lue lisää 2011 säännöistä: [Kaikki Pelaa -säännöt 2011](#)

6.7 Taitokoulu- ja kykykoulutoiminta

Seura järjestää F7, F8, F9, E10 ja E11-ikäluokille sekä kykykouluryhmälle D12 harjoitusryhmätoimintaa keskimäärin kerran viikossa ympäri vuoden. Harjoitusryhmän tavoitteena on antaa innokkaimmille pelaajille mahdollisuus harjoitella viikoittain kerran muita enemmän. Ryhmästä ei ole tarkoitus tehdä omaa joukkuetta, vaan harjoituksilla täydennetään oman joukkueen tapahtumamäärää. Harjoitusryhmät tulevat osallistumaan kuitenkin muutamiin turnaustapahtumiin vuosittain. Tapahtumat pyritään valitsemaan niin, ettei pelaajien omien joukkueiden toiminta siitä kärsi.

Tytöillä on ei ole vielä ollut taitokoulutoimintaa, mutta vähän enemmän harjoittelua haluavat voivat käydä pienissä ryhmissä ajoittain yhtä ikäluokkaa vanhempien (miksei myös nuorempien) harkoissa. Ajankohdat ja ryhmäkoot on etukäteen sovittava joukkueiden kesken.

GrIFK Taitokouluryhmät:

F7 Taitokoulu

F8-F9 Taitokoulu

F10-E11 Taitokoulu

D12-D13 Kykykoulu

C14-B17 Extra

Taitokoulutoimintaa järjestetään pääasiassa E-DN-junnuille. Talentti ryhmiin osallistuville järjestetään ainakin kerran viikossa ylimääräinen harjoitus. Talenttiryhmän harjoitusten pääpaino on henkilökohtaisen tekniikan, taidon ja pelikäsityksen opettamisessa. Taitokouluryhmän valmentaja laatii tarvittaessa pelaajalle henkilökohtaisen ohjelman kehitettäviä asioita ja ominaisuuksia varten. Taitokouluvastaava valitsee yhdessä vastuvalmentajien kanssa kykyryhmien pelaajat. Ryhmät toimivat puolen vuoden jaksoissa, jonka jälkeen tehdään tarvittavat muutokset ryhmiin.

Mikäli jossain ikäluokassa ei ole riittävästi sopivia pelaajia, voidaan ryhmää täydentää toisesta ikäluokasta. Myös ryhmän kokoa voidaan muuttaa. Pelaajat osallistuvat omasta tahdostaan talenttivalmennukseen ja sitoutuvat siihen. Poissaoloista on aina ilmoitettava ryhmän valmentajalle.

Pelaajat voivat myös harjoitella vanhemman ikäluokan. Näistä siirroista päättää valmennuspäällikkö yhdessä joukkueiden vastuvalmentajien kanssa.

7. GrIFK valmennuslinja ja keskeisiä suosituksia

7.1 6-11-vuotiaiden toiminnan keskeisiä suosituksia

6-11-vuotiaiden toiminnan keskeisiä suosituksia:

Erilaisten leikkien ja pelien avulla lapsi oppii lajitaitoja, motorisia perustaitoja ja toimimista ryhmässä. Lajitaitojen ja liikunnallisen taitavuuden harjoittelua kannattaa yhdistellä paljon.

Keskeisiä suosituksia harjoitusten sisältöihin ja pelaamiseen:

- **Toiminta on hyvin suunniteltua ja kaikkia osallistujia aktivoivaa.**
- **Päähuomio on yleisessä liikunnallisessa kehittämisessä:**
 - tasapaino, ketteryys, rytmikyky, koordinaatio, liikkuvuus, aerobinen kestävyys
 - nopeuden (reaktionopeus ja liike ja askeltiheys) harjoittaminen tärkeää
- **Opetellaan lajin perustaitoja ohjatusti ja omalla ajalla**
 - pallonhallinta: jalkojen välissä, kiepautus, liu'utus, pyöritys, jalan takaa, v-liike
 - kuljetus, käännökset (jalkapohja, cruiff jne), harhautukset, syöttäminen, haltuunotot/1.kosketus, laukaukset, puskun alkeet
- **Pelataan paljon!!! ja pelataan pienpelejä 2v2, 3v3 ja 4v4. Älä unohda 1 vs 1 +1, 2v2+1, 3v3+1, 4v4+1 eli ylivoimalla on helpompi pelata kuin tasalukuisena.**
 - 6-8-vuotiaat: pelattavaksi liikkuminen, 1v1-tilanne hyökkäyksellisesti ja puolustuksellisesti, pallonriisto ja pyritään pitämään pallo omalla joukkueella.
 - 9-10-vuotiaat kiinnittävät huomioita erityisesti seuraaviin hyökkäyspelin pelikäsitysasioihin: pelaajien väliset etäisyydet, pelin leveys, 1vs1-tilanne, 2vs1 tilanne, kommunikointi, viimeistely. Puolustuspelin pelikäsitysasiat pallonriisto, 1 vs 1 puolustaminen, sijoittuminen maalin puolelle, katkot ja riistot ja kommunikointi
- Nopeutta, ketteryyttä, voimaa ja kestävyyttä kehitetään hauskojen pelien ja leikkien avulla
- Opetetaan yksinkertaiset säännöt ja Fair Play-toiminta
- Ohjattu seuran toiminta 1-2 kertaa/vk (6-8.v) ja 2-3 krt/vk 9-10.v) sekä mahdollisuus taitokoulun avulla lisäharjoitteluun.
- Yhtä peliä kohden noin 2 joukkueharjoitusta

jalkapallossa on tärkeää antaa lasten pelata pidempiä peliaikoja (ei ptkävaihtoja) ja pienpelejä, joissa lapsi on aktiivinen osallistuja lähes koko peliajan. Tehkää otteluihin pieniä joukkueita vähillä vaihtopelaajamäärillä.

F7-ikäryhmän toiminnan painopisteet

Yleistavoitteet

- * Pelillisenä tavoitteena on *minä ja pallo*.
- * Virallisina pelimuotoina ovat 4v4- ja 5v5-pelit.
- * Toiminta on hauskaa ja aktivoi mielikuvitusta.
- * Tekemisessä korostuvat leikinomaisuus ja runsas pelaaminen.
- * Jokaisella pelaajalla on pallo, paljon kosketuksia pelivälineeseen.
- * Kehitetään yleistaitavuutta ja pallonhallintaa.
- * Pelissä korostuvat rohkeat kuljetukset, suunnanmuutokset ja pallonriistot.
- * Pelataan paljon 1v1-, 2v2- ja 3v3-pelejä (ilman maalivahtia tai maalivahdin kanssa).
- * Vanhempien kanssa keskustellaan lasten tarvitseman liikunnan määrästä.

Valmentaja

- * Edesauta kipinän syttymistä.
- * Innosta omatoimiseen harjoitteluun – jaa pieniä harjoitusjaksoon liittyviä kotitehtäviä.
- * Jos olet epävarma, pistä käyntiin 3v3-peli.
- * Vältä jonoja sekä pitkiä ja monimutkaisia puheita – paljon liikettä pallon kanssa.
- * Ole rohkea ja muuta harjoitetta, jos se ei toimi.
- * Käytä mahdollisimman paljon muita ohjaajia apunasi.
- * Kiinnitä huomiota tapaasi antaa palautetta:
 - kannusta
 - ota huomioon yksilön tunnetila
 - tuo esille hyviä esimerkkejä
 - korjaa vähän kerrallaan

F8-F9 -ikäryhmien toiminnan painopisteet

Yleistavoitteet:

- * Pelillisenä tavoitteena on *minä, sinä ja pallo*. (F8)
- * Virallisina pelimuotoina ovat 5v5-pelit.
- * Taitokisat ovat ensimmäisen kerran ohjelmassa. (F8) Jokaisessa seurassa pitäisi järjestää omat taitokilpailut kaksi kertaa vuodessa. Innostuneimpien pelaajien tulisi yltää taitokisoissa vähintään hopeamerkkiin. ”Oma enkka” -kulttuurilla pitää vaalia.
- * Vanhemmille pitää jakaa tietoa lasten tarvitsemasta liikunnan määrästä!
- * Pelaajat jatkavat tutustumistaan palloon ja peliin. (F8)
- * Harjoittelussa on syöttämistä enemmän kuin vuotta aikaisemmin (F8), F9-iässä syöttämistä on jo selkeästi enemmän kuin aikaisemmin. Samalla pelissä korostuu pallonhallinta.
- * Harjoituksissa tulisi näkyä 2v1-ylivoiman alkeita ja sen hyödyntämistä (F8)
- * Pelataan harjoituksissa paljon 1v1/2v2/3v3-pelejä (ilman maalivahtia tai maalivahdin kanssa). Pelataan myös usein pelejä neljään maaliin (F8)
- * Pelillisenä tavoitteena on *minä, sinä, hän ja pallo*. (F9)
- * Yksilötaidot ja joukkuepelaaminen kehittyvät rinta rinnan. (F9)
- * Useimpien pelaajien tulisi hallita ponnauttelu auttavasti. (F9)
- * Jalkapallotaidot voivat kehittyä vain yleisliikunnallisen osaamisen parantumisen myötä. (F9)
- * Harjoitellaan paljon 2v1-ylivoimaa ja sen hyödyntämistä. (F9)
- * Pelataan harjoituksissa edelleen paljon 1v1/2v2/3v3-pelejä. (F9)
- * Pelaajien harjoitusohjelmiin sisällytetään aikuisten pelien seuraamista.

Valmentaja:

- * Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty: tee huolellinen kausisuunnitelma.
- * Arvioi, mihin eri pelaajien pitäisi pystyä kauden kuluessa.
- * Pelaajien kehittymistä voi palkita erilaisilla pienillä palkinnoilla (vaikka verryttelyasuun ommeltavilla merkeillä).
- * Innosta omatoimiseen harjoitteluun – jaa pieniä harjoitusjakson tavoitteeseen liittyviä kotitehtäviä.
- * Vältä jonoja sekä pitkiä ja monimutkaisia puheita – paljon liikettä pallon kanssa.
- * Ole rohkea ja muuta harjoitetta, jos se ei toimi.
- * Käytä mahdollisimman paljon muita ohjaajia apunasi.
- * Pidä pelaajien vanhempien kanssa ainakin kerran vuodessa keskustelutilaisuus, jossa käyt läpi pelaajan edistymistä (oppimisen arvioinnit) ja viihtymistä. Hyödynnä SPL:n tunne pelaajasi -nettityökalua. (F9)

- * Tee jokaisesta pelaajasta pelaajakortti, josta käy ilmi pelaajan kehittyminen. (F9)
- * Innosta pelaajia omatoimiseen harjoitteluun myös ryhmässä. Esimerkiksi kaverin kanssa pystyy harjoittelemaan pallonkäsittelyä paljon pelinomaisemmin kuin yksin. (F9)
- * Kiinnitä huomiota tapaasi antaa palautetta:
 - kannusta
 - ota huomioon yksilön tunnetila
 - tuo esille hyviä esimerkkejä
 - korjaa vähän kerrallaan

Vinkki

Hyvä yksilöllisen valmennuksen tapa on päiväkodeista tuttu omaohjaajajärjestelmä. Siinä pelaajat on jaettu valmentajien kesken noin 6 lapsen pienryhmiin. Omaohjaaja voi tehdä lapsista tarkemmin havaintoja. Hän ei kuitenkaan ohjaa samoja lapsia jokaisessa harjoitteessa

E10–E11-ikäryhmien toiminnan painopisteet

Yleistavoitteet:

- * Pelillisenä tavoitteena on *meidän ryhmämme ja pallo*.
- * Virallinen pelimuoto on 7v7.
- * Pelissä tulisi korostaa leveyttä ja syvyyttä.
- * Pelaajien tulisi pystyä luomaan ja täyttämään tyhjää tilaa.
- * Tilanteenvaihtojen tulisi olla nopeita.
- * Maalinteon tulisi olla monipuolista. Osumia pitäisi syntyä läpiajoista, syöttöyhdistelmien jälkeen, päällä, ensimmäisellä kosketuksella jne.
- * Joukkueiden tulisi pystyä pelaamaan palloa hallitusti myös ilmassa.
- * Ponnauttelun taidot tulee jalostaa pallonkäsittelyn taidoiksi (mm. pallon pitämistä ilmassa pelikaverin kanssa).
- * Taitokisatuloksia on tärkeää seurata. Innostuneimpien pelaajien tulee yltää taitokisoissa hopeamerkkiin. ”Oma enkka”- kulttuuria pitää vaalia.
- * Hyvät liikuntataidot tukevat jalkapallotaitojenkin kehittymistä.
- * Pelissä tulisi korostaa ja hyödyntää 2v1- ja 3v2-ylivoimaa.

Valmentaja:

- * E10–E11-iässä on sopivaa tarkistaa, mitä pelaajat osaavat ja mitä heidän pitäisi osata. Arvioi oman joukkueesi ja pelaajiesi osaamista.
- * Suunnittele harjoittelu painopisteitä ajatellen.
- * Järjestä vanhemmille ainakin kerran vuodessa tilaisuus, jossa käyt läpi pelaajien edistymistä (oppimisen arvioinnit) ja viihtymistä. Hyödynnä SPL:n Tunne pelaajasi - nettityökalua.
- * Tee jokaisesta pelaajasta kortti, josta käy ilmi hänen kehitymisensä.
- * Innosta pelaajia omatoimiseen harjoitteluun myös ryhmässä. Kaverin kanssa voi harjoitella pallonkäsittelyä paljon pelinomaisemmin kuin yksin.
- * Pelaajia voi palkita kehitymisestä pienillä palkinnoilla.
- * Kiinnitä huomiota tapaasi antaa palautetta
 - kannusta
 - ota huomioon yksilön tunnetila
 - tuo esille hyviä esimerkkejä
 - korjaa vähän kerrallaan
 - kysy paljon ja houkuta pelaajat ajattelemaan pelaamista.

7.2 Painopisteitä kaikille ikäluokille : perustaidot

1. Henkilökohtainen taito ja pallonhallinta

- syötöt, haltuunotot, harhautukset, laukaukset, kuljetus, pujottelu, käännökset
- harhautukset vartalo, askel, syöttöharhautus
- pomputtelu jaloilla, reisillä, päällä

2. Haltuunotot

- 1.kosketus sisäsyrjä, ulkosyrjä, polvella, rinnalla, päällä
- 1.kosketus + suojaus + sen jälkeen liike (oma + muiden kanssapelaajien)
- sulava/pehmeä haltuunotto = 1.kosketus ja mukaanotto kaiken A ja O futiksessa

3. Syöttötaito kaikilla jalan osilla

- sisäterä, ulkosyrjä
- pitkät syötöt; tavoite matala ja kova puhdas potku

4. Laukaukset

- rintapotku, sisäsyrjäkierre, ulkosyrjäkierre, kaaripotku

5. Ulkosyrjön ja jalkapohjan käyttö ja suojaaminen

- syötön salaaminen, suojaaminen oikein = 2 jalkaa vastustajan ja pallon väliin, käsien käyttö + pallon käsittely ULKOSYRJÄLLÄ/JALKAPOHJALLA

6. Fyysisuus; nopeus, koordinaatio ja liikkuvuus

- lähdöt eri asennoista, nopea juoksu ilman palloa /pallon kanssa
- askellus: kepit, ympyrät ja tikapuut
- kaksinkamppailut, oikea "kovuus" eli 1v.1 tilanteiden voittaminen
- liikkuvuus, tasapaino, ketteryys, oikean venyttelyn opettelu

7. Hyökkäyspelin kehittäminen

- harhautukset ja 1.v 1 haastaminen, 2.v 1 toimiminen
- maalinteko tarkkuus, tehokkuus = sijoita
- koordinaatio ja tasapaino maalin edessä;
- laitojen kautta; keskitys takaviistoon
- nopea siirtyminen hyökkäykseen ja yhtä nopeasti pallon alle puolustukseen
- liikkuminen vapaisiin paikkoihin pelattavaksi

8. Puolustuspelin opettaminen

- sijoittuminen vastustajan ja maalin väliin
- prässä, pallolliseen kiinni ja toisten auttaminen ja tukeminen
- miten hidastetaan niin että muut ehtii apuun ja ohjataan esim. sivurajan yli.
- kylkiasento, prässä ja tuki, kääntymisen estäminen

8. Valmentajasopimus



VALMENTAJASOPIMUS

Tämä sopimus on tehty GrIFK jalkapallon ja *tässä mainitun henkilön* kesken ja se koskee valmentamista GrIFK _____joukkueen *vastuupalmentajana*.

Valmentajan nimi: _____

Valmentaja sitoutuu noudattamaan oheisia ohjeista valmennustoiminnassaan.

Valmentaja toimii juniorijoukkueissa yhteistyössä GrIFK jalkapallon valmennuspäällikön kanssa ja toimii valmennuspäällikön ohjeiden mukaisesti.

Valmennustoiminnassa noudatetaan GrIFK valmennuksellista linjaa sekä SPL:n Kaikki Pelaa sääntöjä.

Jokainen joukkue laatii joukkueelleen pelaajien ja vanhempien pelisäännöt.

Valmentaja ei arvostele seuran muita joukkueita eikä niiden valmentajia. Valmennustoimintaa koskevat erimielisyydet käsitellään valmentajailloissa tai valmennuspäällikön kanssa.

Ennen kauden alkua valmentaja laatii yhdessä joukkueen muiden valmentajien ja valmennuspäällikön kanssa joukkueen kausisuunnitelman, jossa on huomioitu harjoittelun ja kilpailutoiminnan painopisteet.

Valmentaja osallistuu GrIFK jalkapallon järjestämiin valmentajatapahtumiin.

Joukkueiden välisistä pelaajasiirroista tai peluuttamisesta kahdessa eri joukkueessa sovitaan yhdessä molempien joukkueiden valmentajien, vanhempien ja valmennuspäällikön kanssa.

Pelaajalla pitää aina olla oikeus halutessaan pelata omassa ikäluokassaan, vaikka hän säännöllisesti harjoittelisi jonkun vanhemman joukkueen kanssa.

Valmentajan ja joukkueen kesken tehdään erillinen sopimus koskien valmennuksesta maksettavia korvauksia (matkakulut sekä päivärahat).

Kauniaisissa / .2012

GrIFK puheenjohtaja

Valmentajan nimi