



HJK pelaajapolku

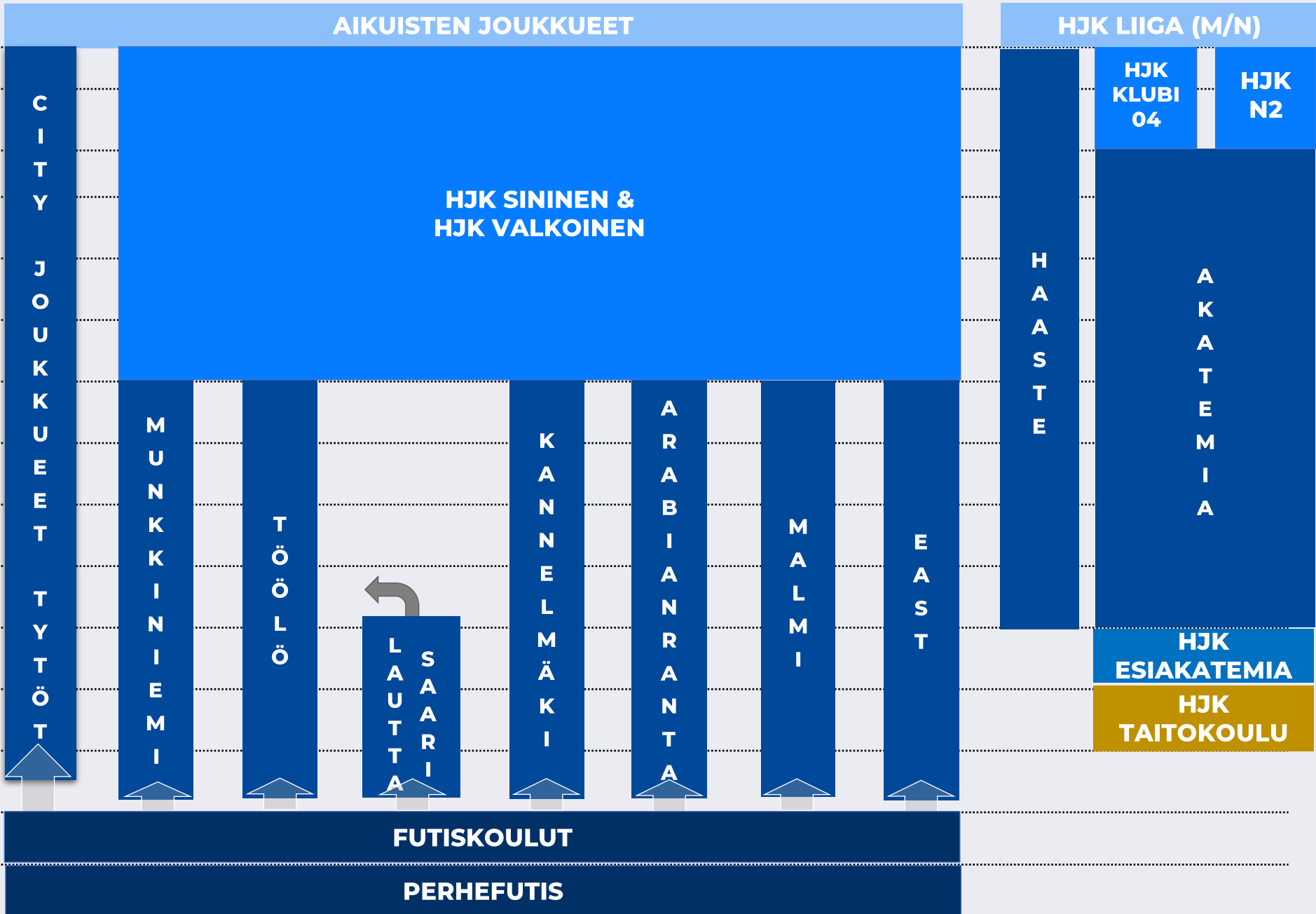
Akatemiatoiminta

HJK HARRASTE

HJK KAUPUNGINOSAJOUKKUEET

HJK AKATEMIA

IKÄ
20-
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
3-6
1-3





HJK pelaajapolku

6-9-vuotiaat

HJK pelaajapolku 6–9-vuotiaat

	Toiminta
Harjoitusmäärät	<p>Ohjattu harjoittelu:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 x 60 min joukkueharjoitus / vko• 1-2 x 75 min taitokouluharjoitus / vko (taitokoulu toiminta ainoastaan valikoidulle ryhmälle) <p>Omatoiminen ja koululiikunnan kautta toteutuva harjoittelu:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6h / vko omatoiminen jalkapalloharjoittelu• 12h / vko muu monipuolinen liikunta
Kilpailumäärät	<p>Ottelut ja turnaukset: Ottelu, ottelutapahtuma tai turnaus 1-3 krt / kuukausi</p> <p>Pelimuoto: 3v3 tai 5v5 (huom. 9-vuotiaiden taitokoulussa osa peleistä 7v7)</p>
Harjoittelun sisällöt	<p>Pelaaja: Pelaajien kehittämisen painopiste on yksilön perusperiaatteiden laji- ja perusmotorissa taidoissa. Pelin ymmärtämisen ja havainnoinnin harjoittelua lisätään, mikäli laji- ja perusmotorisia taitoja hallitaan riittävästi.</p> <p>Joukkue: Pelaajille tuodaan harjoitteluun mukaan yksilön perusperiaatteita tukevia joukkueena pelaamisen perusperiaatteita. Perusliikuntataitojen opettelu ja liittäminen jalkapalloon, monipuolisen joukkueharjoittelun kautta.</p>
Kehittymisen seuranta	<p>Joukkue:</p> <ul style="list-style-type: none">• Valmentajat tekevät säännöllisesti laadullista arvioita joukkueen kehittymisestä suhteessa ikävaiheen valmennuksellisiin painopisteisiin. Keskiössä pallollisen pelaajan ja pallollista lähimpänä olevan pelaajan toiminta pelitilanteissa. <p>Yksilö:</p> <ul style="list-style-type: none">• Valmentajat arvioivat säännöllisesti pelaajan teknisen taidon ja perusliikuntataitojen kehittymistä

HJK pelaajapolku 6–9-vuotiaat

	Yhteistyö
Seura	<ul style="list-style-type: none">• Mahdollistaa ja vastaa ympärivuotisesti yhteistyössä joukkueen kanssa kaupunginosatoiminnan harjoittelu- ja otteluolosuhteista.• Mahdollistaa ja vastaa valmentajien sisäisestä koulutuksesta sekä tukee valmentajien laadukasta arkitoimintaa.• Kannustetaan ja ohjataan pelaajia hoitamaan koulutyö tunnollisesti.• Tavoitteena, että kodit, koulut ja liikuntapaikat ovat mahdollisimman lähellä toisiaan, ilman suurempia matkustushaasteita.• Seura on tuttu ja yhteistyöhakuinen kasvatuskumppani päiväkodeille ja kouluille.• Teettää vuosittain toiminnan laatua mittaavan kyselyn.
Valmentaja	<ul style="list-style-type: none">• Seuran valitsemat kaupunginosien valmennusvastaavat toteuttavat seuran valmennuksellista sekä kasvatuksellista linjaa.• Valmentaja ymmärtää ikävaiheen merkityksen ja omaa taidot hyvään vuorovaikutukseen lasten ja vanhempien kanssa.• Valmentaja tiedostaa ikävaiheen tavoitteet --> ihastuminen lajiin ja urheiluun sekä motoristen perustaitojen oppiminen pallon kanssa ja ilman. Ytimessä ilo ja onnistumiset.
Pelaaja	<ul style="list-style-type: none">• Jalkapalloilijaksi kasvaminen. Lapsi aloittaa pelaamisen kaupunginosajoukkueessa.• Tavoitteena on ihastuminen jalkapalloon pelin, leikin sekä kannustavan ilmapiirin kautta.• Onnistumisen kokemukset ovat keskeisiä tekijöitä toiminnassa, samoin vanhempien rooli kannustavana tukena.• Toimintaympäristössä on turvallista myös epäonnistua ja käsitellä pettymyksiä.• Opetellaan toimimaan osana joukkuetta ja otetaan ensimmäisiä askeleita omien ja yhteisten asioiden hoitamisessa kuten esimerkiksi peli- ja treenivarusteiden pakkaaminen ja repun kantaminen.• Esiakatemia kilpatoiminta starttaa valikoiduille pelaajille 9-vuotiaana. Esiakatemiassa ei ole vakioituja peliryhmiä vaan ne vaihtelevat kauden aikana.
Perhe	<ul style="list-style-type: none">• Vanhemmilla on suuri merkitys lapsen harrastuksen valinnassa ja aloituksessa.• Yhteistyötä HJK:n valmentajien kanssa opetellaan hyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä.• Vanhempia kannustetaan osallistumaan seuratoimintaan.• Joukkueen toimihenkilöt, kuten joukkueenjohtaja, rahastonhoitaja, apuvalmentajat ja huoltajat valitaan pelaajien vanhemmista ja he ovat merkittävässä roolissa. Seura tarjoaa toimihenkilöille koulutuksia.



HJK pelaajapolku

Akatemiatoiminta 10–12-vuotiaat

HJK pelaajapolku 10–12-vuotiaat

	Toiminta
Harjoitusmäärät	<p>Ohjattu harjoittelu: 3 x 75-90 min joukkueharjoitus / vko (huom. kenttäaika pääosin 60 min). Yht. 4-5h.</p> <p>Omatoiminen ja koululiikunnan kautta toteutuva harjoittelu: 6-7h / vko lajitaitojen (tekniikka, pelaaminen) harjoittelua, 8-10h / vko fyysisten ominaisuuksien harjoittelua ja muuta monipuolista liikkumista. Yht. 14-17h.</p>
Kilpailumäärät	<p>Ottelut: 1krt ottelu / viikko (Miniliigan pelit, sarjapelit, harjoitusottelut). ELL-sarja alkaa 12 –vuotiaana. Tytöt pelaavat myös poikien sarjoissa. Huom. kilpatoiminnan periaatteet tutustutetaan perheille yhteisessä vanhempainiltastartissa. Yht. 42-46 ottelua.</p> <p>Turnaukset: Kansalliset turnaukset 4-6 / kausi, kansainväliset turnaukset 2 / kausi. Yht. 6-8 turnausta</p> <p>Maajoukkue-toiminta: Helmari- ja Huuhkajatapahtumat alkavat 12-vuotiaille pelaajille</p>
Harjoittelun sisällöt	<p>Pelaaja: Pelaajille kehitetään edelleen vahvasti yksilön peruseriaatteita, jossa laji- ja perusmotoristen taitojen kehittämiseen lisätään pelin ymmärtämisen ja havainnoinnin harjoittelun määrää. Fysioterapiapalveluiden tarjoaminen seuran omassa ympäristössä. Testitilanteissa toiminen tutuksi.</p> <p>Joukkue: Pelaajille kehitetään vahvemmin joukkueena pelaamisen peruseriaatteita, jotka antavat lisäarvoa yksilön peruseriaatteiden kehittymiselle. Perusliikuntataitojen opettelu ja liittäminen jalkapalloon, monipuolisen joukkueharjoittelun kautta. Pelaajan ja kehon valmistaminen kohti järjestelmällistä jalkapalloharjoittelua.</p>
Kehittymisen seuranta	<p>Pelaaja</p> <ul style="list-style-type: none">• Lajitaidot (tekniikka) mitataan 2 krt / kausi• Fyysiset ominaisuudet mitataan 2 krt / kausi• Pelaajat arvioidaan 3 krt / kausi• Kehityskeskustelut 2 krt / kausi <p>Joukkue</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaikki ottelut kuvataan• Avainharjoitteet kuvataan jaksojen aikana 3 krt / jakso

HJK pelaajapolku 10–12-vuotiaat

	Yhteistyö
Seura	<ul style="list-style-type: none">• Mahdollistaa ja vastaa ympärivuotisesti Akatemiataason kilpatoiminnan harjoittelu- ja otteluolosuhteista.• Mahdollistaa ja vastaa valmentajien sisäisestä koulutuksesta sekä tukee valmentajien laadukasta arkitoimintaa.• Ohjaa ja kannustaa pelaajia hakemaan liikuntaluokille, jotta pelaajan kokonaisliikuntamäärä pysyy riittävällä tasolla.• Kannustaa ja ohjaa pelaajia hoitamaan koulutyö tunnollisesti.• Teettää vuosittain toiminnan laatua mittaavan kyselyn.
Valmentaja	<ul style="list-style-type: none">• HJK Akatemiatoiminta starttaa. Tiedostaa toiminnassaan ikävaiheen tavoitteet ja avainasiat.• Rakentaa pelaajien kanssa toimintaympäristön, jossa tavoitteellinen harjoittelu ja hauskuus yhdistyvät ja pelaajan laji-innostus kasvaa.• Perustaa opettamisen dokumentoituun tietoon ja tekee seurantaa ja (videot, arviot, testit, otteluanalyysit ja kehityskeskustelut).• Tahtoo kehittyä valmentajana ja ihmisenä sekä haluaa oppia uutta ja tekee yhteistyötä seurayhteisössä.• Kykenee hyvään vuorovaikutukseen lasten ja vanhempien kanssa.
Pelaaja	<ul style="list-style-type: none">• Innostuu ja sitoutuu harjoituksiin ja pelien kautta jalkapallosta entistä enemmän kohti tavoitteellista Akatemiapolkua, jossa joukkue toiminta määrittelee arjen rytmiä.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Sitoudun joukkue toimintaan täysipainoisesti, haluan oppia jatkuvasti ja heittäydyn peliin.”✓ ”Totuttelen tasapainottamaan paremmin urheilun ja koulun tunnollisen hoitamisen”✓ ”Opin pakkaamaan ja kantamaan itse treenikassini harjoituksiin, peleihin ja turnauksiin”• Harjoittelee omalla ajalla ja innostuu taitojensa kehittämistä..<ul style="list-style-type: none">✓ ”Harjoittelen omatoimisesti sekä liikun monipuolisesti ja riittävästi. Pelaan myös pihapelejä!”• Oppii ymmärtämään kehityskeskustelujen merkityksen osana omaa kehittymistä.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Saen lisätietoja omista tämän hetkisestä osaamisestani sekä vinkkejä harjoitteluun”
Perhe	<ul style="list-style-type: none">• Kannustaa lasta jalkapallossa ja tukee hänen omatoimista harjoittelua sekä kasvun asennetta.• Huolehtii lapsen koulunkäynnistä sekä riittävästä ja laadukkaasta ravinnosta ja unesta.• Osallistuu lapsen kehityskeskusteluihin valmentajan ja pelaajan välillä.• Antaa lapsen valmentajille työrauhan ja luottaa valmentajan työhön.• Saa riittävästi tietoa seuran ja lapsen joukkueen toiminnasta vanhempien palaverien ja tiedotteiden kautta.



HJK pelaajapolku

Akatemiatoiminta 13–15-vuotiaat

HJK pelaajapolku 13–15-vuotiaat

	Toiminta
Harjoitusmäärät	<p>Ohjattu harjoittelu: 3-4 x 75-90 min joukkueharjoitus / vko (kenttäaika yleensä 60min-75min). 13v. 1-2 x 75 min aamuharjoitus / vko, 14-15v. 2-3 x 75 min aamuharjoitus / vko. Yht. 5-10h.</p> <p>Omatoiminen ja koululiikunnan kautta toteutuva harjoittelu: 6-7h / vko lajitaitojen (tekniikka, pelaaminen) harjoittelu 7-8h / vko fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja muu monipuolinen liikkuminen. Yht. 13-15h.</p>
Kilpailumäärät	<p>Ottelut: 1krt ottelu / viikko (ELL sarja / harjoitusottelut) Yht. 42-46 ottelua. Tytöt pelaavat myös poikien sarjoissa.</p> <p>Turnaukset: Kansalliset turnaukset 3-4 / kausi, kansainväliset turnaukset n.2-3 / kausi Yht. 5-6 turnausta.</p> <p>Maajoukkuetoiminta: Helmari- ja Huuhkajatapahtumat 12-14-vuotiaille. Alue- ja maajoukkuetoiminta alkaa 15-vuotiaana tapahtumiin valituille pelaajille (SPL valitsee pelaajat).</p>
Harjoittelun sisällöt	<p>Pelaaja: Pelaaja hallitsee yksilön peruseriaatteet ja niitä kehitetään edelleen kohti pelaajan pelipaikkakohtaisen peruseriaatteiden vaatimuksia. Yksilöllisen kehittymisen asteen tunnistaminen ja huomioiminen harjoittelussa ja totuttelu järjestelmälliseen suorituskyvyn testaamiseen. Fysioterapiapalvelut osana omaa toimintaympäristöä. Kasvuvaiheen PHV säännöllinen mittaus.</p> <p>Joukkue: Pelaajat hallitsevat joukkueena pelaamisen peruseriaatteet ja pelaamista kehitetään pelipaikkakohtaisten vaatimusten mukaantulon myötä joukkueen pelitavaksi. Yksilöllisen kehittymisen asteen tunnistaminen ja huomioiminen harjoittelussa. Perusliikuntataitojen toteuttaminen jalkapallossa ja järjestelmällisen jalkapalloharjoittelun opettelu.</p>
Kehittymisen seuranta	<p>Pelaaja</p> <ul style="list-style-type: none">• Lajitaidot (tekniikka) mitataan 3krt / kausi• Fyysiset ominaisuudet mitataan 3krt / kausi• Pelaajat arvioidaan 3 krt / kausi• Kehityskeskustelut 2 krt / kausi <p>Joukkue</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaikki ottelut kuvataan• Avainharjoitteet kuvataan jaksojen aikana 3krt / jakso

HJK pelaajapolku 13–15-vuotiaat

	Yhteistyö
Seura	<ul style="list-style-type: none">• Mahdollistaa ja vastaa ympärivuotisesti harjoittelu- ja otteluolosuhteista.• Mahdollistaa ja vastaa valmentajien sisäisestä koulutuksesta sekä tukee valmentajien laadukasta arkitoimintaa.• Ohjaa ja kannustaa pelaajia hakemaan yhteistyökouluihin, jotka mahdollistavat opiskelun ja tavoitteellisen jalkapallonpelaamisen.<ul style="list-style-type: none">✓ 7-9 luokkalaiset osallistuvat 1-3 kertaa seuran järjestämiin aamuharjoituksiin viikossa.✓ Seura tarjoaa pelaajille aamupalan aamuharjoitusten jälkeen.• Teettää vuosittain toiminnan laatua mittaavan kyselyn.
Valmentaja	<ul style="list-style-type: none">• Tunnistaa yksilöiden fyysisen ja psyykkisen kasvun erilaisuuden sekä osaa tukea pelaajiaan yksilöllisesti näissä haasteissa.• Tiedostaa kasvupyrähdysten sekä aktiivisen urheilun tuomat haasteet.• Osaa rytmittää harjoittelun kuormituksen sekä fyysiseltä että kognitiiviselta näkökulmalta.• Perustaa opettamisen dokumentoituun tietoon ja tekee seurantaa ja (videot, arviot, testit, otteluanalyysit ja kehityskeskustelut).• Tahtoo kehittyä valmentajana ja ihmisenä sekä haluaa oppia uutta ja tekee yhteistyötä seurayhteisössä.• Kykenee hyvään vuorovaikutukseen lasten ja vanhempien kanssa.
Pelaaja	<ul style="list-style-type: none">• Sitoutuu tavoitteelliseen toimintaan, jossa joukkuetapahtumat määrittelevät arkea.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Teen harjoituksissa ja peleissä parhaani, kasvan ja opin epäonnistumisista, olen hyvä kannustamaan itseäni ja muita.”✓ ”Huolehdin ravinnosta ja levosta vanhempieni tuella.”✓ ”Opin tasapainottamaan paremmin urheilun ja koulun tunnollisen hoitamisen”• On päämäärätietoinen harjoittelija omalla ajalla, josta muodostuu osa päivärytmiäni.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Harjoittelen valmentajalta tai fysioterapeutilta saamiani yksilöllisiä ohjeita.”• Osallistuu aktiivisemmin kehityskeskusteluihin ja saa oman osaamisen kehittämisen selkeitä kehitysaskeleita.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Pohdin valmentajani kanssa vahvuuksiani ja kehittämiskohteitani sekä opin analysoimaan ominaisuuksiani ja suorituksiani.”
Perhe	<ul style="list-style-type: none">• Kannustaa lasta jalkapallossa ja tukee hänen omatoimista harjoittelua sekä kasvun asennetta.• Huolehtii lapsen koulunkäynnistä sekä riittävästä ja laadukkaasta ravinnosta ja unesta.• Osallistuu sovittaessa lapsen kehityskeskusteluihin valmentajan ja pelaajan välillä.• Antaa lapsen valmentajille työrauhan ja luottaa valmentajan työhön.• Saa riittävästi tietoa seuran ja lapsen joukkueen toiminnasta vanhempien palavereiden ja tiedotteiden kautta.



HJK pelaajapolku

Akatemiatoiminta 16–18-vuotiaat

HJK pelaajapolku 16–18-vuotiaat

	Toiminta
Harjoitusmäärät	Ohjattu harjoittelu: 4 x 90-120 min joukkueharjoitus / vko (kenttäaika yleensä 60min-75min). 3-4 x 75 min aamuharjoitus / vko. Yht. 10-13h. Omatoiminen ja koululiikunnan kautta toteutuva harjoittelu: 3-4h / vko lajitaitojen (tekniikka, pelaaminen) harjoittelu. 5-6h / vko fyysisten ominaisuuksien harjoittelu ja muu monipuolinen liikkuminen. Yht. 8-10h.
Kilpailumäärät	Ottelut: 1 ottelu / viikko (BSM-sarja / harjoitusottelut). Yht. 42-46 ottelua. Huom. TBSM pelaa myös P15-sarjaa Turnaukset: Kansainväliset turnaukset 1-2 / kausi. Maajoukkue toiminta: Maajoukkue toiminta valituille pelaajille
Harjoittelun sisällöt	Pelaaja: Pelaaja hallitsee pelipakkakohtaiset peruseriaatteet ja niitä kehitetään edelleen kohti pelaajan vahvuuksia ja mukautetaan joukkueen pelitapaan. Fysioterapiapalvelut omassa toimintaympäristössä. Sopimus pelaajille lihastasapainokartoitus. Järjestelmällinen suorituskyvyn testaus ja –seuranta. Joukkue: Pelitapaharjoittelu lisääntyy ja vakiintuu sekä tarkentuu. Vastustajan pelitapa ja pelisysteemi otetaan tarkemmin huomioon harjoittelussa. Jalkapallolle spesifien ominaisuuksien harjoittelu järjestelmällisen ja strukturoidun jalkapalloharjoittelun kautta.
Kehittymisen seuranta	Pelaaja <ul style="list-style-type: none">• Fyysistä kuormitusta seurataan päivittäin kauden aikana.• Fyysiset ominaisuudet mitataan 2 krt / kausi.• Pelaajat arvioidaan 3 krt / kausi.• Kehityskeskustelut 2-4 krt / kausi.

HJK pelaajapolku 16–18-vuotiaat

	Yhteistyö
Seura	<ul style="list-style-type: none">• Mahdollistaa ja vastaa ympärivuotisesti Akatemiatason harjoittelu- ja otteluolosuhteista.• Mahdollistaa ja vastaa valmentajien sisäisestä koulutuksesta sekä tukee valmentajien laadukasta arkitoimintaa.• Tekee yhteistyötä koulujen kanssa opiskeluratkaisujen osalta. Palloliiton tukemana talenttivalmentaja tukemassa pelaajan kehittymistä.<ul style="list-style-type: none">✓ Pelaajat osallistuvat 3-4 kertaa seuran järjestämiin aamuharjoituksiin viikossa.✓ Seura tarjoaa pelaajille aamupalan aamuharjoitusten jälkeen.• Teettää vuosittain toiminnan laatua mittaavan kyselyn.• Esittelee konkreettiset polut ammattilaisuuteen pelaajalle HJK:ssa ja HJK:n kautta eteenpäin.<ul style="list-style-type: none">• Urheiluun liittyvistä suurista ratkaisuista (esim. seurasiirrot, muutto ulkomaille, pelaaja-agentin valinta, jne.) keskustellaan yhdessä.• Seuran pelisäännöt ja sopimukset talousvaikutuksineen, oikeuksineen ja velvollisuuksineen ovat vanhemmille avoimesti tiedossa.
Valmentaja	<ul style="list-style-type: none">• Tunnistaa yksilöiden fyysisen ja psyykkisen kasvun erilaisuuden sekä osaa tukea pelaajiaan yksilöllisesti näissä haasteissa.• Ymmärtää, että pelaajat ovat edelleen keskellä nuoruusvaiheen haasteita ja valintoja vaikka lajivuotia on takana jo paljon.• Osaa rytmittää harjoittelun kuormituksen sekä fyysiseltä että kognitiiviselta näkökulmalta.• Ohjaa pelaajiaan ammattimaisuuteen unen, ravinnon ja harjoittelun suhteen.• Perustaa opettamisen dokumentoituun tietoon ja tekee seurantaa ja (videot, arviot, testit, otteluanalyysit ja kehityskeskustelut).• Tahtoo kehittyä valmentajana ja ihmisenä sekä haluaa oppia uutta ja tekee yhteistyötä seurayhteisössä.• kykenee hyvään vuorovaikutukseen lasten ja vanhempien kanssa.
Pelaaja	<ul style="list-style-type: none">• Rakentuu realistinen käsitys huippu-urheilijan polustaan, jolla tavoitteet ovat ammattilaispelaajan urassa.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Otan entistä enemmän vastuuta omista päivittäisistä valinnoista urheilijana.”, ”Huolehdin itsestäni, ravinnosta ja levosta entistä enemmän itsenäisesti.”, ”Osaan tasapainottaa urheilun ja koulun tunnollisen hoitamisen”• Sitoutuu joukkueen tavoitteelliseen toimintaan ja toimintatapoihin, jossa joukkuetapahtumat määrittelevät arkea.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Teen harjoituksissa ja peleissä parhaani, kasvan ja opin epäonnistumisista, olen hyvä kannustamaan itseäni ja muita.”• Osallistun aktiivisesti kehityskeskusteluihin ja saa oman osaamisen kehittämisen selkeitä kehitysaskelaita.<ul style="list-style-type: none">✓ ”Valmentajani tukee minua entistä kokonaisvaltaisemmin, joka on urakehittymisen kannalta tärkeää.”
Perhe	<ul style="list-style-type: none">• Kannustaa lasta jalkapallossa ja tukee hänen omatoimista harjoittelua sekä kasvun asennetta.• Huolehtii lapsen koulunkäynnistä sekä riittävästä ja laadukkaasta ravinnosta ja unesta.• Antaa lapsen valmentajille työrauhan ja luottaa valmentajan työhön.• Saa riittävästi tietoa seuran ja lapsen joukkueen toiminnasta vanhempien palavereiden ja tiedotteiden kautta.

Oikeudet muutoksiin
pidätetään