



# HJK pelaajapolku

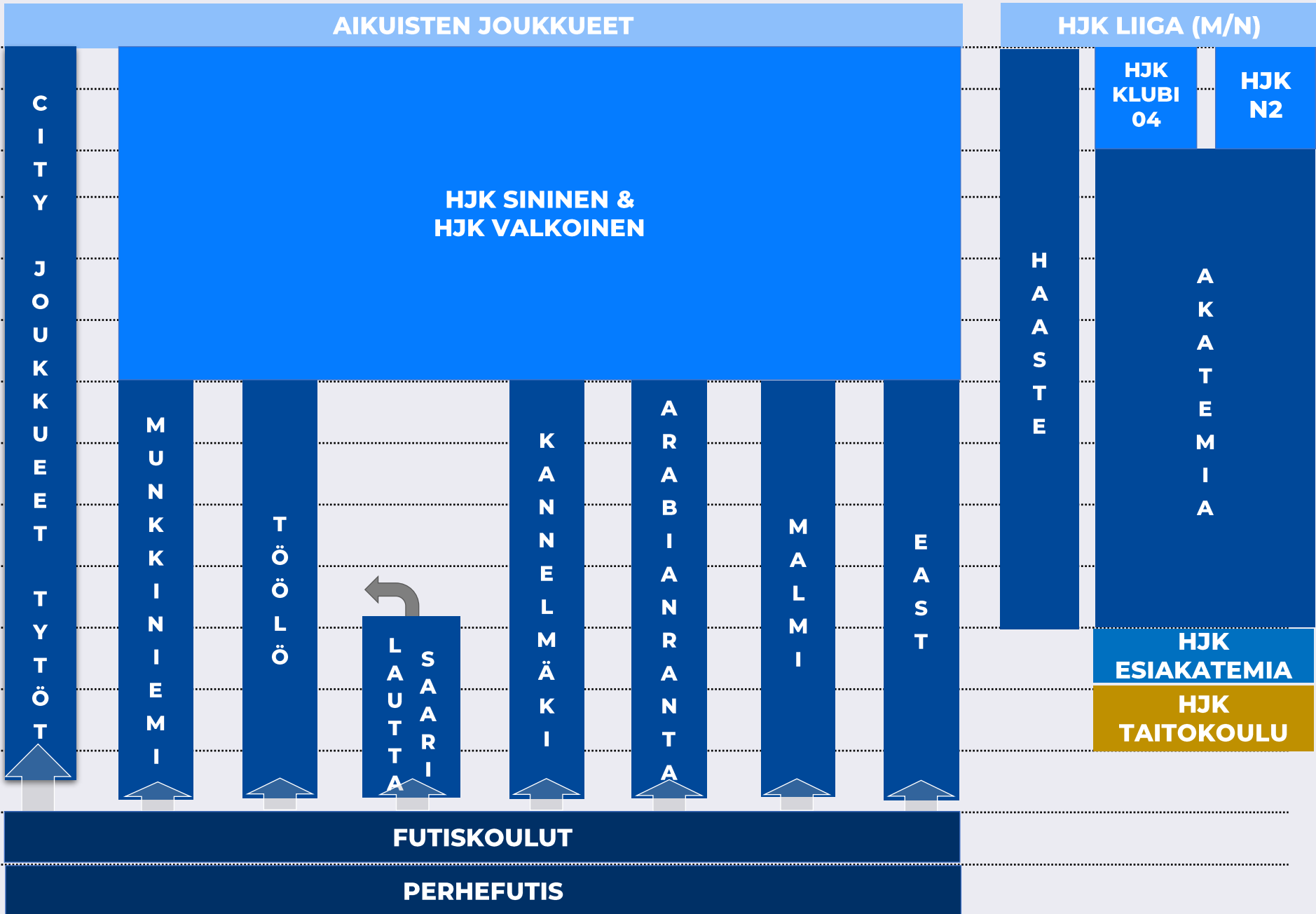
## Kaupunginosatoiminta

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

# HJK pelaajapolku 6–9-vuotiaat

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



# HJK pelaajapolku

Kaupunginosatoiminta 10–13-vuotiaat

# HJK pelaajapolku 10–13-vuotiaat

	Toiminta
<b>Harjoitusmäärät</b>	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x 75 min joukkueharjoitus / vko (kenttäaika 60 min) 10-12v.</li><li>• 1 x 60 min joukkueharjoitus / vko (fysiikka-kehonhallinta 60 min) 11-12v.</li><li>• 3 x 75 min joukkueharjoitus / vko (kenttäaika 60 min) 13v.</li></ul> <b>Omatoiminen ja koululiikunnan kautta toteutuva harjoittelu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 7 h / vko omatoiminen jalkapalloharjoittelu</li><li>• 10 h / vko muu monipuolinen liikunta</li></ul>
<b>Kilpailumäärät</b>	<b>Ottelut &amp; ottelutapahtumat:</b> 3 krt / kuukaudessa <b>Kansalliset turnaukset:</b> 4-6 / kausi <b>Pelimuoto:</b> 8v8
<b>Harjoittelun sisällöt</b>	Ikävaiheen harjoittelun tavoitteena on saavuttaa monipuoliset taidot pallon kanssa. Pallon kesyttäminen jatkuu ja teknis-taktisten taitojen harjoittelu syvenee. Monipuolinen joukkueharjoittelu. Keskeisten fyysisten valmiuksien kehittäminen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Nopeus: askeltiheys, reaktionopeus</li><li>• Lihaskunto: keskivartalon hallinta</li><li>• Kestävyys: riittävä liikunnan määrä</li><li>• Taitavuus: yleinen kehonhallinta, ketteryys, koordinaatio</li></ul>
<b>Peruspelin periaatteiden opettaminen</b>	Painopiste on peruspelin periaatteissa, jossa 2-3 pelaajan yhteistyö korostuu. Harjoituksissa opetuspelien määrä kasvaa, minkä avulla opitaan teemakohtaisesti pelaamisen periaatteita, kuten etenemistä, puolustuksen ja hyökkäyksen tukemista sekä syvyyden käyttöä. Tavoitteena, että pelaajien kognitiivinen päätöksenteko ja ymmärrys yhteispelistä syvenee.

# HJK pelaajapolku 10–13-vuotiaat

	Yhteistyö
<b>Seura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vuosittain lokakuussa järjestetään mahdollisuus hakeutua testijakson kautta HJK Akatemia tai haastejoukkueen kilpatoimintaan mukaan. Vastuuvallmentajan johdolla pelaajavalinnat testijaksolle.</li><li>• Kannustetaan ja ohjataan pelaajia hoitamaan koulutyö tunnollisesti.</li><li>• Pelaajia kannustetaan hakeutumaan liikuntaluokille.</li></ul>
<b>Valmentaja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valmentaja tiedostaa toiminnassaan ikävaiheen tavoitteet ja avainasiat.</li><li>• Valmentaja kykenee hyvään vuorovaikutukseen lasten ja vanhempien kanssa.</li><li>• Valmentaja hallitsee peruspelin periaatteiden opettamisen.</li><li>• Valmentaja rakentaa pelaajien kanssa toimintaympäristön, jossa laadukas harjoittelu ja hauskuus yhdistyvät.</li><li>• Roolimallina oleminen korostuu.</li></ul>
<b>Pelaaja</b>	<p>Tavoitteena on rakastuminen lajiin ja sisäisen motivaation kasvattaminen pelin, harjoittelun, positiivisen ja turvallisen ilmapiirin avulla. Pelaajat ja perheet sitoutuvat joukkueen toimintaan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ”Osallistun harjoituksiin ja peleihin, yritän parhaani, haluan oppia ja heittäydyn peliin.”</li><li>• ”Harjoittelen omatoimisesti sekä liikun monipuolisesti ja riittävästi”.</li></ul> <p>Pelaaja ottaa yhä enemmän vastuuta omien varusteiden ja aikataulujen hoitamisessa.</p>
<b>Perhe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanhemmillä on suuri merkitys lapsen harrastuksen tukemisessa.</li><li>• Yhteistyö HJK:n valmentajien kanssa hyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä.</li><li>• Vanhempia sitoutetaan toimihenkilö rooleihin, joihin tarjotaan koulutusta.</li></ul>





# HJK pelaajapolku

Kaupunginosatoiminta 14–18-vuotiaat

# HJK pelaajapolku 14–18-vuotiaat

	Toiminta
<b>Harjoitusmäärät</b>	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 x 75 min joukkueharjoitus / vko (kenttäaika 60 min)</li></ul> <b>Omatoiminen ja koululiikunnan kautta toteutuva harjoittelu:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 7h / vko omatoiminen pelaaminen ja huoltava harjoittelu (terve urheilija -ohjelma)</li><li>• 10h / vko muu monipuolisuutta kehittävä liikunta</li></ul>
<b>Kilpailumäärät</b>	<b>Ottelut:</b> 1 ottelu / viikko <b>Turnaukset:</b> 1-3 turnausta / kausi <b>Pelimuoto:</b> 11v11
<b>Harjoittelun sisällöt</b>	Ikävaiheen harjoittelun tavoitteena on monipuoliset taidot pallon kanssa. Teknistaktisia ominaisuuksia kehitetään pelitavan ja pelipaikkakohtaisen harjoittelun avulla. Keskeisten fyysisten ominaisuuksien perustaa rakennetaan. Monipuolisuus joukkueharjoittelussa säilyy. Kehitettävät ominaisuudet: nopeus, kestävyys, voima, kimmoisuus, liikkuvuus.
<b>Peruspelin ja pelitavan opettaminen</b>	Pelaaja hallitsee peruspelin periaatteet sekä useamman pelaajan yhteistyön perusteet. Painopiste siirtyy peruspelistä osittain kohti pelitapaa. Pelipaikkakohtainen harjoittelu alkaa. Yksittäisten pelitilanteiden, kuten pelinavaamisen harjoittelu lisääntyy ja niissä huomioidaan pelipaikkakohtaisuus.

# HJK pelaajapolku 14–18-vuotiaat

	Yhteistyö
<b>Seura</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kannustetaan ja ohjataan pelaajia hoitamaan koulutyö tunnollisesti.</li><li>• Pelaajia kannustetaan hakeutumaan liikuntaluokille.</li></ul>
<b>Valmentaja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valmentajalla on vahva tahto itsensä kehittämiseen, uuden oppimiseen ja yhteistyöhön.</li><li>• Valmentaja tiedostaa toiminnassaan ikävaiheen tavoitteet ja avainasiat.</li><li>• Valmentaja kykenee hyvään vuorovaikutukseen nuorten ja vanhempien kanssa.</li><li>• Valmentaja hallitsee peruspelin ja pelitavan periaatteiden opettamisen.</li><li>• Valmentaja rakentaa pelaajien kanssa toimintaympäristön, jossa laadukas harjoittelu ja hauskuus yhdistyvät.</li></ul>
<b>Pelaaja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pelaaja sitoutuu joukkue toimintaan, josta tulee osa arkirytmää.</li><li>• Pelaajaa tuetaan ottamaan vastuu omasta kehittämisestä jalkapalloilijana ja urheilijana.</li><li>• Pelaajat tiedostavat harjoittelun, ravinnon ja levon merkityksen urheilijan arjessa.</li></ul>
<b>Perhe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vanhemmilla on suuri merkitys lapsen harrastuksen tukemisessa.</li><li>• Yhteistyö HJK:n valmentajien kanssa hyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä.</li><li>• Vanhempia sitoutetaan toimihenkilö rooleihin, joihin tarjotaan koulutusta.</li></ul>