

SEURATOIMINNAN KÄSIKIRJA



Päivitetty tammikuussa 2021

Maskun Palloseura ry
Kenttäkuja 4
21250 MASKU

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
1.1	TAVOITTEET JA TULEVAISUUS.....	4
1.2	TOIMINNAN ARVOPOHJA	4
2	ORGANISAATIO JA TOIMINTASUUNNITELMAT	5
3	VALMENNUS	6
3.1	VALMENNUSPÄÄLLIKKÖ.....	6
3.2	VALMENTAJAT	6
3.3	VASTUUVALMENTAJAT	7
4	SEURAN PELISÄÄNNÖT	9
4.1	PELAAJAKOHTAISET PELISÄÄNNÖT	9
4.2	OHJEISTUS PELISÄÄNTÖKESKUSTELUISTA JA PELISÄÄNTÖJEN LAATIMISESTA.....	11
4.3	MAHDOLLISET ONGELMATILANTEET JA NIIDEN RATKAISEMINEN	14
4.4	SOSIAALISEN MEDIAN OHJEISTUS.....	14
5	VANHEMPIEN ROOLI JA TOIMIHENKILÖT	15
5.1	JOUKKUEENJOHTAJAN TEHTÄVÄT	15
5.2	HUOLTAJAT	16
5.3	RAHASTONHOITAJAT	16
5.4	VANHEMPIEN ROOLI	17
6	PELINOHJAAJA- JA TUOMARITOIMINTA	17
6.1	PELINOHJAAJAKOULUTUS	17
6.2	PELINOHJAAJIEN TUTOR –TOIMINTA	17
6.3	TUOMARITOIMINTA	18
7	MASKUN PALLOSEURAN YLEINEN VALMENNUSLINJA	18
7.1	MASKUN PALLOSEURAN PELAAJAPOLKU NAPPULOISTA AIKUISJOUKKUEISIIN	19
7.2	ERI IKÄLUOKKIEN VALMENTAMISEN PÄÄLINJAUKSIA 2016.....	19
7.3	PELAAJAHAASTATTELUT.....	26
7.4	OTTELUTAPAHTUMIEN TILASTOINTI (VAPAAEHTOINEN).....	26
7.5	TESTAUKSET (SUOSITELTAVAA YLI 12-VUOTIAILLE).....	26
7.6	PELUUTTAMINEN	27
7.7	TAITOKOULU- JA KYKKOULUTOIMINTA	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
8	MASKUN PALLOSEURAN VALMENNUSLINJA JA KESKEISIÄ SUOSITUKSIA	29
8.1	6-11-VUOTIAIDEN TOIMINNAN KESKEISIÄ SUOSITUKSIA	29
8.2	PAINOPISTEITÄ KAIKILLE IKÄLUOKILLE : PERUSTAIIDOT.....	32

1 JOHDANTO

Maskun Palloseuran tehtävä on tuottaa aktiivista jalkapallotoimintaa. Seuralla on nappulaliigatoimintaa, junioritoimintaa kaikissa ikäryhmissä, edustusjoukkueet naisissa ja miehissä, sekä muita aikuisjoukkueita. Toiminnan tarkoitus on olla hyvä kasvattajaseura omille edustusjoukkueille ja antaa tilaa niin harrastelijoille kuin kovemmin satsaaville. Yhteistyö edustusjoukkueiden ja junioritoiminnan välillä pitää toimia hyvin. Edustusjoukkueiden täytyy pelata riittävän korkealla sarjatasolla, jotta se motivoi omia junioreita. Seuran tavoite on, että edustusjoukkueissa pelaisi mahdollisimman paljon omia kasvatteja. Laadukkaalla harjoittelulla ja hyvillä olosuhteilla voimme saada enemmän harrastajia toimintaamme.

Pyrkimyksenä on saavuttaa "me"-henki seurassa. Toimimalla seurassa kaikki toiminnassa mukana olevat sitoutuvat toimimaan Maskun Palloseuran sääntöjen ja ohjeistusten mukaan.

Maskun Palloseura haluaa olla tasapuolinen, laadukas ja sitoutunut toimija omassa toimintaympäristössään, sekä omalta osaltaan kehittää suomalaista jalkapallokulttuuria maanlaajuisesti. Tämä käsikirja kertoo Maskun Palloseuran toiminnan arvoista, toiminnan periaatteista ja käytännöistä, sekä ohjeistaa kaikkia toimijoita yhtenäiseen "MaPSilaiseen" toimintatapaan. Toimintatapa mahdollistaa määrätietoisen ja suunnitelmallisen työn kaikessa seuratyössä.

Maskun Palloseuran toiminnassa on yli 600 pelaajaa eri lasten, nuorten ja aikuisten joukkueissa. Pääosan työstä lasten ja nuorten eteen tekevät sadat vapaaehtoiset isät ja äidit, ohjaajat ja valmentajat sekä toimihenkilöt eri ikäluokissa. Ilman heidän pyyteetöntä panostaan 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, sekä 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. Maskun Palloseura on luonut oman visionsa toiminnan kehittämiseksi niin, että tulevana vuosina seuramme parissa voisi todellisuudessa olla mukana eri harrastusmotiivein.

Toimintaa kehitetään siten, että kaikille pelaajille tarjoutuu monipuolinen mahdollisuus harrastamiseen nappulatoiminnasta alkaen aina aikuisikään asti. Maskun Palloseura haastaa jokaisen pelaajan ja vanhemman, seuratoimijan, yhteistyökumppanin sekä muut urheiluseurat lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta tekemään kaikkensa laadukkaan ja mielekkään toiminnan toteuttamiseen.

Maskun Palloseuran mottona on edelleen: "iloista ja laadukasta jalkapalloa kaikenikäisille kyvyille"! Ilman aitoa halua tehdä työtä lasten tulevaisuuden turvaamiseksi ei toiminnalla ole mitään merkitystä.

1.1 Tavoitteet ja tulevaisuus

Tavoitteena on olla hyvä kasvattajaseura, ja antaa tilaa niin harrastelijoille kuin kovemmin jalkapalloon panostaville. Nuorten, jotka haluavat satsata ja kehittyä jalkapalloilijoina, pitää pystyä tekemään se omassa seurassaan. Yhteistyön edustusjoukkueiden ja junioritoiminnan välillä pitää toimia hyvin. Naisten ja miesten edustusjoukkueen täytyy pelata riittävän korkealla sarjatasolla, jotta se motivoi omia junioreita. Hyvällä harjoittelulla ja hyvillä olosuhteilla voimme saada enemmän harrastajia toimintaamme. Pyrkimyksenä on saavuttaa "me"-henki seurassa. Pitkät perinteet ovat rikkaus toiminnallemme.

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

1.2 Toiminnan arvopohja

Arvot ohjaavat ja auttavat jokaista seuran toimijaa päivittäisessä seuratyössä, sekä suuntaavat toimintaa sovittuja päämääriä kohti. Maskun Palloseuran yhdessä sovittuja arvoja ovat:

- Laatu
 - Urheilullisuus
 - Avoimuus
 - Selkeys
- Tasa-arvo
 - Turvallisuus
 - Suvaitsevaisuus
 - Yhteisöllisyys
- MaPSilaisuus
 - Mitä on olla MaPSilainen
 - Iloisuus
 - Yhteisöllisyys

Maskun Palloseura noudattaa toiminnassaan Suomen Palloliiton ja sen Länsi-Suomen alueen sääntöjä ja ohjeistuksia. Tulevaisuudessa Maskun Palloseura pyrkii kohti Suomen Palloliiton laatujärjestelmän mukaista toimintaa, jolloin mahdollistetaan lasten ja nuorten tarpeista lähtevää monipuolista harraste- ja kilpatoimintaa.

Nykyinen kehityssuunnitelma on tehty vuosille 2020 – 2025. Vuonna 2025 tehdään seuraava päivitys strategiaan sekä toimintasuunnitelmiin. Pitää kuitenkin muistaa, että kaikessa toiminnassa pelaajat ovat tärkeimpiä.

2 ORGANISAATIO JA TOIMINTASUUNNITELMAT

Hallinto

Seuran hallituksen jäsenten tehtävänä on kehittää Maskun Palloseuran toimintaa tasapuolisesti. Seuran hallitus kokoontuu säännöllisesti, kokouksen koollekutsujana toimii seuran puheenjohtaja. Hallituksen kokousten valmistelijana toimii toiminnanjohtaja, hallituksen antamien suuntaviivojen mukaisesti. Seurassa toimii kaksi jaostoa: Aikuisjaosto ja juniorijaosto. Jaostojen tehtävänä on kehittää edustamiensa joukkueiden toimintaa ja tehdä esityksiä hallitukselle toiminnan eteenpäin viemiseksi. Eri joukkueet toimivat joukkueenjohton ja talouden osalta itsenäisesti, tosin siten, että seuran hallitus, toiminnanjohtaja, sekä valmennuspäällikkö ohjaavat ja antavat joukkueiden toiminnalle suuntaviivat ja päämäärät.

Talous

Seuran taloussuunnitelmat päätetään vuosittain syyskokouksessa. Jokainen joukkue hoitaa talouttaan itsenäisesti. Kaikkien joukkueiden rahat ovat kuitenkin yhdistyslain mukaisesti seuran rahoja. Joukkueissa joukkueenjohtaja sekä rahastonhoitaja vastaavat joukkueen taloudesta. Talousasioiden hoitamiseen tarkoitettu ohjeistus löytyy osoitteesta <https://www.maskunpalloseura.fi/materiaalipankki/?download=20756>.

Kilpailutoiminta

Seura osallistuu Suomen Palloliiton ja sen Länsi-Suomen alueen virallisiin sarjoihin, sekä järjestää omaa nappulaliiga- ja talvisarjatoimintaa. MaPS-Akatemia seuran lahjakkaille junioreille toimii ja se harjoittelee säännöllisesti. Seuran juniorit voivat osallistua liiton taitokilpailuihin sekä Helmari- ja Huuhkajatoimintaan.

Valmennus

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

Yhteistyö joukkueiden välillä

Yhteistoiminnalla ikäryhmien välillä pyritään kehittämään seuran toimintaa kokonaisvaltaisesti. Yhteistyötä juniorijoukkueiden ja edustusjoukkueiden kanssa kehitetään edelleen. Seuran pyrkimyksenä on, että mahdollisimman moni seuran oma kasvatti pelaisi tulevaisuudessa seuran edustusjoukkueissa. Seuran nykyisiä ja entisiä pelaajia pyritään saamaan mukaan valmennus- ja joukkueenjohtajatehtäviin.

Jäsenistö

Tehostetaan varsinkin 5-11-vuotiaiden poikien ja tyttöjen nappulatoimintaa, akatemia-toimintaa, sekä 12-18 vuotiaiden kilpa- ja harrastejoukkueiden toimintaa. Uusia pelaajia nuorimpiin ikäluokkiin pyritään saamaan järjestämällä futistapahtumia päiväkotikäisille, sekä kerhotoimintaa kouluikäisille. Seura tekee parhaansa vähentääkseen drop out -ilmiötä kaikissa ikäluokissa.

3 VALMENNUS

Seuran nuorisotoiminnassa pitää olla riittävästi henkilöitä mukana. Vastuualueet jaetaan siten, että henkilöiden parhaat kyvyt tulevat hyödynnettyä, eivätkä valmentajat joudu liiallisen työtaakan alle.

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

Tavoitteena on seuran eri joukkueiden ja niiden toimihenkilöiden sitouttaminen vahvemmin seuran toimintaan. Näin seura ei koostuisi vain kymmenistä eri joukkueista, vaan kaikki tuntisivat olevansa osa vahvaa kokonaisuutta - seuraa. Nämä ovat peruslähtökohdat toimivaan ja kehittävään valmennustoimintaan.

3.1 Valmennuspäällikkö

Valmennuspäällikön koulutustasona on vähintään Uefa B-valmentajatutkinto.

Valmennuspäällikkö vastaa koko seuran valmennustoiminnan kehittämisestä ja tarkkailusta. Valmennuspäällikkö vastaa myös akatemiatoiminnasta ja järjestää niiden valmennuksen. Akatemiatoiminta valmistaa pelaajia Palloliiton Helmari- ja Huuhkajatoimintaan.

Valmennuspäällikkö vastaa kaikkien joukkueiden valmennuksen toiminnasta. Hän järjestää valmentajille koulutusta. Valmentajien kanssa laaditaan toiminta- ja harjoitussuunnitelmat kausikohtaisesti, sekä tarkkaillaan joukkueiden ja pelaajien harjoitustapahtumia. Valmennuspäällikkö auttaa joukkueita kausisuunnitelmien tekemisessä ja seuraa niiden toteutumista.

Valmennuspäällikkö vastaa ja päättää seuran sisäisistä junioripelaajasiirroista (esim. ikäluokkien välillä) yhdessä ko. joukkueiden vastuupalmentajien ja pelaajan, sekä hänen vanhempiansa kanssa.

Valmennuspäällikkö varmistaa, että kaikilla ikäluokilla on koulutetut valmentajat ja keskustelee uusien valmentajaehdokkaiden kanssa. Valmennuspäällikkö järjestää valmentajien teemailat ja tiedottaa ajankohtaiset asiat valmentajille.

Valmennuspäällikkö vastaa jalkapallokoulujen ja leirien järjestämisestä yhdessä toiminnanjohtajan kanssa. Tehtäviin kuuluu myös yhteistyö palloliittoon, naapuriseuroihin sekä mahdollisesti ulkomaille.

3.2 Valmentajat

Joukkueiden vastuupalmentajien ja joukkueenjohtajien on osattava toimia pitkällä tähtäimellä. Kaikkiin ikäluokkiin pyritään luomaan mahdollisimman hyvin toimiva valmennustiimi. Kaikki tietävät jo etukäteen mitkä ovat eri ikävuosien vaatimukset ja tavoitteet. Toiminta on alusta alkaen seuran tavoitteiden mukaista - suunnitelmallista ja pitkäjänteistä.

Valmennuspäällikkö hyväksyy ikäluokakohtaiset suunnitelmat ja tavoitteet, sekä auttaa tavoitteiden toteuttamisessa. Maskun Palloseuran joukkueet huomioivat taidolliset ja toiminnalliset painopisteet eri ikävuosina SPL:n valmennuslinjan mukaisesti. Valmentajien pelaajataustalla on suuri merkitys ja se vie jo pitkälle, mutta kaikkien vastuvalmentajien pitää olla koulutettuja vähintään seuraavasti:

LeikkiMaailma (11-vuotiaat ja sitä nuoremmat tytöt ja pojat):

Kaikki aloittavat ohjaajat suorittavat ”Futisvalmentajan Startti”- ohjaajakurssin mahdollisimman pian. Jokaisessa ikäluokassa tulee olla mahdollisimman monta ko. kurssin suorittanutta valmentajaa. Jokaisen ikäluokan (T/P7-T/P11) vastuvalmentajan, ja mielellään myös apuvalmentajien, täytyy olla vähintään Futisvalmentajan Startin ja ikävaihekoulutuksen käyneitä. Vastuvalmentajat ohjataan seuran toimesta ikävaihe- ja C-tason koulutukseen. Kaikkien ohjaajien/valmentajien tulee osallistua aktiivisesti seuran järjestämiin valmentajataapahtumiin, sekä muutenkin kehittää itseään valmentajana.

KaveriMaailma (12-15 -vuotiaat tytöt ja pojat):

Ikäluokan vastuvalmentajan oltava mielellään vähintään B-tason valmentaja ja ikäluokan muut valmentajat vähintään ikävaihekoulutuksen käyneitä tai C-tason valmentajia. Kaikkien ohjaajien/valmentajien tulee osallistua aktiivisesti seuran järjestämiin valmentajataapahtumiin, sekä muutenkin kehittää itseään valmentajana. Näissä ikäluokissa olisi suotavaa, että joukkueissa olisi jo maalivahtivalmentaja.

TulevaisuusMaailma (16-20 -vuotiaat pojat ja 16-18 -vuotiaat tytöt):

Ikäluokan vastuvalmentajan oltava vähintään B-tason valmentaja ja mielellään suorittanut Nuorten valmentajatutkinnon (NuVK). Ikäluokan muut valmentajat ovat vähintään D- tai C-tason valmentajia. Kaikkien ohjaajien/valmentajien tulee osallistua aktiivisesti seuran järjestämiin valmentajataapahtumiin, sekä muutenkin kehittää itseään valmentajana. Näissä ikäluokissa joukkueissa on oltava myös maalivahtivalmentaja.

Miehet ja naiset:

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

Maalivahtivalmentajat 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 tasapuolisesti kehittää jokaista pelaajaa taitavammaksi yksilöksi ja siten parantaa joukkueen peliä. Valmennuksen suunnittelu yhdessä valmennuspäällikön kanssa, harjoitusten johtaminen, valmennustiimin johtaminen, otteluiden johtaminen, pelaajien johtaminen, sekä pelaajien henkilökohtainen ohjaaminen kuuluvat vastuvalmentajien tehtäviin. Vastuvalmentajan vastuulla on se, että jokaisessa tapahtumassa on paikalla vähintään yksi valmentaja. Vastuvalmentaja toimii yhteistyössä joukkueen muiden toimihenkilöiden kanssa.

Valmennustiimin muut valmentajat avustavat vastuvalmentajaa harjoitustapahtumassa sekä otteluissa. Tämän poissaollessa he pystyvät johtamaan harjoituksia ja pelejä.

Maalivahtivalmentaja vastaa maalivahtien harjoituksista, sekä antaa ohjeita henkilökohtaiseen harjoitteluun.

Joukkue käyttää tarvittaessa asiantuntijoita erilaisiin valmennustapahtumiin, kuten esimerkiksi voima- tai nopeusharjoituksiin.

4 SEURAN PELISÄÄNNÖT

Pelisääntöjen teko on edellytys piirin sarjoihin osallistumiselle. Pelisääntöjen laatiminen on pakollista leikki- ja kaverimaailman joukkueilla. Pelisäännöt ovat yhdessä sovittuja joukkueen toiminnan ohjenuoria. Tavoiteena on, että jokainen pelaaja ja vanhempi osallistuu Pelisääntöjen laatimiseen ja asiaan paneudutaan huolella. Joukkueet laativat vuosittain ennen pelikauden alkua Pelisäännöt sekä vanhempien ja joukkueenjohdon että pelaajien ja joukkueenjohdon välille. Pelisäännöt täytetään [Seuraohjelman Pelisääntösivujen](#) kautta. Pelisääntöjen lähetys oikeuttaa joukkueen osallistumisen piirin järjestämiin sarjoihin. Kopiot pelisäännöistä toimitetaan toiminnanjohtajalle. T/P16 – A-poikien joukkueet laativat myös omat pelisääntönsä oman joukkueen sisällä. Myös nämä palautetaan sovitusti seuran toiminnanjohtajalle.

4.1 Pelaajakohtaiset pelisäännöt

Kaikki Maskun Palloseuran 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 tulee olla pelisäännöt.

Kielenkäyttö

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

Aikataulut

Harjoituksiin ja otteluihin tullaan aina ajoissa valmennuksen ohjeistuksen mukaisesti. Suotavaa olisi saapua kuitenkin sitäkin aikaisemmin, jolloin jää aikaa keskustella ja vaihtaa kuulumisia muiden pelaajien kanssa. Poissaoloista on aina ilmoitettava suullisesti, mikäli mahdollista. Jokainen joukkue pitää tapahtumistaan selkeää tapahtumakalenteria ilmoittautumisineen Jopoxin pukukopissa.

Harjoitusvaatteet

Maskun Palloseuran varusteiden pitää olla aina päällä harjoituksissa vähintään Kaverimaailmasta lähtien. Niillä edustetaan joukkuetta ja seuraa. Jokainen pelaaja vastaa vaatetuksen hygieenisestä puolesta.

Pelivarusteet

Vihreä-valkoraidallinen pelipaita mustine shortseineen ja vihreä-valkoraidallisine sukkineen on seuran peliasu. Sen pitää olla kunnossa ja siistinä. Pelipaidan helma puetaan pelihousujen alle. Sukat nostetaan pohkeiden päälle niin, että säärisuojat peittyvät kokonaan. Käytettävien sukkateippien pitää olla Palloliiton ohjeistuksen mukaiset. Korujen, lippalakkien ym. vaarallisten asioiden käyttö myös harjoituksissa on kielletty.

Muut varusteet

Pelaajan muihin varusteisiin kuuluvat pallo, jalkapallokengät, säärisuoja, vesipullo, sekä 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. Pelaajat/vanhemmat huolehtivat säänmukaisesta varustuksesta harjoituksissa ja peleissä.

Edustusasut

Liikuttaessa turnauksissa kotimaassa tai ulkomailla joukkueet liikkuvat yhtenäisissä asuissa, jotka joukkueenjohto on ilmoittanut.

Hygienia

Joukkueiden pelaajat käyvät aina suihkussa ottelun tai harjoituksen jälkeen.

Tankkaus ja lepo

Pelaajat tietävät oikeat ruokailutavat, sekä osaavat huolehtia nestetasapainosta ennen harjoituksia ja pelejä. Pelaajille jaetaan ravintotietoutta huoltajien toimesta.

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

Miten pelaajat ja toimihenkilöt edustavat seuraa?

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

Valmentajat/muut toimihenkilöt

- seuraa edustettaessa pukeudutaan seuran varusteisiin
- tullaan ajoissa tapahtumiin
- kohdellaan pelaajia yksilöinä ja tasapuolisesti
- ei puhuta pahaa omista eikä seuran muista pelaajista/henkilöistä
- kannustetaan pelaajia hyvin suorituksiin
- ei arvostella erotuomarien/pelinohjaajien toimintaa
- kätellään vastustajan toimihenkilöt sekä erotuomarit/pelinohjaajat 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
- KKK (kuljeta, kustanna, kannusta)

Pelaajat

- pukeudutaan aina seuran asusteisiin joukkueen/seuran tapahtumissa
- kiroileminen kentällä ja kentän laidalla peleissä sekä harjoituksissa on kiellettyä
- ei arvostella muita pelaajia vaan keskitytään omaan suoritukseen
- ei arvostella erotuomaria (kapteeni on ainoa pelaaja, joka voi puhutella erotuomaria)
- ei pyritä vahingoittamaan vastustajan pelaajia, eikä myöskään harjoituksissa kanssapelaajia
- asiallinen käytös pelin jälkeen, vaikka ottelu olisikin ollut kiivas
- kunnioitetaan kaikkia pelaajia ja toimihenkilöitä kentällä, sekä kentän ulkopuolella

4.2 Ohjeistus Pelisääntökeskusteluista ja Pelisääntöjen laatimisesta

Pelisääntöjen teko on edellytys piirin sarjoihin osallistumiselle. Pelisääntöjen laatiminen on pakollista leikki- ja kaverimaailman (alle 11v. ja 12-15v.) joukkueilla ja suositus tulevaisuusmaailman joukkueilla (16-20v.).

Pelisäännöt 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. Säännöistä olisi hyvä olla kopio saatavilla myös esim. Jopoxissa.
- 3) Huolella laadittuihin Pelisääntöihin on hyvä palata kauden aikana mahdollisten ongelmatilanteiden yhteydessä ja katsoa mitä yhdessä sovittiinkaan esimerkiksi peluuttamisesta tai kielenkäytöstä kentän laidalla.

Operaatio Pelisäännöt 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. Pelisäännöillä rakennetaan urheiluun sopimuskulttuuria.

Jalkapallojoukkueet laativat vuosittain ennen pelikauden alkua Pelisäännöt:

1. Vanhempien ja joukkueenjohdon välille

Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt lähetään sähköisesti 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.

4.2.1 Pelisääntösopimukset:

1) Lapset ja ohjaajat / 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 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.

Suositteluvia keskustelun aiheita ovat mm:

- saavatko kaikki lapset yhtä paljon peliaikaa?
- onko harrastus lasta innostavaa ja onko siinä liikunnan iloa?
- minkälaiset tavoitteet ryhmällä on?
- viekö harrastus liikaa lapsen ja perheen aikaa sekä rahaa?

Tukimateriaalia joukkueenne pelisääntökeskusteluihin löydät seuraohjelma.fi – Sivustolta kohdasta ”urheilun pelisäännöt”.

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 [valmennuslinjaan](#).

Pelaajien ja joukkueenjohdon kesken 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?
- Montako 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 seuraohjelma.fi – Sivustolta kohdasta ”urheilun pelisäännöt”.

4.2.3 Vanhempien ja joukkueenjohdon pelisäännöt

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

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 löydät seuraohjelma.fi – Sivustolta kohdasta ”urheilun pelisäännöt”.

4.3 Mahdolliset ongelmatilanteet ja niiden ratkaiseminen

Tämän seurakäsikirjan tarkoitus on yrittää ennaltaehkäistä mahdollisimman tehokkaasti jo etukäteen mahdollisia ongelmatilanteita ja ristiriitoja. Mikäli kuitenkin käy niin, että asioista tulee kiistaa, on hyvä muistaa, että kaikilla Maskun Palloseurassa toimivilla on sama yhteinen päämäärä – jalkapallon pelaaminen. Mikäli joku kuitenkin kokee tulleen väärin kohdelluksi, on asian ratkaisemiseksi kaksi eri ”polkua”: Yleiset- tai jalkapallolliset ongelmatilanteet.

4.3.1 Yleiset ongelmatilanteet

Yleiset ongelmatilanteet (esim. häiriökäyttäytyminen, kiusaaminen, ym.) pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti joukkueen sisäisesti. Ensisijainen yhteyshenkilö ongelmatilanteissa on joukkueenjohtaja (tai muu joukkueen toimihenkilö). Tarvittaessa voi ottaa myös yhteyttä ko. joukkueen jaostoon, mikäli ongelmaa ei joukkueen sisällä saada ratkaistua. Tärkeää on kuulla tasapuolisesti kaikkia osapuolia. Viime kädessä asia voidaan viedä johtokunnan käsittelyyn.

4.3.2 Jalkapallolliset ongelmatilanteet

Jalkapallolliset ongelmatilanteet (esim. peluuttaminen, ikäluokasta toiseen siirtyminen, tasoryhmät, ym.) pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti joukkueen sisäisesti. Ensisijainen yhteyshenkilö ongelmatilanteissa on joukkueen valmentaja (tai muu joukkueen toimihenkilö). Mikäli ongelmaa ei joukkueen sisällä saada ratkaistua, voidaan ottaa yhteyttä valmennuspäällikköön. Tärkeää on kuulla tasapuolisesti kaikkia osapuolia. Viime kädessä asia voidaan viedä johtokunnan käsittelyyn.

4.4 Sosiaalisen median ohjeistus

Maskun Palloseuralla on omat, viralliset sosiaalisen median tilit ja kanavat Facebookissa ja Instagramissa. Seuran joukkueet voivat halutessaan avata myös oman sosiaalisen median tilin muihin palveluihin, paitsi Facebookiin. Facebookissa käytetään ainoastaan seuran virallista tiliä, johon joukkueet saavat julkaisu-oikeudet. Tiliä käytettäessä tulee noudattaa seuraavia ohjeita:

- Ylläpitäjinä toimivat vain joukkueen toimihenkilö(t), eivät pelaajat – sopiva ylläpitäjämäärä/joukkue: 2-4.
- Vaikka käyttäjänä onkin joukkue, tili kantaa seuran nimeä – käyttäytymisen tulee olla sen mukaista.

- Sisältö ei saa olla lakien, asetusten tai hyvien tapojen ja normien vastaisia eivätkä ne saa aiheuttaa haittaa seuralle tai lajille yleensä. Tilin tekstin ja kuvien tulee olla seuran arvojen mukaisia.
- Joukkueen oman tilin (Instagram, Twitter...) profiilikuvana tulee olla seuran logo ja nimenä MaPS/joukkueen nimi

5 VANHEMPIEN ROOLI JA TOIMIHENKILÖT

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

Joukkueen kauden toiminta, taloudellisten sitoumusten osalta, ratkaistaan nappula- ja juniorijoukkueiden osalta vanhempien kokouksissa, joissa myös valitaan joukkueelle muita toimihenkilöitä kuten joukkueenjohtaja, huoltaja ja rahastonhoitaja. Joukkueen toimintasuunnitelman ratkaisee kuitenkin aina joukkueen valmennusjohto yhdessä seuran valmennuspäällikön kanssa.

Joukkueenjohtaja toimii vastuualmentajan apuna hoitaen yhteydenpidon vanhempiin ja seuran suuntaan. Hän kutsuu tarvittaessa kokoon vanhempien kokouksen (vähintään kerran vuodessa). Hän vastaa myös joukkueen käytännön hallinnon toteuttamisesta. Otteluissa on aina paikalla huoltaja tai vastaavat huoltotaidot omaava henkilö. Otteluissa ja harjoituksissa on mukana huoltolaukku. Rahastonhoitaja hoitaa joukkueen talouden vastaten laskujen maksamisesta sekä kuukausimaksujen ja muiden tulojen kirjaamisesta hallituksen määräämällä tavalla.

5.1 Joukkueenjohtajan tehtävät

Seuran joukkueenjohtajat kokoontuvat tarvittaessa käsittelemään ajankohtaisia asioita.

Joukkueenjohtajan tehtävät:

- Joukkueenjohtaja organisoi joukkueen toiminnan yhdessä vastuualmentajan kanssa
- toimii joukkueen vanhempien toiminnan vetäjänä (esim. talkoot)
- vastaa joukkueen tiedotustoiminnasta
- ilmoittaa joukkueen sarjoihin ja turnauksiin (jotka sovittu vastuualmentajan kanssa)
- hoitaa leirivaraukset ja huolehtii matkajärjestelyistä otteluihin, leireille ja matkoille
- kuittaa pelaajien tekemät vahinko- ja tapaturmavakuutusilmoitukset
- edustaa joukkuetta yhdessä vastuualmentajan kanssa

- huolehtii joukkueen velvoitteiden hoitamisesta
- auttaa valmennusjohtoa joukkueen toimintasuunnitelman toteuttamisessa
- huolehtii vanhempainpalaverin aineiston laatimisesta eli joukkueen toimintasuunnitelman laatimisesta yhdessä valmennuksen kanssa ja talousarvion laadinnasta ja taloudenhoidon seurannasta yhdessä rahastonhoitajan kanssa.
- valvoo joukkueen pankkitilien käyttöä, sekä huolehtii tilien ja talouden hoidosta yhdessä rahastonhoitajan kanssa seuran ohjeistusten mukaan.
- varmistaa joukkueen rahastonhoitajan tekemien tilinpäätöstietojen ja tositteiden toimittamisen seuralle seuran ohjeistusten mukaan.
- ideoi ja toteuttaa joukkueen muiden toimihenkilöiden sekä vanhempien kanssa joukkuekohtaista varainhankintaa
- huolehtii että joukkueessa on tarvittavat toimihenkilöt
- huolehtii joukkueen pelaajaluettelon pitämisestä ajan tasalla, sekä huolehtii oman joukkueensa osalta seuran jäsenrekisterin ylläpidosta (Jopox)
-
- valitsee tarvittaessa itselleen sijaisen
- huolehtii, että ottelupöytäkirjat ja tulositilmoitukset hoidetaan piirin/liiton otteluissa (Taso-järjestelmä)
- huolehtii että pelaajien edustus- ja pelioikeudet ja vakuutukset ovat kunnossa
- solmii joukkueenjohtajasopimuksen seuran kanssa (piirisarjajoukkueet)

5.2 Huoltajat

Huoltajien ensisijainen tehtävä on huolehtia pelaajista ja joukkueen varusteista esim. juomapullot, liivit, huoltolaukku, tötsät, jne. Huoltaja opastaa pelaajia huolehtimaan omista varusteistaan.

Huoltaja luo toiminnallaan positiivista ja kannustavaa ilmapiiriä. Huoltaja osaa toimia oikein erityyppisissä loukkaantumistilanteissa.

Otteluissa on aina paikalla huoltaja tai vastaavat huoltotaidot omaava henkilö. Otteluissa huoltaja huolehtii vesipulloista niin, että vesi ei lopu. Kylmissä olosuhteissa huoltaja varmistaa, että vaihtopelaajilla on tarpeeksi vaatetta päällä.

Seura järjestää tarvittaessa urheilupainotteista ensiapukoulutusta, ravitsemuskoulutusta ja vuosittain piirin huoltajakoulutusta huoltajille.

Joukkueenjohdon ja vanhempien tulee huolehtia siitä, että huoltajilla on aina ajantasainen tieto pelaajien sairauksista, allergioista ym. terveyteen liittyvistä asioista. Lääkkeiden antamiseen on oltava aina vanhempien lupa ja ohjeet.

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, joukkueen maksujen perimisestä, samoin kuin muista maksuliikenteeseen kuuluvista maksuista seuran laatimien ohjeiden mukaisesti: <https://www.maskunpalloseura.fi/materiaalipankki/?download=20756>.

5.4 Vanhempien rooli

KKK – Kuljeta, kannusta, kustanna.

6 PELINOHJAAJA- JA TUOMARITOIMINTA

Pelinohjaajien koulutus, ohjaus ja seuranta ovat tärkeä osa Maskun Palloseuran toimintaa. Pelinohjaajatoiminta pyrkii samalla Palloliiton pelinohjaajasta tuomariksi -polun kautta tuottamaan piiriin uusia erotuomareita. Pelinohjaajien riittävä määrä ja hyvä ohjaus mahdollistavat laajapohjaisen ja laadukkaan junioritoiminnan sujuvuuden ja kehittämisen. Pelinohjaajien TUTOR toiminnalla pyritään turvaamaan ottelutapahtumiin pelirauha ja FAIR PLAY henki, jonka puitteissa sekä pelaajat että pelinohjaajat voivat kehittyä eteenpäin. Pelinohjaajatoiminnalla on myös keskeinen merkitys myönteisen ja kannustavan seurahengen luomisessa. Seuran johtokunnassa on erityisesti pelinohjaaja- ja tuomaritoiminnasta vastaava jäsen.

6.1 Pelinohjaajakoulutus

Pelinohjaajien koulutus seurassa kohdistuu vuosittain 13 vuotiaiden pelaavaan ikäluokkaan, mutta myös muut kiinnostuneet (esim. vanhemmat) ja vähintään 13 vuotta täyttäneet voivat osallistua koulutukseen. Peruskurssi järjestetään Palloliiton pelinohjaajakouluttajien vetämänä ja Palloliiton tuottamalla materiaalilla. Seura vastaa koulutuksen käytännön järjestelyistä ja tarjoaa jokaiselle koulutukseen osallistuvalla mahdollisuuden puhaltaa yksi nappulaikäisten peli. Tästä valikoituu Pelinohjaajiksi haluavien joukko. Seurassa PO –tutorit vastaavat pelinohjaajan peruskurssin jälkeisestä pelinohjaajatoiminnasta ja pelinohjaajien jatko-ohjauksesta. Maskun palloseuran järjestämän halli-/talvisarjan yhteydessä pelinohjaajien koulutukseen liittyy myös avustavan erotuomarin tehtävien harjoittelu. Tavoitteena on korostaa pelinohjaajan roolia ja vähentää häneen kohdistuvia paineita, parantaa pelinohjaajien pelikäsitystä ja parantaa rohkeutta tehdä päätöksiä heidän toimiessaan kentällä yksin.

6.2 Pelinohjaajien TUTOR –toiminta

Maskun Palloseura käynnisti keväällä 2015 Pelinohjaajien TUTOR –toiminnan. Toiminnalla on oma ohjelma, budjetti ja viestintäsuunnitelma. Seuran PO –TUTOR toiminnasta vastaavat kaksi PO –tutoria yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa.

PO –TUTORien tehtävänä on:

1. Toimia Pelinohjaajien (PO) tukena ja luoda työrauha kentälle.

2. Olla ainoa palautekanava PO –kritiikille. Tutor puuttuu kentän ulkopuolelta tulevaan ”huuteluun” tai sopimattomaan käytökseen ja Pelinohjaaja keskittyy pelin ohjaamiseen.
3. Kehittää toimintaohjeet kentän ulkopuolelta tulevaan huonoon käytökseen puuttumiseksi. Pelinohjaaja pystyy tällöin ”rohkeammin” puuttumaan kentän reunan tapahtumiin silloinkin, kun tutor ei ole paikalla.
4. Kehittää Pelinohjaajia antamalla palautetta peleistä, antaa henkistä tukea, kannustaa ja herättää keskustelua.
5. Kehittää PO –koulutusta yhteistyössä SPL:n kanssa.
6. Asetella pelinohjaajat alle 12 vuotiaiden peleihin käyttäen pelinohjaajien omaa jopox-pukukoppia.
7. Olla mukana PO-TUTOR –toiminnan viestinnässä ja tiedottamisessa valmentajille ja vanhemmille.
8. Tehdä PO -TUTOR toimintaa näkyväksi turnausten yhteydessä kantamalla PO TUTOR takkia, keskustelemalla pelitapahtumien aikana valmentajien ja yleisön kanssa sekä käyttäen apuna tutortoiminnasta kertovaa info-taulua tai muuta materiaalia.
9. Järjestää PO – lisäkoulutusta, tapaamisia ja yhteistä toimintaa.

6.3 Tuomaritoiminta

Pelinohjaajien koulutus ja tutortoiminta vahvistaa ”*pelinohjaajasta tuomariksi*” polkua. Eri ikäryhmien osalta on huomioitava pelaajien, pelitavan, sääntöjen (esim. paitsiosääntö) ja pelin luonteen muuttuminen leikkimaailman (alle 12 v) pelivuosien aikana. Pelinohjaajatoiminta tukee Pelinohjaajana kehittymistä ja luo pohjaa tuomarikoulutukseen hakeutuville. PO TUTOR pyrkii ohjaamaan motivoituneita pelinohjaajia tuomarikoulutukseen heidän täytettyä 15 vuotta ja tarvittaessa toimimaan heidän ”kummeinaan” Palloliiton Turun piirin toimintaperiaatteiden mukaisesti. Junioreiden T/P12 ikäluokasta alkaen otteluiden tuomariasettelusta vastaa Palloliitto.

7 MASKUN PALLOSEURAN YLEINEN VALMENNUSLINJA

Maskun Palloseuran valmennusta ja ikäluokkien toimintaa yhtenäistetään edelleen. Tavoitteena on, että kaikki pelaajat, pelaajien vanhemmat, valmentajat ja muut toimihenkilöt tietävät, mitkä ovat ikäluokkakohtaiset tavoitteet.

Seura hyväksyy ikäluokkakohtaiset suunnitelmat ja tavoitteet, sekä auttaa tavoitteiden toteuttamisessa. Maskun Palloseuran valmennuslinjassa huomioidaan taidolliset ja toiminnalliset painopisteet eri ikävuosina SPL:n [valmennuslinjan](#) mukaisesti. Kaiken perustana on hyvin suunniteltu ja toteutettu harjoittelu, tasapuolisuus, suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys.

Koulutetut valmentajat ovat seuralle suuri voimavara. Valmentajien pitää tietää mitä tehdään missäkin ikäluokassa; herkkyyyskaudet, 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, sekä muistettava ne 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.

7.1 Maskun Palloseuran pelaajapolku nappuloista aikuisjoukkueisiin

Maskun Palloseuralle on laadittu selkeä pelaajapolku nappulaikäisistä aikuisjoukkueisiin asti. Pelaajapolun tarkoitus on selkeyttää toimintaa ja antaa kaikille toiminnassa mukana oleville käsitys pelaajan etenemisestä ikäluokasta toiseen. Maskun Palloseura tarjoaa myös vielä nuoremmille Perhefutis-toimintaa.

7.2 Eri ikäluokkien valmentamisen päälinjauksia

7.2.1 T/P6 aloitus keväällä

Vanhempia aktivoidaan mukaan valmentajiksi ja muiksi toimihenkilöiksi. Seura auttaa ja kouluttaa mukaan lähteviä toimijoita. Fortum Tutor on valmentajien apuna. Pelinohjaajien Tutor nimeää pelinohjaajat. Toiminnanjohtaja auttaa joukkueenjohtajia. Ja kaikki seuran ”kokeneemmat” toimijat tarjoavat mielellään apua asiassa kuin asiassa.

- 1 tapahtuma / vko plus nappulaliigan pelit.
- Pelimuoto peleissä 4v4
- Pelitapahtumissa 4 peliä per kokoonpano (12 min/peli)
- Harjoittelu alkaa huhtikuussa ja on heti alusta lähtien ympärivuotista
- Päiväkotitapahtumat helmi-maaliskuussa
- Seuran jalkapallokoulu kesällä (2 pv)
- Pojat ja tytöt muodostavat omat joukkueensa
- Teemana ”minä ja pallo”
- Mahdollisimman paljon leikkejä ja pelejä harjoituksissa
- Yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2v2, 3v3, 4v4)
- Pelimuoto harjoituksissa 3 v 3, ”vältä jonoja - käytä palloja”
- Pelisääntökeskustelut vanhemmille, toimihenkilöille ja pelaajille: ryhmässä toimimisen periaatteet, käyttäytyminen, aikataulut, pukeutuminen
- kaikki valmentajat mahdollisimman pian Futisvalmentajan startti-koulutukseen
- Talvella mahdollisuus yhteen viikoittaiseen sisävuoroon Taponkedon hallissa
- Pelaajien lainaaminen muista saman ikäluokan kokoonpanoista sallittua ja suotavaa, mikäli kokoonpanoissa muuten joutuisi pelaamaan vajaalla tai joukkueiden pelaajamäärien tasaamiseksi.

Tavoitteena on saada mahdollisimman moni lapsi (50-70 pelaajaa) vanhempineen kiinnostumaan Maskun Palloseuran tarjoamasta nappulaliigatoiminnasta. Pelaajat jaetaan peleissä eri kokoonpanoihin, mutta muuten joukkue toimii yhtenäisesti. Kaikki pelit ja harjoitukset pidetään Humikkalan KHT -kentällä tai Taponkedon hallissa. Toiminta maksaa n.100 Euroa ensimmäiseltä kaudelta. 2 vko kokeilu/ilmainen (omalla vastuulla -> vakuutus!). Ensimmäinen vuosi ns. ”avaimet käteen”- periaatteella eli seura hoitaa peleissä

viivojen vedot, pelinohjaajat jne. Puffettivuorot peleissä joukkueet hoitavat itse, kukin vuorollaan. Puffetista saatavat tuotot jäävät ikäluokalle (miinus pelinohjaajat).

7.2.2 T/P7 Ensimmäinen kokonainen toimintavuosi

- 1-2 tapahtumaa / vko plus pelit (nappulaliiga ja talvisarja)
- harjoittelu on ympärivuotista
- Teemana ”minä ja pallo”
- Mahdollisimman paljon leikkejä ja pelejä harjoituksissa
- yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2v2, 3v3, 4v4)
- pelimuoto 5 v 5 ja pelijärjestelmä timanttimuodostelma 1-2-1
- kaikki valmentajat viimeistään nyt Futsivalmentajan startti -koulutukseen ja heti kun mahdollista ikävaihekoulutukseen
- Pelisääntökeskusteluissa käyttäytyminen, aikataulut, pukeutuminen, hygienia, tankkaus ja lepo. Vanhempien käyttäytyminen treeneissä, peleissä ja turnauksissa
- Talvella osallistuminen Maskun Palloseuran talvisarjaan
- Kesällä osallistuminen nappulaliigaan
- Peleissä tavoitteena antaa kaikille mahdollisimman paljon peliaikaa (joukkueiden koko tarpeeksi pieni)
- Talvella mahdollisuus yhteen viikoittaiseen sisävuoroon Taponkedon hallissa
- Seuran jalkapallokoulu kesällä (2 pv)
- Mahdollisuus osallistua piirisarjaan
- Pelaajien lainaaminen muista saman ikäluokan joukkueista sallittua mikäli joukkue muuten joutuisi pelaamaan vajaalla.

Kaikki pelit ja harjoitukset Humikkalan KHT:lla ja Taponkedon hallissa. Toiminta maksaa n.150 e/vuosi.

Vanhemmille kerrotaan Maskun Palloseuran ”pelaajan polku” eli miten tulevat vuodet etenevät.

Vanhempia rekrytoidaan edelleen mukaan joukkueen ja seuran toimintaan. Puffettivuorot peleissä joukkueet hoitavat itse, kukin vuorollaan. Puffettivuoroon sisältyy nappulaliigan peli-iltoina kentän käyttökuntoon saattaminen. Puffetista saatavat tuotot jäävät ikäluokalle (miinus pelinohjaajat).

7.2.3 T/P8 Nappulaliigaa ja akatemia sekä taitokisat alkavat

Vanhemmille kerrataan Maskun Palloseuran ”pelaajan polku” eli miten tulevat vuodet etenevät. Mitä tulevat vuodet tuovat tullessaan ja mitä pelaajilta sekä vanhemmilta odotetaan. Fortum tutor on edelleen valmennuksen tukena.

- 1-2 harjoitustapahtumaa / vko ja pelit (nappulaliiga ja talvisarja)
- Harjoittelu ympärivuotista
- Mahdollisimman paljon leikkejä ja pelejä harjoituksissa
- Teemana ”minä, sinä ja pallo”

- yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2v2, 3v3, 4v4)
- pelimuoto 5 vs 5 (suositellaan timanttimuodostelmaa 1-2-1)
- Kaikki valmentajat Futisvalmentajan startti -kurssille
- Pelisääntökeskusteluissa säännöt kuten käyttäytyminen, aikataulut, pukeutuminen, hygienia ja varusteet. Lisäksi käydään läpi vanhempien käyttäytyminen peleissä ja turnauksissa.
- Talvella osallistuminen talvisarjaan
- Kesällä osallistuminen Rannikkoseudun nappulaliigaan
- Lisäksi on suositeltavaa osallistua joukkueittain muutamaa lähialueen turnaukseen
- Talvella yksi viikoittainen harjoitusvuoro Taponkedon hallissa
- Nappula-Akatemia innokkaimmille alkaa
- Taitokilpailulajien harjoittelu alkaa; pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli.
- Syksyllä ikäluokka ensimmäistä kertaa seuran ja liiton taitokilpailuihin (tavoitteena 10 pelaajaa)
- Ketteryys ja henkilökohtaiset taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita (pallon kanssa)
- Seuran jalkapallokoulu kesällä (2 pv)
- Mahdollisuus osallistua piirisarjaan
- Maalivahtivalmennusta kaikille innostuneille pari kertaa kaudella
- Pelaajien lainaaminen muista saman ikäluokan joukkueista sallittua mikäli joukkue muuten joutuisi pelaamaan vajaalla.

Kaikki harjoittelevat yhtenä ikäluokkana. Toiminta maksaa n. 200e/vuosi. Puffettivuorot peleissä joukkueet hoitavat itse, kukin vuorollaan. Puffettivuoroon sisältyy nappulaliigan peli-iltoina kentän käyttökuntoon saattaminen. Puffetista saatavat tuotot jäävät ikäluokalle (miinus pelinohjaajat).

7.2.4 T/P9 Nappulaliigaa ja aluesarjaa

- 2-3 tapahtumaa / vko plus pelit, suhde 2 harjoitusta 1 peli
- yleistaitavuus 25%, taito 25%, pienpelit 50% (2v2, 3v3, 4v4)
- henkilökohtaisten taitojen kehittäminen
- Osallistuminen aluesarjaan, Rannikkoseudun nappulaliigaan ja talvisarjaan jatkuu
- pelimuoto 5 vs 5 (suositus timanttimuodostelma 1-2-1)
- Kaksi viikoittaista vuoroa Taponkedon hallissa
- Ikävaihekoulutusta suositellaan kaikille valmentajille, C-valmennuskursseille valmennuspäällikön harkinnan mukaan
- Pelisääntökeskusteluissa kauden alussa kerrataan pelivarusteista huolehtiminen ja hygienia
- Sovitaan yhdessä turnauksien ja peli-iltojen ruokailusta, 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
- Syksyllä seuran ja liiton taitokisoihin (väh. n. 10 pelaajaa)
- Ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssi.

- Ketteryys ja henkilökohtaiset taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita (pallon kanssa)
- MaPS-Akatemia innokkaimmille ja taidollisesti kehittyneimmille alkaa
- Maalivahtikoulutusta muutaman kerran kaudessa kaikille kiinnostuneille

7.2.5 T/P10 aluesarjaa ja taitokisat

- 2-4 tapahtumaa / vko (plus pelit), suhde 3 harjoitusta 1 peli
- Kaikilla valmentajilla mielellään Futisvalmentajan startti ka ikävaihekoulutus käyty, C-valmennuskurssit jo aluillaan valmennuspäällikön koordinoimana
- Talvella osallistuminen talvisarjaan
- Kesällä osallistuminen aluesarjaan, Rannikkoseudun nappulaliigaan (ei enää kaikille pelureille) ja useampaan turnaukseen
- pelimuoto 8 v 8 (2-1-3-1 tai 3-3-1) tai 5 v 5 (1-2-1)
- Joukkueen pelisääntökeskustelussa kerrataan varusteista huolehtiminen, hygieniä 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
- Ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki
- Syksyllä seuran ja piirin taitokilpailut
- Kannustaminen omatoimiseen jalkapalloharjoitteluun
- Seuran jalkapallokoulut kesällä
- Suositellaan joukkueen oman futisleirin järjestämistä
- Taitokoulu jatkuu kerran viikossa syys-huhtikuu
- Maalivahtikoulu alkaa kiinnostuneimmille

7.2.6 T/P11 aluesarjaa ja taitokisat

- 2-4 tapahtumaa / vko (plus pelit), suhde 3 harjoitusta 1 peli
- Kaikilla valmentajilla ikävaihekoulutus käyty, C-valmennuskurssit jatkuvat valmennuspäällikön koordinoimana
- Talvella osallistuminen talvisarjaan
- pelimuoto 8 v 8 (3-3-1)
- Joukkueen pelisääntökeskustelussa kerrataan varusteista huolehtiminen, hygieniä 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.
- Ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki.
- Syksyllä seuran ja alueen taitokilpailut.
- Kannustaminen omatoimiseen jalkapalloharjoitteluun
- Seuran jalkapallokoulut kesällä
- Suositellaan joukkueen oman futisleirin järjestämistä
- MaPS-Akatemia jatkuu kerran viikossa loka-huhtikuu

7.2.7 T/P12-T/P13

- 3-4 tapahtumaa / vko, suhde 3 harjoitusta / 1 peli.
- Kaikilla valmentajilla ikävaihekoulutus käyty. Vastuuvallmentaja vähintään C-taso.
- Pelimuoto 8 v 8 (esim. 3-3-2 tai joskus).
- 1 v 1 harjoitteita
- Valmentajan ja pelaajan, sekä perheen välinen vuorovaikutus tärkeää (avoimuus).
- Pelisääntökeskustelussa kerrataan varusteista huolehtiminen, hygieniä ja futaajan eväät sekä levon merkitys. Pohditaan yhdessä elämää futistreenien ja pelien ulkopuolella. Pelaajan on huolehdittava koulunkäynnistään, pidettävä kiinni säännöllisestä elämänrytmistä ja turvattava myös riittävä lepo.
- Taitokilpailulajien harjoittelu oheisharjoitteluna jatkuu; pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli.
- Ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki.
- Syksyllä MaPS:n omaan taitokisaan ja alueen kisoihin 10-15 pelaajaa (vähintään pronssimerkillä kisoihin) ja tämän lisäksi kehityksen seurannan kannalta 1-2 taitotestiä oman joukkueen sisällä.
- Pelikäsitys, ketteryys ja henkilökoht. taidot: monipuolisia taito- ja taitavuusharjoitteita (harjoitteet pelinomaisia).
- Suositellaan 1-2 harjoitusleiriä
- Omatoimiseen harjoitteluun ohjaaminen, kotiläksyt (ja niiden seuranta).
- Talvella osallistuminen talvisarjaan
- Suositellaan 1 talviturnaus
- Seuran jalkapallokoulu kesällä ja MaPS-Akatemia syksy-kevät
- Palloliiton Helmari- ja Huuhkajatapahtumat
- Pelaajien kehityskeskustelut / tavoitteiden asettaminen yksilöllisesti.
- Kilpa- / haasteryhmien kartoitus.
- T/P12 Ykköseen ja ylempiin sarjoihin karsintojen kautta -> ilmoittautuminen sarjaan jo syksyllä
- Yksilöiden kehittäminen joukkueessa.

- Pelaajien liikkuminen joukkueiden välillä.

7.2.8 T/P14-T/P15

- 3-5 tapahtumaa / vko
- Suositellaan vastuuvaimentajat B-tason valmentajakoulutus.
- Pelimuoto 11 v 11 (ja piiri antaa mahdollisuuden 8 v 8)
- Yksilöiden kehittäminen joukkueessa
- Valmentajan, pelaajan ja perheen välinen vuorovaikutus tärkeää (avoimuus)
- Pelisääntökeskusteluissa murrosikä, erilaisuus, kiusaaminen, koulun merkitys ja terveet elämäntavat sekä lepo
- Pelaajamateriaalin liikkuminen joukkueiden välillä pelaajien kehittymisen mukaisesti
- Talvella Taponkedon talvisarja
- Seuran futiskoulu kesällä
- Taitokilpailulajien harjoittelu oheisharjoitteluna jatkuu; pomputtelu, pujottelu, laukaus, syöttö penkkiin, pääpeli.
- Ikäluokan tavoite: 5% kulta, 10% hopea ja 15% pronssimerkki.
- Yksilön kehittäminen joukkueessa, 4 tapahtumaa / vko
- Omatoiminen harjoittelu joukkueetason ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan (vrt. kilpa / harrasteryhmä)
- Pelikäsitys ja pelitapa (T/P14 alkaen kun aloitetaan 11 v 11)
- Pienpelit, ylivoimapelit, osajoukkuepelit...
- Pelipaikkakohtaiset harjoitteet: puolustus, keskikenttä, hyökkäys, pelin jatkuvan kierron ymmärtäminen: Hyökkääminen: pelin avaaminen, rakentelu, murtautuminen
- Nopea tilanteenvaihto hyökkäyksestä puolustukseen $H \Rightarrow P$ - nopea tilanteenvaihto puolustuksesta hyökkäykseen $P \Rightarrow H$ - maalinteko, -keskitykset
- Puolustustaminen: prässi, tuki, varmistus, vartiointi, kontrollointi, vetäytyminen - erikoistilanteet
- Joukkueena liikkuminen
- Pelaajamateriaalin liikkuminen joukkueiden välillä pelaajien kehittymisen mukaisesti
- Omatoiminen harjoittelu joukkueetason 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.
- Pelaajamäärän säilyttäminen
- Tavoitteena mahdollisimman monen pelaajan saaminen (3-5) liiton valmennusrenkaaseen
- Kilparyhmältä vaaditaan: Laadukkaita suorituksia, sitoutumista, keskittymistä

7.2.9 T/P16-T/P17

- 4-5 tapahtumaa / vko. Pelimuoto 11 v 11
- Omatoiminen harjoittelu joukkueetason 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
- Pelaaminen omalla tasolla
- Pelaajamäärän säilyttäminen
- Sarjapaikka periytyy ylimmässä sarjassa
- Yksi kilpajoukkue ja toinen haastejoukkue.

7.2.10 A-juniorit /miesten edustusjoukkue / naisten edustusjoukkue / miesten kakkosjoukkue / naisten kakkosjoukkue

- pelaaminen omalla tasolla
- pelaajamäärän säilyttäminen
- yhteistyö B-jun, A-jun ja seuran edustusjoukkueiden kanssa
- 5 tapahtumaa / vko (riippuen tavoitteista/sarjatasosta)
- omatoiminen harjoittelu joukkue-tason ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan
- Sarjataso-paikat periytyvät edellisvuodesta

7.3 Pelaajahaastattelut

Pelaajat haastatellaan vähintään 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.

7.4 Ottelutapahtumien tilastointi (vapaaehtoinen)

Tilastoinnissa voidaan käyttää apuna aktiivisia vanhempia. Tilastoinnin tarkoituksena on tuoda esille pelaajien suoritukset. Vastuupalmentaja ei tilastoi otteluissa, vaan keskittyy ottelun vetämiseen. Joka ottelusta maalintekijät, syöttäjät, laukausyritykset 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

7.5 Testaukset (suositeltavaa yli 12-vuotiaille)

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 12-15 -vuotiaissa junnuissa ovat nopeus, ketteryys, alustava voimaharjoitus, keskivartalo voiman, syvät tukevat lihakset, kestävyys ja kimmoisuus.

- kevennyshyppy testimatolla
- beeb-testi c-ikäluokasta lähtien
- nopeus 10 metriä ja 30 metriä
- ketteryysrata?

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

Kaikki testit tehdään tekonurmi alustalla, nappulakengät jalassa, jotta saadaan mahdollisimman pelinomaiset testit.

7.6 Peluuttaminen

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

Nuorimpien junioreiden 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 L-S alueen Leikkimaailman pelitoimintaan osallistuvat joukkueet luokittelevat itse oman tasonsa ja ilmoittautuvat kilpailuun. Sopiva taso löytyy kokemusten kautta.

Tasoryhmittely on tehtävä seuran linjan mukaisesti:

Tasoluokitustyökalussa on T/P10-T/P15 -ikäluokille laadittu 3 eri tasoa. T/P9 ja nuoremmille on enemmän (E) ja vähemmän (V) pelanneiden tasot.

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

Pelimuodot ikäluokissa: T/P11 8v8, T/P10 8v8/5v5. Jako tasoihin:

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

T/P9 8v8/5v5, T/P8 ja T/P7 5v5. Jako tasoihin: E = Enemmän pelanneet, V = Vähemmän pelanneet.

7.7 MaPS-Akatemia

Seura järjestää T/P9-T/P13 harjoitusryhmätoimintaa keskimäärin kerran viikossa talvikaudella. 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.

Maskun Palloseuran Akatemiat:

- T/P9 Nappula-Akatemia
- T/P10-T/P13 MaPS-Akatemia
- Maalivahti-Akatemia

Akatemiaryhmiin osallistuville järjestetään ainakin kerran viikossa ylimääräinen harjoitus. Akatemiaryhmän harjoitusten pääpaino on henkilökohtaisen tekniikan, taidon ja pelikäsityksen opettamisessa. Akatemiaryhmän valmentaja laatii tarvittaessa pelaajalle henkilökohtaisen ohjelman kehitettäviä asioita ja ominaisuuksia varten. Akatemiavastaava valitsee yhdessä valmennuspäällikön ja vastuupalmentajien kanssa ryhmien pelaajat. Ryhmät toimivat puolen vuoden jaksoissa, jonka jälkeen tehdään tarvittavat muutokset ryhmään.

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

Pelaajat voivat myös harjoitella vanhemman ikäluokan mukana. Näistä siirroista päättää valmennuspäällikkö yhdessä joukkueiden vastuupalmentajien ja pelaajan/vanhempien kanssa.

8 MASKUN PALLOSEURAN VALMENNUSLINJA JA KESKEISIÄ SUOSITUKSIA

8.1 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 suunniteltua ja kaikkia osallistujia aktivoivaa – tässä iässä luodaan rakkaus lajiin!
- Päähuomio on yleisessä liikunnallisessa kehitymisessä:
 - 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 v 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 pätkävaihtoja) ja pienpelejä, joissa lapsi on aktiivinen osallistuja lähes koko peliajan. Tehkää otteluihin pieniä joukkueita vähillä vaihtopelaajamäärillä.

T/P7-ikäryhmän toiminnan painopisteet:

- 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

T/P8-T/P9 -ikäryhmien toiminnan painopisteet:

- Pelillisenä tavoitteena on minä, sinä ja pallo. (T/P8)
- Virallisina pelimuotoina ovat 5v5-pelit.
- Taitokisat ovat ensimmäisen kerran ohjelmassa. (T/P8) Jokaisessa seurassa pitäisi järjestää omat taitokilpailut kaksi kertaa vuodessa. Innostuneimpien pelaajien tulisi yltää taitokisoissa vähintään hopeamerkkiin. ”Oma enkka” - kulttuuria pitää vaalia.
- Vanhemmille pitää jakaa tietoa lasten tarvitsemasta liikunnan määrästä!
- Pelaajat jatkavat tutustumistaan palloon ja peliin. (T/P8)
- Harjoittelussa on syöttämistä enemmän kuin vuotta aikaisemmin (T/P8), T/P9-iässä syöttämistä on jo selkeästi enemmän kuin aikaisemmin. Samalla pelissä korostuu pallonhallinta.
- Harjoituksissa tulisi näkyä 2v1-ylivoiman alkeita ja sen hyödyntämistä (T/P8)
- Pelataan harjoituksissa paljon 1v1/2v2/3v3-pelejä (ilman maalivahtia tai maalivahdin kanssa). Pelataan myös usein pelejä neljään maaliin (T/P8)
- Pelillisenä tavoitteena on minä, sinä, hän ja pallo. (T/P9)
- Yksilötaidot ja joukkuepelaaminen kehittyvät rinta rinnan. (T/P9)
- Useimpien pelaajien tulisi hallita ponnauttelu auttavasti. (T/P9)
- Jalkapallotaidot voivat kehittyä vain yleisliikunnallisen osaamisen parantumisen myötä. (T/P9)
- Harjoitellaan paljon 2v1-ylivoimaa ja sen hyödyntämistä. (T/P9)
- Pelataan harjoituksissa edelleen paljon 1v1/2v2/3v3-pelejä. (T/P9)
- 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 (oppimisenarvioinnit) ja viihtymistä. Hyödynnä SPL:n tunne pelaajasi -nettityökalua. (T/P9)

Vinkki:

- Tee jokaisesta pelaajasta pelaajakortti, josta käy ilmi pelaajan kehittyminen. (T/P9)
* Innosta pelaajia omatoimiseen harjoitteluun myös ryhmässä.
Esimerkiksi kaverin kanssa pystyy harjoittelemaan pallonkäsittelyä paljon pelinomaisemmin kuin yksin. (T/P9)
- Kiinnitä huomiota tapaasi antaa palautetta:
 - kannusta
 - ota huomioon yksilön tunnetila
 - tuo esille hyviä esimerkkejä
 - korjaa vähän kerrallaan

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

T/P10–T/P11-ikäryhmien toiminnan painopisteet:

- Pelillisenä tavoitteena on meidän ryhmämme ja pallo.
- Virallinen pelimuoto on 8v8 tai 5v5.
- 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:

- T/P10–T/P11-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 kehitty misensä.
- Innosta pelaajia omatoimiseen harjoitteluun myös ryhmässä. Kaverin kanssa voi harjoitella pallon käsittelyä paljon pelinomaisemmin kuin yksin.
- Pelaajia voi palkita kehitty misestä 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.

8.2 Painopisteitä kaikille ikäluokille: perustaidot

Henkilökohtainen taito ja pallonhallinta

- syötöt, haltuunotot, harhautukset, laukaukset, kuljetus, pujottelu, käännökset - harhautukset vartalo-, askel-, syöttöharhautus
- pomputtelu jaloilla, reisillä, päällä
- veloitetaan kaikki kilparyhmien pelaajat osallistumaan taitokisoihin / vähintäänkin testeihin joukkueen sisällä (nuoremmille ikäluokille joukkueen sisäiset taitokisat -> matalampi kynnys osallistua seuran / piirin kisoihin).

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

Syöttötaito kaikilla jalan osilla

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

Laukaukset

- rintapotku, sisäsyrjäkierre, ulkosyrjäkierre, kaaripotku

Ulkosyrjän ja jalkapohjan käyttö ja suojaaminen

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

Fyysisyys; nopeus, koordinaatio ja liikkuvuus

- lähdöt eri asennoista, nopea juoksu ilman palloa /pallon kanssa
- askellus: kepit, ympyrät ja tikapuut
- kaksinkamppailut, oikea "kovuus" eli 1v1 tilanteiden voittaminen - liikkuvuus, tasapaino, ketteryys, oikean venyttelyn opettelu

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

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

Maalivahdit: ikäluokkakohtaiset taidot

- Maalivahti osana joukkuetta - > hyökkäys, puolustus.
- Perustaidot ikäluokan mukaan.