



PALOKAN RIENNON JOUKKUEIDEN TOIMINTAPERIAATTEET

Sisällysluettelo

Kaikkia joukkueita koskevat yleiset toimintaperiaatteet	2
Toiminnan perusperiaatteet	2
Palautteen kerääminen	2
Joukkueiden toimintaperiaatteet	2
Joukkueiden toiminnan ohjeistus	2
Valmentajat ja muut toimihenkilöt	3
Muut joukkueiden velvollisuudet	4
Valmentajien tehtävät.....	4
Joukkueenjohtajan tehtävät	4
Rahastonhoitajan tehtävät	5
Pelaajapolku Palokan Riennossa	5
Kerhotoiminta, Perhefutis ja Valioliiga	6
Ohjaajat	6
E11 ja nuoremmat.....	7
Toimintaperiaate ja tavoitteet.....	7
Harjoittelu ja harjoitusmäärät	7
Palokan Riennon valmennuslinjan harjoitusmäärät	7
Joukkueiden muodostaminen ja valmennus	8
Peluuttaminen	8
Sarjat ja turnaukset	9
Muu ohjattu harjoittelu.....	9
Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus	9
D12-C15	9
Toimintaperiaate ja tavoitteet.....	9
Harjoittelu ja -määrät	9
Joukkueen tapahtumien määrä Palokan Riennon valmennuslinjassa.....	10
Joukkueiden muodostaminen ja valmennus	10
Peluuttaminen	10
Sarjat ja turnaukset	11
Muu ohjattu harjoittelu.....	11
Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus	11
B- ja A-juniorit.....	11
Toimintaperiaate ja tavoitteet.....	11
Harjoittelu ja määrät	12
Joukkueiden muodostaminen	12
Peluuttaminen	12
Sarjat ja turnaukset	13
Muu ohjattu harjoittelu ja toiminta	13
Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus	13

Kaikkia joukkueita koskevat yleiset toimintaperiaatteet

Toiminnan perusperiaatteet

Kaikki pelaajat ovat tervetulleita Palokan Rientoon. Luomme kaikille pelaajille erilaisia mahdollisuuksia osallistua mukaan toimintaan. Toimintamme koostuu harraste- ja tavoitteellisesta toiminnasta. Tarjoamme kaikille pelaajille laadukkaan ja omaan tasoon sopivan ympäristön harrastaa ja pelata.

PaRissa keskitymme jalkapallotoiminnan ohella vahvasti lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemiseen. Pidämme yllä vahvaa me-henkeä ja PaRissa kaikki pelaajat kuuluvat samaan seuraan.

Toiminnassamme korostuu yhdessä tekeminen, liikunnan harrastaminen ja urheilullisten elämäntapojen oppiminen. Harjoittelemme paljon pienpelien kautta ja pelaaminen on suuressa roolissa jalkapallon harrastamisessa. Pelaajien alkutaipaleilla keskitymme paljon innostuksen synnyttämiseen jalkapalloa ja harjoittelua kohtaan. Harrastuksen jatkuessa ja iän karttuessa toivomme, että innostus kasvaa intohimoksi ja siitä edelleen kokonaisvaltaiseksi urheilulliseksi elämäntavaksi. Toiminnassa huomioidaan pelaajat yksilökeskeisesti, omien tavoitteidensa mukaan.

Joukkueissamme toimitaan Suomen Palloliiton Kaikki Pelaa -sääntöjen mukaan. Jokaisessa joukkueessa käydään läpi yhteiset pelisäännöt, jotka toimitetaan seuran toiminnanjohtajalle sekä valmennuspäällikölle keväisin.

Palokan Riennossa pidetään yllä hyvää jalkapallohenkeä, joka näkyy mm. kunnioituksena muita pelaajia, valmentajia, tuomareita sekä muita toimijoita kohtaan. Tämä pätee PaRin pelaajiin ja heidän vanhempiinsa, joukkueen taustahenkilöihin ja myös kaikkiin muihin Palokan Riennon toiminnan parissa toimiviin henkilöihin.

Palautteen kerääminen

Seura kerää kauden päätteeksi palautetta joukkueen vanhemmilta ja pelaajilta ja joukkueiden toimihenkilöt yhdessä toiminnanjohtajan kanssa käsittelevät palautteen ennen seuraavan kauden alkua.

Palautetta seuran ja joukkueiden toiminnasta voi antaa seuralle nettisivuilla löytyvän **palaute** lomakkeen kautta.

Kaikki seuran ja joukkueiden yhteystiedot löytyvät seuran sivuilta www.pari.org

Joukkueiden toimintaperiaatteet

Joukkueiden toiminnan ohjeistus

Palokan Riennon joukkueiden toimintaa koskeva yleinen ja ikäluokkakohtainen ohjeistus on koottu joukkueiden toimintaperiaatteisiin. Toiminnan valmennukselliset ja urheilulliset sisällöt määritellään tarkemmin seuran valmennuslinjassa.

Valmentajat ja muut toimihenkilöt

Valmennuspäällikkö yhteistyössä seuran toiminnanjohtajan kanssa hyväksyy vastuuvallmentajat joukkueisiin. Mahdollisista apuvalmentajista sovitaan joukkueen sisällä kuitenkin niin, että valmennuspäällikkö on tietoinen asiasta. Valmennuspäällikkö laatii ja allekirjoittaa yhdessä kunkin valmentajan kanssa valmentajasopimuksen. Sopimuksessa valmentajat sitoutuvat noudattamaan seuran toimintaperiaatteita. Seura huolehtii valmentajien koulutuksesta ja järjestää säännöllisesti valmentajakokouksia. Joukkueita suositellaan korvaamaan valmentajille valmentamisesta aiheutuneet kulut. Kulukorvauksissa noudatetaan verohallinnon ohjeita ja säädöksiä.

Ikä	Koulutustaso	Vaatimukset	Rooli	Valmennustyyli
4-5	FVS Ikävaihe 5-7v. C+ -taso	Tulee toimeen lasten kanssa Pystyy kannustamaan ja rohkaisemaan	Kaveri Tuki ja kannustus Ohjaaja Roolimalli	Heittäytyy Luo kannustavan ja hyvän ilmapiirin
6-9	FVS Ikävaihe 8-11v. C+ -taso	Tulee toimeen lasten kanssa Pystyy kannustamaan ja rohkaisemaan Pystyy opettamaan pelin perusperiaatteet	Kaveri Tuki ja kannustus Ohjaaja/Valmentaja Roolimalli	Heittäytyy Luo kannustavan ja hyvän ilmapiirin Opastaa joukkue-toiminnan periaatteisiin
10-13	FVS Ikävaihe 8-11v. Uefa C	Ryhmän johtamistaidot Innostaa, kannustaa ja motivoi Ymmärtää keskeiset ikäluokan haasteet Hallitsee pelin perusperiaatteet Ymmärtää urheilijaksi kasvamisen periaatteet	Tuki ja opettaja Valmentaja Motivoi ja ohjaa Haastaa pelaajia kehittymään	Ryhmänhallinta Mallintaa oppimista Motivoi, tukee, kannustaa ja vaatii Määrätietoisuus
14-	Uefa C Uefa B	Ryhmän johtamistaidot Hallitsee keskeiset ikäluokan haasteet sekä pelin kaikki osa-alueet Hallitsee urheilijaksi kasvamisen periaatteet	Motivoi ja opettaa Pystyy syventämään pelaajien osaamista ja ymmärrystä pelistä Haastaa pelaajia kehittymään	Motivoi, tukee ja vaatii Määrätietoisuus Ryhmänhallinta

Jokaisella joukkueella on vanhempainkokouksessa nimetty joukkueenjohtaja ja rahastonhoitaja. Joukkueissa voidaan nimetä myös muita vastuuhenkilöitä kuten varuste-, kioski-, turnaus-, sponsorivastaava jne.

Joukkueiden valmentajien ja muiden toimihenkilöiden tulee olla Palokan Riennon jäseniä.

Muut joukkueiden velvollisuudet

Joukkueet osallistuvat seuran osoittamiin talkoisiin esim. paketointi, inventaario, lehtien jako. Talkoista kertyvät rahat ohjataan aina suoraan joukkueelle.

Joukkue käyttää seuran tapahtumissa Palokan Riennon seura-asuja.

Valmentajien tehtävät

Vastuuvälmentaja johtaa joukkueen valmennusta ja kasvatustoimintaa seuran joukkueille asettamia toimintaperiaatteita ja valmennuksen linjaa noudattaen ja vastaa joukkueen toiminnasta harjoituksissa ja ottelutapahtumissa.

Vastuuvälmentaja laatii joukkueen harjoittelun kausisuunnitelman yhteistyössä muun valmennuksen ja seuran valmennuspäällikön kanssa sekä vastaa muusta harjoittelun suunnittelusta joukkueessa. Vastuuvälmentaja vastaa yhdessä valmennustiimin kanssa joukkueiden nimeämisistä turnaus- ja pelitapahtumiin. Vastuuvälmentajalla on nimeämisissä lopullinen päätösvalta.

Vastuuvälmentaja on velvollinen osallistumaan valmentajakerhoihin ja pyrkiä kehittämään itseään valmentajana ja kasvattajana. Vastuuvälmentaja osallistuu ja esittelee joukkueen toimintaa ja suunnitelmia vanhempainkokouksissa.

Valmentajan tulee kaikissa toimissaan olla esimerkillinen joukkueen muille jäsenille. Hän ei saa aiheuttaa menettelyllään tai epäurheilijamaisella käytöksellään vahinkoa seuralle, lajille tai urheilulle yleensä.

Vastuuvälmentaja on velvollinen tekemään yhteistyötä muiden seuran valmentajien kanssa.

Valmentajien tulee olla seuran jäseniä.

Joukkueenjohtajan tehtävät

Joukkueenjohtaja laatii joukkueen toimintasuunnitelman sekä joukkueen vuosibudjetin yhdessä valmentajan kanssa lokakuun loppuun mennessä. Kauden päätteeksi joukkueenjohtaja laatii toimintakertomuksen vuoden loppuun mennessä. Hän vastaa joukkueen omatoimisen sekä seuran yhteisen varainhankinnan suunnittelusta ja toteutuksesta joukkueessaan ja hyväksyy joukkueen maksut. Hän hoitaa kuitit ja tarvittavat seurantatiedot tilikartan mukaisesti järjestettynä joukkueen rahastonhoitajalle sekä vastaa vastuuvälmentajan kanssa toiminta- ja talousarvion toteutumisesta kauden aikana.

Joukkueenjohtaja on joukkueen keulakuva ja johtaa nimikkeen mukaisesti joukkuetta, kaikissa muissa kuin valmennuksellisissa asioissa. Hänen täytyy olla selvillä kaikista joukkuetta koskevista asioista. Joukkueenjohtajan tehtävissä korostuu avoin yhteistyökyky kaikkien toimijoiden ja sidosryhmien kanssa. Yksi joukkueenjohtajan tärkeimmistä tehtävistä on valmentajan työrauhan säilyttäminen, toimimalla linkkinä valmentajan ja vanhempien välillä. Tämän tehtävän ”pelisäännöt” riippuvat aina

valmentajan, joukkueenjohtajan ja seuran keskinäisistä sopimuksista, jotka tulee saattaa kaikkien vanhempien tietoon. Hän toimii yhdyssiteenä joukkueen ja seuran, pelaajien, vanhempien ja valmentajien välillä ja on läsnä joukkueen tapahtumissa tarpeen mukaan.

Joukkueenjohtaja on velvollinen osallistumaan joukkueenjohtajien kokouksiin.

Joukkueenjohtajan tulee olla seuran jäsen.

Rahastonhoitajan tehtävät

Rahastonhoitaja vastaa joukkueen tilistä, laskuista ja joukkueen maksuista. Rahastonhoitajan keskeisimpiä tehtäviä on valmistella syksyisin joukkueen tulevan kauden budjetti. Rahastonhoitaja toimii yhteistyössä joukkueenjohtajan kanssa, ja hänellä osallistumisvelvollisuus seuran järjestämiin rahastonhoitajien koulutustilaisuuksiin ja budjettipalaveriin.

Rahastonhoitaja vastaa joukkueen kirjanpidosta ja sen toimittamisesta seuralle.

Rahastonhoitajan tulee olla seuran jäsen.

Pelaajapolku Palokan Riennossa

Pelaajapolku muodostuu PaRissa seuraavasti:

Ikä	Joukkue	Lisäharjoitus	Palloliiton toiminta
2-5	Kerhot: Perhefutis, Valioliiga	Jalkapallokoulut	
6-9	Ikäkausijoukkueet Valioliiga	Seuraharjoitukset Maalivahtivalmennus	
10-12	Ikäkausijoukkueet	Seuraharjoitukset Maalivahtivalmennus	Aluevalmennuskeskus
13-15	Ikäkausijoukkueet	Seuraharjoitukset Yläkoulun aamuharjoitukset JFA (Jyväskylä Football Academy), tytöt Maalivahtivalmennus	Huuhkaja/Helmari toiminta Alue/nuorisomaajoukkueet

16-17	B1 joukkue B2 joukkue	Seuraharjoitukset JFA (Jyväskylä Football Academy), tytöt Maalivahtivalmennus	Nuorisomaajoukkueet
18-20	A-juniorit	Seuraharjoitukset JFA (Jyväskylä Football Academy), tytöt Maalivahtivalmennus	Nuorisomaajoukkueet
20-	Edustusjoukkue		Maajoukkue

Kerhotoiminta, Perhefutis ja Valioliiga

Toimintaperiaate ja tavoitteet Perhefutiksessa ja Valioliigafutiksessa on järjestää jalkapallon harrastusmahdollisuus 2–9-vuotiaille lapsille. Perhefutistoimintaa seura järjestää itsenäisesti, Valioliiga toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän Komeettojen kanssa.

Lisätietoja toiminnasta löytyy seuran nettisivuilta www.pari.org

Toimintaa järjestetään Palokan lähialueen kentillä ja kouluilla. Toimintaa järjestetään matalan kynnyksen toimintana. Harjoittelu on leikinomaista jalkapallon perustaitojen oppimista mielenkiintoisten leikkien ja pelien kautta.

Ohjaajat

Seura vastaa ohjaajien hankkimisesta. Kerhotoimintaan, Perhefutikseen Valioliigaan etsitään ohjaajia mm. seuran vanhemmista junioreista. Näin tuetaan seuran sisäisesti valmennuksen aloittamista ja kouluttautumista.

E11 ja nuoremmat

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Näissä ikäluokissa kaikki halukkaat otetaan mukaan seuran toimintaan. Toiminnan suunnittelun pohjana ovat Suomen Palloliiton ohjeistukset sekä Palloliiton ja seuran valmennuslinja. Jalkapalloilulliset ja kilpailulliset tavoitteet liittyvät ainoastaan pelaajan henkilökohtaisen taidon kehittämiseen ja kipinän sytyttämiseen. Joukkueilla ei ole kilpailullisia tavoitteita. Toiminnan suunnittelussa huomioidaan kasvatuksellinen lähestymistapa.

Harjoittelu ja harjoitusmäärät

Harjoitusten määrä pyritään mitoittamaan niin, että motivoituneimmilla on mahdollisuus harjoitella riittävästi. Kaikilta ei vaadita linjattuja harjoitusmääriä ja joukkueiden toiminta ja ryhmäjaot suunnitellaan niin että kaikilla on mahdollisuus harrastaa. Valmennuksen yksilökeskeisyys näkyy harjoittelussa myös niin, että harjoitus- ja pelitapahtumassa pelaajia voi jakaa taitotason mukaan pienryhmiin. Joukkueen jäseniä kannustetaan osallistumaan myös muuhun harjoitteluun sekä taitotapahtumiin ja –kilpailuihin. Talvella ja kesällä voidaan pitää 2-3 viikon pituinen tauko tai vapaaehtoisen harjoittelun jakso. Muiden lajien harrastaminen on sallittua ja suotavaa. Mikäli muun lajin harjoitukset ovat samaan aikaan, pohditaan vaihtoehtoja harjoittelun mahdollistamiseksi.

Palokan Riennon valmennuslinjan harjoitusmäärät

	U4-6
Joukkueharjoittelu / vko	1-2 x 60-90 min
Ohjattu, yksilöllinen jalkapalloharjoittelu Taitokoulut oppilaitos / Liikkuva koulu	1 x 60 min
Henkilökohtainen harjoittelu Omatoiminen Pihapelit	1-2 x 30 min
Pelit + turnauspelit, kpl / vuosi	10
Jalkapallo harjoittelu ja pelaaminen yhteensä / vko	2-6 h
Kokonaisliikunta yhteensä	10-15 h

HARJOITTELU	U7	U8-U9	U10-U11
Joukkueharjoittelu / vko	1-2 x 60-90 min	3 x 75-90 min	3-4 x 90-120 min
Ohjattu, yksilöllinen jalkapalloharjoittelu Taitokoulut Oppilaitos / Liikkuva koulu	1 x 60 min	1 x 75-90 min	1-2 x 90 min
Henkilökohtainen harjoittelu Omatoiminen Pihapelit	5 x 60 min	6 x 60 min	7 x 60 min
Pelit + turnauspelit, kpl / vuosi	50-60	60-80	80-100
Jalkapallo harjoittelu ja pelaaminen yhteensä / vko	8-11 h	11-15 h	16-20 h
Kokonaisliikunta yhteensä	18-20 h	20-22 h	20-26 h

Joukkueiden muodostaminen ja valmennus

Joukkueisiin otetaan mukaan kaikki halukkaat harrastajat. Tavoitteena on, että valmentajia on joukkueissa yksi kahdeksaa pelaajaa kohti. Joukkueilla on nimetty vastuuvälmentaja, joka vastaa kausisuunnittelusta yhteistyössä muiden valmentajien sekä seuran valmennuspäällikön kanssa. Ennen B-junioreita yhdessä ikäluokassa toimii vain yksi joukkue.

Mikäli pelaajamäärä kasvaa suureksi voidaan joukkueen sisälle muodostaa useampia harjoitus- ja peliryhmiä. Ikäluokkien välistä yhteistyötä järjestetään kaikissa ikäluokissa harjoittelun sekä pelien osalta. Ikäluokkien välisestä yhteistyöstä sovitaan vastuuvälmentajien sekä seuran valmennuspäällikön kanssa. Muista seuroista siirtyvien pelaajien kohdalla toimitaan yhdessä sovittujen pelisääntöjen mukaan.

Peluuttaminen

Jokaiselle pelaajalle taataan aina noin puolet pelistä peliaikaa. Yksittäiseen otteluun otetaan pääsääntöisesti 3-4 vaihtopelaajaa, kuitenkin enintään kaksinkertainen kenttäpelaajien määrä + maalivahti (5v5 / 9 pelaajaa, 8v8 15 pelaajaa). Peleissä pyritään pelaamaan peliaika yhtenä tai kahtena pitempänä jaksona. Kaikki, jotka ovat osallistuneet säännöllisesti tai vastuuvälmentajan kanssa erikseen sovitulla tavalla joukkueen toimintaan saavat myös peliaikaa joukkueen peleissä.

Peliryhmien muodostamisessa huomioidaan pelaajien yksilölliset kehitystarpeet ja ryhmät niin että haaste on jokaiselle pelaajalle sopiva. Sarjoihin ja turnauksiin osallistuttaessa voidaan muodostaa joukkuejakoja taitotaso huomioiden silloin, kun sarjoissa ja turnauksissa on tarjolla vaihtoehtoisia sarjoja missä pelaajien taso on huomioitu. Mikäli sarjoissa tai turnauksissa näitä vaihtoehtoja ei ole tarjolla, pyritään muodostamaan mahdollisimman tasaiset joukkueet sarjoihin ja turnauksiin.

Turnauksissa pyritään tarjoamaan kaikille mukana oleville pelaajilla puolikas peliaika pelissä. Yksittäisessä pelissä turnauksen aikana peliaika voi vaihdella pelin aikana pelaajien kesken, jokaiselle pelaajalle kuitenkin kohtuullinen peliaika jokaisessa pelissä. Peliakaa tasataan sitten turnauksen aikana niin, että peluuttaminen on tasaista pelaajien kesken turnauksen aikana.

Sarjat ja turnaukset

Sarjoihin osallistuminen ja turnaukset suunnitellaan kausisuunnitelman yhteydessä yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Ilmoittautumiset piirin sarjoihin hoidetaan keskitetysti seuran toimesta.

Muu ohjattu harjoittelu

Seura järjestää seuraharjoituksia motivoituneille pelaajille. Harjoitusten järjestämisestä vastaa valmennuspäällikkö. Suunnittelu ja toteutus tehdään vuorovaikutuksessa joukkueiden valmentajien kanssa. Lisäksi seura järjestää mahdollisuuksia harjoitella taitokilpailulajeja erillisissä taitotapahtumissa.

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

Pelaajille kerrotaan joukkueissa levon, ravinnon ja nesteen nauttimisen merkityksestä liikuntasuoritukselle, ja tapahtumissa ohjataan pelaajia urheilullisiin tottumuksiin em. asioissa. Totutellaan siihen, että lihashuolto (lämmittelyt, venyttelyt) ja hygieniasta huolehtiminen on osa liikuntatapahtumaa. Harjoittelussa huomioidaan liikunnallisten perustaitojen hyvän hallinnan merkitys.

Joukkueissa huolehditaan toimihenkilöiden ensiapuvalmiuksista ja -tarvikkeista.

D12-C15

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Kaikille halukkaille pyritään tarjoamaan mahdollisuus osallistua toimintaan. Tavoitteena on antaa mahdollisuus kehittyä jalkapalloilijana ja tarjota mahdollisuus kokea iloa ja elämyksiä lajin parissa. Toiminnan suunnittelun pohjana ovat Suomen Palloliiton toiminnan järjestämisen linjaukset sekä Palokan Riennon ja Palloliiton valmennuslinja. Toiminta pyritään järjestämään niin että pystymme tarjoamaan jokaiselle pelaajalle mahdollisuuden harrastaa oman kehittymisensä ja motivaationsa kannalta sopivassa ryhmässä. Kilpailullisina tavoitteina on pelaajan henkilökohtaisen taidon ja pelikäsityksen kehittäminen sekä joukkuekeskeinen pelaaminen ja ajattelu. Pelaajia kannustetaan koulusta huolehtimiseen, toisten huomioimiseen ja kohteliaaseen käytökseen.

Harjoittelu ja –määrät

Harjoitusten määrä mitoitetaan siten, että motivoituneilla on mahdollisuus harjoitella paljon. Valmennuksen yksilökeskeisyys näkyy harjoittelussa niin, että harjoitus- ja pelitapahtumassa pelaajia voi jakaa taitotason mukaan pienryhmiin. Joukkueen jäseniä kannustetaan osallistumaan muuhun taito harjoitteluun sekä taitotapahtumiin ja -kilpailuihin. Talvella ja kesällä voidaan pitää n. 2–3 viikon harjoitustauko tai vapaaehtoisen harjoittelun jakso. Muiden lajien harrastaminen on sallittua ja suotavaa. Mikäli muun lajin harjoitukset ovat samaan aikaan pohditaan vaihtoehtoja harjoittelun mahdollistamiseksi. Vastuuvallmentajat suunnittelevat toiminnan yhteistyössä muun valmennuksen

sekä valmennuspäällikön kanssa. Seuran valmennuspäällikkö koordinoi koko ikäluokan toimintaa ja auttaa tarpeen vaatiessa suunnitelmien laatimisessa ja yhteensovittamisessa.

Joukkueen tapahtumien määrä Palokan Riennon valmennuslinjassa

	U12-U13	U14-U15
Joukkueharjoittelu / viikko	4x 90'-120'	4-5x 90'-120'
Ohjattu, yksilöllinen harjoittelu / viikko Oppilaitokset Kykykoulut	2x 90'	2-3x 90'
Henkilökohtainen harjoittelu / viikko Oppilaitokset Pihapelit	7 h	7 h
Ottelut / vuosi	60-80	60
Jalkapalloharjoittelu / viikko	20-22 h	22 h
Kokonaisliikunta	24-26 h	24-26 h

Joukkueiden muodostaminen ja valmennus

Tavoitteena on, että kaikissa joukkueissa on valmentajia yksi kahdeksaa pelaajaa kohti. Joukkueilla on nimetty vastuupalmentaja, joka vastaa kausisuunnittelusta yhteistyössä seuran valmennuspäällikön kanssa sekä vastaa muusta toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta. Muista seuroista siirtyvien pelaajien kohdalla toimitaan yhdessä sovittujen pelisääntöjen mukaan.

Joukkueissa voidaan jakaa pelaajia erilaisiin peli- ja harjoitusryhmiin. Näin taataan kaikille mielekäs ja omantasoinen ympäristö pelata ja harjoitella.

Kriteerit, joiden pohjalta valintoja tarvittaessa tehdään ovat:

- Pelissä pärjääminen (kova peli)
- Pelaajan aiempi aktiivisuus oman joukkueen toiminnassa ja harjoituksissa
- Pelaajan sitoutuminen tulevan joukkueen harjoitusmääriin
- Pelaajan taitotaso valintahetkellä
- Pelaajan omat tavoitteet jalkapalloilijana
- Pelaajan innostus lajiin, halu oppia ja kehittyä

Peluuttaminen

Jokaiselle pelaajalle taataan aina noin puolet pelistä peliaikaa. Yksittäiseen otteluun otetaan pääsääntöisesti 3-4 vaihtopelaajaa, kuitenkin enintään kaksinkertainen kenttäpelaajien määrä + maalivahti (5v5 / 9 pelaajaa, 8v8 15 pelaajaa). Peleissä pyritään pelaamaan peliaika yhtenä tai kahtena pitempänä jaksena. Kaikki, jotka ovat osallistuneet säännöllisesti tai vastuupalmentajan kanssa

erikseen sovitulla tavalla joukkueen toimintaan saavat myös pelaikaa joukkueen peleissä. Peliryhmien muodostamisessa huomioidaan pelaajien yksilölliset kehitystarpeet ja pyritään muodostamaan ryhmät niin että haaste on pelaajalle sopiva. Sarjoihin ja turnauksiin osallistuttaessa voidaan muodostaa joukkuejakoja taitotaso huomioiden silloin, kun sarjoissa ja turnauksissa on tarjolla vaihtoehtoisia sarjoja missä pelaajien taso on huomioitu. Mikäli sarjoissa tai turnauksissa näitä vaihtoehtoja ei ole tarjolla, pyritään muodostamaan mahdollisimman tasaiset joukkueet sarjoihin ja turnauksiin.

Turnauksissa pyritään tarjoamaan kaikille mukana oleville pelaajilla puolikas peliaika pelissä, yksittäisessä pelissä turnauksen aikana peliaika voi vaihdella pelin aikana pelaajien kesken, jokaiselle pelaajalle kuitenkin kohtuullinen peliaika jokaisessa pelissä. Peliaikaa tasataan sitten turnauksen aikana niin, että peluuttaminen tasaista pelaajien kesken turnauksen aikana.

Sarjat ja turnaukset

Sarjoihin osallistuminen ja turnaukset suunnitellaan kausisuunnittelun yhteydessä yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. Ilmoittautumiset piirin sarjoihin hoidetaan keskitetysti seuran toimesta. Joukkueen kullekin peliryhmälle etsitään mielekkäitä oman tasoisia sarjoja ja turnauksia.

Muu ohjattu harjoittelu

Seura järjestää seuraharjoituksia motivoituneille pelaajille. Harjoitusten järjestämisestä vastaa valmennuspäällikkö. Suunnittelu ja toteutus tehdään yhdessä vuorovaikutuksessa joukkueiden valmentajien kanssa. Lisäksi seura järjestää mahdollisuuksia harjoitella taitokilpailulajeja. Yläkouluikäisten tyttöjen osalta Palokan Riento on mukana JFA (Jyväskylä Football Academy) toiminnassa. JFA toiminta järjestetään yhteistyössä Palloliiton ja Jyväskylän Urheiluakatemian kanssa.

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

Pelaajille kerrotaan joukkueissa levon, ravinnon ja nesteen nauttimisen merkityksestä liikunta suoritukselle. Tapahtumissa ohjataan pelaajia urheilullisiin tottumuksiin näissä asioissa. Kaikissa tapahtumissa on mukana lihashuolto (lämmittelyt, venyttelyt) ja pelimatkoilla ja turnauksissa huolehditaan peseytymisestä ja varusteiden huollosta. Harjoittelu on monipuolista ja suunnittelussa huomioidaan liikunnallisten perustaitojen ja fyysisen suorituskyvyn merkitys. Enemmän harjoitteleville pelaajille tehdään fyysiset testit kaksi kertaa vuodessa ja pelaajilla on mahdollisuus itse seurata omaa kehittymistään. PHV (kasvun huippuvaihe) huomioidaan toiminnassa ja pelaajat informoidaan PHV:n mukanaan tuomien muutosten vaikutuksesta harjoitteluun. Päihteiden käyttö on yksi aihe joukkueiden pelisääntökeskusteluissa.

Joukkueissa huolehditaan toimihenkilöiden ensiapuvalmiuksista ja -tarvikkeista.

B- ja A-juniorit

Toimintaperiaate ja tavoitteet

Ikäluokassa toiminnan järjestämistä ohjaa jako kilpa- ja harrastepelaamiseen. Toiminta pyritään järjestämään niin, että pystymme tarjoamaan jokaiselle pelaajalle mahdollisuuden harrastaa oman motivaatiotason mukaisessa ryhmässä. Kilpajoukkueita ovat B1 ja A1. B1 ryhmässä pelaavat toimintaan ja harjoitusmääriin sitoutuvat seuran potentiaalisimmat alle 18-vuotiaat pelaajat. B2 joukkueessa pyritään tarjoamaan mahdollisuus jalkapallon harrastamiseen ja kehittymiseen.

Molempien joukkueiden tavoitteena on pelata liiton sarjoissa (B-ykkönen / B-kakkonen) ja kasvattaa pelaajia sekä mahdollistaa pelaajien eteneminen niin pitkälle, kun kyvyt ja halut riittävät. Tämän toteuttamiseksi kaikilta mukana olevilta vaaditaan sitoutumista joukkueen toimintaan ja harjoitusmääriin. Harjoitusmäärien kasvaessa pitää muistaa huomioida koulu ja muut tähän ikään liittyvät merkitykselliset asiat.

Harjoittelu ja määrät

Huippujalkapallossa on tavoitteena maksimoida laadukkaiden ja tehokkaiden sekä terveiden harjoituspäivien määrää ja toisaalta minimoida palautumista hidastavia tai estäviä vamma-, sairastelu- tai ylikuormittuneisuuspäiviä. Tavoitteena on, että pelaaja voisi noudattaa harjoitussuunnitelmaansa mahdollisimman pitkän jakson ilman terveyden heikkenemisestä johtuvia katkoksia, joiden taustalla voi olla vamma, infektio tai ylikuormitus.

B1- ja A- junioreissa harjoitellaan 4-5 krt/vko. B2 joukkueessa harjoitellaan 3-4 krt/vko.

Joukkueiden muodostaminen

Edustusjoukkueisiin pelaajat valitaan seuran valintakriteereiden mukaan. Joukkueen pelaaja määrään vaikuttaa halukkaiden pelaajien määrä sekä seuralla olevat sarjapaikat liiton sarjoissa.

Harrastejoukkueissa pyritään ottamaan kaikki halukkaat mukaan toimintaan.

Pelaajilla on mahdollisuus pelata ja harjoitella myös PaRin naisten ja miesten joukkueiden mukana. Jokaisen pelaajan kohdalla asia ratkaistaan pelaajakohtaisesti. Muista seuroista siirtyvien pelaajien kohdalla toimitaan yhdessä sovittujen pelisääntöjen mukaan.

Kriteerit, joiden pohjalta valintoja tehdään ovat:

- Pelaajan aiempi aktiivisuus oman joukkueen toiminnassa ja harjoituksissa
- Pelaajan sitoutuminen tulevan joukkueen harjoitusmääriin
- Pelaajan taitotaso valintahetkellä
- Pelaajan omat tavoitteet jalkapalloilijana
- Pelaajan innostus lajiin, halu oppia ja kehittyä

Peluuttaminen

B1 ja A-juniorijoukkueissa vastuvalmentaja suunnittelee peluuttamisen siten, että kaikilla joukkueen jäsenillä on mahdollisuus kehittyä pelaajana ja ottaa osaltaan vastuuta joukkueen menestymisestä. Jos peliaika liiton sarjojen otteluissa jää vähäiseksi, on pohdittava vaihtoehtoisia mahdollisuuksia saada pelikokemusta. Yksittäisessä ottelussa peluutus perustuu vastuvalmentajan harkintaan, jolloin kaikki kokoonpanossa olevat pelaajat eivät välttämättä pelaa.

B2-joukkueessa vastuvalmentajat suunnittelevat peluuttamisen yhteistyössä pelaajien kanssa siten, että kaikille pelaajille tulee peliaikaa kauden aikana suunnilleen saman verran.

Yksittäiseen otteluun otetaan pelaajia 16-18.

Sarjat ja turnaukset

B1 ja A osallistuvat liiton sarjoihin ja tarpeen mukaan piirin sarjoihin. Piirin sarjoihin osallistuminen on harkittava aina erikseen. Turnauksiin osallistutaan harjoituskaudella tarpeen mukaan. Vastuuvälmentaja laatii kausisuunnitelman yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa. B2 osallistuu liiton tai piirin järjestämiin sarjoihin ja turnauksiin. Vastuuvälmentaja laatii kausisuunnitelman yhteistyössä valmennuspäällikön kanssa.

Muu ohjattu harjoittelu ja toiminta

Yläkouluissa pelaajilla on mahdollisuus hakeutua mukaan urheiluluokka- tai liikuntalinjatoimintaan. Lukioikäisillä on mahdollisuus hakeutua urheilulukioon tai osallistua muuten yhteistyössä koulujen kanssa järjestettyyn akatemiavalmennukseen kouluaikana. Tyttöjen osalta Palokan Riento on mukana JFA (Jyväskylä Football Academy) toiminnassa. JFA-toiminta järjestetään yhteistyössä Palloliiton ja Jyväskylän Urheiluakatemiaa kanssa.

Joukkueissa pelaaville tarjotaan mahdollisuus toimia ohjaajana seuran kerho-, Perhefutis- ja Valioliigatoiminnassa ja saada kokemusta lasten valmentamisesta. Ohjaajille tarjotaan seuran puolesta mahdollisuus suorittaa FVS (Futisvalmentajan starttikoulutus).

Urheilijaksi kasvaminen & turvallisuus

Pelaajille annetaan riittävästi tietoa ravinnon ja nesteen nauttimisen vaikutuksesta suorituskykyyn, jotta he pystyvät omatoimisesti näistä huolehtimaan. Lihashuolto on osa harjoittelua ja lisääntyvän harjoittelun myötä pelaajille painotetaan palautumisen, levon ja omatoimisen lihashuollon merkitystä. Joukkueissa huolehditaan toimihenkilöiden ensiapuvalmiuksista ja -tarvikkeista. Päihteiden käyttö ja dopingaineet huomioidaan joukkueiden sisäisessä koulutuksessa ja keskusteluissa. Liiton sarjoissa pelaaville järjestetään fyysiset testit vähintään kaksi kertaa vuodessa.