

Kasvatus- ja ohjausmalli

**PARKANON KIEKKO RY.**



**NUORI  
SUOMI**

## **JÄÄKIEKKO HARRASTE- JA KILPAILUTOIMINTANA**

Parkanon kiekko ry tarjoaa kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuuden harrastaa jääurheilua ja kehittyä toiminnan parissa. Urheilullisesti tavoitteena on auttaa jokaista lasta ja nuorta kehittymään innokkuutensa, toiveidensa ja kykyjensä edellyttämällä tavalla.

Toiminta alkaa luistelukoulussa, josta siirrytään kiekkokouluun tai ringetteharjoituksiin.

Kiekkokoulusta edetään kahden ikäluokan joukkueiden perustamiseen. Joukkueet pelaavat ensisijaisesti oman alueen sarjoissa ja turnauksissa.

Seuramme toivoo pelaajan osallistuvan toimintaan aina kauden kerrallaan. Tällöin toiminnan suunnittelu helpottuu. Pelaajan siirtymisen seurastamme toiseen, toivomme tapahtuvan kauden vaihtuessa kesän aikana.

### **Sääntöjen noudattaminen**

Parkanon Kiekko ry:n urheilutoiminnan ensisijainen tavoite on laadukas nuorisotoiminta. Emme pelkästään pyri keräämään paljon pelaajia joukkueisiin ympäristökunnista. Tavoitteemme on tarjota lapsille turvalliset koulutetut ohjaajat, laadukkaat kehittävät harjoitukset, mielenkiintoinen harrastus ja tuki kodin ja koulun kasvatustyöhön.

Seuramme sitoutuu vuosittain noudattamaan Suomen Jääkiekkoliiton sääntöjä. Seuramme joukkueiden toimihenkilöt sitoutuvat toimihenkilösopimuksilla noudattamaan, sekä seuramme että SJL:n sääntöjä. Näin lapsille luodaan olosuhteet kasvaa ja kehittyä turvallisesti. Joukkueiden johtoryhmät vastaavat, että lasten kanssa harjoituksissa, jäällä ja vaihtoaitiossa olevat henkilöt ovat kirjoittaneet sopimuksen seuran kanssa.

Seuran kurinpitoeelin valvoo ja johtaa kurinpitotoimia toimihenkilön ja pelaajan rikkoessa sääntöjä.

### **Parkanon Kiekon arvot**

1. Laadukas nuorisotyö
2. Luottamus
3. Myönteisyys
4. Rehellisyys

## **SEURAN PELISÄÄNNÖT**

Jääkiekko on aktiivinen harrastus. Pelaaja ja tämän perhe sitoutuvat toimintaan pitkäjänteisesti käyttäen paljon aikaansa ja varojaan harrastukseen. Harrastustoiminnan ympäristö on merkittävä osa nuoren kasvuympäristöä. Tästä vastuun tunteminen ja pelisäännöistä sopiminen on tärkeää seurayhteisön toiminnalle. Pelisääntöjen tarkoitus on helpottaa ja selkeyttää seuran ja joukkueiden toimintaa.

### **Seuran vuosikokoukset**

- varsinaisia kokouksia järjestetään kaksi vuodessa. Kevätkokouksessa valitaan puheenjohtaja ja johtokunta, sekä hyväksytään seuraavan vuoden talousarvio. Kesäkokouksessa hyväksytään edellisen kauden tilinpäätös.

### **Johtokunta**

- Käyttää seuran ylintä päätösvaltaa seuran vuosikokousten ulkopuolella
- valitsee ne seuran toimihenkilöt ja työryhmät, joita ei valita seuran vuosikokouksissa, esimerkiksi valmennuspäällikön ja rahastonhoitajan / sihteerin
- valitsee seuran sisäisen ongelmanratkaisuelimen
- vastaa puheenjohtajan johdolla seuran kehittämisestä ja tiedotuksesta
- nimeää keskuudestaan henkilöt vastaamaan eri osa-alueista, kuten esimerkiksi talous, harrastekiekkotoiminta, tiedotus

### **Puheenjohtaja**

- johtaa seuran johtokunnan toimintaa
- vastaa seuran ulkoisesta ja sisäisestä tiedotuksesta
- edustaa seuraa virallisessa toiminnassa
- aktivoi seuran toimintaa
- toimii seuran yhdyshenkilönä

### **Varapuheenjohtaja**

- puheenjohtajan ollessa estynyt hoitaa tämän tehtävät

### **Valmennuspäällikkö**

- vastaa seuran urheilutoiminnasta
- Vastaa seuran urheilutoiminnan kehittämisestä
- luo ja ylläpitää yhteyksiä muihin seuroihin valmennuspäällikkötasolla
- osallistuu lajiliiton valmennuspäällikkötoimintaan

- vetää seuran valmentajakerhoa
- vastaa ympäristökuntien luistelukoulujen toiminnasta
- toimii seuran yhteyshenkilönä urheilutoiminnassa

## **Joukkueiden pelisäännöt**

Seuramme käytännön valmennus- ja kilpailutoiminta tapahtuu seuran joukkueissa. Jokainen joukkue vastaa omasta toiminnastaan velvollisena noudattamaan seuran, SJL:n sääntöjä ja johtokunnan antamia ohjeita. Joukkueiden omien sääntöjen on oltava sopusoinnussa seuran pelisääntöjen kanssa.

## **Joukkueen organisaatio ja toiminta**

Pelaajien vanhemmat valitsevat keskuudestaan joukkueenjohtajat, rahastonhoitajat ja huoltajat, sekä tarvittavan määrän muita toimihenkilöitä.

Joukkueen pakollisen vastuupalmentajan nimeää seuran valmennuspäällikkö oman valintansa tai joukkueen esityksen perusteella. Joukkueen vastuupalmentaja valitsee avukseen valmentajia aktiivisten vanhempien joukosta, yhdessä seuran valmennuspäällikön kanssa.

## **Joukkueenjohtaja**

- Vastaa osaltaan joukkueen työrauhan säilymisestä
- Toimii joukkueen yhdyshenkilönä seuran sisällä ja ulkoisissa yhteyksissä
- Järjestää joukkueen toiminnan käyttäen vanhempia apunaan
- Järjestää vanhempainkokoukset, majoitukset, ruokailut
- Järjestää pelit ja pelimatkat , harjoitusajat, leirit, turnaukset yhteistyössä vastuupalmentajan kanssa
- Vastaa joukkueen taloudesta ja budjetoinnista yhdessä rahastonhoitajan ja vastuupalmentajan kanssa
- vastaa joukkueen toiminnasta seuran ja lajiliiton vaatimusten mukaan

## **Joukkueen vastuupalmentaja**

- Vastaa osaltaan joukkueen työrauhan säilymisestä
- Laatii joukkueelle kauden toimintasuunnitelman(kasvatus, koulutus, valmennus, harjoituspelit ja leirit)
- Laatii kaikkiin harjoituksiin kirjallisen suunnitelman
- Ohjaa joukkueen muita valmentajia
- Vastaa pelin johtamisesta

- On velvollinen osallistumaan peleihin ja harjoituksiin, sekä muihin joukkueen tilaisuuksiin
- Seuraa yksittäisen pelaajan kehittymistä ja voi antaa palautteen kahdesti kaudessa

### **Joukkueen valmentaja**

- Vastaa osaltaan joukkueen työrauhan säilymisestä
- Osallistuu valmennusohjelman laatimiseen vastuupalmentajan kanssa
- Osallistuu valmennuksen toteuttamiseen harjoituksissa
- Osallistuu peleihin ja muihin joukkueen tilaisuuksiin
- Hoitaa vastuupalmentajan antamat tehtävät peleissä

### **Joukkueen huoltaja**

- Vastaa osaltaan joukkueen työrauhan säilymisestä
- Vastaa joukkueen yhteisten välineiden luetteloinnista, huollosta ja hankinnasta
- Vastaa pelaajien luistinten huollosta
- Huolehtii peleissä ja harjoituksissa ensiavusta ja juomista
- On velvollinen osallistumaan kaikkiin peleihin ja muihin joukkueen tilaisuuksiin
- Osallistuu joukkueen budjettiin yhteisten varusteiden hankinnan osalta
- Huolehtii vaihtoitoiden siisteydestä
- Valvoo ja opastaa pukuhuonesiisteydessä ja hygieniassa

### **Koulutus**

Parkanon Kiekko ry tarjoaa jokaiselle seuran ohjaajalle / valmentajalle mahdollisuuden kouluttautua seuran omissa koulutustilaisuuksissa ja SJL:n kursseilla tai vastaavilla koulutustilaisuuksilla.

PK-83 suosittaa seuraavia koulutuksia ikäluokissa toimiville valmentajille:

G-F –juniorit	luistelukoulun ohjaajan kurssi	LKOK
F – juniorit	starttikurssi ohjaajaksi aikovalle	STARTTI
F-D –juniorit	lastenohjaajakurssit maalivahtien ohjaajakurssit	LOK 1-3 MOK 1-2

D –juniorit	seuravalmentajan kurssi	SVK
C-nuoret	nuorten valmentajatutkinto	NVT
C-B -nuoret	jääkiekkovalmentajantutkinto	JVT
C-A - nuoret	maalivahtivalmentajan tutkinto	MVT

Kouluttautuminen on tärkeää valmentajana toimimisen tukemisessa. Uusien valmentajien aloittaessa seurassamme, heille suunnitellaan koulutusohjelma ja etsitään sopiva joukkue kokemuksen kartuttamiseen apuvalmentajana. Valmentajat joukkueisiin valitsee valmennuspäällikkö.

## HARJOITUKSELLISET TAVOITTEET

Parkanon Kiekossa noudatetaan SJL:n eri ikäluokkia koskevia suosituksia harjoittelun ohjelmoinnissa ja oppimistavoitteissa.

Harjoittelussa pyritään korostamaan ympärivuotisen harjoittelun merkitystä. Pelaajia opetetaan myös omatoimiseen harjoitteluun. Pelaajien kehittymistä seurataan Pohjolaleirin testien kanssa sovellettujen testien avulla. Seuran valmennuspäälliköllä on myös fyysisten testien materiaalipankki. Seuran valmennusvarustusta ja olosuhteita kehitetään jatkuvasti.

## KILPAILULLISET TAVOITTEET

Parkanon Kiekko ry pyrkii peluuttamaan jokaista ikäluokkaa sarjatasolla, jolla pelaaminen on joukkueelle mahdollista ja mielekästä. Ensisijainen tavoitteemme on luoda parhaat mahdolliset olosuhteet pienessä seurassa kehittää pelaajia.

Tavoitteena on tarjota pelaajille monipuolinen ja haastava mahdollisuus kehittyä yksilönä.

**Kilpailullinen tavoite asetetaan joukkueen sisällä yli 13-vuotiaiden nuorten joukkueissa. Alle 13-vuotiailla lapsilla ei ole kilpailullisia tavoitteita!**

Uusi joukkue ikäluokkiin, pyritään muodostamaan nuorimmista junioreista aina pelaajien lukumäärän niin salliessa. Nuorissa joukkueen perustamiseen vaaditaan 15 pelaajaa.

Seura pyrkii ensisijaisesti tuottamaan pelaajia liiton taitokilpailuihin ja aluejoukkueeseen vuosittain.

## PELUUTTAMINEN OTTELUISSA

G-F-junioreissa

peluutetaan jokaista pelaajaa jokaisessa ottelussa yhtä paljon. Pelaajia kierrätetään kaikissa otteluissa kaikilla pelipaikoilla, pelaajajärjestyksen mukaisilla vuoroilla.

Kaikki halukkaat saavat olla myös maalivahtina.

E-junioreissa

jokaiseen otteluun pyritään kasaamaan täysinäisiä kentällisiä. Jokaista pelaajaa peluutetaan tasapuolisesti ottelun aikana. Joukkueen nimetessä otteluun kaksi maalivahtia, peluutetaan ottelu puoliksi. Pelaajien kierrättäminen tapahtuu tasapuolisesti eri pelipaikoilla, joko erä-

tai pelikohtaisesti. Päätöksen kierrättämisestä tekee valmentajat, jotka pitävät kirjaa pelaajakohtaisesti pelipaikoista kauden aikana.

Edellä mainittu käytäntö mahdollistaa enemmän vapaita viikonloppuja jokaiselle pelaajalle vuorollaan. Tasapuolisuus toteutuu kauden aikana, kun kaikille tulee yhtä paljon huilattuja eriä tai otteluja. Huilivuoroista on pidettävä kirjaa.

D-junioreissa

pyritään peluuttamaan tasapuolisesti jokaista pelaajaa ottelun aikana. Peliikaa ei mitata kellolla. Pelipaikkoja kierrätetään valmentajien näkemyksen mukaisesti eri pelipaikoilla, pelaajan vahvuudet ja kehitystarpeet huomioiden. Valmentaja pitää kirjaa pelien kertymisestä pelaajakohtaisesti. Valmentaja päättää peluuttamisesta.

C-B-nuorissa

toiminta muuntuu kilpailulliseksi toiminnaksi joukkueen tason mukaisessa sarjassa. Joukkueiden toiminnassa pyritään peluuttamaan kaikkia niin paljon, että harrastus pysyy mielekkäänä. Valmentaja pitää kirjaa pelien kertymisestä pelaajakohtaisesti. Valmentaja päättää peluuttamisesta.

Peliikaa saavat pelaajat, jotka täyttävät käyttäytymisnormit ja noudattavat itse laadittuja joukkuesääntöjä.

Peliika tasataan niissä otteluissa joihin pelaajalla on ollut mahdollisuus osallistua. Sairaus ja omat menot ovat pois peliikaseurannasta, eli poissaoloon ei voi vedota myöhemmin peliikaa jaettaessa.

Sairaita ei peluuteta! Joukkueen toimintaan palataan harjoitusten kautta. Pelaajaa, joka ei koko viikolla ole ilmoittanut poissaolostaan valmentajalle, ei nimetä seuraavaan otteluun. Ilmoitetusta poissaolosta ei saa rankaista!

## PELISÄÄNNÖT

Parkanon Kiekko ry edellyttää kaikkien G-D-joukkueiden johtoryhmien ja lasten vanhempien sopivan yhteiset pelisäännöt. Seuran edustajan on oltava tilaisuudessa! esim. valmennuspäällikkö

Kaikki G-B-ikäluokkien pelaajat solmivat pelisäännöt valmentajien kanssa. Säännöistä tiedotetaan vanhemmille.

Tilaisuudessa käsitellään:

- joukkueen toimintatavat ja tavoitteet
- peluuttaminen
- tasavertaisuus ja vastuullisuus
- urheilullinen elämäntapa ( päihteet )

Kopiot pelisäännöistä toimitetaan 1.10 mennessä valmennuspäällikölle. Pelisäännöt ovat oikeutus seuran joukkueelle osallistua liiton sarjoihin.

## **PELAAMINEN SEURAN JOUKKUEISSA**

Pelaajat pelaavat ensisijaisesti omissa ikäluokissaan. Valmennuspäälliköllä on oikeus siirtää vanhempi pelaaja nuorempien joukkueeseen, mikäli katsoo sen tarpeelliseksi, sääntöjen salliessa siirron.

Ikäluokan valmentaja voi käyttää myös nuoremman ikäluokan kehittyneimpiä pelaajia joukkueensa toiminnassa. Näin varmistamme myös kehittyneimpien pelaajien kehityksen jatkuvan. Pelaajan oman ikäluokan harjoitukset / pelit ovat etusijalla.

Pelaamiseen yli-ikäisenä vaikuttaa: ( Y- ja YY-pelaajat)

- taitotaso, kulkuyhteydet, pelaajan koko

Valmennuspäällikkö päättää pelaajan siirtymisestä joukkueesta toiseen, keskusteltuaan pelaajan vanhempien ja kyseessä olevien joukkueiden johtoryhmien kanssa.

Seuramme joukkueissa pelaa ainoastaan Parkanon Kiekon pelaajia. Muiden seurojen pelaajien harjoittamiseen ja peluuttamiseen pitää olla seuran valmennuspäällikön lupa.

## **ONGELMATILANNE PELAAJAN KANSSA**

Pelaajan rikkoessa seuran tai joukkueen pelisääntöjä vastaan:

### 1. vaihe

Pelaajan kanssa keskustellaan ja hänelle selvitetään miten jatkossa tilanteessa tulee toimia. Tarvittaessa pelaajan voi käskeä sivuun kesken harjoituksen tai ottelun.

### 2. vaihe

Pelaaja voidaan poistaa kokonaan kyseisestä harjoitus tai ottelutapahtumasta. Pelaajan kanssa on keskusteltava ja kerrottava miksi hänet poistettiin tilaisuudesta. Asiasta kerrotaan tarvittaessa myös vanhemmille.

### 3. vaihe

Pelaajalle voidaan langettaa harjoittelua ja pelaamista koskeva kielto määräajaksi. Päätöksen tekevät joukkueen johtoryhmän jäsenet harkittuaan tarkoin tilanteeseen johtaneita seikkoja. Erottaminen on perusteltava pelaajalle ja vanhemmille välittömästi. Tilanne tiedotetaan heti valmennuspäällikölle.

### 4. vaihe

Pelaajan ja vanhempien kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen voidaan pelaaja erottaa seurasta, jos toiminta jatkuu muuttumattomana eikä pelaaja tahdo muuttaa tapojaan. Seurasta erottamisesta päättää valmennuspäällikkö ja seuran johtokunta kuultuaan joukkueen, pelaajan ja vanhempien mielipiteitä.

Seuran ongelmanratkaisuelintä on hyvä käyttää vastaavassa tilanteessa.

# Kasvatus ja ohjaus

FAIR PLAY = REILU MEININKI

## Reiluun peliin kuuluu:

- sääntöjen noudattaminen
- vastustajan kunnioittaminen
- toisten kannustaminen
- erotuomarin päätösten hyväksyminen
- asiallinen kielenkäyttö
- reilut ja rehdit kaksinkamppailut
- joukkueiden välinen kättely pelin jälkeen

## Fair play - juniori

- terveet elämäntavat
- rehti
- esimerkillinen
- hyvä joukkueoveri
- omatoiminen, itsenäinen
- reipas
- rehellinen

## Joukkuepelaaja:

Vaikuttaa omalla esimerkillään joukkueensa mielialaan ja menestykseen.

Hyvä joukkuepelaaja ei välttämättä ole kentän näkyvin pelaaja.

Joukkue, jossa on paljon hyviä joukkuepelaajia voittaa useammin.

Ei ajattele omaa etuaan.

Tulee toimeen muiden pelaajien ja valmentajien kanssa.

Noudattaa valmentajan antamia ohjeita peleissä ja harjoituksissa.

Tyytyy pelin tulokseen syyttämättä muita, ei valita pikkuasioista, kannustaa ja kehuu joukkueovereita, on positiivinen ja pelaa pelin loppuun tuloksesta riippumatta.

Hyväksyy erilaiset pelaajat. Erilaisuus on rikkaus.

Pystyy mukautumaan ja pelaamaan kaikilla pelipaikoilla mukisematta.

Pystyy pelaamaan eri pelitavan omaavien pelaajien kanssa. Tekee kaveristaan hyvän syöttämällä, auttamalla ja kannustamalla.

Pystyy tarvittaessa tekemään omia, rohkeitakin ratkaisuja.

## Sairastaminen:

Harjoittelu ja pelaaminen sairaana ei ole seurassamme sallittua. Valmentaja sopii pelaajan kanssa koska voi taas harjoitella, harjoittelun tulee olla alkuun kevennettyä sairauden jälkeen. Peleihin osallistuminen sairauden jälkeen tapahtuu harjoitusten kautta.

Sairaudet pitää pyrkiä hoitamaan mahdollisimman nopeasti. Harjoittelu ja pelaaminen sairaana pitkittää tautia ja saattaa aiheuttaa, jopa hengenvaarallisia jälkitauteja.

Harjoitellessasi jos tunnet poikkeavaa väsymystä, hengenahdistusta tai rintakipua, lopeta heti harjoitus!!!

Vältä levittämästä sairauksia muihin pelaajiin. Jo flunssa on syy jäädä kotiin lepäämään. Tartuntariski on yleensä kolme päivää sairauden alussa.

## Jääajan tehokas käyttö

- lähde suunnittelussa selkeistä asioista: tavoite määrää harjoitteet
- mieti harjoitteiden järjestys \*
- jaa kaukalo useaan pienempään alueeseen, näin saat kaikille enemmän harjoitusaikaa
- harjoitteen toimivuus, vaatimustaso, toistot, muisti vai taito
- alkulämmittely aina ennen pukeutumista auttaa välttämään loukkaantumisia ja nopeuttaa tehokasta harjoittelua
- käy uudet ja vaativimmat harjoitteet läpi jo pukukopissa ennen harjoitusta
- kerro pelaajille mitä ja miksi tehdään
- muista että lasten liikunnassa ei ole vääriä suorituksia, on vain erilaisia suorituksia. Anna lasten epäonnistua, korjaa vasta useiden epäonnistumisten jälkeen. Ole varovainen korjatessasi virheitä
- jos harjoittelu on hauskaa, et voi estää oppimasta!!!
- pyri aloittamaan harjoitus niin täsmällisesti kuin mahdollista, käytä vuoro tehokkaasti loppuun
- lyhyet selkeät ohjeet, piirtäminen, näyttö / malli tärkeä!!
- vaadi nopea kokoontuminen ja keskittyminen ohjeiden antoon
- hyödynnä jo tehdyt järjestelyt seuraavissa harjoitteissa
- valmentajien välinen työnjako, kaikilla aktiivinen rooli harjoituksissa
- positiivinen ja korjaava palaute
- oma esiintyminen tärkeää ohjatessa ja opettaessa; helpompi vaatia kun näytät mallin ensin
- loppuverryttelyt ja venyttelyt jään ulkopuolella
- palautekeskustelu verityttelyn ja venyttelyn yhteydessä

## Yhden harjoituskerran suunnittelu

- kaikkia ominaisuuksia ei voi kehittää yhden harjoituskerran aikana
- samassa harjoituksessa voidaan kuitenkin kehittää useita eri ominaisuuksia
  - ‘ alkuun harjoitteet, jotka edellyttävät psyykkistä ja fyysistä rentoutta ja jotka vaativat täydellistä palautumista ( taito, nopeus, nopeusvoima, maksimivoima)
  - ‘ seuraavaksi epätäydellistä palautumista vaativat harjoitteet ( nopeuskestävyys)
  - ‘ lopuksi kestävyysharjoitteet ( peruskestävyys, lihaskunto )