



Valmennuslinja U13-U15 Hyvinkään Palloseura

2020-2021

Hyvinkään Palloseura Ry

Valmennuslinja lyhyesti U13-U15



- Harjoittelu perustuu vahvasti pelitapaan, sisältöihin ja kehittämiseen.
- U13-U15 ikävaiheissa kausi rakennetaan aina edellisen kauden pohjalta ja hyödynnetään dokumentointia.
- Pelipaikkakohtainen valmennus vahvasti mukaan.
- Tavoitteena kehittää pelaajien fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä, teknistaktista osaamista sekä peruspelaamista.
- Harjoittelu tapahtuu marraskuu-maaliskuu välillä 4-6 viikon jaksoissa. Peli kaudella pääpaino pelaajien ja pelin kehittämisessä tarpeen mukaan.
- Toiminnan tavoitteena on jatkaa määrätietoista kehittämistä 8v8 vaiheesta 11v11 vaiheeseen.
- Seuran arvot ovat suvaitsevaisuus, vastuullisuus, avoimuus ja hypsiläisyys.

Ikäluokkakohtaiset painopisteet



U13

8v8 /
11v11

Fyysinen
suorituskyky

Psyykinen
suorituskyky

Pelipaikkakohtainen
valmennus

Peruspelaaminen

Pelitapa

U14

11v11

Fyysinen
suorituskyky

Psyykinen
suorituskyky

Pelipaikkakohtainen
valmennus

Peruspelaaminen

Pelitapa

U15

11v11

Fyysinen
suorituskyky

Psyykinen
suorituskyky

Pelipaikkakohtainen
valmennus

Peruspelaaminen

Pelitapa

U13-U15 – Tytöt ja Pojat



U13 & TU13

8v8 / 11v11

HyPS 4krt/vko

Punainen 3krt/vko

Valkoinen 1krt/vko

Harjoituksen kesto 90-105´

Tytöt ryhmäjako tarvittaessa

U14 & TU14

11v11

HyPS 4krt/vko

Punainen 3krt/vko

Valkoinen 1krt/vko

Harjoituksen kesto 105´

Tytöt ryhmäjako tarvittaessa

U15 & TU15

11v11

HyPS 4krt/vko

Punainen 3krt/vko

Valkoinen 1krt/vko

Harjoituksen kesto 105´

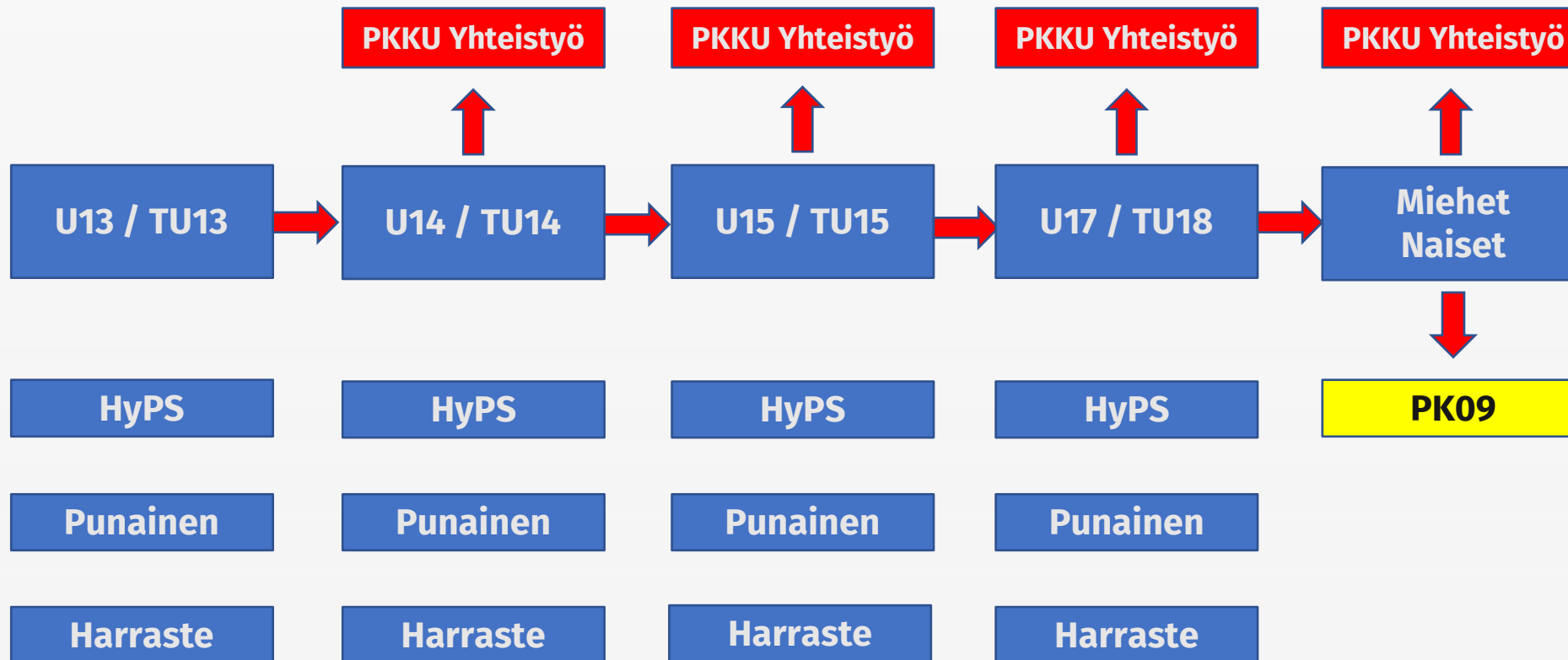
Tytöt ryhmäjako tarvittaessa

Tukitoimet



- **Maalivahtivalmennus U13-U15 ikäluokissa 1-2 kertaa viikossa.**
- **Fysiikkavalmennus U13-U15 ikäluokassa kerta viikossa + koulutus & sisällöt.**
- **Valmennuspäällikkö mukana toiminnassa viikoittain.**
- **Valmentajakoulutukset – PKKU koulutus yhteistyö, sisäiset koulutukset.**
- **Harjoite ja materiaalipankki**
- **Coachttools**
- **PKKU yhteistyö -> Pelaajakehitys.**

Pelaajaputki



Valmennuskoulutus



- **Ikäluokan vastuvalmentaja vähintään UEFA B tai suunnitelma sen toteuttamiseksi.**
- **TAVOITE on, että jokainen ikäkausitoiminnassa mukana oleva valmentaja on käynyt vähintään Ikävaihe 8-11.**
- **Hyvinkään Palloseura kouluttaa valmentajia U13-U15 vaiheessa UEFA C:lle asti. Valmentajien kanssa henkilökohtainen kehitys- & koulutussuunnitelma.**
- **Fysiikkavalmennus -> Koulutukset 2-4 kertaa kaudessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**
- **Tekništaktinen osaaminen -> Koulutukset kaksi kertaa vuodessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**
- **Peruspelaaminen -> Koulutukset neljä kertaa vuodessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**
- **Psyykkinen valmennus -> Koulutukset yksi-kaksi kertaa kaudessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**

Testaaminen



- U13-U15 testit:

Fyysiset testit kaksi kertaa vuodessa (Syksy, Kevät) ->

Ketteryys

Kestävyys

Nopeus

Voimantuotto

U13-U15 – Kilpailu



U13 & TU13

HyPS – Liiga/Ykkönen

**HyPS Sininen –
Kakkonen/Kolmonen**

**HyPS Punainen A –
Kolmonen / Nelonen**

**HyPS Punainen B – Vitonen /
Kutonen**

U14 & TU14

HyPS – Liiga/Ykkönen

**HyPS Sininen –
Kakkonen/Kolmonen**

**HyPS Punainen – Nelonen /
Vitonen**

U15 & TU15

HyPS – Liiga/Ykkönen

**HYPS Sininen –
Kakkonen/Kolmonen**

**HyPS Punainen – Nelonen /
Vitonen**

Kilpailut - Tavoite



- Hyvinkään Palloseuran tavoite on pelata jokaisessa ikäluokassa pojissa ja tytöissä vähintään yhdellä joukkueella kahdella korkeimmalla sarjatasolla.
- 8v8 vaiheessa osallistumme sarjatoimintaan pojissa vähintään neljällä pelaavalla ryhmällä ja tytöissä vähintään kahdella pelaavalla ryhmällä.
- 11v11 vaiheessa osallistumme sarjatoimintaan pojissa ja tytöissä vähintään kahdella pelaavalla ryhmällä. Tarvittaessa yhdistetään ikäluokkia jotta jokaiselle pelaajalle saadaan lähelle oman tasoista toimintaa.
- Aikuisissa Hyvinkään Palloseuralla on miesten ja naisten edustusjoukkueet. Yhteistyön kautta myös alempien tasojen joukkueet molemmissa.