



Valmennuslinja U17-Edustus Hyvinkään Palloseura

2020-2021

Hyvinkään Palloseura Ry

Valmennuslinja U17-



- Harjoittelu perustuu vahvasti pelitapaan, sisältöihin ja kehittämiseen.
- Poikapuolelle U17/1, U20/1 ja Edustusjoukkue toimivat tiiviissä yhteistyössä ja pelaajien liikkuminen joukkueiden välillä on sujuvaa.
- Tyttöpuolella TU18/1 ja Edustusjoukkue toimivat yhtenä harjoittelevana ryhmänä.
- Tavoitteena on kehittää pelaajien fyysistä ja psyykkistä suorituskykyä sekä edelleen vahvistaa pelipaikkakohtaista, teknistaktista sekä peruspelaamisen osaamista.
- Harjoittelu tapahtuu 6-8 viikon jaksoissa marraskuu-maaliskuu. Pelikaudella pääpaino pelitavan kehittämisessä sekä tuloksen tekemisessä.
- Seuran arvot ovat suvaitsevaisuus, vastuullisuus, avoimuus ja hypsiläisyys.

Ikäluokkakohtaiset painopisteet



U17 TU18	11v11	Fyysinen suorituskyky	Psyykinen suorituskyky	Pelipaikkakohtainen valmennus	Peruspelaaminen	Pelitapa
U20	11v11	Fyysinen suorituskyky	Psyykinen suorituskyky	Pelipaikkakohtainen valmennus	Peruspelaaminen	Pelitapa
Edustus	11v11	Fyysinen suorituskyky	Psyykinen suorituskyky	Pelipaikkakohtainen valmennus	Peruspelaaminen	Pelitapa

U17- Edustus – Tytöt ja Pojat



U17 & TU18

U20

**Edustus
Miehet & Naiset**

11v11

11v11

11v11

HyPS 4-5krt/vko

HyPS 3krt/vko + muut

Miehet 3krt/vko

Punainen 2krt/vko

Naiset yhdessä TU18

Valkoinen 1krt/vko

Valkoinen 1krt/vko

Harjoituksen kesto 105-120´

Harjoituksen kesto 105-120´

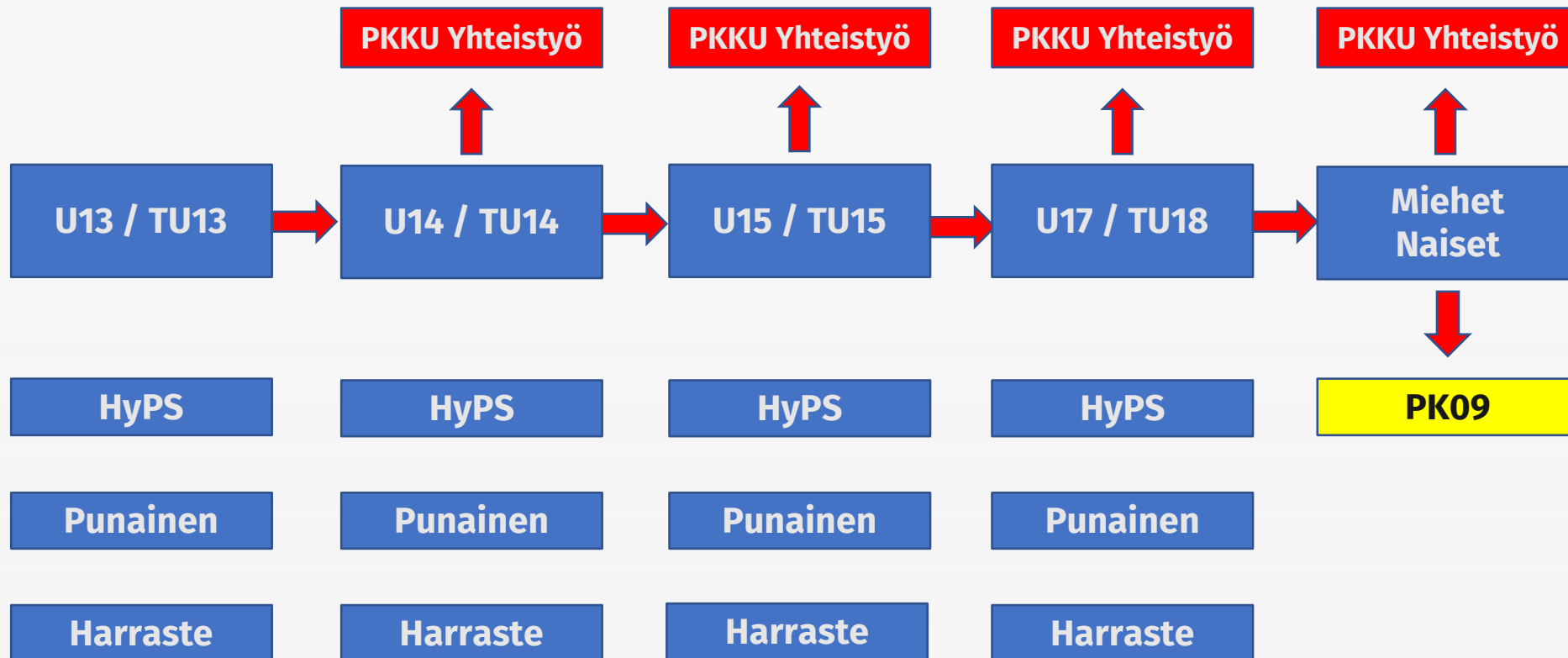
Harjoituksen kesto 105-120´

Tukitoimet



- **Maalivahtivalmennus U17-Edustus 2 kertaa viikossa.**
- **Fysiikkavalmennus U17 – Edustus kerta viikossa + koulutus & sisällöt.**
- **Valmennuspäällikkö mukana toiminnassa viikoittain.**
- **Harjoite ja materiaalipankki**
- **Coachttools (U17 ja TU18)**
- **PKKU yhteistyö -> Pelaajakehitys (BSM, BTSM, Veikkausliiga, Kansallinen Liiga, Kansallinen Ykkönen, Miesten kakkonen)**

Pelaajaputki



Yhteistyö



- **PKKU pelaajakehitys -> Harjoittelu, pelaaminen, liigapolku.**
- **Aikuisissa Naisten farmisopimus (PK09 – Nelonen, Vitonen) ja Miesten farmisopimus (PK09 – Vitonen, Kutonen)**
- **Jokaiselle pelaajalle tavoite löytää pelipaikka yhteistyön kautta.**
- **Tarpeen mukaan alueellinen yhteistyö joka tukee pelaajakehitystä (U17, TU18, U20) -> Aina tilanteen mukaan.**

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 U17-Edustus 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.**
- **Psyykinen valmennus -> Koulutukset yksi-kaksi kertaa kaudessa. Tarkempi sisältö vuosikellossa.**

Testaaminen



- U17-Edustus testit:

Fyysiset testit neljä kertaa vuodessa (Syksy, talvi, Kevät, kesä) ->

Ketteryys

Kestävyys

Nopeus

Voimantuotto

U17 - Edustukset – Kilpailu



U17 & TU18

HyPS – SM / Ykkönen

**HyPS/2–
Kakkonen/Kolmonen**

HyPS/3– Nelonen / Vitonen

U20

HyPS – SM / Ykkönen

Edustusjoukkueet

**Miehet –
Kakkonen/Kolmonen**

Naiset - Kakkonen

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.