



# **FC KIRKKONUMMI**

**PELAAJAPOLUT U5 - Aikuiset**

**AVOIMESTI – INNOSTUEN – KEHITTYEN – YHDESSÄ**



# PELAAJAPOLKUJEN TAVOITE

Seuran keskeinen tehtävä on toimia lasten ja nuorten liikunnallisena kasvattajana sekä aikuisten elinikäisen liikkumisen tukijana jalkapallon ja futsalin kautta.

Seuran ikäluokka- ja joukkue toiminnassa tarjoamme kaikille jalkapallosta ja futsalista kiinnostuneille paikan harrastaa ja kilpailla omalla tasolla ympärivuotisesti. Tasojen vaihtaminen mahdollistetaan motivaation ja kehittymisen mukaan.

Tämän lisäksi järjestämme erilaisia tapahtumia ja toimintaryhmiä läpi vuoden sekä teemme yhteistyötä eri sidosryhmien kanssa.

Pelaajapolut ohjaavat joukkueen/ikäluokan ikävaiheen arkitoimintaa seurajohtoisesti ja tämän tavoitteena on säännöllinen pelaajakehitys kohti jokaisen omaa huippua.

# Pelaajapolku



Seuran pelaajapolkujen keskiössä pidetään pelaajien kehittämistä. Kasvatamme joka ikävaiheessa pelaajia tavoittelemaan omaa huippuaan sekä nauttimaan liikunnasta jalkapallon ja futsalin kautta. Haluamme saada edustusjoukkueisiimme seuran omia kasvatteja.

Tavoitteenasettelua joukkueiden ottelutulosten suhteen ei hylätä, mutta keskitymme enemmän pelaajan ja joukkueen suoritukseen. Esimerkiksi sarjassa joukkueella voi olla tavoite, mutta keskittyminen valmennuksellisesti pidetään pelaajan suorituksen ja joukkuepelaamisen kehittämässä. Sarjatulokset syntyvät laadukkaasti arkityön kautta.

Mittaamme suoritukseen keskittymistä. Se vaatii kovaa työtä, mutta on armollinen ihmisille ja sen kautta pääsemme kestävämpiin tuloksiin. Kun jokainen päivä antaa parhaansa, se kertyy ja johtaa onnistumisiin sekä kehittymiseen.

Pyrimme myös siihen, että seura on täynnä pelaajia, jotka ovat pelanneet pitkään Kirkkonummella. Seura ei vaadi ketään jäämään pakolla Kirkkonummelle, vaan halu syntyy laadukkaasta ympäristöstä ja hyvästä yhteisöstä. Haluamme, että kaikki Kirkkonummella pelaavat ja toimivat toimihenkilöt ovat täysillä mukana, niin kauan kuin ovat meillä. Olemme ylpeästi FC Kirkkonummen jäseniä.

Valmennuksessa korostamme, että lapselle ja nuorelle annetaan tilaa oppia. Valmentaja ei puutu jokaiseen suoritukseen, vaan antaa lasten myös kokeilla lapsuusvaiheessa. Valmennus auttaa pelaajia kuitenkin luomaan erilaisia toimintamalleja, jotta pelaaja voi onnistua.



# Taitavasta liikkujasta kohti omaa huippua – Pelaajapolut

## Lapsuusvaihe U5-U9 (5v5)

Yksilön perusosaaminen  
Liikunnallisuus ja kehonhallinta  
Innostuminen turvallisessa ympäristössä

## Nuoruusvaihe U10-U13 (8v8)

Yhteistoiminta pallon lähellä  
Nopeus, voima ja kestävyys  
Autonomia ja kilpailullisuus

## Erikoistumisvaihe U14-U18 (11v11)

Joukkuepelaamisen periaatteet  
Kokonaisvaltainen harjoittelu ja urheilullinen elämä  
Vastuu omasta kehitymisestä osana joukkuetta

## Edustusjoukkueet

Tavoitteellista kilpapelaaamista

## Aikuisten harrastejoukkueet

Liikkumisen iloa omalla tasolla

SPL Huuhkaja & Helmaritoiminta SPL aluejoukkueet ja maajoukkueitoiminta

### Harrastamisen hinta ja tapahtumat per viikko:



= Usea viikkotapahtuma, panostaminen taloudellisesti kehittymiseen



= Tapahtumat säännöllisesti viikoittain, mahdollistava panostus taloudellisesti



= Muutama tapahtuma viikossa, matalat kustannukset

FCK Polku U10-U18 (Kilpa) / ★★★

Edustusjoukkue

Black Polku U10-U18 (Haaste) / ★★

Haastejoukkueet

White Polku U10-U18 (Harraste) / ★

Harrastejoukkueet

★ Taitokoulut U7-U14 (taitoharjoittelu) (valinnainen)

Erikoisvalmennukset U10-U18 (Maalivahtiharjoittelu, fysiikkaharjoittelu)

Ikäluokkatoiminta yhdessä U6-U10

Ikäluokkatoiminta tasoittain U10-U13

Joukkueitoiminta tasoittain U14-Aikuiset

Futsal-toiminta ikäluokissa / Joukkueissa

# Pelaajapolku pojat 5v5 U5-U9



## Harrastamisen hinta ja tapahtumat per viikko:



= Usea viikkotapahtuma, panostaminen taloudellisesti kehittymiseen



= Tapahtumat säännöllisesti viikoittain, mahdollistava panostus taloudellisesti



= Muutama tapahtuma viikossa, matalat kustannukset

U5 (Perhefutis ja futiskoulut)  
(Harraste)



U6 aloittava ikäluokka  
Ryhmät tasoittain ja yhdessä



U7  
Ryhmät tasoittain ja yhdessä



U8-U9

Ryhmät tasoittain



# Pelaajapolku tytöt 5v5 U5-U9



## Harrastamisen hinta ja tapahtumat per viikko:



= Usea viikkotapahtuma, panostaminen taloudellisesti kehittymiseen



= Tapahtumat säännöllisesti viikoittain, mahdollistava panostus taloudellisesti



= Muutama tapahtuma viikossa, matalat kustannukset

U5 (Perhefutis ja futiskoulut)  
(Harraste)



U6-U7 aloittava ikäluokka  
Ryhmät tasoittain ja yhdessä



U8-U9

Ryhmät tasoittain



# Seuran määrittämät tapahtumat arkitoiminnan lisäksi 5v5 vaiheessa

Pelaa Palloliiton tai lähialueen kesäsarjaa (esim. Espoon liiga)

Pelaa talvikaudella alueellista sarjaa/liigaa (esim. Talviliiga-Espoo)

U7-U9 osallistuu Helsinki/Stadi Cup:iin vuosittain

Seura voi myös vuosittain määrittää jollekin ryhmälle yksittäisen turnauksen valmennuspäällikön johdolla.

U7-U9 vaiheessa voidaan harjoitella fyysisten ja lajitaitojen testaamista ilman tulosten rekisteröintiä.

Pakollinen osallistuminen seuran järjestämään omaan turnaukseen, mikäli sellainen seuratasolla vuosittain järjestetään.

Kaikki yllä määritetyn toiminnan ulkopuoliset turnaukset ja tapahtumat läpilaskutetaan osallistuvilta pelaajilta.



# Pelaajapolku pojat 8v8



## Harrastamisen hinta ja tapahtumat per viikko:



= Usea viikkotapahtuma, panostaminen taloudellisesti kehittymiseen



= Tapahtumat säännöllisesti viikoittain, mahdollistava panostus taloudellisesti



= Muutama tapahtuma viikossa, matalat kustannukset

## SPL Huuhkajatoiminta kilpajoukkueilla U10-U13

U10

(Kilpa) ★★ ★  
(Haaste) ★ ★  
(Harraste) ★

U11

(Kilpa) ★★ ★ ★  
(Haaste) ★ ★ ★  
(Harraste) ★

U12

(Kilpa) ★★ ★ ★  
(Haaste) ★ ★ ★  
(Harraste) ★

U13

(Kilpa) ★★ ★ ★  
(Haaste) ★ ★ ★  
(Harraste) ★

# Pelaajapolku tytöt 8v8



## Harrastamisen hinta ja tapahtumat per viikko:



= Usea viikkotapahtuma, panostaminen taloudellisesti kehittymiseen



= Tapahtumat säännöllisesti viikoittain, mahdollistava panostus taloudellisesti



= Muutama tapahtuma viikossa, matalat kustannukset



SPL Helmaritoiminta kilpajoukkueilla U10-U13

U10-U11

(Kilpa) ★ ★ ★  
(Haaste) ★ ★

U12-U13

(Kilpa) ★ ★ ★  
(Haaste) ★ ★

# Seuran määrittämät tapahtumat arkitoiminnan lisäksi 8v8 vaiheessa



Pelaa kesällä Palloliiton sarjaa korkeimmalla mahdollisella tasolla. Talvella pelataan alueellista talvisarjaa.

Pelaa vuosittain Helsinki Cupin / Stadin Cupin

Osallistuu kaikkiin mahdollisiin Helmeri & Huuhkaja-toiminnan tapahtumiin tavoitteellisen ryhmän osalta

U11-U13 aikana ryhmät käyvät kansainvälisessä turnauksessa vähintään kerran (esim. ÅlandCup, Tallinnan turnaukset)

Kaikki FCK ryhmät käyttävät seuran määrittämää fyysisten testien työkalua ja testit tehdään 2-3 kertaa vuoden aikana sekä tulokset merkitään.

U12-U13 vaiheessa järjestetään vähintään 2 kertaa vuoden aikana pelaajille mahdollisuus try-out testien kautta osoittaa kykynsä päästä FCK ryhmään. Valmennuspäällikkö mukana.

Pakollinen osallistuminen seuran järjestämään omaan turnaukseen, mikäli sellainen seuratasolla vuosittain järjestetään.

Kaikki yllä määritetyn toiminnan ulkopuoliset turnaukset ja tapahtumat läpilaskutetaan osallistuvilta pelaajilta.

# Pelaajapolku pojat 11v11



## Harrastamisen hinta ja tapahtumat per viikko:



= Usea viikkotapahtuma, panostaminen taloudellisesti kehittymiseen



= Tapahtumat säännöllisesti viikoittain, mahdollistava panostus taloudellisesti



= Muutama tapahtuma viikossa, matalat kustannukset



# Pelaajapolku tytöt 11v11



## Harrastamisen hinta ja tapahtumat per viikko:



= Usea viikkotapahtuma, panostaminen taloudellisesti kehittymiseen



= Tapahtumat säännöllisesti viikoittain, mahdollistava panostus taloudellisesti



= Muutama tapahtuma viikossa, matalat kustannukset



# Seuran määrittämät tapahtumat arkitoiminnan lisäksi 11v11 vaiheessa



Pelaa kesällä Palloliiton sarjaa korkeimmalla mahdollisella tasolla.

U14-U15 Pelaa vuosittain Helsinki Cupin / Stadin Cupin

Osallistuu kaikkiin mahdollisiin Helmari & Huuhkaja ja aluetoiminnan tapahtumiin, joihin päästään mukaan.

U14-U18 FCK ryhmät käyttävät seuran määrittämää fyysisten testien työkalua ja testit tehdään 2-3 kertaa vuoden aikana sekä tulokset merkitään.

U14-U18 vaiheessa järjestetään vähintään 1 kerta vuoden aikana pelaajille mahdollisuus try-out testien kautta osoittaa kykynsä päästä FCK ryhmään. Valmennuspäällikkö mukana.

Ikäluokat sitoutuvat tekemään yhteistyötä rinnakkaisten ikäluokkien pelitapahtumien osalta. Tarve ja pyyntö tulee aina ylemmän tason joukkueen vastuuvallmentajalta. Valmennuspäälliköllä on päätösvalta ristiriitatilanteissa.

Kaikki yllä määritetyn toiminnan ulkopuoliset turnaukset ja tapahtumat läpilaskutetaan osallistuvilta pelaajilta.

# FCK polun tuki valmennuksellisesti



## Seuratuki valmennukselle

- Kausisuunnittelun läpikäynti
- Ottelujohtamisen tuki  
1kpl/kuukausi
- Harjoittelun tuki 1 kpl/2vkoa
- Pienryhmäkoulutukset  
valmennukselle 1-4 kpl/vuosi
- Kehityskeskustelut  
valmennukselle 2 kpl/vuosi  
dokumentoidusti

## Vaatimukset valmennukselle

- Jatkuva viestintä/palaute + itsensä  
kehittäminen
- Suunnittelee itsenäisesti harjoitteet sekä  
jakaa ne muiden valmentajien käyttöön
- Pelaajakehitystavoitteet  
ikävaihepäällikön kanssa sovitusti
- Joukkueen pelin kehittämisen tavoite  
ikävaihepäällikön kanssa sovitusti
- Raportointi joukkueelle ja  
ikävaihepäällikölle säännöllisesti

# Black polun tuki valmennuksellisesti



## Seuratuki valmennukselle

- Kausisuunnittelun läpikäynti
- Ottelujohtamisen tuki  
2kpl/vuosi
- Harjoittelun tuki 1 kpl/kuukausi
- Pienryhmäkoulutukset  
valmennukselle 1-4 kpl/vuosi
- Kehityskeskustelut  
valmennukselle 1 kpl/vuosi

## Vaatimukset valmennukselle

- Laadukkaan jalkapallotoiminnan järjestäminen arjessa vastuvalmentajan suunnittelemin ohjein
- Voi suunnitella sovitusti omat harjoitteet
- Pitovoimataavoite sovittu vastuvalmentajan/ikävaihepäällikön kanssa
- Raportointi vastuvalmentajalle ja/tai ikävaihepäällikölle säännöllisesti

# White polun tuki valmennuksellisesti



## Seuratuki valmennukselle

- Ottelujohtamisen kerran vuodessa
- Harjoittelun tuki mentorointina 2 kpl/vuosi
- Tarjoamme valmiita harjoitteita harjoittelun tueksi
- Tarjoamme valmiita malleja ottelujohtamisen tueksi

## Vaatimukset valmennukselle

- Varmistaa liikunnan toteutumisen ja turvallisen toimintakulttuurin
- Raportointi vastuvalmentajalle ja ikävaihepäällikölle jaksoittain