

Käpylän Pallon henkilökohtainen etävalmennus

Yleiset ohjeet, 1.-30.4.2020



KäPassa 2014-2020



KäPassa 2013-2017



KäPassa 2007-2013



KäPassa 2011-2015



Kuka on seuraava?



KäPassa 2011-2018



KäPassa 2010-2018



KäPassa 1994-2004



KäPassa 1984-1991 ja 2010-2012

1. Miksi etävalmennus?

- Koronaviruksen takia ohjattu joukkue toiminta on keskeytetty 30.4.2020 asti.
- Etävalmennuksen avulla pelaajat saavat kattavat ja monipuoliset harjoitteluohjeet ja -videot.
- Seuran valmentajien antama säännöllinen palaute tukee pelaajaa harjoittelussa ja kehittämisessä.
- Etävalmennuskonsepti mahdollistaa seuran elinvoiman säilymisen myös jatkossa.



2. Yleistä etävalmennuksesta

Käpylän Pallon etävalmennuksen tarkoituksena on mahdollistaa yksilöllinen tuki pelaajalle myös sinä aikana, kun joukkuevoiminta on keskeytetty. Etävalmennus on tarkoitettu kaikille Käpylän Pallon United-, City- ja AC-joukkueen pelaajille. Etävalmennusta varten on luotu valmennusryhmät, joissa on eri ikäluokkien valmennuksen monipuolista tuntemusta.

Pelaajat ovat saaneet maaliskuun ajalle harjoitteluohjeet. Huhtikuun paketti sisältää uudet, vielä kattavammat ohjeet sekä mahdollisuuden saada palautetta valmentajalta.

Etävalmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat Käpylän Pallon ammattivalmentajat apunaan seuran nimeämät muut valmentajat.

Etävalmennus sisältää ikävaiheen vaatimukset huomioivan harjoittelupaketin sekä henkilökohtaisen palautteen valmentajalta. Mukana on myös harjoitusvideoita, jotka löytyvät YouTubeista (linkit lähetetään harjoitusohjelmien kanssa samaan aikaan). Videoilla on myös useiden entisten KäPa-junioreiden tekemiä ns. *Tähti-haasteita*.

Huhtikuun aikana tarjotaan myös valmentajille etäkoulutusta sekä pelaajille henkisen valmennuksen tehtäviä. Näistä tiedotetaan huhtikuun aikana.

Harjoitteluohjeet on jaettu neljään eri teemaotsikkoon, jonka sisällä on yksityiskohtaisempia harjoitteita. Kehonhallintaan liittyvät suoritukset ovat myös osa jokaista teemaa.

Etävalmennuksen tarkoituksena on tukea ja opastaa pelaajaa kehittämään tärkeitä ominaisuuksia sekä kannustaa pelaaja omalla ajalla tapahtuvaan harjoitteluun. Vaikka joukkuevoiminta on keskeytetty, kevät on erinomaista aikaa kehittyä jalkapalloilijana hienon lajin parissa ja nauttia futiksesta, vaikka tilanne onkin uusi ja erilainen.

Huom! Mikäli pelaajalla on vähäisiäkin flunssan oireita, harjoittelusta tulee ehdottomasti pitää taukoa. Ethän siis harjoittele kipeänä!

3. Olosuhteet

Harjoittelupaketin suorituksia on helppo tehdä esimerkiksi kotona, pihalla tai muulla pienellä alueella. Suoritukset on tarkoituksella suunniteltu niin, että niiden tekeminen ei vaadi suurta tilaa. Käpylän Pallo seuraa viranomaisen ohjeistuksia ja muuttaa tarvittaessa olosuhteita koskevia linjauksiaan. Suosittelemme välttämään tiloja ja alueita, joissa on samaan aikaan paljon muita ihmisiä. Harjoitteita voi tehdä helposti muuallakin kuin jalkapallokentillä.

4. Vanhempien rooli

Vanhempien rooli lapsen jalkapalloharrastuksen tukijana on tietysti tärkeä. Vanhemmat voivat esimerkiksi kuvata pelaajan tekemiä harjoituspakettiin sisältyviä suorituksia. Varsinkin pienempien lasten kohdalla suosittelemme vanhempia käymään tämän ohjeistuksen lapsen kanssa läpi. Valmentajat vastaavat mielellään mahdollisiin lisäkysymyksiin ja ovat pelaajien tavoitettavissa jatkuvasti. Ethän siis epäröi kääntyä puoleemme.

Käpylän Pallo valmentajat ovat pelaajia varten. Jos omatoimiseen harjoitteluun liittyy kysymyksiä, valmentajat auttavat mielellään. Valmentajat tavoittaa hyvin esimerkiksi WhatsApp- viestillä.

5. Valmennusryhmät

Valmennusryhmät ovat seuran nimeämät. J-P Savolainen ja Aleksi Piirainen ovat seuran ammattivalmentajia, jotka ovat suunnitelleet harjoitteiden sisällön ja johtavat ryhmien toimintaa. Valmennusryhmät toimivat tiiviissä yhteistyössä.

2009-2008-syntyneet	
Vastuussa	J-P Savolainen
Apuna	Kalle Hakkola, Lari Lummepuro ja Erkko Meri

2007-2005-syntyneet	
Vastuussa	Aleksi Piirainen
Apuna	Marko Pursiainen, Jukka Vuolio, Ilari Lintukangas, Kalle Hakkola, Jukka Korkka ja Timo Niemelä

Huom! 2010-syntyneille ja nuoremmille pelaajille on oma harjoittelukokonaisuus, josta vastaavat Jesse Martin ja Mohaiman "Muhis" Abdilamir. Jesse ja Muhis ovat antaneet näiden ikäluokkien osalta tarkemmat ohjeet. Myös A- ja B-junioreille on omat ohjeet.

Valmennusryhmän vastuuvetäjä vastaa siitä, että palautteen antaminen pelaajille on koordinoitu valmennusryhmän sisällä. Jokaiselle joukkueelle on nimetty valmentaja, joka antaa palautteet. Tämän ohjeistuksen lopussa on valmentajajako.

Valmentajien puhelinnumerot löytyvät myös tämän ohjeen lopusta

6. Aiheet

1	1.-12.4.	Syöttäminen + kehonhallinta	Ohjelma ja videot vanhemmilla viim. 31.3.
2	13.-19.4.	Pallonkäsittely maassa + kehonhallinta	Ohjelma ja videot vanhemmilla viim. 13.4.
3	20.-26.4.	Pallonkäsittely ilmassa + kehonhallinta	Ohjelma ja videot vanhemmilla viim. 20.4.
4	27.4.-3.5.	Koordinaatio + kehonhallinta	Ohjelma ja videot vanhemmilla viim. 27.4.

Harjoitteet on räätälöity eri ikäluokille sopivan haasteelliseksi ikävaihe huomioiden. Jokainen viikko sisältää myös erilaisia kehonhallintaliikkeitä. Aiheet on valittu niin, että suorituksia on helppo tehdä pienessä tilassa ja ne kehittävät pelaajien tärkeitä ominaisuuksia.

7. Valmentajan henkilökohtainen palaute

Pelaaja voi valita jokaisesta yllä olevasta teemasta aina kolme suoritusta, jotka pelaaja lähettää kuvattuna valmentajalle palautetta varten. Valmentajan palautteen avulla pelaaja voi kehittää harjoitteluaan.

Videot voi lähettää valmentajalle WhatsApp-viestillä aina tiistaisin ja keskiviikkoisin. Videoiden lisäksi pelaaja voi lähettää valmentajalle tiedon siitä, kuinka monta tuntia hän on harjoitellut teemajakson aikana ja kuinka harjoittelu on muuten sujunut. Valmentajan palautteen avulla pelaaja voi kiinnittää huomiota kehityskohteisiin.

Videoiden palautukset valmentajalle:

Aihe 1: ti 7.4. ja ke 8.4.

Aihe 2: ti 14.4. ja ke 15.4.

Aihe 3: ti 21.4. ja ke 22.4.

Aihe 4: ti 28.4. ja ke 29.4.

Valmentaja antaa pelaajalle WhatsAppin välityksellä henkilökohtaisen palautteen suorituksista sekä ohjeita ja vinkkejä harjoittelua varten. Palaute annetaan sen viikon aikana, kun pelaaja on lähettänyt omat suorituksensa valmentajalle.

8. Valmentajat

Joukkueen pelaajat voivat lähettää suorituksistaan kuvaamat videot seuraaville valmentajille. Valmentajat pyrkivät antamaan pelaajan suorituksista palautetta saman viikon aikana, kun pelaaja lähettää suorituksensa. Mikäli etävalmennuskonseptiin liittyen tulee yleisiä kysymyksiä, vastuvalmentajat J-P Savolainen ja Aleks Piirainen vastaavat mielellään kysymyksiin. Valmentajat neuvovat vanhempia ja pelaajia mielellään.

2009-syntyneet	
09 AC	Erkko Meri, 050 406 4291
09 C	Kalle Hakkola, 050 344 7615
09 U	J-P Savolainen, 040 722 8927
2008-syntyneet	
08 AC	Erkko Meri, 050 406 4291
08 C	Lari Lummpuro, 050 401 6693
08 U	Lari Lummpuro, 050 401 6693
2007-syntyneet	
07 AC	Ilari Lintukangas, 040 700 8402 ja Timo Niemelä
07 C	Jukka Vuolio, 040 062 8783
07 U	Aleksi Piirainen, 050 917 2732
2006-syntyneet	
06 AC	J-P Savolainen, 040 722 8927
06 C	Aleksi Piirainen, 050 917 2732
06 U	Marko Pursiainen, 040 838 8810
2005-syntyneet	
05 C	Kalle Hakkola, 050 344 7615
05 U	Jukka Korkka, 050 522 4303

9. Lopuksi

KäPa seuraa jatkuvasti koronaepidemiatilanteen kehittymistä. Etävalmennuspaketti ei korvaa joukkueharjoittelua, mutta se mahdollistaa pelaajan tukemisen poikkeuksellisessa tilanteessa. Mikäli toiminnan keskeytys jatkuu myös toukokuussa, seuralla on mahdollisuus reagoida nopeasti ja laatia uusia harjoitteita omatoimiharjoittelun tueksi.



KäPan nappulaliigan pelaajia vuodelta 1958. Tiesitkö, että osa heistä pelaa vieläkin seurassa?