



Uefa Elite Youth Academy- toiminta

Kuinka hakea mukaan?

UEFA ELITE YOUTH ACADEMY



- Käpylän Pallo ja sen B-juniorijoukkue valittiin mukaan Uefan ja Palloliiton Elite Youth Academy toimintaan kausiksi 2020-2023
- Joukkueella on käytettävissään poikkeuksellisen kattavat resurssit kokonaisvaltaisen urheilijan arjen tukemiseen yksilöllisesti
- Yhteistyö pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, URHEAN, asiantuntijoiden kanssa takaa erittäin laadukkaat urheilijan oheispalvelut.
- Toiminta mahdollistaa pelaajille ammattilaisympäristön, jossa tavoitella unelmiaan kohti jalkapallo ammattilaisuutta.

[Lue lisää Elite Youth Academy-toiminnasta UEFAn sivuilta!](#)



VALMENNUSTIIMI



Miika Nuutinen
Vastuuvalmentaja



Marko Ignatius
Valmentaja



Marko Honkanen
Talenttivalmentaja



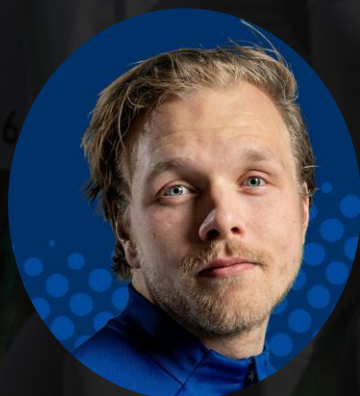
Oliver Pannell
Maalivahtivalmentaja



Henri Jussila
Analyytikko/valmentaja



Joni Ruuskanen
Fysiikkavalmentaja



Janne Ukkonen
Fysiikkavalmentaja



Leeni Kauppinen
Fysioterapeutti

URHEA asiantuntijat:

Kim Forrsblom
Urheilupsykologi

Julia Järvimäki
Lääkäri

Vili Jaakola
Ravitsemusterapeutti

AKATEMIARAKENNE



- Elite Youth Academy rahallinen tuki
- Mentorointi



- Alue- ja maajoukkuetoiminta
- Fyysisen valmennuksen asiantuntija
- Resurssit datan keräämiseen



- Päävalmentaja & apuvalmentaja
- MV-valmennus
- Analyytikko
- Harjoitusolosuhteet (Campus)
- Joukkueen taustaryhmä



- Fysioterapeutti
- Fyysinen valmentaja
- Psykkisen valmennuksen asiantuntija
- Ravitsemuksen asiantuntija
- Lääkäri
- Oheisharjoitteluolosuhteet
- Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (kaksoisura)
- Valmennuskoulutus



MITÄ AKATEMIATOIMINTA MAHDOLLISTAA JOUKKUEELLE?



Tarkasti suunnitellut
viikkorytmit ja
harjoitustapahtumat -
toiminnan systemaattinen
arviointi (data) ja
kehittäminen

Olosuhteet harjoittelulle:
harjoituskeskus koulun
vieressä, Märskyn palvelut
käytössä tarvittaessa

Koulun ja harjoittelun
yhteen sovittaminen:
harjoitukset aina koulun
jälkeen 15.45-17.30

Videoanalyysin
hyödyntäminen osana
valmennusprosessia:
videomateriaali pelaajien
käytössä kaikista
tapahtumista

Aamuharjoittelu osana
koulunkäyntiä

Ottelu- ja kuormitusdatan
hyödyntäminen osana
valmennusprosessia

Fysiikkavalmentajan
johtama fyysisen
harjoittelun kokonaisuus:
tavoitteet - harjoittelu -
seuranta - testaus -
analyysi

Urheilupsykologi ja
ravitsemusterapeutti
tukemassa
valmennusprosessia

Oppimisen tukeminen
säännöllisillä (1-2 kertaa
viikossa) palavereilla



MITÄ AKATEMIATOIMINTA MAHDOLLISTAA PELAAJALLE?



Systemaattinen yksilöllinen palaute apuvälineitä (videoklipit, otteludata, kuormitusdata, tehtävät) hyödyntäen

Yksilöllinen fyysinen valmennus ja oheisharjoitteluohjelmat

Osallistava ja yksilöllinen kehittämisprosessi: pelaajakortti pohjana tavoitteille ja kehityssuunnitelmille

Kurssisuoritukset harjoittelusta (opettajien ja valmentajien yhteistyö sekä kommunikointi)

Omien kehityskohteiden ja kouluaikataulujen mukaan räätälöity aamuharjoittelu

Yksilöllinen psyykkinen valmennus

Henkilökohtainen palaute kaikista alue- ja maajoukkuetapahtumista

Yksilöllinen ravintovalmennus

Lääkärin, fysioterapeutin ja fyysisen valmentajan suunnittelema kuntoutus ja lajiin paluu

Huippuolosuhteet

Kesällä 2021 valmistuva URHEA-halli ja keväällä 2021 valmistuva Mäkelänrinteen lukion peruskorjaus ja laajennus takaavat urheilijoille optimaaliset olosuhteet koulun käyntiin ja harjoitteluun.

Opiskelijoille valmistuu myös asuinrakennus koulun viereen, joten harjoittelu, asuminen ja koulun käynti tapahtuvat kaikki aivan vieri vieressä.

Kaikki joukkueen harjoitukset ovat KäPa Campuksen kesällä 2020 valmistuneella lämmitetyllä tekonurmikentällä.



Opiskelijoiden asuinrakennus KäPa Campuksen taustalla

<https://urhea-halli.fi/>



JOUKKUE KAUDELLA 2021

Aaro Soiniemi (2005)

Aaron Sivonen (2005)

Aleksi Piispa (mv) (2005)

Altti Hellemaa (2004)

Urho Huhtamäki (2004)

Oscar Häggström (2004)

Samir Kantelinen (2004)

Joonas Kekarainen (2005)

Ukko Kellokoski (2004)

Iiro Kärämä (2004)

Ture Moliis (2004)

Otto-Eemeli Niemelä (2004)

Niilo Heikurinen (2004)

Niklas Schulz (mv) (2005)

Noakim Lokake (2004)

Luka Nokelainen (mv)

Pekka Hietalahti (2005)

Mikael Pulkkinen (2004)

Joose Rahja (2005)

Shakur Boudali (2005)

Ilja Sirkin (2004)

Marius Söderbäck (2004)

Thomas Lahdensuo (2005)

Toivo Valakari (2003)

Onni Viljamaa (2004)

Weeti Wimmer (2004)



UEYA ohjelman viikkorytmi (esimerkkiviikko)



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
RPE	1-2	3-4	5-7		3-4	7-9	
Kognitiivinen kuorma	3-4	5-7	5-7		5-7		
MD +/-	MD +1/-5	MD +2/-4	MD +3/-3	MD +4/-2	MD +5/-1	MD	
Alueet				Vapaa			Vapaa
Sisältö aamu		Pelipaikkakohtainen	Sali			HARJOITUSPELI VS INTER	
Sisältö päivä	AV 30	AV 25	AV + kestävyystesti 30		AV 25		
	Rondot 15	Pallonhallintapeli 20	Pallonhallintapeli 15		Rondot 10		
	Pelitapadrillit 20	Pelitapadrilli 20	Pelitapapeli 20		Pelipaikkakohtainen 20		
	Pelit / palauttava 20	Tempopelit 20	Iso peli 20		Pelitapapeli 15		
					Vapaa peli 15		
Aika kentällä	90	105	105		90		

Kuinka hakeutua mukaan?



- Etsimmekin nyt tavoitteellisia ja eteenpäin pyrkiviä 2005-syntyneitä jalkapalloilijoita liittymään mukaan akatemian toimintaan ja hakeutumaan opiskelemaan ensisijaisesti Mäkelänrinteen urheilulukioon.
 - Opiskelu ruotsinkielisillä onnistuu myös Brändö gymnasiumissa.
 - Ammatillisella puolella teemme yhteistyötä Perho liiketalousopiston URHEA-linjan kanssa
 - Perhon ja Märskyn kaksoistutkinto
- Jos olet maajoukkueetasoa tai lähellä sitä oleva 2005-syntynyt pelaaja, niin ole yhteydessä vastuvalmentaja Miika Nuutiseen saadaksesi lisätietoja.

Miika Nuutinen

miika.nuutinen@kapylanpallo.fi

0405268802

Tärkeitä linkkejä ja päivämääriä



- Toisen asteen hakuaika on **23.2-23.3.2021**
 - <https://opintopolku.fi/wp/opo/toisen-asteen-haut/>
- <https://urhea-halli.fi/>
- <https://www.hel.fi/mrl/fi>
- <https://www.hel.fi/brg/sv/brando-gymnasium>
- <https://perho.fi/urheiluoppilaitos-urhea-linja/>

Haluatko sinä liittyä mukaan elokuussa 2021?

