

SHA

SAMI HYYPIÄ ACADEMY



- Johdanto

SHA toiminnan aikana seuroille järjestetään kaksi kertaa vuodessa seurakäynnit, joihin on tarkoitus kutsua myös SHA toimintaan osallistuvien pelaajien vanhemmat. Jouduimme perumaan syksyn 2020 seurakäyntiä koskevan vanhempien osuuden vedoten vallitsevaan korona-tilanteeseen. Haluamme ennaltaehkäistä ja edistää turvallisuutta ja täten emme halunneet seuran järjestävän isoa kokoontumista. Toivomme Sami Hyypiä Academyn ja Eerikkilä Sport & Outdoor Resortin puolesta, että pysymme kukin terveenä näinä aikoina.

Seuraavilla sivuilla on tietoa Sami Hyypiä Academysta, sen toiminnasta ja tulevasta SHA toimintavuodesta syksy 2020 - kevät 2021. Lisäsin myös nettilinkkejä, joissa on tietoa miten vanhemmat voivat tukea lasta urheiluharrastuksessa.

Terveisin,

Hans Lahti, SHA valmennus- ja koulutuspäällikkö

SAMI HYYPIÄ ACADEMY



- Sami Hyypiä Academy (SHA) on suomalaisen jalkapallon valmennus-, tutkimus- ja kehitystoiminnan ”henkinen koti”.
- SHA aloitti toimintansa helmikuussa 2011, ja on siitä lähtien toiminut pelaajien, valmentajien ja joukkueiden kehittämisen kärkenä ja maajoukkuepolun tukena.
- SHA:n tehtävänä on kehittää suomalaista jalkapalloa kohti kansainvälistä kärkeä yhdessä koko suomalaisen jalkapalloyhteisön sekä muiden yhteistyötahojen kanssa.
- SHA keskittyy huippujalkapallovaatimusten mukaisen toiminnan kehittämiseen lapsesta aikuiseksi.
- Keskeisiä avainvalintoja ovat
 1. Pelaajan yksilöllinen kokonaisvaltainen kehittymisen seuranta ja kehittäminen
 2. Koulutusten sisältöjen ja toimintatapojen kehittäminen jalkapallovalmennuksen eri kohderyhmille
 3. Sähköisen kehittämisympäristön kehittäminen ja käyttö valmennuksen ja koulutuksen tukena
 4. Jalkapallon tutkimustoiminnan toteuttaminen ja tiedon jakaminen kentälle

- SHA:n yksi tärkeimmistä tehtävistä on kokonaisvaltaisen kehittymisen seurantakonseptin kehittäminen ja toteuttaminen eri-ikäisille jalkapalloilijoille.
 - Kehittymisen seurantakonseptiin kuuluu kehittymisen seurantatapahtumat, valmentajien ja valmennuspäälliköiden täydennyskoulutusprosessi ja sähköinen ympäristö MyEWay.
 - Kehittymisen seurantakonseptin avulla voidaan varmistaa suomalaisten pelaajien kehittyminen oikeassa aikataulussa ja painottaa harjoittelua oikeaan suuntaan eri ikävaiheissa.
- Kehittymisen seurantakonseptia toteutetaan SHA:n valtakunnallisen toiminnan lisäksi Suomen Palloliiton kautta alueellisesti Etelä-Suomessa, Keski-Suomessa ja Pohjois-Suomessa.
 - SHA:n valtakunnallinen toiminta tarkoittaa toimintaan hakeneiden ja toimintaan valittujen seurojen kanssa kaksivuotisen toimintakauden, jossa on mukana seuran 10-14-vuotiaat pelaajat (5 ikäluokkaa, pojat ja/tai tytöt), joukkueiden valmentajat sekä seuran valmennuspäälliköt. Lisäksi seuran johdolle/ hallinnolle ja pelaajien vanhemmille/huoltajille järjestetään sparraus-/ infotilaisuuksia

- **Mitä seura, valmennuspäälliköt ja valmentajat saavat valtakunnallisessa toiminnassa?**
 - Seura saa toiminnan kautta sparrausta koko juniorivalmennusjärjestelmänsä edelleen kehittämiseen, säännöllisen kokonaisvaltaisen kehittymisen seurannan omille joukkueilleen sekä täydennyskoulutusprosessin valmentajilleen ja valmennuspäällikölle.
 - Seura saa kehittymisen seurantadatan kaikista joukkueistaan ja voi vertailla joukkueiden kehittymistä suhteessa muihin joukkueisiin.
 - Sähköisen ympäristön, MyEWay:n kautta seuran valmennuslinja ja avainharjoitteet sekä pelaajien kokonaisvaltaisen kehittymisen seuranta dokumentoituu yhteen paikkaan.
 - Valmentaja saa palautetta siitä, miten hänen toteuttamansa valmennus kehittää pelaajia.
 - Kuvattavien pelien (ja 11v11 pelien peliraporttien) kautta valmentaja pääsee katsomaan ja analysoimaan oman joukkueen pelaajien pelaamista yksilönä ja osana joukkuetta.
 - Valmentaja saa sparrausta ja ohjeistusta oman joukkueensa harjoittelun suunnittelun ja toteutuksen sekä yhteistoiminnan ja vuorovaikutuksensa kehittämiseen ja tehostamiseen.

- **Mitä pelaajat ja pelaajan vanhemmat/hooltajat saavat valtakunnallisessa toiminnassa?**
 - Pelaaja saa toiminnassa tietoa siitä, miten hyvin harjoittelu (seuran harjoitukset + muu liikkuminen viikoittain) kehittää häntä ja hänen joukkuettaan.
 - Pelaaja saa myös vertailuarvoja muiden joukkueiden pelaajien tasosta ja kehitymisestä.
 - Kuvattavien pelien ja tehtävien pelianalyysien kautta pelaaja pääsee katsomaan ja analysoimaan omaa pelaamista yksilönä ja osana joukkuetta.
 - Vanhemmat saavat faktoja siitä, miten heidän jalkapalloa pelaava lapsi / nuori kehittyy.
 - Sen kautta he osaavat tukea osaltaan vielä paremmin urheilevan lapsensa kasvua ja kehittymistä.
 - Kehittymisen seuranta palautteineen antaa vanhemmille mahdollisuuden tehdä kehittyvää yhteistyötä lapsensa joukkueen valmentajan kanssa lapsen kehittymisen parhaaksi.
 - Seurailtoihin osallistuminen antaa lapsen vanhemmille sparrausta ja lisätietoa toteuttaa tietoisemmin omaa myönteistä, harrastusta tukevaa vanhemman roolia jalkapallojoukkueessa mukana olevalle lapselleen.
 - Kun seurantatiedot ovat yhdessä paikassa sekä pelaajan vanhempien, että seuran joukkueesta vastaavan valmentajan käytettävissä, on pelaajan kokonaisvaltaisempi kehittäminen tietoisemmin ja yhteisen linjan mukaisesti mahdollista.
 - Tuloksena on parempaa, kokonaisvaltaisempaa ja pysyvämpää kehittymistä sekä yhteistä asioiden ymmärrystä ja sisäistämistä.
 - Kaikki ymmärtävät organisoidun seuraharjoitusten ja pelien merkityksen / roolin.
 - Toisaalta ymmärretään myös omalla ajalla tehtävän harjoittelun merkityksellisyys rooli ja yhteys seuran harjoituksiin.

SHA TOIMINTA SYKSY 2019 – KEVÄT 2021

SHA
SAMI HYYPIÄ ACADEMY



- SHA:n alle- ja/tai yli 15-vuotaiden valtakunnalliseen toimintaan hakeneet seurat on valittu kaksivuotiselle kaudelle 3.5.2019 – SHA:n syksy 2019 – kevät 2021 toimintakausi on toiminnan 9. ja 10. toimintavuodet.
- SHA:n alle 15-vuotiaiden valtakunnallisen toiminta syksy 2019 – kevät 2021:
 - Yhteistyöseurat:
 - Pojat: HJK, Honka, Ilves, Jazz, Kuusysi, KäPa, TPS, Pallo-Iirot
 - Tytöt: Honka, Ilves, TPS, ONS
 - Toimintavuodet:
 - 1. toimintavuoden (syksy 2019 – kevät 2020) ikäluokat ovat 2010-2005-syntyneet (2005-syntyneiden tapahtumaa voi täydentää 2004-syntyneillä)
 - **2. toimintavuoden (syksy 2020 – kevät 2021) ikäluokat ovat 2011-2006-syntyneet (2006-syntyneiden tapahtumaa voi täydentää 2005-syntyneillä)**
- Yksi toimintavuosi sisältää vuosikellon mukaiset kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumat, valmentajien täydennyskoulutusprosessin, valmennuspäälliköiden täydennyskoulutusprosessin ja seurakäynnit.

SHA ALLE 15V TOIMINTA SYKSY 2019 – KEVÄT 2021

Vuosikello

Joulukuu
Valmennuspäälliköiden
täydennyskoulutustapahtuma + SPL kehityspäivät

Seuran valmentajien ja
valmennuspäällikön Ekkono
Skype täydennyskoulutus

Tammi-/Helmikuu
Valmennuspäälliköiden ja valmentajien
täydennyskoulutustapahtuma

Maalis-toukokuu
Kehittymisen seuranta- ja
koulutustapahtumat
- 10-14-vuotiaat

Kevät

Seuran valmentajien ja
valmennuspäällikön Ekkono
Skype täydennyskoulutus

Huhtikuu
Valmennuspäälliköiden
Skype täydennyskoulutus

Touko-kesäkuu
SHA seurakäynnit

Kesäkuu
Valmennuspäälliköiden
Skype täydennyskoulutus

STATS

MY E.WAY



ekkonon METHOD

Loka-joulukuu
Kehittymisen seuranta- ja
koulutustapahtumat
- 10-14-vuotiaat

Lokakuu
Valmennuspäälliköiden
Skype täydennyskoulutus

Elo-syyskuu
SHA seurakäynnit

Elokuu
Valmennuspäälliköiden
täydennyskoulutustapahtuma

Seuran valmentajien ja
valmennuspäällikön Ekkono
Skype täydennyskoulutus

SHA
toimintavuoden
aloitus



Syksy

- Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumat
 - **Kehittymisen seurantatapahtumia** järjestetään jokaiselle toiminnassa mukana olevalle ikäluokalle **kaksi kertaa vuodessa syksyllä ja keväällä.**
 - Tapahtumat järjestetään Eerikkilän Urheiluopistolla.
 - 9-vuotiaiden (pojat) tapahtuman kesto on 1vrk (2 päivää ja 1 yö).
 - 10-14-vuotiaiden tapahtuman kesto on 2vrk (3 päivää ja 2 yötä).
 - **Tapahtumaan osallistuvat joukkueet ovat vähintään 15 pelaajan (maksimissaan 20) ja 3 toimihenkilön (maksimissaan 5) kokoisia.**
 - Tapahtumaan osallistuvien pelaajien määrä on rajattu, jotta tapahtuman aikataulu saadaan toimimaan suunnitellusti.
 - Joukkueen valmentajat yhdessä seuran valmennuspäällikön kanssa valitsevat pelaajat tapahtumaan
- Kunkin tapahtuman info ja tarkka ohjelma lähetetään joukkueen toimihenkilöille lähempänä tapahtuman ajankohtaa

SHA ALLE 15V TOIMINTA SYKSY 2019 – KEVÄT 2021

- Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumat

Ajankohdat Syksy 2020 – Kevät 2021

Lokakuu	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	4.-5.10.2020 (su-ma) (2 pvä)	U9	P11	Ilves, TPS, Honka, Pallo-lirot, Jazz
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	26.-28.10.2020 (ma-ke)	U10 ja U11	P10 ja P09	Lohko 2 - Pallo-lirot, Jazz, Kuusysi
Marraskuu	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	1.-3.11.2020 (su-ti)	U10 ja U11	P10 ja P09	Lohko 1 - HJK, Ilves, TPS, KäPa, Honka, RoPS (RoPS ei P10 ikäluok.)
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	8.-10.11.2020 (su-ti)	U14	T06	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	11.-13.11.2020 (ke-pe)	U12 ja U13	P08 ja P07	Lohko 2 - Pallo-lirot, Jazz, Kuusysi
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	15.-17.11.2020 (su-ti)	U12 KV	T08	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS + KV joukkueet
Joulukuu	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	23.-25.11.2020 (ma-ke)	U10 ja U11	T10 ja T09	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	6.-8.12.2020 (su-ti)	U13 KV	P07	Lohko 1 - HJK, Ilves, TPS, KäPa, Honka, RoPS + KV joukkueet
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	13.-15.12.2020 (su-ti)	U12 KV	P08	Lohko 1 - HJK, Ilves, TPS, KäPa, Honka, RoPS + KV joukkueet
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	16.-18.12.2020 (ke-pe)	U13 KV	T07	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS + KV joukkueet
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	20.-22.12.2020 (su-ti)	U14	P06	Lohko 1 - Ilves, TPS, KäPa + Lohko 2 - Pallo-lirot, Jazz, Kuusysi

Maaliskuu	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	17.-19.3.2021 (ke-pe)	U10 ja U11	P10 ja P09	Lohko 2 - Pallo-lirot, Jazz, Kuusysi
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	21.-23.3.2021 (su-ti)	U10 ja U11	P10 ja P09	Lohko 1 - HJK, Ilves, TPS, KäPa, Honka, RoPS (RoPS ei P10 ikäluok.)
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	24.-26.3.2021 (ke-pe)	U12 ja U13	P08 ja P07	Lohko 2 - Pallo-lirot, Jazz, Kuusysi
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	28.-30.3.2021 (su-ti)	U10 ja U11	T10 ja T09	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS
Huhtikuu	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	7.-9.4.2021 (ke-pe)	U14	P06	Lohko 1 - Ilves, TPS, KäPa + Lohko 2 - Pallo-lirot, Jazz, Kuusysi
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	11.-13.4.2021 (su-ti)	U14	T06	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	18.-19.4.2021 (su-ma) (2 pvä)	U9	P11	Ilves, TPS, Honka, Pallo-lirot, Jazz
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	25.-27.4.2021 (su-ti)	U12 KV	T08	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS + KV joukkueet
Toukokuu	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	19.-21.5.2021 (ke-pe)	U13 KV	T07	Lohko 1 - Ilves, Honka, ONS, TPS + KV joukkueet
	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	26.-28.5.2021 (ke-pe)	U12 KV	P08	Lohko 1 - HJK, Ilves, TPS, KäPa, Honka, RoPS + KV joukkueet
Kesäkuu	Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtuma	4.-6.6.2021 (pe-su)	U13 KV	P07	Lohko 1 - HJK, Ilves, TPS, KäPa, Honka, RoPS + KV joukkueet

- Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumat
 - Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumassa pelaajat suorittavat testejä ja itsearviointeja kokonaisvaltaisen valmennuksen eri osa-alueille (teknis-taktinen, fyysinen, psyykinen, sosiaalinen).
 - Kaikki kehittymisen seurannan tiedot ja testitulokset jaetaan pelaajille, valmentajille ja valmennuspäälliköille sähköiseen ympäristöön (MyEWay).
 - Tapahtumassa pelataan peliturnaus ja kaikki tapahtuman pelit kuvataan ja jaetaan MyEWay:n kautta katsottavaksi ja analysoitavaksi pelaajille, valmentajille ja valmennuspäälliköille.
 - 10-14-vuotiaiden tapahtumassa jokaisella joukkueella on 45min harjoitus virallisen Ekkono valmentajan johtamana/sparraamana. Malliharjoitus toimii Ekkono metodologian koulutustapahtumana joukkueen pelaajille ja valmentajalle.
 - Tapahtuman aikana pidetään valmentajien täydennyskoulutus, jonka keskiössä on kokonaisvaltainen kehittyminen ja kehittymisen seuranta sekä Ekkono koulutus (10-14-vuotiaiden tapahtumissa).
 - Tapahtuman viimeisenä päivänä toteutetaan SHA:n johdolla jokaiselle joukkueelle palautetilaisuus, jossa joukkueen pelaajat ja valmentajat saavat palautetta omasta kehitymisestään toimenpidesuosituksineen.

- Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumat

- **Suostumus Sami Hyypiä Akatemian johtamaan ja toteuttamaan kehittymisen seurantaan**

- SHA suostumuslomake lähetetään / tuodaan toimintakauden ensimmäiseen kehittymisen seurantaan tapahtumaan. Suostumuslomake on voimassa toistaiseksi.

- *”Olen tutustunut kehittymisen seuranta -kokonaisuuden sisältöön ja ymmärtänyt kokonaisuuden tarkoituksen. Tarkistan tapahtuman tarkan sisällön tapahtumakohtaisesta ohjelmasta. En osallistu fyysistä rasitusta sisältäviin testeihin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena. Voin halutessani keskeyttää kokonaisuuden suorittamisen tai kieltäytyä jostain kokonaisuuden osasta missä vaiheessa tahansa.”*

SHA
SAMI HYYPIÄ ACADEMY

Suostumus Sami Hyypiä Akatemian johtamaan ja toteuttamaan kehittymisen seurantaan

Sami Hyypiä Akatemian kehittymisen seuranta -tapahtumassa pelaajat osallistuvat kokonaisvaltaiseen kehittymisen seuranta -konseptiin, joka pitää sisällään jalkapallon välineet käytettyä jäljitelmä ja fyysistä ominuuksien mittauksia käyttäen testejä/kontroleita sekä kirjallista läsnäolovierailukäytäntöä. Tapahtumassa pelataan pelin videona ja siitä tehdään yksilö- ja joukkuekohtaisia pelianalyyskejä. Tapahtumakohtaisesti johtaa Sami Hyypiä Akatemian/ Eerikkilän Urheiluseuran ammattilainen kehittäjä.

Kehittymisen seuranta -konseptin sisältö

- antropometria (seini, paino, pituus, lantunpituus, kehonkoostumus)
- lämpötermi (seini, syöttö, laukaus, potkiminen, suunnanmuutos)
- fyysiset testit (seini, väistely, nopeus, keuhkytys, suunnanmuutos, hyyppi, nopeuskestävyys, keuhkytys, läiskäly, voima ja liikkuvuus)
- läsnäolovierailu (seini, läsnäolovierailu, keuhkytys, motivaatio, kehittäjä, kehittäjä, kehittäjä)
- valmistajien/ joukkueen toiminnan arviointi (seini, valmistajan palautteen, motivaatio)
- harjoitukset (seini, määriä, sisäin, rastiin)
- pelin seini, videona, pelianalyysi

Huom. Kehittymisen seurantaan sisältyy läiskälyt ja tapahtumat. Kirjalliset tapahtumat sisältyvät jalkapallo-ohjelmaan ennen tapahtumaa läsnäolovierailusta.

Olen tutustunut kehittymisen seuranta -kokonaisuuden sisältöön ja ymmärtänyt kokonaisuuden tarkoituksen. Tarkistan tapahtuman tarkan sisällön tapahtumakohtaisesta ohjelmasta. En osallistu fyysistä rasitusta sisältäviin testeihin flunssaisena, kuumeisena, toipilaana tai muuten huonovointisena. Voin halutessani keskeyttää kokonaisuuden suorittamisen tai kieltäytyä jostain kokonaisuuden osasta missä vaiheessa tahansa.

Tällä lomakkeella vahvistan, että...

- suostun osallistumaan Sami Hyypiä Akatemian kehittymisen seuranta -konseptin annettujen ohjeiden mukaisesti
- osallistun kehittymisen seuranta -kokonaisuuden testeihin ja omalla vastuulla
- annan luvun henkilökohtaisiin (nimi, syntymäaika, yhteystiedot, Päivi/D), kehittymisen seurantaan tulostuksiin, läsnäolovierailuun ja testien sekä testi- ja pelivideoista säilyttämiseen Sami Hyypiä Akatemian arkistoinnissa ja sähköisessä MyEvy-ympäristössä
- annan luvun henkilökohtaisiin (nimi, syntymäaika, yhteystiedot, Päivi/D), kehittymisen seurantaan tulostuksiin, läsnäolovierailuun ja testien sekä testi- ja pelivideoista säilyttämiseen Sami Hyypiä Akatemian johtamassa kehittäjä, tutkimusryhmässä ja tutkimusryhmätoiminnassa
- annan luvun kehittymisen seurantaan tulostuksiin käyttöön osaan henkilökohtaisesta kehittäjätoiminnasta
- annan luvun tapahtuman yhteydessä otettuihin video-/valokuvien käyttöön tapahtuman sisäisessä ja muualla raportoinnissa (video-/valokuvat ei yhdytetä pelaajan nimeen julkisesti)

Huom. Tämän lomakkeen käyttö vahvistaa suostumusta jalkapallo kokonaisuuteen on voimassa toistaiseksi. Jos jossain vaiheessa haluan jättää lomakkeen voimassaolun, ilmoitan siitä erikseen kirjallisesti Sami Hyypiä Akatemian vastavälikäädin.

Annoin suostumuksen pelaajan kirjalliseen tapahtumien yhteydessä. Video- ja valokuvamateriaalia voidaan käyttää Eerikkilän viestintä- ja markkinointiosaston: Kyllä Ei

Pelaajan nimi _____ Syntymäaika _____
Joukkue _____
Puhelin ja sähköposti _____
Pelaajan allekirjoitus _____
Huoltajan allekirjoitus _____
Huom. Huoltajan nimi ja allekirjoitus vaaditaan, kun pelaaja allekirjoittaa.

Lähtökotia
Keskustelun
Kehittäjä
Kehittäjä
Kehittäjä
Kehittäjä

EERIKKILÄ
BRIDGING GOLF THE BEST WAY 1989

ekono
METHOD

SHA ALLE 15V TOIMINTA SYKSY 2019 – KEVÄT 2021

- Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumat
 - Tapahtuman runko-ohjelman esimerkki 9-vuotiaat

1. päivä	2. päivä
Joukkueenjohtajien kokous	Pelit
Fyysiset testit	Palautteet
Antropometria testit	
Liikkuvuustestit	
Lajitaitotestit	
Valmentajakoulutus	

- Tapahtuman runko-ohjelman esimerkki 10-14-vuotiaat

1. päivä	2. päivä	3. Päivä
Joukkueenjohtajien kokous	Kyselyt ja itsearviot	Peli(t)
Fyysiset testit	Ekkono harjoitukset	Palautteet
Antropometria testit	Lajitaitotestit	
Liikkuvuustestit	Peli(t)	
Lajitaitotestit		
Kestävyystesti		
Valmentajakoulutus		

SHA ALLE 15V TOIMINTA SYKSY 2019 – KEVÄT 2021

- Kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumat

Osa-alue	Testi	9	10	11	12	13	14	15 →
Antropometria	Paino, pituus, istumapituus (alle 15v)	X	X	X	X	X	X	X
Taito/ ketteruus	Tasapaino	X	X	X	X	X	X	
	Taitavuusrata	X	X	X	X	X	X	
	Ketteruus	X	X	X	X	X	X	X
	SM-juoksu ja pallo	X	X	X	X	X	X	X
Taito/ lajitekniikka	Pujottelu	X	X	X	X	X	X	
	Syöttö	X	X	X	X	X	X	
	Ponnauttelu	X	X	X	X	X	X	
	Laukaus = X / pitkä syöttö = O	X	X	X	O	O	O	
Nopeus, nopeusvoima	Nopeus (5m, 10m, 15m, 20m, 30m)	X	X	X	X	X	X	
	Nopeus (5m, 10m, 20m, 30m, 40m)							X
	5-loikka	X	X	X	X	X	X	
	Kevennyshyppy = O kevennyshyppy ja staattinen hyppy = X	O	X	X	X	X	X	X
	Kevennyshyppy lisäpainoilla (0%, 15%, 25%, 45%)							
Nopeuskestävyys, kestävyys, lihaskunto	Nopeuskestävyys Bangsbo							X
	Kestävyys YYETL1 = X / YYIEL2/ YYIRL2 = O		X	X	X	X	X	O
	Lihaskunto K1 5 x 45s = X / Lihaskunto K2 5 x 45s = O				X	X	X	O
Liikkuvuus	Liikkuvuus; eteentaivutus haaraistunnassa	X	X	X	X	X	X	
	Lonkakoukistajien liikkuvuus	X	X	X	X	X	X	
	Nilkan liikkuvuus	X	X	X	X	X	X	

- Valmentajien täydennyskoulutus
 - Valmentajien täydennyskoulutus toteutetaan kahden vuoden prosessikoulutuksena.
 - Yhden toimintavuoden täydennyskoulutusprosessiin sisältyy kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumien (syksy ja kevät) täydennyskoulutukset sekä yksi 2 vuorokauden (3 päivää ja 2 yötä) mittainen valmentajien ja valmennuspäälliköiden yhteinen täydennyskoulutustapahtuma Eerikkilän Urheiluopistolla.
 - Täydennyskoulutusta toteutetaan valmentajille myös kaksi kertaa toimintavuoden aikana toteutettavan seurakäynnin yhteydessä seuran omassa toimintaympäristössä sekä etäkoulutuksina (esim. Skype) tasaisesti vuoden aikana.
 - Etäkoulutukset toteutetaan Ekkono kouluttajan ja seuran valmennuspäällikön ja valmentajien välisellä etäyhteydellä kolme kertaa toimintavuoden aikana.
- Valmennuspäällikköjen täydennyskoulutus
 - Valmennuspäällikköjen täydennyskoulutus toteutetaan kahden vuoden prosessikoulutuksena.
 - Yhden toimintavuoden täydennyskoulutusprosessiin sisältyy kolme 2 vuorokauden (3 päivää ja 2 yötä) mittaista valmennuspäällikköjen täydennyskoulutustapahtumaa Eerikkilän Urheiluopistolla.
 - Yksi näistä koulutustapahtumista on suunnattu sekä valmennuspäälliköille että valmentajille. Lisäksi valmennuspäällikkö on etäyhteydessä (esim. Skype) kehittymisen seuranta- ja koulutustapahtumien oman seuran joukkueiden palautetilaisuuksissa.
 - Täydennyskoulutusta toteutetaan valmennuspäälliköille myös kaksi kertaa toimintavuoden aikana toteutettavan seurakäynnin yhteydessä seuran omassa toimintaympäristössä sekä etäkoulutuksina (esim. Skype) tasaisesti vuoden aikana.
 - Etäkoulutukset (esim. skype) toteutetaan SHA kouluttajan ja seuran valmennuspäällikön välisellä etäyhteydellä kolme kertaa toimintavuoden aikana. Lisäksi valmennuspäälliköt osallistuvat Ekkono kouluttajan valmentajille toteuttamiin etäkoulutuksiin kolme kertaa vuodessa.

- Sähköinen ympäristö – MyEWay
 - Eerikkilän kehittämä sähköinen valmennus-, koulutus- ja kehitysympäristö on kokonaisvaltaisen valmennuksen työkalu pelaajille, valmentajille ja valmennuspäälliköille.
 - Sähköisen ympäristön kautta;
 - pelaaja voi seurata omaa kehitystään
 - valmentaja oman joukkueen pelaajien kehitystä
 - valmennuspäällikkö kaikkien seuran pelaajien kehitystä ajasta ja paikasta riippumatta.

MYE WAY

- Sähköinen ympäristö – MyEWay

Apu ja tuki

- Eerikkilän Urheiluopiston MyEWay –palvelun apu ja tuki vikatilanteissa
 - helpdesk@eerikkila.fi
 - Esim. Järjestelmän bugit tms. heti tietoon!
- **Usein kysyttyä -sivusto**
 - Linkki löytyy MyEWay-palvelun oikeasta ylänurkasta
 - Ohjeita:
 - Tilien luomiseen
 - Tilien aktivointeihin
 - Salasanan reseteihin



- Sähköinen ympäristö – MyEWay
 - MyEWay:ssä seuran joukkueissa olevien valmentajien ja joukkueenjohtajien käyttäjätunnuksien hallinta on valmennuspäällikön/seuran vastuulla
 - Tunnuksien luonnista valmentajien ja joukkueenjohtajien osalta vastaa seuran valmennuspäällikkö
 - Valmennuspäällikkö vastaa myös tunnuksien poistamisesta seurasta/joukkueista

MYEWAY

Joukkueiden ja jäsenien lisäämisen toimintatapa

- 1) Eerikkilä luo joukkueet ja valmennuspäälliköt
- 2) Valmennuspäällikkö luo valmentajat ja joukkueenjohtajat
- 3) Valmentaja/ joukkueenjohtaja voi luoda pelaajat

- Sähköinen ympäristö – MyEWay
 - **Harjoituspäiväkirjan täyttö** - Kaudella S19 – K21 täyttöviikko = jokaisen kuukauden ensimmäinen täysi viikko
 - **Pelaajan** tehtävänä on;
 - lisätä harjoituspäiväkirjaan (ainakin täyttöviikoilla) kaikki
 - omatoimiset harjoitukset,
 - unen määrä ja
 - mahdolliset loukkaantumiset.
 - merkitä valmentajan kalenteriin lisäämään harjoitukseen/ peliin päiväkirjamerkinnyt
 - tunne ja rasitus (jos harjoituksessa) tai
 - mahdollinen poissaolo (jos ei harjoituksessa)
 - **Valmentajan** tehtävänä on;
 - Lisätä joukkuekalenteriin
 - Lisätä joukkuekalenteriin joukkueen tapahtumat (= harjoitukset, pelit, muut tapahtumat)
 - Tällöin pelaaja voi kirjata joukkueharjoituksen/pelin tunteen ja rasituksen tai poissaolon
 - Pelaaja, joukkueen valmentajat ja seuran valmennuspäällikkö näkevät yhteenvedot pelaajan harjoituspäiväkirjamerkinnoista.

MYE WAY

Perustoiminnan kustannukset

- **Kehittymisen seuranta -tapahtuman** hinta on 165€ / hlö/ tapahtuma
 - (päivähinnat: 1. pvä 45€, 2. pvä 55€, 3. pvä 35€ - laskutetaan vähintään päivähinta jos henkilö osallistuu päivään)
 - Sisältää peliturnauksen, kehittymisen seurannan, palautteet, majoituksen ja täysihoidon 2vrk (3 päivää, 2 yötä) + 1 lisäateria joukkueen ohjelman mukaisesti
 - Vuoden aikana on jokaiselle ikäluokalle 2 tapahtumaa Eerikkilässä
 - Joukkueeseen voidaan nimetä 15–20 pelaajaa ja 3-5 valmennustiimin jäsentä
- **Nuorimman ikäluokan** (S19-K20 = P10 ja S20-K21 = P11) **Kehittymisen seuranta- tapahtuman** hinta on 95€ / hlö / tapahtuma
 - (päivähinnat: 1. pvä 40€, 2. pvä 40€ - laskutetaan vähintään päivähinta jos henkilö osallistuu päivään)
 - Sisältää peliturnauksen, kehittymisen seurannan, palautteet, majoituksen ja täysihoidon 1vrk (2 päivää, 1 yötä) + 1 lisäateria joukkueen ohjelman mukaisesti
 - Vuoden aikana on jokaiselle ikäluokalle 2 tapahtumaa Eerikkilässä
 - Joukkueeseen voidaan nimetä 15–20 pelaajaa ja 3-5 valmennustiimin jäsentä
- **MyEWay sähköisen ympäristö** käyttö 25€/ joukkue/ kk
 - Sisältää SHA tapahtumissa tuotetun materiaalin käytön
 - Sisältää ympäristön hyödyntämisen joukkueen päivittäisessä valmennustoiminnassa (harjoittelun suunnittelu, pelivideoiden lataus, testitulosten syöttö, seuran valmennuslinjan ja harjoitepankin rakentaminen)

Perustoiminnan kustannukset

- **Valmentajien täydennyskoulutusprosessi** maksaa 400€ / hlö/ vuosi.
 - Sisältää valmentajien täydennyskoulutusprosessin
 - lähijakso Eerikkilässä (sisältäen koulutuksen sekä täysihoidon ja majoituksen 1 x 2vrk (3 päivää, 2 yötä))
 - kehittymisen seuranta -tapahtumien aikaisen valmentajien täydennyskoulutuksen (koulutusosuus) 2 kertaa vuodessa
 - Kokonaisvaltainen pelaajan kehittymisenseuranta ja kehittäminen koulutus
 - Ekkono- teoriakoulutus + Ekkono -harjoitus joukkueen valmennustiimille ja pelaajille
 - SHA seurakäynnin yhteydessä toteutettava valmentajien koulutustilaisuuden 2 kertaa vuodessa
 - Ekkono etäkoulutus (esim. skype) 3 kertaa vuodessa (90min/ kerta)
- **Valmennuspäälliköiden täydennyskoulutus** maksaa 600€ / hlö/ vuosi
 - Sisältää valmennuspäälliköiden täydennyskoulutusprosessin
 - lähijaksot Eerikkilässä (sisältäen koulutuksen sekä täysihoidon ja majoituksen 3 x 2vrk (3 päivää, 2 yötä))
 - SHA seurakäynnin yhteydessä toteutettava koulutus- ja kehittämistilaisuus 2 kertaa vuodessa
 - SHA etäkoulutus (esim. skype) 3 kertaa vuodessa
 - Valmentajien Ekkono etäkoulutus (esim. skype) 3 kertaa vuodessa (90min/ kerta)

Laskutusperiaatteet

Kehittymisen seurantatapahtumat

- Laskutus tapahtuman jälkeen (165€ / hlö/ tapahtuma, nuorin ikäluokka 95€/ hlö/ tapahtuma)
- Lasku seuran osoitteeseen mutta osoitetaan aina joukkueelle

- HUOM!
 - Kesken SHA:n kaksivuotistoimintakauden joukkueiden poisjäännin laskutusperiaatteet:
 - **Ensimmäinen** poisjänti tapahtumasta = 25% lasku joukkueelle (minimimäärän mukaan = 15 pelaajaa + 3 toimihenkilöä) täydestä hinnasta
 - **Toinen** (sekä **kolmas** ja **neljäs**) poisjänti tapahtumasta = 50% lasku joukkueelle (minimimäärän mukaan = 15 pelaajaa + 3 toimihenkilöä) täydestä hinnasta.
 - Laskutus on joukkuekohtainen.

Laskutusperiaatteet

Valmennuspäälliköt

- Laskutus yhdestä valmennuspäälliköstä per seura joulukuussa ja toukokuussa (300€ + 300€)
 - Koulutukseen osallistuvista ”lisähenkilöistä” laskutetaan erikseen (Hinnat: 2vrk = 245€ ja 1vrk = 160€). Seuran valmennuspäällikkö ilmoittaa mikäli lisähenkilöitä osallistuu koulutukseen.
 - Useampi valmennuspäällikkö voi sitoutua kokonaisuuteen 600€ / vuosi – Tästä ilmoitus SHA:lle.
- Lasku seuran osoitteeseen

Laskutusperiaatteet

Valmentajat

- Laskutus jokaisesta SHA toiminnassa mukana olevasta joukkueen päävalmentajasta joulukuussa ja toukokuussa (200€ + 200€ per ”SHA joukkueen” päävalmentaja)
 - Koulutukseen osallistuvista ”lisähenkilöistä” laskutetaan erikseen (Hinnat: 2vrk = 245€ ja 1vrk = 160€). Seuran valmennuspäällikkö ilmoittaa mikäli lisähenkilöitä osallistuu koulutukseen.
 - Useampi valmentaja voi sitoutua kokonaisuuteen 400€ / vuosi – Tästä ilmoitus SHA:lle.
- Lasku seuran osoitteeseen

MyEWay

- Laskutus syyskuussa ja helmikuussa (25€/ kk/ ”SHA joukkue” → 25€ x 6kk = 150€ / ”SHA joukkue” → 150€ syyskuussa ja 150€ helmikuussa / SHA joukkueet)
- Lasku seuran osoitteeseen, jossa eritelty samalle laskulle kaikki SHA toiminnassa mukana olevat joukkueet

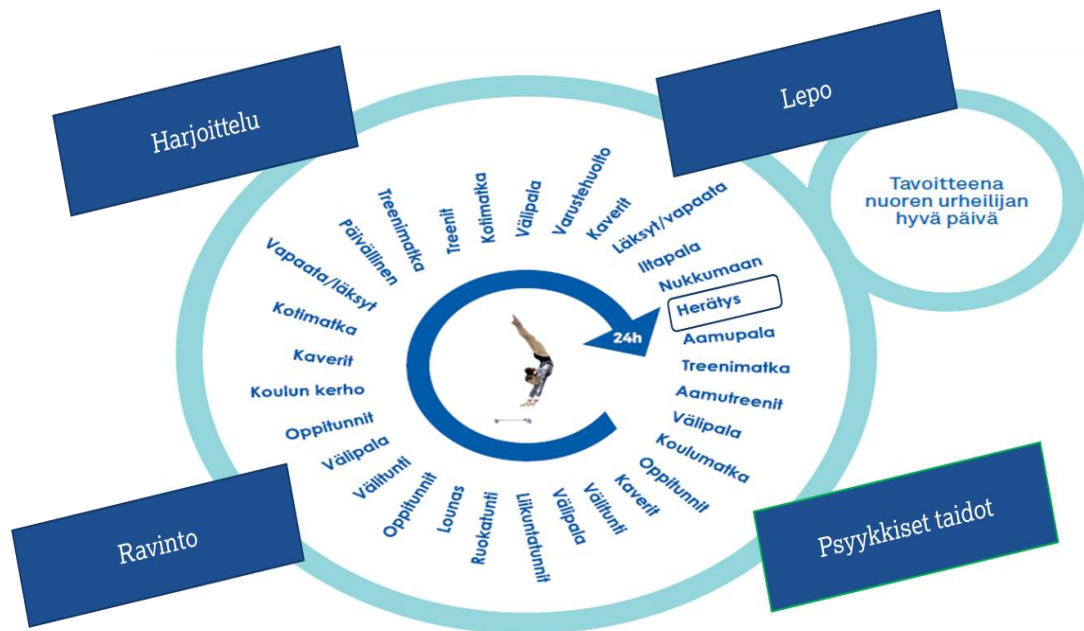
LAPSEN URHEILUHARRASTUKSEN TUKEMINEN

SHA
SAMI HYYPIÄ ACADEMY



VANHEMPIEN ROOLI JA TUKI LAPSEN HARRASTUKSESSA

- Ruokailutottumukset
 - Ruokarytmi päivän aikana
 - Eri aterioiden sisältö/laatu
- Riittävä uni
 - n. 8-10 tuntia / yö
- Puhtaus ja terveys
 - Säännöllisyys perusasioissa
- Lapsen liikuntaharrastuksen tukeminen
 - Kiinnostus, kannustus
 - Omatoiminen tekeminen
 - Seuran/joukkueen toimintatavat
 - ”Oma esimerkki”



Kuva: Olympiakomitean yläkoululeirimateriaali

LINKKIVINKKEJÄ VANHEMMILLE

- Eerikkilä blogit → <https://eerikkila.fi/eerikkila/e-blog/>
 - Uusimpana Aleksii Tossavaisen kirjoittama blogi:
 - <https://eerikkila.fi/miten-voin-vanhempana-tukea-urheilevaa-lastai-tai-nuorta/>
- Muita linkkejä
 - <https://lihastohtori.wordpress.com/2019/08/12/ovatko-nykylapset-liikkumattomia-ja-huonokuntoisia-haapala/>
 - <https://www.ess.fi/urheilu/1441675>
- Tiedoksi:
 - Olympiakomitealta on valmistumassa opas tavoitteellisten urheilijoiden vanhemmille (linkin sivun lopussa tästä maininta)
 - <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/harjoituskirjat/>

In Co-operation with:



EERIKKILÄ
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949