



Pantterit koripalloa jo vuodesta 1938

Eläimellistä menoa jo vuodesta 1953

TERVETULOA MUKAAN PANTTERIPERHEESEEN

Pantterit ry on lähtenyt rohkeasti kehittämään junioripelaajien urheilijaksi kasvamisen polkua tavoitteenaan oman kilpailullisen edustusmiehistön luominen, aktiiviset aikuisharrastajat ja valmentajat. Meille on tärkeää, että tulevaisuudessa yhä useampi seuran juniori myös jatkaa pelaamista täysi-ikäiseksi tultuaan, seuran riveissä. Tavoitteena on, että Pantterien edustusjoukkueen pelaaja on noussut joukkueeseen oman junioritoiminnan kautta.

Juniori- ja harrastetoiminnan haasteita nykypäivinä ovat yhä kallistuvat salikustannukset ja koripallossa erityisesti riittävän kokoisten ja laadullisesti hyvien salien riittämättömyys Itä-Helsingissä. Maan talouden tila ja perheiden toimeentulon haasteet lisäävät kaikille urheiluseuroille lisähaasteen kustannusten kurissapitämiseen. Voimavaramme ovat ammattitaitoiset ohjaajat ja vapaaehtoiset, yhteisöllisyyttä luovat tapahtumat. Kaikki tämä yhdessä tarkoittaa haastetta nimeltä: talous. Ainoa tapa elinvoimaisen seuratoiminnan kehittämiseksi on asettaa toiminnalle laadulliset tavoitteet ja arvioida omaa toimintaa säännöllisesti. Toiminnan kehittämisen näkökulmasta askeleita on otettava rauhassa, yhdessä ja kärsivällisesti.

Ensimmäinen askel seuran toiminnassa ja urheilijan kehittämisessä on jo otettu ja aloitettu kehittämään Pantteripolkua (seuratoimintaa) siihen suuntaan, että se mahdollistaa hauskan ja

laadukkaan harrastuksen, joka on helppo aloittaa – ja antaa mahdollisuuden niille jotka haluavat harjoitella tavoitteellisesti ja edetä koripalloilijana mahdollisimman pitkälle.

Valmennuksen arvot - valmennuksen perusta

Valmentaja on kiinnostunut ja osoittaa kiinnostuksensa jokaista junioria kohtaan riippumatta hänen taidoistaan, syntyperästään, ihonväristään tai luonteenpiirteistään. Valmentaja huolehtii, että jokaiselle mahdollistetaan maksimaaliset kehitysmahdollisuudet omasta lähtötasosta ylöspäin. Vaatimustaso pidetään korkealla jo ihan pienimmistä junioreista lähtien.

Toiminnan periaatteet

Panttereissa koripallotoiminnan ehdottomana periaatteena on tarjota lapsille, nuorille sekä aikuisille mielekäs ja tervehkinen liikuntaharrastus, jossa jokaisella on mahdollisuus harrastaa lajia omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaisesti. Tavoitteena on koripalloharrastuksen edistäminen kilpa- ja harrasteurheiluna sekä luoda edellytykset harrastajien fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Seurassamme voivat harrastaa koripalloa kaikki halukkaat ikään ja sukupuoleen katsomatta. Urheilijaa kehitetään pitkällä tähtäimellä, ei hetken menestykseen painottuen.

Harjoittelu

Harjoittelun painopiste on nuoremmissa ikäluokissa voimakkaasti tekniikkaharjoittelussa ja taktista harjoittelua on vähemmän. Fyysisen harjoittelun suunnittelussa tukeudumme Viipurin Urheilijoiden organisoimaan malliin, jossa huomioidaan pelaajien fyysinen kehitystaso. Siirryttäessä vanhempiin ikäluokkiin taktiikkaharjoittelun määrä kasvaa ja tekniikan pienenee. Myös fyysisen harjoittelun määrä kasvaa ja siitä tulee raskaampaa.

Valmentaja seuraa joukkueen ilmapiiriä ja huolehtii, että joukkuehenki on iloinen ja kannustava. Valmentaja pitää huolta, että myös junioreiden vanhemmat / huoltajat saavat tietoa harjoittelusta ja palautetta kehityskeskusteluiden muodossa, jotka alkavat Mini-iässä. Näin on varmistettu sekä pelaajan että vanhempien motivaatio yhteisessä harrastuksessa ja oppimisen prosessissa.

Nanot (5 -6 vuotiaat)

Harjoituksia on kauden ajan kahdesti viikossa ja tarkoituksena on pitää kivaa koriksen parissa ja innostua liikunnasta sekä kivasta joukkuelajista.

Harjoituksissa opetellaan heittämisen, lay-upin, kuljettamisen ja syöttämisen lisäksi pelaamisen perusteita sekä yleisiä liikunnallisen toiminnan kulmakiviä kuten venyttelyä, koordinaatiota ja yhdessäoloa.

Mikrot (7 - 9 vuotiaat) osaamisen tavoitteet

Painotus edelleen koripallon perustaitojen opettamisessa, mutta siirrytään asteittain vaikeampiin harjoitteisiin ja lisätään nopeutta. Pelillinen menestys tässä iässä ei saa olla ohjaava tekijä. Pelisääntöjen luominen harjoituksiin on tärkeää. Muistettava että leikinomaisuus on mukana harjoittelussa. Harjoitukset 2 – 3 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerralla.

Harjoiteltavia asioita:

- Koripallon perussäännöt
- Ryhmässä toimimisen säännöt
- Peliasento
- Heittotaito (layupit, hyppyheitto)
- Syöttötaito (monipuolisesti, syöttö / vastaanotto liikkeessä)
- Kuljetustaito (kovavauhtinen kuljetus, suunnan / rytminvaihdot)
- Tilankäytön perusteet
- Pallollisen 1-1 puolustus (haasta ja voita hyökkääjä)

Minit (10 - 11 vuotiaat) osaamisen tavoitteet

Yksilöiden taidon kehittäminen on edelleen tärkein osa harjoittelua. Korostetaan harjoittelussa molempaa kätsisyyttä. Fyysinen rasitus harjoittelussa kasvaa ja harjoitellaan yhä vaikeampia suorituksia. On huomioitava yksilöiden väliset taitoerot. Harjoitukset 3 – 4 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerralla. Suositeltavaa on että pelaajat käyvät fysioterapeutin luona kartoittamassa lihastasopainon jotta loukkaantumisilta sitä kautta säästyttäisiin.

Harjoiteltavia asioita:

- Avoimen kentän pelaaminen
- Korintekotaidot (floaterit, mid-range)
- Tilankäyttö
- Itsensä vapauttaminen
- Leikkaaminen (etuovi / takaovi)
- Syöttäminen (tekniikat, ajoitukset)
- Drive & kick –pelaaminen
- Post-pelaamisen perusteet
- Syöttölinjojen ylipelaaminen
- Levypallopelaaminen

Pantterit yhteistyössä muiden urheilutoimijoiden kanssa

Yhteistyö Diacorin kanssa jatkuu edelleen samoin urheilijoiden terveystarkastukset, jotka Panttereissa kuuluvat kiinteänä osana kausimaksuun C-junioreista ylöspäin. Kehon tasapainoista kehittämistä tuetaan edelleen valmennuksen sisältöä monipuolistamalla, yhteistyöllä Viipurin Urheilijoiden (oheis ja tukiharjoittelu) ja Sportti-Fysion (lihashuolto ja lihastasapaino kartoitukset) ammattilaisten kanssa. Yhteistyö Gymstickin ja Polarin kanssa tuo lisää mahdollisuuksia harjoitteluun.

C – juniorit (12 - 13 vuotiaat) osaamisen tavoitteet

Pelissä alkavat taidot korostua(heitto, syöttö) kentän koon ja korien korkeuden takia. Ensimmäinen vaihe, jossa fyysisesti vahvemmat juoksevat armotta yli! Harjoituksissa paljon koko kentän harjoitteita jossa pallo pysyy mukana ja päätökset ovat huolellisia. Tukiharjoittelu suoritetaan oman kehon painolla, pääpaino suorituspuhtaudessa, koordinaatiossa ja nopeusharjoittelussa. Pelaajat kehitykseltään hyvin erilaisia ja tämä on huomioitava suunnitellessa harjoittelua.

Harjoiteltavia asioita:

- Karkea joukkuepuolustusmalli
- Puolustukseen paluu
- Blocking Out
- Leikkausten puolustus
- Puolustuksen rotaatio ja sijoittuminen
- Nopea hyökkäys, toinen aalto, trailerit
- Puolenkentänpeli
- Kenttätasapaino, huomiota pallottomana liikkumiseen
- Screenien tekeminen, käyttäminen ja vapautuminen screenin jälkeen
- Pienpelejä, aloituksia eri puolilta kenttää (hi-post, low post ym.)

B – juniorit (14 – 15 vuotiaat) osaamisen tavoitteet

Tekniikan pitäisi olla tässä ikäryhmässä jo kunnossa joten sen ylläpitäminen on tässä vaiheessa erityisen tärkeää eli sitä ei saa unohtaa. Kerran viikossa vähintään puoli tuntia pallonkäsittelyä ja runsaasti heittoharjoituksia, jotta herkkyys säilyisi kun fyysiset harjoitteet lisääntyvät. Suurin muutos edellisiin ikäkausiin on keskittyminen puolustus- ja hyökkäys taktiikkoihin. Tämä tuo harjoituksiin paljon seisoskelua ja näin harjoituksista tulee enemmän määrissä, anaerobisia suorituksia eli kun mennään kovaa.

Yksi tärkeimmistä tavoitteista on kertoa pelaajalle tässä ikäluokassa mitä huipuksi kehittyminen vaatii, mitä se antaa ja miten sinne päästään.

Harjoitusmäärät ovat myös nousussa ja pyritään saamaan joukkueharjoituksia: 3-6 krt/viikko. Lisäksi mukaan tulee yksilöharjoituksia: 1-4 krt/viikko, jotka perustuvat vapaaehtoisuuteen ja osoitetaan niille jotka todella haluavat panostaa koripalloiluun.

Laji- ja tukiharjoittelun suhde on 70/30 ja tukiharjoittelu tulee erillisenä harjoitteluna. Kahdesti päivässä harjoittelemisen tulee väkisin mukaan näillä harjoitusmäärillä.

Harjoiteltavia asioita:

- Urheilijan elämäntapa ja ajankäyttö
- Roolittaminen (pelipaikat, vahvuuksilla pelaaminen)
- Joukkuepuolustus(ohjaaminen, rotaatiot)
- Erikoispuolustukset (prässit, träpit, paikka)
- Taktiset valinnat (kellon käyttäminen, virheiden ottaminen)

A – juniorit (16 – 18 vuotiaat) osaamisen tavoitteet

Otteluita jo 50/vuosi määrän nousu selittyy osallistumisena miesten sarjoihin, parhaat ykkösjoukkueen mukana muut kakkosjoukkueen peleistä.

Joukkueharjoitukset nousevat 4-8 krt/viikko ja yksilöharjoitukset. 1-3 krt/viikko. Laji- ja tukiharjoittelun suhde on 75/25 eli viimeistään nyt on harjoiteltava kahdesti päivässä.

Koripalloilijan fyysisen harjoittelun merkitys on kasvanut viime vuosina. Pelaajien fyysisyys on parantunut kun on opittu ymmärtämään lajin asettamat vaatimukset pelaajien fyysisen harjoittelun suunnittelussa ja ohjelmoinnissa.

Harjoiteltavia asioita:

- Vastuu omasta harjoittelusta
- Roolittaminen (oma pelipaikka, pelipaikkakohtaiset erityistaidot)
- Joukkuestrategian toteuttaminen
- Taktiset valinnat (henkilökohtainen taktiikka, scouttaaminen)

Joukkueiden organisointi Pantteripolulla

Pelaajien kausimaksut

Juniorijoukkueen pelaajakohtainen kausimaksu koostuu seuralle tilitettävästä toimintamaksusta ja jäsenmaksusta. Lisäksi joukkueen toiminnan arvioiduista muista kuluista syntyvät joukkuekulut (pelimatkat, tuomarikulut, mahd. peliasuhankinnat, muut turnaukset ja muu toiminta) kauden aikana. Eri joukkueiden kausimaksut voivat olla erisuuruiset, riippuen siitä miten joukkueet rahoittavat toimintansa. Yleisenä periaatteena on viime aikoina ollut, että kausimaksu kattaa seuran toimintamaksun ja sarjatoiminnan aiheuttamat kulut maksetaan erillisellä joukkuemaksulla. Mahdollisilla lisätuloilla (talkoot ja mainokset) kannustetaan rahoittamaan mahdollisimman paljon joukkuekuluja ja näin keventämään kustannuksia.

Seuran toimintamaksujärjestelmä = kausimaksu

Pantterien hallitus päättää pelaajien kausikohtaiset kausimaksut ennen kauden alkua. Kausimaksu kattaa koko vuoden toiminnan mikroista alkaen ja nanoikäisissä 1.9.–30.4. välisen ajan.

Seuralle tilitettävä toimintamaksu sisältää:

- ohjatut harjoitukset ja valmennuksen seuran linjan mukaisesti
 - valmentajien palkat, palkkiot, kulukorvaukset ja valmentajalisenssit
- valmentajien koulutuksen

- seuran junioritoiminnan organisointi ja johtaminen (valmennuspäällikkö)
 - kauden avausleirin elokuussa
 - seuran yhteiset tilaisuudet (elokuvapäivät, koulutusluennot, päättäjäiset, palkinnot)
 - korispisteen starttipaketin (Paita, juomapullo, kollege ym)
 - joukkueiden salivuorovaraukset
 - tapaturmavakuutuksen aina 15-vuotiaaksi asti
 - joukkueille keskitetysti hankittavat tarvikkeet (jäät, teipit, pöytäkirjat)
 - nettisivujen, jäsenrekisterin ylläpidon
 - kirjanpito, varastovuokrat, postilokerot ym toimistokulut
- C-junioreista ylöspäin
- Diacorin tarjoaman urheilijan terveyspaketin

Pelaajat maksavat lisäksi:

- sarjapelaajat maksavat lisenssimaksut Koripalloliittoon
- sarjapeleihin liittyen joukkuemaksun seuraan, joka tilittää ne Koripalloliittoon
- 16-vuotiaasta alkaen tapaturmavakuutuksen
- pelimatkat ja sarjan ulkopuoliset turnaukset

Pelaajalisenssi

Lisenssi vaaditaan jokaiselta pelaajalta, joka osallistuu Suomen Koripalloliiton ja sen alueiden järjestämään sarjatoimintaan ja turnauksiin. Lisenssin lunastanut sitoutuu noudattamaan liiton sääntöjä sekä kilpailu- ja kurinpitosääntöjä. Jokainen pelaaja (pelaajan huoltaja) ostaa lisenssin itse, ja sen voi ostaa

Koripalloliiton netistä: www.basket.fi/asiakaspalvelu/lisenssi/lisenssin_ostaminen/, samalta sivulta löytyy lisenssin tuoteseloste, hinnat ja tietoa Koripalloliiton tarjoamasta lisenssivakuutuksesta.

Vakuutus

Kaikilla pelaajillamme on LähiTapiolan tapaturmavakuutus aina 15 -vuotiaaksi asti, tämän jälkeen on oltava itse hankittu vakuutus, joka korvaa ohjatussa urheilutoiminnassa tapahtuneet loukkaantumiset.

Vaihtoehtoja on kaksi:

- Koripalloliiton tarjoama lisenssivakuutus
- Oma tapaturmavakuutus, joka kattaa kilpaurheilun.

Joukkueen ja vanhempien yhteistyö

Juniorijoukkueissa vanhemmat mahdollistavat joukkueiden toiminnan. Vanhempien tärkein tehtävä on kannustaa, mutta perinteisesti tehtäväluetteloon kuuluvat myös kaksi muuta k:ta, kuskkaus ja kustannus.

Lisäksi kotiturnauksissa vanhempien panosta tarvitaan toimitsijatehtävissä ja puffetissa. Joukkueen sisäisestä tehtävienjaosta sovitaan kauden alkaessa vanhempainpalaverissa.

Joukkueenjohtaja

Joukkueenjohtaja

- vastaa joukkueen toiminnasta yhdessä valmentajien kanssa
- joukkueenjohtajan vastuulla ovat yleiset otteluiden järjestelyihin liittyvät asiat
- toimii myös yhteyshenkilönä junioripelaajien vanhempiin ja seuraan päin
- valitaan yhteisesti joukkueen sisältä

Taloudenhoitaja

Joukkueen taloudenhoitaja

- voidaan valita joukkuejohtajan tueksi joukkueen sisältä pyörittämään joukkueen taloutta ja toimimaan joukkuejohtajan apuna

Buffettivastaava

Joukkueen buffetivastaava

- voidaan valita joukkuejohtajan tueksi joukkueen sisältä pyörittämään joukkueen kotipelien ja mahdollisten seuratapahtumien buffetivuoroja

Seuratoiminta on mukavaa ja suosittelemme kaikille vanhemmille liittymistä jäseneksi. Näin pääset mukaan vaikuttamaan seuran yhteiseen tekemiseen. Kaikkia tarvitaan junnutyössä. Lisäksi pääset nauttimaan seuran jäseneduista kuten alennetuista Seagulls kotiotteluiden lippuhinnoista, Sportti-Fysion palveluista saat -10% samoin Gymstickiltä saat kaikista tuotteista alennuksen ja vieläpä Helmi Grillissä ja Veeruskassa voi käydä syömässä alennetuin pantterihinnoin.

Kaudelle 2016–17 elvytämme hallituksen tueksi juniorijohtoryhmän toimintaa, joten nyt on paras aika lähteä osaksi pantteriperhettä tosissaan.

Kiitos valinnastasi olla mukana Suomen vanhimmassa Koripallon erikoisseurassa!

