UNION PLAANI SEURAKIRJA

UNION
2013
PLAANI

Perustamisesta tähän päivään

- Union Plaani on kahden kaveruksen vuonna 2013 perustama jalkapalloseura Heinolan Plaaninmäeltä. Vuosien varrella nuoren seuran kutsumanimeksi on vakiintunut Plaani.
- Ensimmäinen virallinen sarjaottelu pelattiin 7.5.2014 Kaipiaisten Kajastusta vastaan vieraskentällä Kaakkois-Suomen Kutosen pohjoislohkossa. Ensimmäisen kotiottelun Plaani pelasi Heinolan Pikkunurmella 16.5.2014 Pertunmaan Ponnistajia vastaan. Molemmat ottelut päättyivät Plaanin 6-0 voittoon.
- Plaanin edustus nousi neljän ensimmäisen kauden aikana Kutosesta Kolmoseen, jossa edustusjoukkue on pelannut vuodesta 2018 lähtien. Matkan varrella Kolmoseen on edustusjoukkueen kotikenttäkin vaihtunut kotoisasta ja kuoppaisesta Pikkunurmesta, isommalle ja laadukkaammalle kentälle Urheilupuistoon.
- Suuren kysynnän takia vuonna 2015 Plaaniin perustettiin ensimmäiset juniorijoukkueet. Junioritoimintaan panostaminen ymmärrettiin tärkeäksi ja välttämättömäksi asiaksi seuran kehityksen kannalta.
- Vuonna 2020 Plaanissa aloitettiin Jere Vasaraisen vetämä strategiatyö seuran kehittämiseksi. Syntyi seurakirja. Samana vuonna Plaaniin palkattiin ensimmäinen kokoaikainen työntekijä, kun Sami Karvonen saapui seuran toiminnanjohtajaksi. Toiminnanjohtajan tehtävänä on seuran johtaminen sekä junioritoiminnan kehittäminen mm. jalkauttamalla seurakirjan sisältö joukkueiden päivittäiseen toimintaan.

- 2013: Union Plaani perustetaan
- 2014: Edustusjoukkue pelaa ensimmäinen virallisen sarjaottelun Kaakkois-Suomen Kutosessa
- Edustusjoukkue voittaa lohkonsa ja nousee Vitoseen
- 2015: Edustusjoukkue voittaa Vitosen lohkonsa ja nousee Neloseen
- Junioritoiminta alkaa
- 2017: Edustusjoukkue voittaa Nelosen lohkonsa ja nousee Kolmoseen
- Union Plaani Akatemia perustetaan
- Naisten harrastejoukkue aloittaa toimintansa
- 2020: Strategiatyö seuran kehittämiseksi aloitetaan Jere Vasaraisen johdolla, syntyy seurakirja
- Ensimmäinen kokoaikainen työntekijä palkataan.
- Union Plaani Akatemian nimi vaihdetaan tuleville kausille. Uudeksi nimeksi valitaan Plaani-17.

SEURAN MISSIO

Union Plaani on perustettu intohimosta jalkapalloon ja rakkaudesta Heinolaan. Union Plaani on yhteisö, jossa voi kokoontua ja viettää aikaa samanhenkisten ihmisten seurassa. Plaanin joukkueita voi kannattaa junioritasolta edustusjoukkueeseen asti.

Seuran missiona on myös tukea nuoria kasvussa aikuisuuteen terveellisessä ja kannustavassa ympäristössä. Haluamme auttaa nuoria terveellisissä elämäntavoissa, hyvän käytöksen perusteissa sekä urheilemisessa.

Haluamme kehittää entisestään omaa valmennuslinjaamme ja siten antaa pelaajille entistä laadukkaampaa valmennusta ja monipuolista harjoittelua. Tuemme jatkuvasti valmentajien sekä toimihenkilöiden kehittymistä. Meille on tärkeää, että pelaajapolkumme tuottaa omia junioreita edustusjoukkueeseen vuosittain.

SEURAN ARVOT:

- Urheilullisuus
- Tavoitteellisuus
- Yhteisöllisyys
- Yksilöllisyys

Miten arvot toteutetaan käytännössä

Yhteisöllisyys

Seura järjestää jäsenilleen yhteisiä tapahtumia vuoden ympäri. Tapahtumien tarkoituksena on tutustua ihmisiin, tehdä töitä ja varainkeruuta yhdessä yhteisen toiminnan hyväksi.

Seurassa järjestetään yhteisiä valmentajakoulutuksia sekä toimihenkilöiltoja tasaisesti ympäri vuoden. Näiden yhteisten kokoontumisten merkitys on jakaa tietoa ja tukea toimijoiden kesken.

Edustusjoukkueen sekä juniorijoukkueiden pelejä käy seuraamassa paljon yleisöä. Tarjoamme paikan viettää aikaa yhdessä. Ottelut ja turnaukset ovat koko perheen tapahtumia.

Juniorijoukkueet järjestävät leirejä ja pelimatkoja, jotka luovat ikimuistoisia hetkiä lapsille ja nuorille!

Yksilöllisyys

Kohtaamme jokaisen nuoren ihmisenä, yksilönä ja pelaajana.

Seurassa tiedostetaan pelaajien tarvitsevan eritasoista harjoittelua eri ikävaiheissa. Siksi seurassa on laadittu pelaajapolku, jossa on erilaisia mahdollisuuksia. Tämä tehdään yksilöiden parhaaksi, jotta tuetaan eri tavoitteella ja motivaatiolla olevien pelaajien kehittymistä.

Junioripolun loppupäässä ymmärrämme, että kovempi kilpailu harjoittelussa sekä peliajasta ja kovatasoiset ottelut ovat pelaajan kehittymiselle tärkeää ja siksi ohjaamme pelaajan tapauskohtaisesti kilpailullisempaan ympäristöön.

Miten arvot toteutetaan käytännössä

Urheilullisuus

Seuran toiminnassa: Joukkueharjoittelussa huomioidaan nuorten yleistaitavuuden kehittäminen, motoriset perustaidot sekä lajitaidot. Panostamme nopeuden kehittämiseen pallon kanssa sekä ilman. Lajiharjoituksissa pyrimme tekemään asioita aina paljon pallon kanssa.

Omatoimisuus: Pelaajia kannustetaan harrastamaan monipuolista liikuntaa jalkapalloharjoitusten lisäksi ja elämään urheilijan tavoin. Kerromme pelaajille terveen ruokavalion, riittävän unen ja omatoimisen harjoittelun merkityksestä. Haluamme edistää nuorten henkistä ja fyysistä terveyttä jalkapalloharrastuksen avulla.

Teemme yhteistyötä valmennuksen ammattilaisten kanssa ja kehitämme urheilullista toimintaamme jatkuvasti.

Tavoitteellisuus

Seuran tavoitteellisuus: Seura toimii pyrkien kehittämään toimintaa jatkuvasti. Seuran toimintastrategiaa tarkastellaan tasaisin väliajoin. Kuuntelemme jäsenten ideoita ja toteutamme uusia ideoita mahdollisuuksien mukaan.

Joukkueiden tavoitteellisuus: Tavoitteena on luoda joukkue joka on yhteisö, minne nuori ja heidän vanhempansa haluavat tulla. Tavoitteenamme on luoda turvallinen, motivoiva ja iloinen ympäristö oppia ja nauttia jalkapallosta yhdessä kavereiden kanssa.

Yksilön tavoitteellisuus: Tiedostamme, että yksilöillä on erilaiset tavoitteet jo hyvin nuorena. Ymmärtäen tämän, selvitämme ja tuemme parhaamme mukaan harraste- ja kilpatason tavoitteen omaavia nuoria, vaikka he pelaisivat samassa joukkueessa. Tarjoamme pelaajille henkilökohtaisia harjoitusvinkkejä ja mahdollisuuksia oman tason ja sisäisen motivaation mukaiseen harjoitteluun.

SEURAN VISIO

- Union Plaani jalkautuu jatkossa enemmän Heinolan päiväkoteihin, kouluihin ja iltapäiväkerhoihin.

- Seura haluaa olla taloudeltaan vakavarainen ja tasapainoinen. Budjetti ja resurssit laaditaan terveeltä pohjalta, jotta toiminta on taloudellisesti kestävää ja jatkuvaa. Yhteistyökumppaneiden merkitys seuralle on suuri.

- Haluamme kehittää toimivan junioripolun edustusjoukkueeseen asti ja siten antaa junioreille mahdollisuuden pelata korkealla tasolla jalkapalloa Heinolassa. Edustusjoukkueen tavoitteena on olla ilmeeltään nuori, nopea ja urheilullinen. Tyttöjoukkueita perustetaan lisää resurssien mukaan.

- Tavoitteena on vakinaistaa toiminnanjohtajan työ sekä palkata muita työntekijöitä kasvun takaamiseksi.

UNION PLAANIN PELAAJAPOLKU

Jalkapallo-koulu

U8 – U9

U10 – U11

U12 – U13

U14 - U17

Naiset

Plaani -17

Edustus

Plaanin Taitoryhmä

Vierumäen jalkapallo-akatemia

Plaanin Tehoryhmä

Palloliiton pelaaja-kehitys

Mahdollisuudet lisäharjoitteluun ja tavoitteelliseen kehittymiseen sitoutuville ja tähtääville pelaajille.

Union Plaanin Pelaajapolku

Pelaajapolun ideana on kuvata selkeästi, miten lapsen ja nuoren matka voi edetä jalkapallokoulusta edustusjoukkueeseen asti.

Pelaajapolussa kuvataan, mitä mahdollisuuksia nuorella on Union Plaanissa, mikäli hän haluaa harjoitella ja kehittyä enemmän kuin joukkueen harjoitusmäärät mahdollistavat. Pyrimme tunnistamaan ja tukemaan erilaisin tavoittein mukana olevia nuoria. Plaanissa pystymme tukemaan myös kilpaurheilutavoitteisia pelaajia hyvin pitkälle junioripolun loppuun asti.

Tiedostamme, että lapset ja nuoret kasvavat ja kehittyvät jokainen omassa tahdissaan. Murrosikä voi olla kriittinen elämänvaihe monille ja jokaisen motivaatio voi heilahdella kasvun aikana. Haluamme varmistaa, että jokainen pelaaja saa perusteet liikunnallisuudelle ja jalkapallon pelaamiselle, jotta voi toteuttaa tavoitteitaan oman sisäisen motivaationsa mukaan.

Valmennuslinja lapsuus- ja nuoruusvaiheessa

Yleistaitavuus, liikunnallisuus ja motoriset perustaidot

- Seuran arvot jalkautetaan jokaisessa joukkueessa jo jalkapallokoulusta lähtien
- Joukkueissa luodaan yhteiset joukkueen omat pelisäännöt
- Harjoituksissa panostetaan yleistaitavuuteen, liikunnallisuuteen sekä motorisiin perustaitoihin pallon kanssa:
    - Tasapainon kehittäminen
    - Pallon käsittelytaitojen kehittäminen
    - Erilaiset tavat liikkua
    - Käytännössä harjoituksissa tehdään ja huomioidaan kuperkeikat, loikat, liikkuminen eri tavoin ja eri suuntaan, askellukset, hyppiminen, juokseminen ja ketteryys.
- Harjoituksissa panostetaan nopeuden kehittämiseen ilman palloa ja pallon kanssa.
- Pelaajia valmennetaan monipuolisesti hyödyntäen muitakin lajeja, varsinkin talvikaudella. Jalkapalloilijan yleistaitavuutta tukevia lajeja ovat muun muassa paini, yleisurheilu, salibandy, koripallo, hiihto ja mailapelit.
- Liikkuvuudesta ja lihashuollosta huolehditaan säännöllisesti.

Lajitaidot

Harjoituksissa keskitytään opettamaan lajitaitojen perusteet. Laadukkaita toistoja pitää tulla paljon. Puhu vähän, näytä enemmän ja anna tehdä eniten!

- Meille on tärkeää, että harjoittelu on hauskaa ja iloista ja se voi tapahtua leikkien kautta.
- Positiivinen oppimisilmapiiri lähtee valmentajasta ja vanhemmista mahdollistaen oppimisen!
- Pienpelien pelaaminen erilaisin teemoin on tärkeää ja kehittävää
- Syöttötekniikat (syötä ja liiku ajatuksella)
    - Sisäterä, ulkoterä, matala syöttö, korkeampi syöttö, suora tai kierre
- Potkutekniikat
    - Sisäterä, ulkoterä ja rintapotku
- Kuljettaminen
    - Sisäterä, ulkoterä, käännökset sekä jalkapohjalla pallonhallinta
- Haltuunotot (1. kosketus sisäterällä haluttuun suuntaan, jalkapohjalla, jalkapöydällä, reisillä ja rinnalla)
- Kentän tilojen, syöttösuuntien ja muiden pelaajien havainnoin opettaminen alkaa.

Valmennuksen pääperiaatteet

- Valmentajalla on kausisuunnitelma.
- Jokaisella harjoituksella on teema ja tavoite.
- Pelaajat opetetaan omatoimiseen harjoituksiin valmistautumiseen (ajoissa paikalle ja omatoiminen alkulämmittely).
- Harjoituksissa puhutaan vähemmän, näytetään enemmän ja tehdään eniten!
- Pelaajia kannustetaan, heitä kehutaan henkilökohtaisesti ja tarvittaessa annetaan kehittävää palautetta.
- Harjoituksissa pelataan paljon ja kun pelataan, pelataan laadukkaasti ja kovalla intensiteetillä. Mikäli pelaamisen taso laskee, pidetään tauko.
- Jokainen suoritus harjoituksissa tehdään keskittyneesti.
- Pelaajien havainnointikykyä, päätöksentekotaitoa ja pelikäsitystä kehitetään erilaisilla teemapeleillä, joissa vaaditaan kyseisiä taitoja.
- Pelipaikkakohtaiseen taitoharjoitteluun panostetaan vaikka pelipaikat ovat vielä vaihtuvia tässä iässä (ohjeet omalle ajalle).
- Pelaajille annetaan sopivia kotitehtäviä säännöllisesti (henkilökohtaisia taitotehtäviä tai tiedonhakutehtäviä).

Valokuvaamo IRMA

WWW.UNIONPLAANI.COM

Perustettu 2013.

Yhteystiedot:

Antti Heikkinen - puheenjohtaja
0407776609
ana@unionplaani.com

Sami Karvonen - toiminnanjohtaja
040 529 4569
sami.karvonen@unionplaani.com

INTOHIMOSTA JALKAPALLOON RAKKAUDESTA HEINOLAAN