

Juniorit info 25/26

BE
UNITED



Taustoitus

- Olemme uudistaneet kevään aikana tasoryhmäpolkujamme paremmin vastaamaan jäsentemme tarpeita.
- Kantavana ajatuksena on tarjota jokaiselle juniorille mahdollisuus jatkaa harrastusta itselleen sopivassa ryhmässä sekä madaltaa kynnystä siirtyä juniorikilpapolulle.
- Kenttäresursseja on järjestelty uudelleen, jotta voimme tarjota kilpajunioreille paremmat mahdollisuudet tavoitella menestystä ja liittoryhmiä
- Kilpajunioritoimintaa kehitetään jatkossa entistä systemaattisemmin: toiminnalla on oma vastuuvälmentaja, ja tarjoamme valmennuspaketteja sekä Helsingissä että Vantaalla.

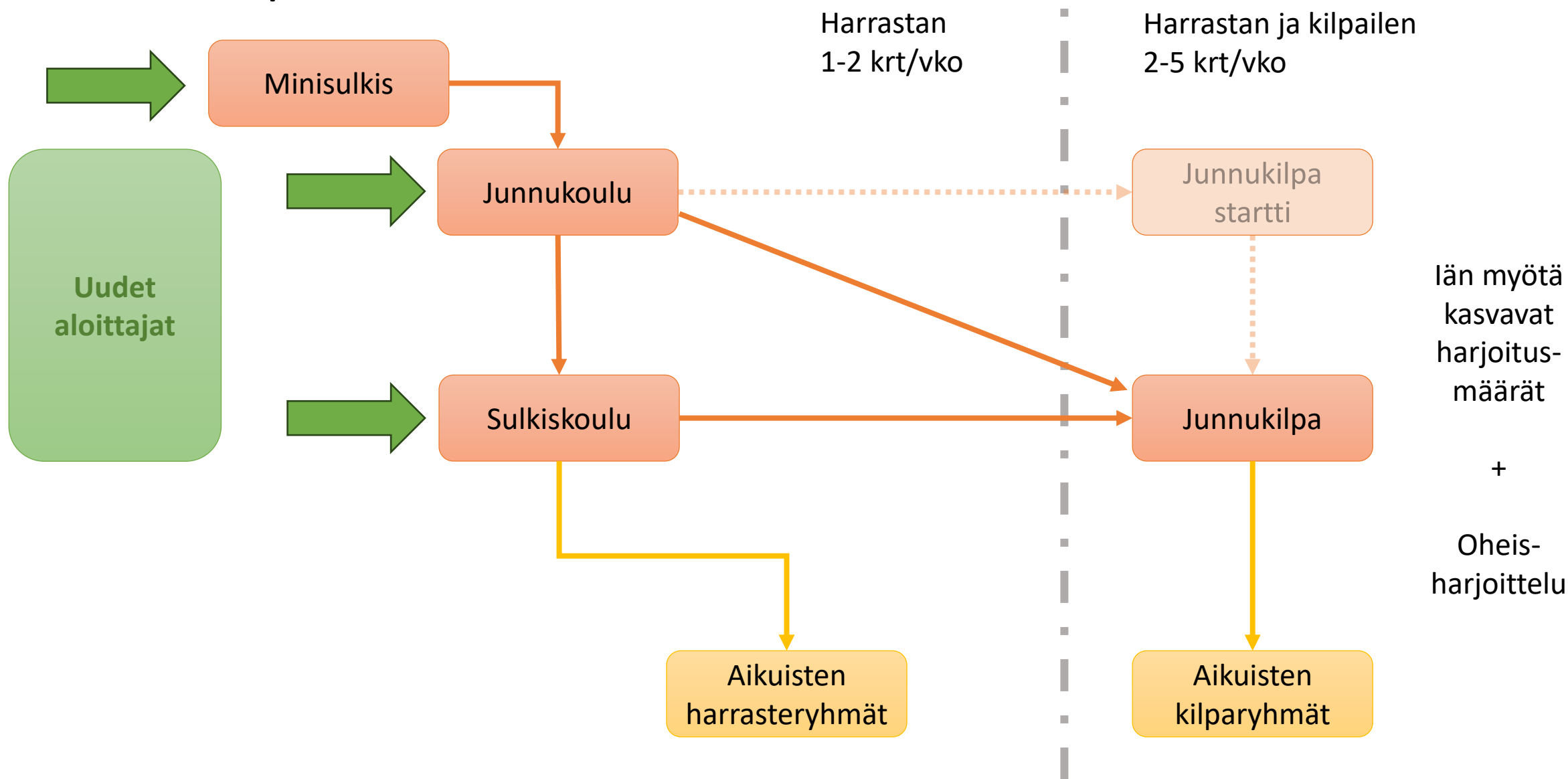


Agenda

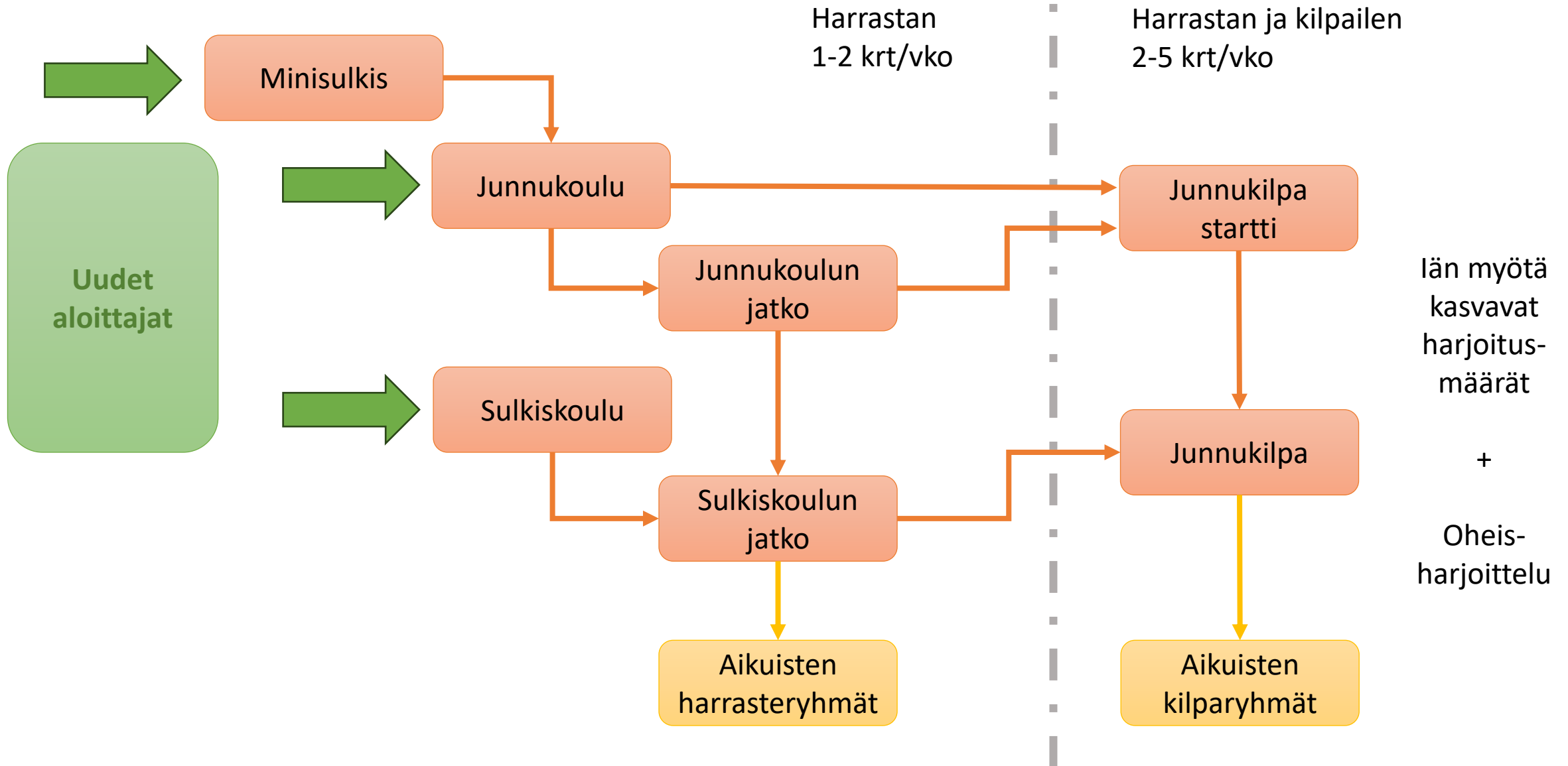
- 1) Junioripolut (Antti)
- 2) Tavoitteellinen harjoittelu ja treenimäärät (Antti)
- 3) Badminton United Juniorit Kilparyhmät (Anti)
- 4) Miksi Juniorikilpapolulle? (Janne)
- 5) Pakettimallit ja ilmoittautuminen (Janne)
- 6) Kesätreenit (Antti)



Junioripolut 2024-25



Junioripolut 2025-26



Tavoitteellinen treenaaminen

	LAJIN ALOITTAMINEN	PELAAMISEN OPPIMINEN	HARJOITTELEMISEN OPPIMINEN	KILPAILEMAAN OPPIMINEN	VOITTAMISEN OPPIMINEN	HUIPPUTULOKSEN HAKEMINEN
Fyysinen ikä	Pojat 6-9 Tyttöt 6-8	Pojat 9-12 Tyttöt 8-11	Pojat 12-16 Tyttöt 11-15	Pojat 16-18 Tyttöt 15-17	Pojat 18-23 +- Tyttöt 17-22 +-	Pojat 21- Tyttöt 20-
Fyysinen Harjoitettavuus	Nopeus (1), ketteryys	Motorinen koordinaatio	Nopeus (2), aerobia ja voima	Voima, nopeus, nopeusvoima ja aerobia		
Harjoittelun määrä (viikossa keskim.)	3-4 tuntia leikinomaista sulkapalloa 10+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia	5-7 tuntia lajiharjoituksia 8+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia	5-7 tuntia lajiharjoituksia 2-3 tuntia peliharjoitusta 6+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia	7-9 tuntia lajiharjoituksia 3-4 tuntia peliharjoitusta 6+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia 1 tunti henkilökohtaista opastusta	12-14 tuntia lajiharjoituksia 6+ tuntia muuta fyysistä aktiviteettia 2 tunti henkilökohtaista opastusta	14-16 tuntia lajiharjoituksia 5-7 tuntia muuta fyysistä aktiviteettia 3 tunti henkilökohtaista opastusta
Suositus	Nuoren Suomen fyysisen aktiivisuuden suositus <u>kaikille</u> : 7-18-vuotiaiden tulee liikkua ikävaiheeseen sopivalla tavalla <u>1-2 tuntia päivässä</u> . Ruutuaikaa viihdemedian ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.					



Junnukilpa startti 8-12v

- Ryhmä pelaajille, jotka haluavat lähteä kokeilemaan kilpapolkua ja perusasioita on jo opeteltu junnukoulussa. Lähtötaso on kuitenkin sama kuin junnukoulun jatkoryhmissä. Treenien rakenne ja vaatimustaso on tiukempi kuin junnukoulussa tai junnukoulun jatkossa. Pääpaino treeneissä on oppimisella ja kehittämisellä paremmaksi pelaajaksi.
- Tavoite: Oppia lisää sulkapalloa ja pelata ja nauttia kisoista.
- Harjoitellaan: Monipuolisen lyönti- ja jalkatyötekniikan oppiminen sekä fyysisiä taitoja.
- Opetellaan: Positiivista suhtautumista itseensä, muihin ja lajiin.
- Toivotaan: Positiivista asennetta ja valmiutta auttaa seuran kisojen järjestämisessä muutaman kerran vuoden aikana
- Harjoitusmäärät: 2-4 kertaa viikossa + oheisharjoittelun opettelua ohjatusti ja omatoimisesti
- Kilpaileminen: Cityjunnusulkis-kisat sekä Sulkapalloliiton alaiset juniorieliitit ja kansalliset kisat



Junnukilpa 10-16v

- Ryhmä pelaajille, jotka haluavat kilpapolulle ja perusasiat ovat jo hallussa edellisten ryhmien jälkeen (junnukilpa startti /junnukoulun jatko /sulkiskoulu /sulkiskoulun jatko). Treenien rakenne ja vaatimustaso on tiukempi kuin sulkiskoulussa tai sulkiskoulun jatkossa. Pääpaino treeneissä on oppimisella ja kehittymisellä paremmaksi pelaajaksi.
- Tavoite: Oppia lisää sulkapalloa ja pelata ja nauttia kisoista.
- Harjoitellaan: Monipuolisen lyönti- ja jalkatyötekniikan oppiminen sekä fyysisiä taitoja.
- Opetellaan: Positiivista suhtautumista itseensä, muihin ja lajiin.
- Toivotaan: Positiivista asennetta ja valmiutta auttaa seuran kisojen järjestämisessä muutaman kerran vuoden aikana
- Harjoitusmäärät: 3-5 kertaa viikossa + oheisharjoittelua ohjatusti ja omatoimisesti
- Kilpaileminen: Sulkapalloliiton alaiset juniorieliitit ja kansalliset kisat, osin myös Cityjunnusulkis



Juniorit kilparyhmät treenivuorot

	Helsinki		Vantaa (Rajakylä)	
Päivä	Junnukilpa startti	Junnukilpa	Junnukilpa startti	Junnukilpa
Maanantai	Meilahti: 17:00-18:30	Meilahti 17:30-19:00	18:00-19:30	18:00-19:30
Tiistai	Meilahti 17:30-19:00	Meilahti: 17:00-18:30	18:00-19:30	18:00-19:30
Keskiviikko	Ruskeasuo:17:00-18:30	Ruskeasuo 18:30-20:00	18:00-19:30	19:30-21:00
Torstai	Talihalli: Fysiikkatreeni 17:30-19:00		Fysiikkatreeni:16:30-18.00	
Perjantai	Ruskeasuo 17:00-19:00		17:00-18:30	

Päävalmentajat:
Julkaistaan vko 21

Päävalmentajat:
Antti Rajasärkkä
Poppe Andersson



Miksi juniorikilpapolulle?



Pakettihinnoittelu - Vantaa

Paketti	Hinta syksy	Hinta alennettu	Hinta per treeni	Alennus
1 kertaa	300		300	
Fysiikkatreeni	175		175,0	
3 kertaa	900	810	261,0	10 %
3 kertaa + fysiikka	1075	914	222,1	15 %
4 kertaa + fysiikka	1375	1100	213,6	20 %

- Alennushinnoittelun osalta sitoutuminen syyskausi ja kevätkausi kerrallaan
- Laskutetaan neljä kertaa vuodessa



Pakettihinnoittelu - Helsinki

Paketti	Hinta syksy	Hinta alennettu	Hinta per treeni	Alennus
1 kertaa	325		325,0	
Fysiikkatreeni	175		175,0	
3 kertaa	975	878	292,5	10 %
3 kertaa + fysiikka	1150	978	244,4	15 %
4 kertaa + fysiikka	1475	1180	236,0	20 %

- Alennushinnoittelun osalta sitoutuminen syyskausi ja kevätkausi kerrallaan
- Laskutetaan neljä kertaa vuodessa



Miten ilmoittaudutaan

- Paketti-ilmoittautumista varten on tehty oma Suomisport-ryhmä
- Ilmoittautumisen yhteydessä valitaan paketti ja treenipäivä
- Janne ja Antti siirtävät sen perustella yksittäiset pelaajat treeniryhmiin
- Paketti-ilmoittautuminen on auki ja pakettipelaajilla on etuoikeus päivien valintaan
- Yleinen ilmoittautuminen ryhmiin avataan 26.5.

Kilparyhmät Paketit

Paikka

Talihalli

Järjestäjä

Badminton United ry

Osallistumishinta

442,50 € 3 kertaa

Järjestäjän asettamat kysymykset

Tähdellä merkityt kysymykset ovat pakollisia.

Treeniryhmä

- ☐ Junnukilpa startti
- ☐ Junnukilpa

Treenipäivät

- ☐ Maanantai
- ☐ Tiistai
- ☐ Keskiviikko
- ☐ Torstain (fysiikka)
- ☐ Perjantai



Badminton United kesätreenit 2025

Kesäkausi: 2.6 - 10.8. (treenejä yhteensä 9-10 riippuen ryhmästä)

Junnukilpa

Ryhmät on tarkoitettu keväänä Junnukilparyhmässä mukana olleille junioreille ja niille joille valmentaja on suositellut seuraavalle kaudelle Junnukilpa tai Junnukilpa startti ryhmiä.

[2025 Kesä Rajakylä, Junnukilpa Maanantai 17.00-18.30](#)

[2025 Kesä Rajakylä, Junnukilpa Torstai 17.00-18.30](#)

