

BRANDS  
CROSSING  
CROSSING

# HARJOITEPANKKI

1. Joukkueen ylläpitoon kirjautuminen
  2. Harjoitepankkiin siirtyminen
  3. Harjoituksen luominen
  4. Valmis harjoite harjoituksessa
  5. Pelaajien vahvistaminen harjoitukseen
  6. Raportit
- 



# Joukkueen ylläpitoon kirjautuminen

1. Siirry seuran verkkosivuille [www.juniorikups.fi](http://www.juniorikups.fi)
2. Klikkaa nuolen osoittamaa kuvaketta, kirjaudu omilla tunnuksilla joukkueen ylläpitosivuille



OP Pohjois-Savo Pohjola Sairaala E. HARTIKAINEN OY INTERSPORT K Rauta NAUMANEN KUOPION ENERGIA

SEURAN ETUSIVU KILPAJOUKKUEET ▾ LASTENLIIGAT JOUKKUEET ▾ AIKUISTEN KORTTELIIGA ▾ Arkisto ▾

🏠 KUPS RY ▾ SEURA ▾ ILMOITTAUTUMINEN ▾ TURNAUKSET ▾ YHTEYSTIEDOT ▾ 👤

SIIRRY YLLÄPITOON

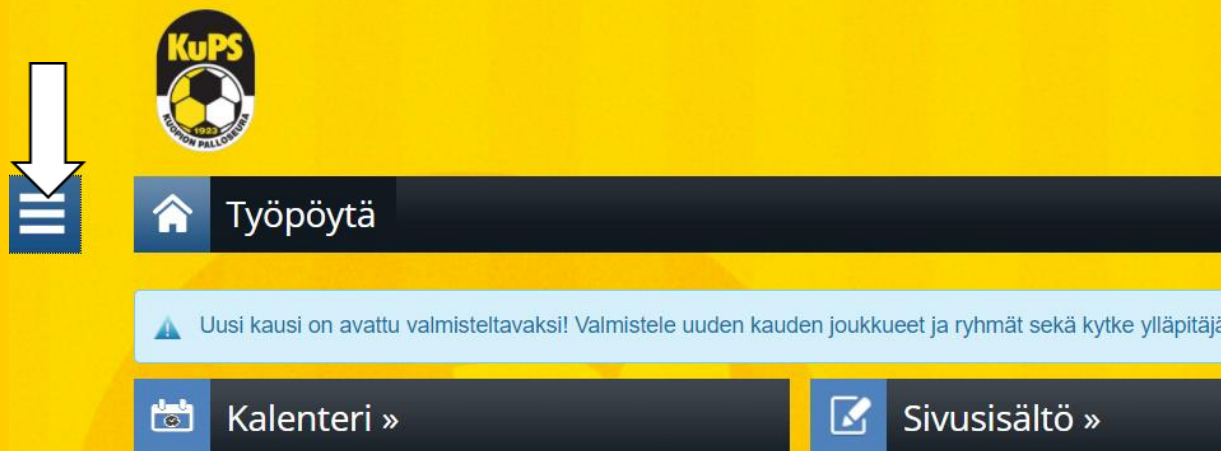
JATKA PUKUKOPPIIN

SULJE

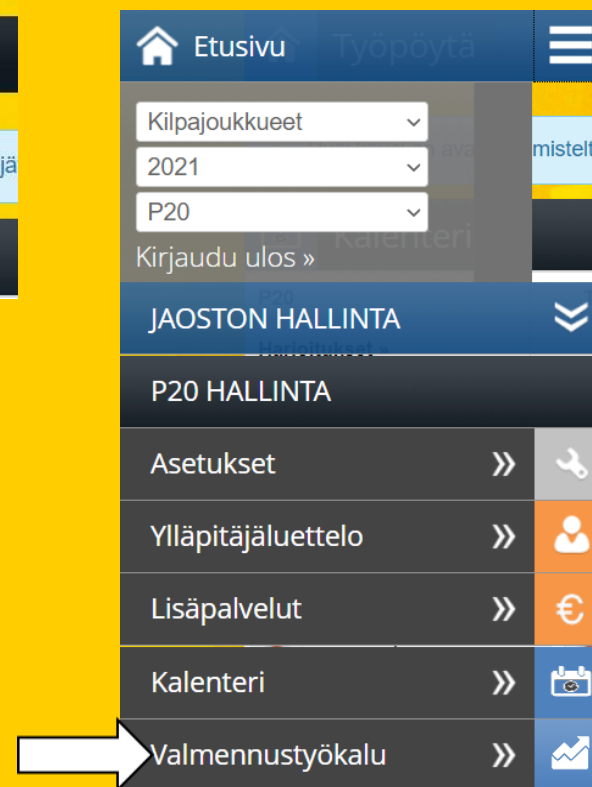


# Harjoitepankkiin siirtyminen

1. Avaa ylläpidon valikkoverho klikkaamalla nuolen osoittamaa valikkoruutua



2. Klikkaa avautuvasta valikkoverhosta Valmennustyökalu -otsikkoa



# Harjoituksen luominen

1. Klikkaa sinistä laatikkoa Harjoituslistalle



Harjoituslistalle Harjoitepankki Kalenteriin

Joukkueen kausisuunnitelma **i** **📄** **Suunnitelma ei ole valmis**

Muokkaa

Jaksosuunnitelmat

1. 01.11-31.12 **i** **Suunnitelma ei ole valmis**

Muokkaa



# Harjoituksen luominen

## 1. Klikkaa harjoitusta

Home icon | Calendar icon | Harjoitukset

Valmennustyökalu | Harjoitepankki

Lisää uusi | Lisää viikottainen harjoitus

	Pvm ja aika ▲	Harjoituksen tema ⇅	Harjoitteita	Pel ⇅	Päivitetty ⇅
<input type="checkbox"/>	29.10.2021 17:00	<u>Harjoitus</u> ←	0	0	29.04.2021 12:07
<input type="checkbox"/>	27.10.2021 18:30	Harjoitus	0	0	07.06.2021 09:47
<input type="checkbox"/>	26.10.2021 16:30	Fysiikka	0	0	19.05.2021 15:48
<input type="checkbox"/>	25.10.2021 17:00	Harjoitus	0	0	29.04.2021 12:06



# Harjoituksen luominen

1. Täytä kohdat Harjoituksen teema – Paikka – Pvm – Aloitusaika – Kesto
2. Klikkaa kohtaa Harjoitteet

Harjoituslista

Alkutiedot Harjoitteet Osallistujat Analyysi Yhteenveto

**Harjoituksen teema**  
Harjoitus

**Paikka**  
Stadion

**Pvm** 29.10.2021 **Aloitusaika** 17:00

**Kesto**  
90 minuuttia

Osallistumislisätiedot

**Ennakkoinfo**

¶ B I ☰ ☷ ↺ ☹ —

Ennakkoinfo

Ei julkinen ennakkoinfo

Tallenna Poista

# Harjoituksen luominen

1. Klikkaa kohtaa "Lisää harjoitteita harjoitukseen"



Harjoituslista

Alkutiedot	Harjoitteet	Osallistujat	Analyysi	Yhteenveto
<p>Lisää harjoitteita harjoitukseen ←</p>				





# Harjoituksen luominen

1. Lisää harjoitteet harjoitukseen painamalla "+painiketta" harjoitteen oikeasta alakulmasta. (Voit lajitella harjoitteita TEEMAN ja IKÄLUOKAN mukaan).
2. Paina lopuksi "Vie harjoitukseen" painiketta → harjoitteet siirtyvät harjoitukseen
3. Harjoitus on nyt nähtävissä Jopox-sovelluksessa

# Valmis harjoite harjoituksessa - tietokone



Harjoitukset » Lippumäen halli 23.09.2021

Harjoituksia

Alkutiedot Harjoitteet Osallistujat Analyysi Yhteenveto

Lisää harjoitteita harjoitukseen

Harjoite	Resurssit	Aika	Kuvaus
Peli 3 v 3	Pallo, kartiot liivit, Kaksi maalia	20	MV avaa pelin. puolustajat lähtevät paineistamaan kovaa pallollista. Hyökkävää pelaaja pyrkii ohittamaan vastustajan.

Kokoonpano

6

**TAITO HARJOITTELU**

OHITTAMINEN harhauttaminen

**Pelin vaiheet**

**Liitteet**

**Laatutekijät**

<b>Tekninen</b>	<b>Taktinen</b>
Kuljettaminen ja ohittaminen.	1 v 1 tilanteen ratkaiseminen 1. Havainnoi tyhjä tila, josta
<b>Fyysinen</b>	<b>Henkinen</b>
nopeus, rytmivaihto	rohkeus

**Avainkysymykset**

Miten ohitetaan pelaajan? Miten vaihdetaan rytmiä? Miten kuljetetaan?

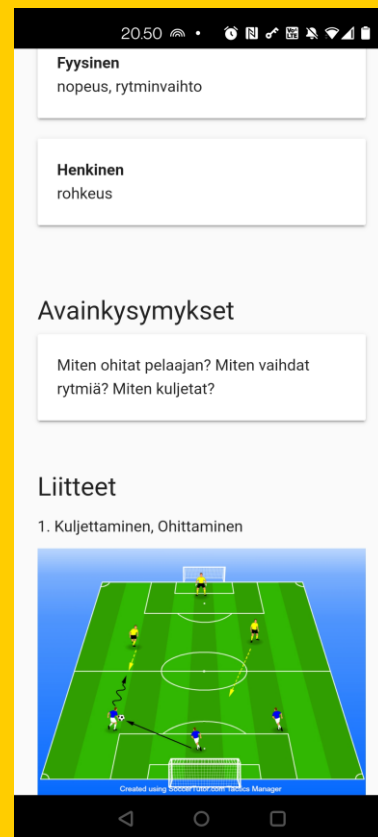
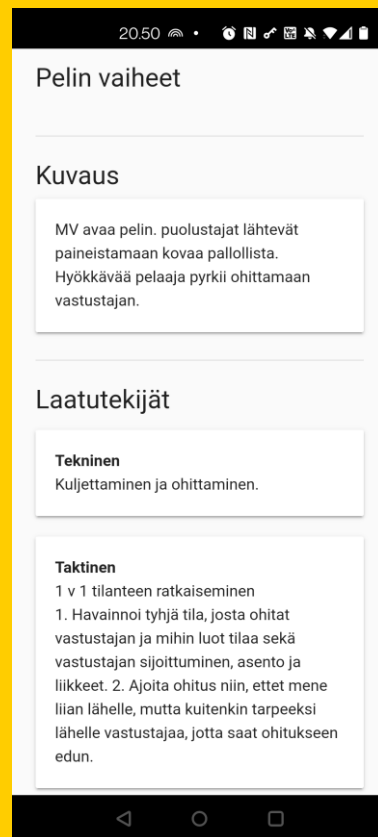
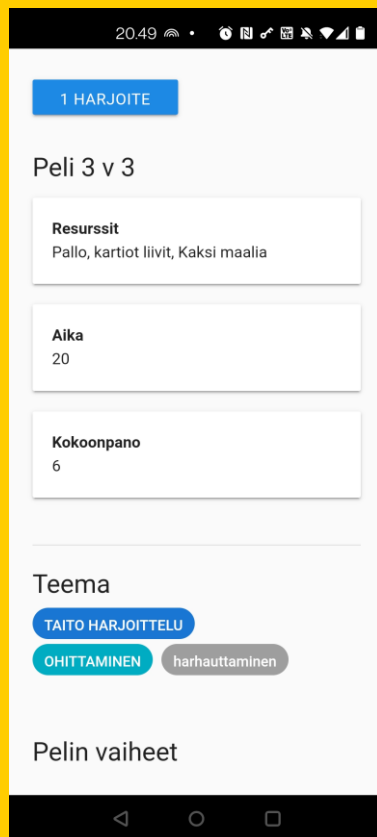
**Lisätiedot ennen harjoitetta (Valmentajien sisäinen)**

**Lisätiedot harjoitteen jälkeen (Valmentajien sisäinen)**

Muokkaa

1. Yksittäinen harjoite näkyy tässä muodossa harjoituksessa. Tietokone
2. Voit tulostaa sen painamalla tulostusnappia, käytä vaakasivunasetusta.

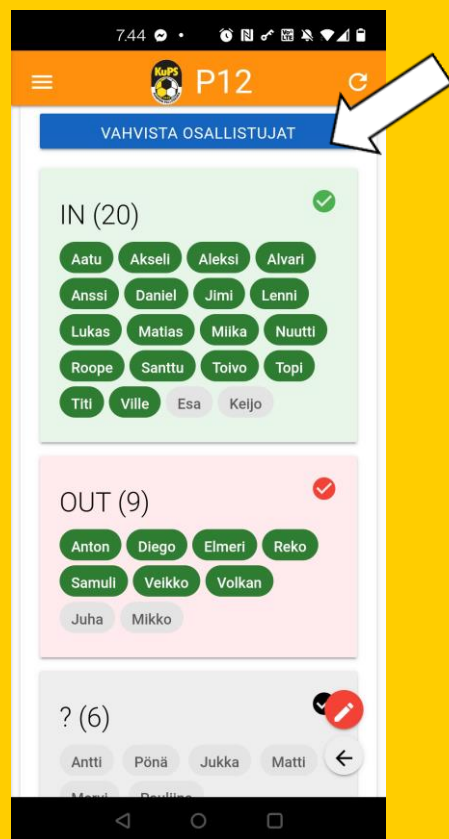
# Valmis harjoite harjoituksessa - Sovellus



1. Yksittäinen harjoite näkyy tässä muodossa harjoituksessa.  
Jopox - Sovellus



# Pelaajien vahvistaminen harjoitukseen



1. Vahvista osallistujat harjoitukseen Jopox – Sovelluksessa heti harjoituksen jälkeen.
2. Vasta vahvistamisen jälkeen harjoituksen harjoitetiedot siirtyvät joukkueen ja pelaajan historiatietoihin.
3. Harjoitushistoriasta saadaan raportit diagrammeina

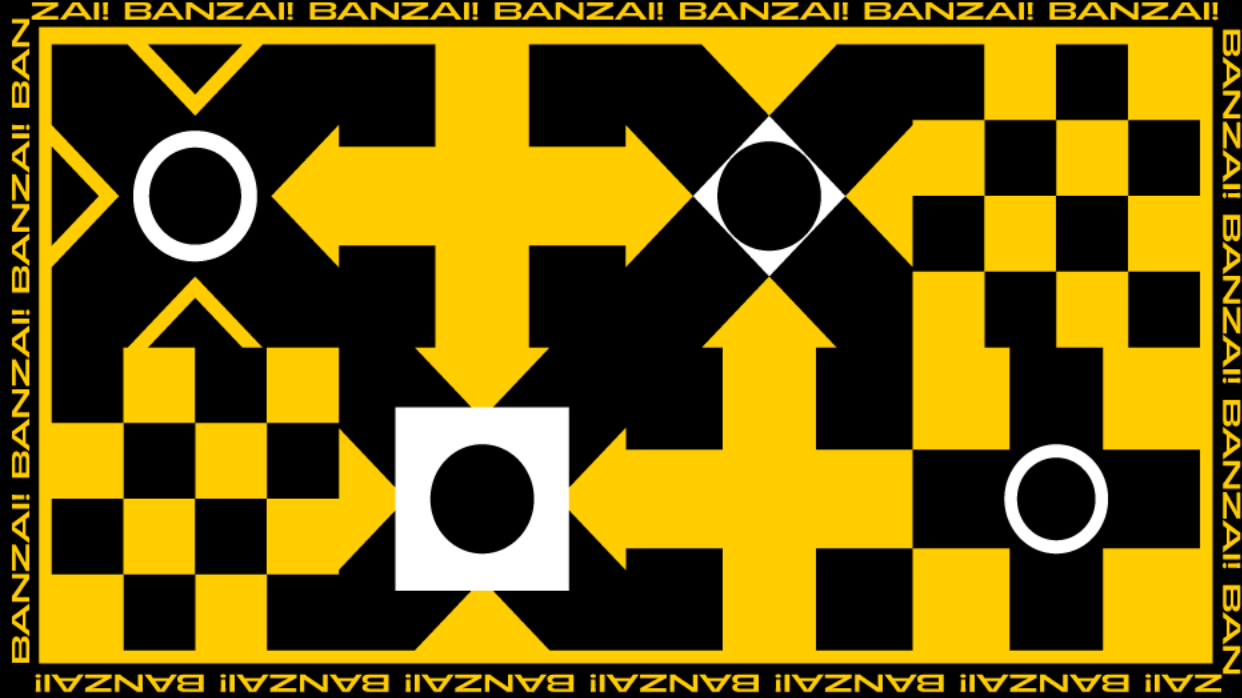
# Raportit (vaatii harjoituksiin osallistujien vahvistamisen)



1. Kertyneestä harjoitushistoriasta saadaan raportit Luokittelutekijöiden (Teemojen) ja Pelin vaiheiden mukaisesti eriteltyinä.

**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**

**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**  
**BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI BANZAI**



**100% KUDO BION**  
**100% SEESOLD**



**KIITOS**

---