

VALMENNUSLINJAUS

HÄMEENLINNAN LENTOPALLOKERHO JUNIORIT

2021-



H Ä M E E N L I N N A N
LENTOPALLOKERHO

SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO.....	2
1. Johdanto.....	3
2. Valmennustoiminnan tarkoitus ja tavoitteet.....	3
3. Valmentajan rooli ja velvollisuudet.....	3
4. Valmennussuhde.....	4
5. Valmentajan muistilista.....	4
6. Joukkueen pelisäännöt.....	5
7. Valmentajan polku.....	6
8. Urheilijan polku.....	7
9. Fyysinen valmennus.....	9
10. Lentopalloilijan polku (Lentiskerho).....	10
F-JUNIORIT (6-8v).....	10
E-JUNIORIT (8-10v).....	12
D-JUNIORIT (10-12v).....	14
C-JUNIORIT (12-14v).....	16
B-JUNIORIT (14-16v).....	18
A-JUNIORIT (16-19v).....	20
HARRASTERYHMÄT.....	21
NAISTEN 2-SARJA.....	22
Lähteet ja materiaalit.....	22

1. Johdanto

HÄMEENLINNAN LENTOPALLOKERHO JUNIORIT

Juniorilentopallo toimii Hämeenlinnan Lentopallokerho ry alaisuudessa omana juniorijaostonaan, joka vastaa omasta toiminnastaan ja taloudestaan tehden tiivistä yhteistyötä pääseuran kanssa.

Liiga/juniorit-yhteistyösopimuksessa on määritelty mm. liigajoukkueen ja juniorilentopallon välisen valmennuksellisen yhteistyön toteutus. Toimintalinjasta löytyy mm. juniorilentopallon toimintamalli, toimintaa ohjaavat arvot sekä valmennusta ja koulutusta koskevat tavoitteet (TOIMINTALINJA: <https://www.lentiskerhojunnut.fi/seura/toimintalinja/>).

JUNIORILENTOPALLON TOIMINTA-AJATUS:

- tarjota lentopallon harrastus- ja kilpailumahdollisuuksia Hämeenlinnan alueelta tuleville harrastajille.
- tarjota mahdollisuus lentopallon harrastamiseen eri tasoilla pelaajan halujen ja edellytysten mukaan.
- tehdä yhteistyötä Hämeenlinnan lukion urheilulinjan (UrLi /Akatemian) kanssa.
- toimia kasvattajana tarjoten pelaajille mahdollisuuden nousta aina korkeimmalle sarjatasolle saakka.
- tehdä tiivistä yhteistyötä liigajoukkueen kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Juniorilentopallon alaisuuteen kuuluvat myös naisten 2-sarjajoukkueet junioriryhmien lisäksi.

VALMENNUSLINJAUS

Valmennuslinjauksemme nojaa tukevasti lentopalloliiton julkaisemaan [urheilijan polkuun](#) ja [valmennuksen linjauksiin](#) sekä Olympiakomitean [Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaukseen](#). Lisäksi valmennuslinjauksiimme on otettu vaikutteita muiden urheiluseurojen laatimista linjauksista. Valmennuslinjaus on laadittu valmennuksen tueksi seurassamme toimiville valmentajille ja sitä pyritään päivittämään säännöllisesti.

2. Valmennustoiminnan tarkoitus ja tavoitteet

- luoda ja kehittää yhtenäisiä käytäntöjä sekä suuntaviivoja valmennustoiminnan tueksi
- varmistaa pelaajakehityksen jatkuvuus ikäluokasta toiseen siirryttäessä
- tukea pelaajan kehittymistä lentopalloilijana ja ihmisenä
- luoda ryhmille yhteiset pelisäännöt, jotka ohjaavat toimintaa
- luoda henkilökohtaisia ja ryhmäkohtaisia, pitkän aikavälin tavoitteita

3. Valmentajan rooli ja velvollisuudet

- halu kehittyä ja oppia uutta kokemuksen, koulutuksen ja verkostoitumisen kautta
- sitoutuminen yhteisiin sääntöihin ja toimintatapoihin
- nähdä oman opetuksen jäljet, kuten pelaajien onnistumiset lajissa ja elämässä

- uskallusta tarttua haasteisiin
- rakentaa suunnitelma, kuinka pelaajia viedään eteenpäin
- intohimoa pelin ja pelaajien kehittämiseen
- rakentaa turvallinen ympäristö, jossa on hyvä urheilla ja kasvaa
- valmentaminen on kasvatusyötä, voittaminen ei ole prioriteetti nro 1
- tietämystä pelaajien allergioista, sairauksista sekä kuinka muuttuvissa tilanteissa toimitaan
- puuttuu havaitsemiinsa epäkohtiin ja raportoi niistä toimikunnalle
- hallitsee ensiaputaidot

4. Valmennussuhde

Valmentajan ja urheilijan välinen suhde

- Valmentajan tunnistettava valtasuhteen merkitys ja vallankäyttönsä rajat
- Valmentajan ja urheilijan
 - luotettava, että yhteisesti sovitusta asioista pidetään kiinni
 - ihmisarvo ei koskaan riipu urheilussa menestymisestä
- Motivoitunut ja välittävä valmentaja vie pelaajia eteenpäin, ja toisinpäin

Jokaisella toimintaan osallistuvalla on oikeus:

- kokea iloa urheilusta
- tulla kohdelluksi yhdenvertaisena
- toimia ja kasvaa turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä
- osallistua reiluun peliin, jossa kilpaillaan ja toimitaan sääntöjen mukaan
- toimia omien tavoitteidensa ja lähtökohtiensa mukaisesti ja tulla arvostetuksi
- osallistua terveeseen ja puhtaaseen urheiluun

5. Valmentajan muistilista

- Yksilölliset erot (psykykinen, fyysinen, sosiaalinen, taidollinen)
- Kehitys > muutos entiseen > vastustus(?)
- Mitä opetan? Miten opetan? Onnistuinko? Miksi onnistuin/en onnistunut?
- Oppiminen vie aikaa, menestys vaatii kovaa työtä!
- Vaatimus myönteisen asenteen ja vuorovaikutuksen kautta
- Tytöt kehittyvät aiemmin kuin pojat

Urheilijat arvostavat

- iloa ja positiivista ilmapiiriä
- oman tasoisia ryhmiä
- valmentajan koulutusta

Urheilijat oppivat

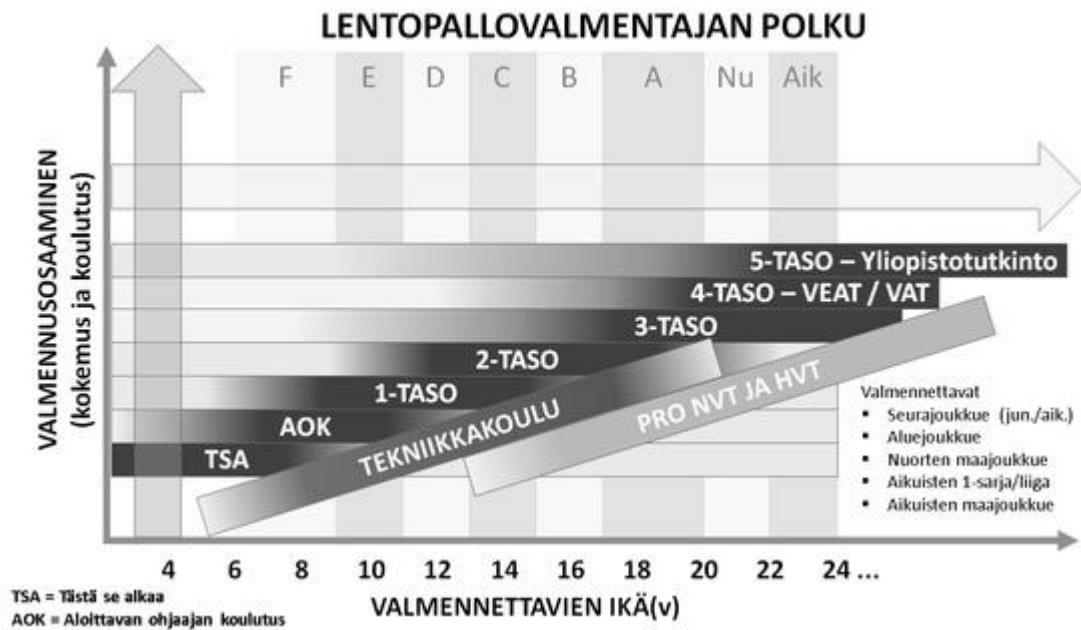
- epäonnistumisten sietämistä
- elämänarvoja

“Millaisen valmentajan haluaisit itsellesi / lapsellesi?”

6. Joukkueen pelisäännöt

- raamit, kuinka joukkueessa / ryhmässä toimitaan
- laaditaan yhdessä pelaajien (ja vanhempien) kanssa
- ohjaavat harjoittelua, kilpailua, toimintatapoja
- miten toimitaan, jos pelisääntöjä ei noudateta?
- eettinen koodisto esim. loukkaantuneena pelaaminen, peliroolin väliaikainen vaihtaminen
- ajatellaan ensisijaisesti, mikä on pelaajalle parhaaksi
- kun säännöistä pidetään kiinni
 - > luottamus kasvaa
 - > vaatimustasoa voi nostaa
 - > pelaajat harjoittelevat kovempaa
 - > pelaajat ovat valmiimpia epämiellyttäviinkin harjoitteisiin

7. Valmentajan polku



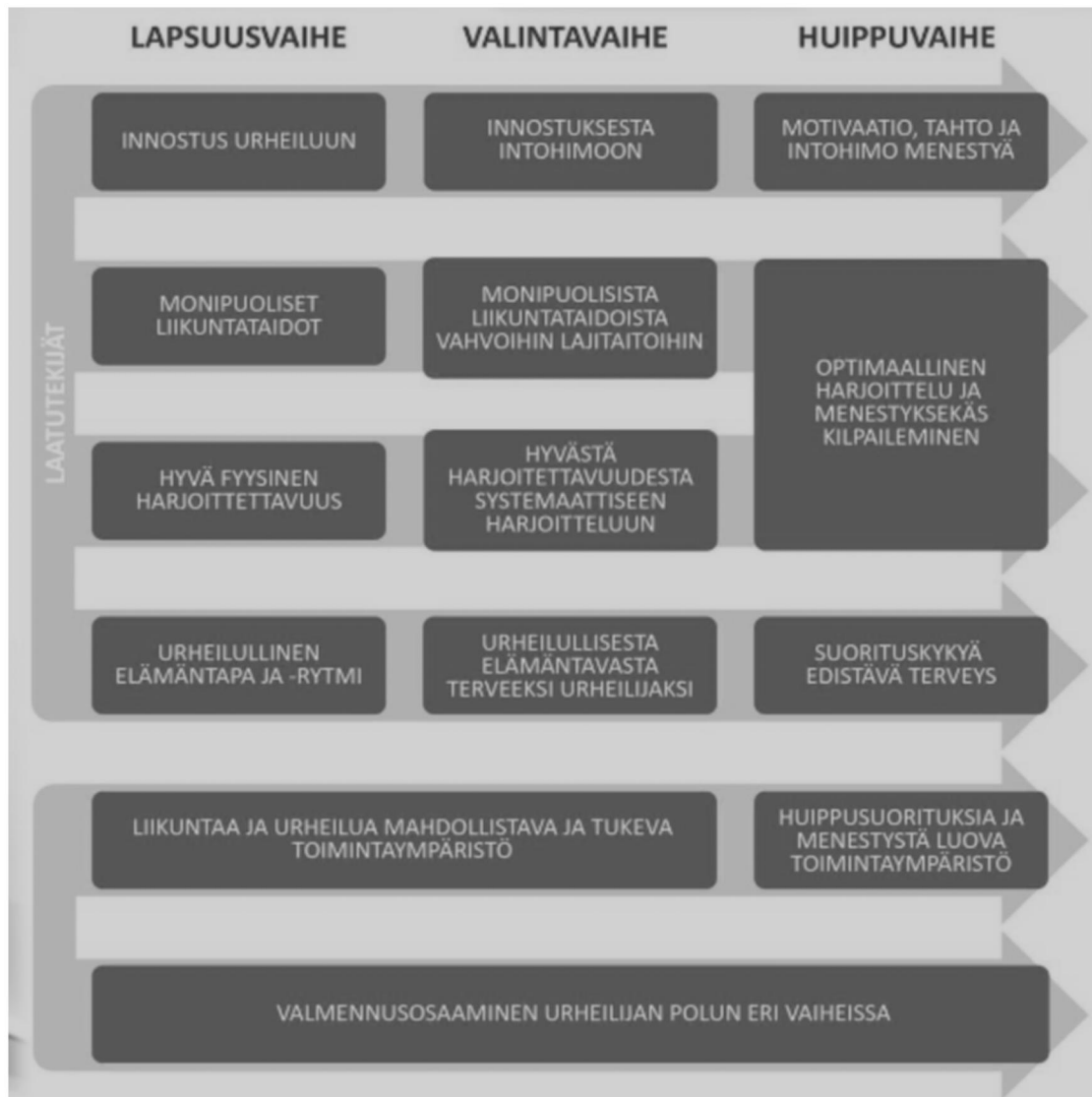
Valmentajan koulutuspolku (Lentopalloliitto)

8. Urheilijan polku

*“On olemassa lukuisia erilaisia yksilöllisiä urheilijan polkuja sekä tapoja olla mukana urheilussa”
-Taitotohtori*

Tärkeimmät tavoitteet:

- Liikkuva lapsuus ja nuoruus > liikunnallinen elämäntapa
- Lasten urheilu: ILO urheilusta ja liikkumisesta
 - uuden oppiminen, sosiaaliset suhteet, erilaiset tunteet, leikkimielinen kilpailu
- Nuorten urheilu: INNOSTUS liikuntaan ja urheiluun
 - oman kehitystason mukainen toiminta, sopivat tavoitteet, mukava ja turvallinen ilmapiiri
- Aikuisten urheilu: INTOHIMO saavuttaa oma potentiaalinsa urheilussa
 - sitoutuminen, oikeanlaiset tavoitteet, parhaansa tekeminen, vastuunkanto



Urheilijan polku (Mononen/KIHU)

9. Fyysinen valmennus

Tavoitteena

- olla tulevaisuudessa vahvempi, nopeampi, tehokkaampi > pitkäjänteistä, ympärivuotista työtä
 - sarjapelit eivät vaikuta ominaisuuksien kehittämiseen
- ennaltaehkäistä vammoja > enemmän terveitä harjoituspäiviä
- kasvun ja kehityksen myötä ryhmäkohtaisesta harjoittelusta yksilöllisempään
 - lajiharjoitusten yhteyteen ennaltaehkäisevät, valmistavat, vahvistavat ja huoltavat harjoitteet
- monipuolisuus ja vaihtelevuus > kuormitus
- mieluummin lyhyt sessio usein kuin pitkä harvoin
- testit ja mittaukset säännöllisesti

ENNEN MURROSIKÄÄ	LIIKKUVUUDEN KEHITTÄMINEN	A	S T A B I L I S U S H A R J O I T T E I T
MURROSIÄN AIKANA	VAPAAATANKO HARJOITTELU	B	
MURROSIÄN JÄLKEEN	VOIMAN KEHITTÄMINEN	C	

VALMENNUSLINJAUS TYTÖT / NAISET, Lentopalloliitto

Lentopalloilijan yleisimmät vammat ja niiden ennaltaehkäisy:

- Nilkat, polvet, alaselkä, olkapäät, sormet
 - huom! alastulot, tasapaino, reidet, lantio-keskivartalo, hauis-ojentaja, olkapäät
- Ennaltaehkäisevä harjoittelu erityisesti, kun kuorma kasvaa
 - lähteitä: voimanpolku.info, GetSet-sovellus, terveurheilija.fi, fittoplay.org
 - hyppäämistä ja laskeutumista lentopalloilijalle: <https://youtu.be/FADhPSRhS48>
- Luokittelu harjoitteisiin:
 - Oman kehon paino
 - Kuntopallo
 - Vapaat painot (käsipainot / tanko / levyt)

- Voimakoneet
- Olympianostot, painonnostot, apuliikkeet
- Motoriikka (koordinaatiot, hyppelyt)
- Harjoite-esimerkkejä:
 - Alavartalo:
 - askelkyykyt eteen, taakse, sivulle, väli-ilmansuuntiin
 - penkille nousut, 1-jalan kyykyt, etu-/takakyyky, reisiuojennukset
 - Ylävartalo:
 - ylätalja/leuanveto (avustettuna), soudut/dipit, penkki-variaatiot, olkapäät kuminauhalla
 - Kokovartalo:
 - työntö veto, rinnalleveto, tempausveto, työntö rinnalta, rv+työntö, tempaus, yhdistelmät
 - rive+etukyyky+työntö rinnalta+takakyyky+työntö niskan takaa
 - te-veto+allemeno riipusta/muscle snatch+valakyyky
 - Keskivartalo:
 - vatsat, selät, lantion lihakset (pidot, nostot, lankut, tasapainolauta)

10. Lentopalloilijan polku (Lentiskerho)

F-JUNIORIT (6-8v)

YLEISTÄ:

- Tutustuminen hyvään harrastukseen.
- Alueellinen sarjapelaaminen.
- Seuratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen.

HARJOITUSMÄÄRÄT:

- Kokonaisliikuntamäärä 16–20 h/vko.
- Lajia 2 x 1–1,5h/vko.
- Omatoimista liikuntaa joka päivä, muut lajit ja liikunta esim. yleisurheilu, telinevoimistelu.

HARJOITTELUN PAINOPISTEET (lentis / muut lajit: 10% / 90%):

- Yksilöiden opettaminen
- LAJITAITO JA -TEKNIIKAT:
 - Sormilyönti, hihalyönti, ala-aloitus, hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein.
 - Kopin käytöstä mahd. pian lajitekniikoihin, oma pallo kotona.

- MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU:

- Tasapainotaidot: tasapainon harjoittelu paikallaan, liikkeessä teline- ja esteratojen avulla.
- Esineen käsittelytaidot: pallon heitto, kiinniotto, vierittäminen, lyönti ja potkaiseminen.
- Liikkumistaidot: juoksu, hyppy, hyppelyt, loikat ja kiipeily.

- KOORDINAATIO:

- Juoksukoulu: polvennostokävely ja -juoksu, kanta-pakara juoksu, hyppelyt jne.

- NOPEUS:

- Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen).
- Erilaiset pallopelit ja liikuntaleikit.
- Käden liikenopeus, heittäminen, yleisurheilun hyppy, heitot ja juoksut

- VOIMA:

- Nopeusvoimaperiaatteella oman kehon painolla.
- Oman kehon painolla lihaskuntoa: punnerrukset, vatsa- ja selkälihaksen ja kyvyt.
- Erilaiset teline- ja esteradat.

- LIIKKUVUUS:

- Alku- ja loppuverryttelyjen opettaminen.
- Venyttelyn opettaminen.
- Aktiivinen liikkuvuus.

- KESTÄVYYS:

- Monipuolista aerobista liikuntaa 30–60 min joka päivä.
- Erilaiset pelit, leikit ja kisailut.
- Hiihto, koulumatkat liikkuen.

PSYKKISET TAIDOT:

- Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psyykkisten tekijöiden omaksuminen
- Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanoissa ja erilaisuuden hyväksyminen.
- Kognitiivisten pelitaitojen kehittyminen mm.
 - mallioppimisesta mielikuvien käyttöön
 - avaruudellisen hahmottamisen kehittyminen
 - kilpailutilanteisiin tottuminen

E-JUNIORIT (8-10v)

YLEISTÄ:

- Kivan harrastuksen jatkuminen.
- Pelaaminen alueellisissa sarjoissa.
- Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä.

HARJOITUSMÄÄRÄT:

- Kokonaisliikuntamäärä 16–20 h/vko.
- Lajia 2 x 1,25–2h/vko.
- Omatoimista liikuntaa päivittäin.
- Muita lajeja: yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksut), telinevoimistelu

HARJOITTELUN PAINOPISTEET (lentis / muut lajit: 20% / 80%):

- Yksilöiden opettaminen
- Hyökkäystekniikan alkeet (askelsarjat, heittäminen, käden liike)

- LAJITAITO JA -TEKNIIKAT:

- Sormilyönti, hihalyönti, ala-aloitus, hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein.
- Kenttäpuolustusliikkeet, kierähdys, tiikeri, iskulyönnin ponnistus ja kokonaissuoritus, takapassi.
- Kopin käytöstä mahdollisimman pian lajitekniikoihin, oma lentopallo kotona.

- YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA VAHVISTAMINEN:

- Erilaiset pallotemput, pallopelit, yleisurheilu.

- KOORDINAATIO:

- Jalkojen taitavuus koordinaatio- ja ketteryysratojen avulla, vanneradat, koordinaatitikapuut.
- Käsien taitavuus erilaisten heitto- ja pallon kiinniottoharjoitteiden avulla + yhdistelemällä.
- Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet.
- Iskulyöntiaskeleet, torjuntaaskeleet ja lajitekniikkasuoritukset pallon kanssa

- NOPEUS:

- Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen).
- Lentopallo ja muut pallopelit
- Liikuntaleikit ja kisailut (reaktioita, nopeita pysähdyksiä, liikkeellelähtöjä)
- Käden liikenoisuus, heittäminen.
- Yleisurheilun hyppy, heitot ja juoksut.

- VOIMA:

- Nopeusvoimaperiaatteella hypyt, hyppely, loikat ja kinkat.
- Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt.
- Keppijumppa.

- LIIKKUVUUS:

- Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua.
- Venyttelyn vaatiminen.
- Aktiivinen liikkuvuus.

- KESTÄVYYS:

- Monipuolista aerobista liikuntaa 30–60 min joka päivä.
- Erilaiset pelit, leikit ja kisailut.
- Hiihto, koulumatkat liikkuen.

PSYKKISET TAIDOT:

- Positiivisen minäkuvan omaksuminen.
- Kilpailutoimintaan sitoutuminen.
- Psykkiseen kestävyteen kasvaminen.
- Motivoituminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun.

D-JUNIORIT (10-12v)

YLEISTÄ:

- Pelin fyysisyyden omaksuminen/oppiminen.
- Potentiaaliset ikäluokkaa vanhempien kanssa (valmentajat keskustelevat ja sopivat).
- Suunnitelmallisuus ja painotus harjoittelussa (kausi-, jakso-, viikkosuunnitelma).

HARJOITUSMÄÄRÄT:

- Kokonaisliikuntamäärä 16–20 h/vko.
- Lajia 2-3 x 1,5-2h/vko.
- Oheisharjoittelua 2 x vko ellei tukevaa lajia rinnalla esim. yleisurheilu, telinevoimistelu
 - Esim. Harjoitusten yhteydessä ulkotiloissa, käytävällä, vapaassa tilassa
- Omatoimista liikuntaa päivittäin.

HARJOITTELUN PAINOPISTEET (lentis / muut lajit: 50% / 50%):

- Yksilöiden opettaminen
- Hyökkäystekniikan opettelu (askelsarjat, ponnistus, käden liike, osuma palloon, alastulo)
- LAJITAI DOT JA -TEKNIIKAT:
 - Kuudella pelaamisen opettelua, kun ollaan siirtymässä C-tyttöihin (mahd. yhdessä C:n kanssa)
 - Torjuntatekniikka (askeleet, käsien taito, ponnistus)
 - Yläaloitus (leija jalat maassa, hyppyleija)
- YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMISTA EDELLEEN:
 - Erilaiset pallotemput, pallopelit, yleisurheilu.
- KOORDINAATIO
- NOPEUS:
 - Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen).
 - Lentopalloharjoitteissa nopeita reaktioita palloon ja teräviä liikkeellelähtöjä.
 - Muut pallopelit
 - Erilaiset kisailut (reaktioita ,nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä)
 - Käden liikenopeus, heittäminen,
 - Yleisurheilun hyyt, heitot ja juoksut.
- VOIMA:
 - Keppijumppa, jalkakyykyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat

- Keskivartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntopiirit.
- Erilaiset kuntopallon heitot (koripallo, 1 kg ja 2 kg) -> nopeus/räjähtävyys, lihaskestävyys.

- **LIKKUVUUS:**

- Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua. Aktiivinen liikkuvuus. Venyttelyn vaatiminen.

- **KESTÄVYYS:**

- Monipuolista aerobista liikuntaa vähintään 30 min, mielellään 60 min joka päivä.
- Erilaiset pelit, hiihto, koulumatkat liikkuen

PSYKKISET TAIDOT:

- Harjoittelutaidon vakiintuminen:

- Keskittymiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja sisukkuus.
- Vastuunottaminen harjoittelun ja pelisuoritusten laadusta.
- Itseohjautuvuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen.
- Lajivalinta ja kokonaisharjoittelua tukevien oheisharrastusten ylläpitäminen.

FYYSINEN HARJOITTELU:

- Siirryttäessä D-tytöistä C-tyttöihin suositellaan liittymistä C-tyttöjen kesäharjoituksiin

C-JUNIORIT (12-14v)

YLEISTÄ:

- Pelaaminen 2-sarjatasolla.
- Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät, tavoitteellinen harjoittelu alkaa.
- Suunnitelmallisuus ja arkirytmi
- Potentiaaliset ikäluokkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa (valmentajat sopivat).
- Pyritään järjestämään fysiikkavalmennusta ainakin kesäisin (D > C siirtyjät mahd. mukaan).

HARJOITUSMÄÄRÄT:

- Kokonaisliikuntamäärä 16–20 h/vko
- Lajia 3-4 x 2h/vko.
- Oheisharjoittelua 2–3 x 1h/vko ellei tukevaa lajia rinnalla esim. yleisurheilu
 - Esim. Harjoitusten yhteydessä ulkotiloissa, käytävällä, vapaassa tilassa
- Muuta liikuntaa päivittäin.

HARJOITTELUN PAINOPISTEET (lentis / muut lajit: 60% / 40%):

- Yksilöiden opettaminen joukkueharjoitteissa
- Hyökkäystekniikan opettelu (ajoitus, askelsarjat, ponnistus, keskivartalo, kädenliike, alastulo)
- LAJITAI DOT JA -TEKNIIKAT:
 - Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen.
 - Keskihyökkäysten opettelu.
 - Yhden jalan ponnistuksella hyökkääminen osaksi hyökkäyspelaamista.
 - Hyppyleijan opettelu.
 - Pallottoman pelaajan liikkuminen.
- NOPEUS:
 - Juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus).
 - Käden liikenopeus.
 - Lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa).
 - Reaktionopeus näköärsykkeeseen.
- VOIMA:
 - Tyttöillä voiman kehittymisen herkkyyskausi!
 - Perusliikkeet: rinnalleveto, jalkakyykky, yllivedot, leuanveto jne.

- Perusvoimaharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella.
- Hyppely- ja loikkaharjoitteet.
- Lihaskestävyys, kuntopallonheitot.
- Nopeusvoimaharjoittelu hyppelyiden kautta.
- **LIKKUVUUS:**
 - Aktiivinen liikkuvuus, rintaranka, lantio, olkanivelet.
- **KESTÄVYYS:**
 - Lajinomainen lajiharjoittelun kautta, yleinen kokonaisliikuntamäärän kautta.
 - Aerobinen harjoittelu.

PSYKKISET TAIDOT:

- Urheilijatyypin löytäminen ja sitouttaminen.
- Psykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen.
- Yhteistyö perheiden ja vanhempien kanssa.

B-JUNIORIT (14-16v)

YLEISTÄ:

- Pelaaminen 1- tai 2-sarjassa.
- Pyritään järjestämään fysiikkavalmennusta vuoden ympäri.
- Teknis-taktinen valmennus (oman pelisysteemin kehittäminen, vastustajaa vastaan pelaaminen)
- Elämänhallintataidot (arkirytmi, suunnitelmallisuus, uni, ravinto)

HARJOITUSMÄÄRÄT:

- Kokonaisliikuntamäärä 16–20 h/vko.
- 16-vuotiaana potentiaalisimmat urheilulinjalle.
- Lajia 3-4 x 2h/vko, oheisharjoittelua viikossa 4h (fysiikka).
- Kesäisin muita lajeja esim. yleisurheilu
- Omatoiminen harjoittelu (aerobinen + lihashuolto)

HARJOITTELUN PAINOPISTEET (lentis / muut lajit: 70% / 30%):

- Yksilöiden opettaminen joukkueharjoittelussa
- Hyökkäystekniikoiden monipuolistaminen (kova, hidastettu, juju, power tip)

- LAJITAITOT JA -TEKNIIKAT:

- Yhden passarin järjestelmä (ja kolmen metrin hyökkäys)
- Perustekniikat:
 - Hyppyleija, kierrehyppysyötön opettelua.
 - Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen (passipelaamisen kehittäminen).

- VOIMA:

- Vapailta painoilla harjoittelu, huoltava voimaharjoittelu.

- LIKKUVUUS:

- Aktiivinen liikkuvuus,
- Passiivinen liikkuvuusharjoittelu palauttavana.

- KESTÄVYYS:

- Aerobista harjoittelua myös erillisenä yksilöllisyys huomioiden.
- Palauttava aerobinen harjoittelu osittain lajiharjoittelun kautta.

PSYKKISET TAIDOT:

- Psykkisten kehityskohteiden ja vahvuuksien arviointi.
- Henkilökohtaisen psykkisen kilpailusuunnitelman oppiminen.
- Sitoutuminen ja joukkueurheilun psykkisten menestystekijöiden omaksuminen.

A-JUNIORIT (16-19v)

YLEISTÄ:

- Pelaaminen 1- tai 2-sarjassa tai Mestaruusliiga-joukkueessa.
- Pelipaikan vakiinnuttaminen pelaavassa kokoonpanossa (18–19 vuotiaana).
- Pyritään järjestämään fysiikkavalmennusta vuoden ympäri.
- Taktinen valmennus (oman pelitavan hiominen, vastustajan pelitavan analysointi)

HARJOITUSMÄÄRÄT:

- Kokonaisliikuntamäärä 16–20 h/vko.
- Lajia 10–12h/vko (1,5–2,5h).
- Peliroolien mukaista henkilökohtaista harjoittelua.
- Oheisharjoittelua 3–4h/vko (fysiikka).
- Omatoiminen harjoittelu: 2–4 h/vko (aerobinen + lihashuolto)

HARJOITTELUN PAINOPISTEET (lentis / muut lajit: 90% / 10%):

- Yksilöiden opettaminen
- Erilaisten hyökkäystekniikoiden taitaminen
- LAJITAI DOT JA -TEKNIIKAT
 - Torjunta-puolustus- ja jatkohyökkäyspelin hiominen.
 - Kuutospaikan hyökkäyksen opettelu.
- VOIMA:
 - Yksilölliset ohjelmat.
- LIIKKUVUUS:
 - Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely.
- KESTÄVYYS:
 - Lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta.
 - Aerobinen kestävyys (lenkkeily, uinti) palauttavana harjoitteluna.

PSYKKISET TAIDOT:

- Huippusuorituksen ja ammatillisen otteen vakiinnuttaminen – yksilöurheilijana joukkuelajissa.
- [Kehity huippu-urheilijaksi](#)

HARRASTERYHMÄT

YLEISTÄ:

- Säännöllinen harjoittelu ilman kilpailutoimintaan osallistumista
- Osaamisen kehittäminen, peruskunnon ylläpitäminen, aktiivisuuden lisääminen
- Hauskan pitoa, hyvän mielen liikuntaa
- Terveellisiin elämäntapoihin kannustaminen
- Sosiaalisten suhteiden ylläpitoa
- Kipinän syttyminen tavoitteelliseen kilpailuun(?)

HARJOITUSMÄÄRÄT:

- Lajia 1-2 x 1-2h/vko

HARJOITTELUN PAINOPISTEET:

- Ryhmässä toimiminen
- Taitojen mukainen harjoittelu
- Pelaamisen opettelua
- LAJITAITOT JA -TEKNIIKAT
 - Perustekniikat: Sormi-, hiha-, hyökkäyslyönti, syöttö, torjunta
- KESTÄVYYS ja VOIMA:
 - Lajinomainen kestävyys ja voima lajiharjoittelun kautta

NAISTEN 2-SARJA

- Tarjotaan mahdollisuus pelata ja harjoitella 2-sarjatasolla
- Harjoituksia kilpailukaudella kaksi kertaa viikossa
- Pelaajien kehittäminen
- Peruskunnan ylläpitäminen, aktiivisuuden lisääminen
- Sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja ryhmässä toimimista

Lähteet ja materiaalit

Asiantuntijatyöt:

- Urheilijan polun lapsuusvaiheen asiantuntijatyö (KIHU 2012):

https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheilijan_polun_lapsuusvaiheen_asiantuntijatyo.pdf

- Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö (KIHU 2014):

https://storage.googleapis.com/valo-production/dlm_uploads/2017/03/valintavaihe_www.pdf

- Urheilijan polun huippuvaiheen asiantuntijatyö (KIHU 2016):

https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/03/huippuvaiheen20asiantuntijatyoc3b6202016_www.pdf

Faktapankki (Lentopalloliitto):

<https://www.lentopalloliitto.fi/urheilua/faktapankki.html>

Kasva urheilijaksi:

<https://kasvaurheilijaksi.fi>

Lentopalloliiton koulutuskanava, Slei Koulutus:

<https://www.youtube.com/channel/UCMp9-QtsvNen-rmAJSLmfIA/videos>

Ohjaajan kello (Olympiakomitea):

<https://www.thinglink.com/scene/822740540532457472?buttonSource=viewLimits>

Opas Suomen Lentopalloliiton valmentajille polvivammojen ennaltaehkäisyyn (Tikka 2017):

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135799/ONT_OPAS.pdf;jsessionid=2978C6589EB4D497ECF9A87507E5E9FC?sequence=1

Pelissäntö-lomake (Olympiakomitea):

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/04/5112d61d-pelisaannot-lomake_2019.pdf

Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaus (Olympiakomitea):

https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/03/a18ae1b6-seuran-ohjauksen-ja-valmennuksen-linjaus_3_2020.pdf

Terve urheilija - tutkittua tietoa valmennuksen tueksi:

<https://terveurheilija.fi/>

Urheilijan polku (Lentopalloliitto):

<https://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallon-tietopankki/valmennus-ja-koulutusmateriaali/valmennuksen-linjaukset/lentopalloilijanpolku2013.pdf>

Urheilijan polku (Mononen/KIHU):

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/urheilijan-polku-kaisu-mononen.pdf>

Valmennuksen linjaukset (Lentopalloliitto):

<https://www.lentopalloliitto.fi/urheilua/valmennus-koulutus/valmennuksen-linjaukset.html>

Valmennustaito:

<https://valmennustaito.info>

Valmentajalla on väliä -kampanja (Suomen Valmentajat):

<https://www.suomenvalmentajat.fi/arvostus/valmentajalla-on-valia-kampanja/>

Vanhemman lupaus -lomake (Olympiakomitea):

https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/vanhemmanlupaus_kuvallinen.jpg

Vastuullinen valmennus – valmentajan ja urheilijan oikeudet ja velvollisuudet (Suomen Valmentajat):

<https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/vastuullinen-valmennus-valmentajan-ja-urheilijan-oikeudet-ja-velvollisuudet/>

Voimanpolku - monipuolinen polku voimaan:

<https://www.voimanpolku.info/>