

Woman Volley: Valmennuksen linjaus

1. Mikä on valmennuksen linjaus?

Valmennuksen linjaus kuvaa millä tavalla Woman Volleyssä pelaajia autetaan kehittymään parhaalla mahdollisella tavalla ja mitkä ovat tärkeitä asioita missäkin kehityksen vaiheessa. Se on eräänlainen valmentajien ohjenuora, punainen lanka valmennettavien kehittämiseksi pitkällä tähtäimellä.

Valmennuksen linjaus pohjautuu seuran tavoitteisiin: luoda hyvä mahdollisuus etenemiseen huippu-urheilijaksi ja toisaalta varmistaa mahdollisuus harrastamiseen ilman huippu-urheilullista tavoitetta. Valmennuksen linjausta kehittää ja sen toteutusta koordinoi valmennustiimi yhteistyössä muiden valmentajien, johtokunnan ja muiden taustavoimien kuten joukkueenjohtajien kanssa. Valmennuksen linjausta toteuttavat joukkueiden valmentajat ja muut vetäjät nuorimmista junioreista edustusjoukkueeseen saakka. Jokainen valmennuksen piirissä toimiva WoVolainen on velvollinen toimimaan valmennuslinjauksen mukaisesti, ja kehittämään sitä edelleen huomatessaan parantamisen kohteita.

2. Tavoitteet

WoVon toiminnan yleiset tavoitteet ovat liikunta- ja erityisesti lentopalloharrastuksen kehittäminen sekä omien junioreiden kasvatus. Yhdeksi painopistealueeksi on valittu kasvattajaseuratoiminta ja sen toimintatapojen kehittäminen.

Tavoite on toimintasuunnitelmassa kirjoitettu kahden tahon muotoon: seura tarjoaa huipulle tähtääville urheilijoille hyvän kehittymismahdollisuuden, silti kaikista ei tarvitse tulla huippu-urheilijoita.

Huipulle tähtäävän toiminnan tukemiseksi on katsottu tarpeelliseksi, että seuralla on joukkueita sekä aikuisten sarjoissa että juniorisarjoissa.

Edustusjoukkueen pelitason tavoitteeksi on asetettu vähintään 1-sarja. Nuorille pelaajille tämä on välttämätöntä, esimerkiksi urheilulukiossa opiskelevien pelaajien pelikokemuksen kehittämiseksi. Tältä tasolta on kohtuullista ponnistaa vaikkapa liigajoukkueeseen ylioppilaskirjoitusten jälkeen.

Koska junioritoiminta on kehittänyt hyvätasoisia pelaajia, tarvitaan myös edustusjoukkueen taakse ns. farmijoukkue. Sopiva sarjataso farmijoukkueelle on yksi sarjataso alempana kuin edustusjoukkue. Edustusjoukkueen ja farmijoukkueen välille tehdään vuosittain farmisopimus, joka helpottaa pelaajien liikkumista joukkueiden välillä.

A-, B- ja C-juniorijoukkueiden sijoitustavoitteita ei määritellä. Sopiva sarjataso huipulle tähtäävän toiminnan tukemiseksi kuitenkin on SM-sarja kussakin ikäluokassa.

Harrastetoiminnan tavoitteena on pitää mahdollisimman moni pelaaja lajin parissa, vaikka ei huippulentopalloon tähtäisikään. Tästä hyötyvät sekä pelaajat fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kautta, ja toisaalta harrastus voi olla sytyke muuhunkin aktiivisuuteen seuratoiminnassa.

B-C -junioreiden joukkueita ja vanhempien harrastejoukkueita voi kilpailla alemmilla sarjatasoilla, kuten Rovaniemen paikallissarjassa.

3. Mitä kasvattajaseuratoiminta tarkoittaa?

Kasvattajaseuratoiminnan keskeinen asia on panostaminen yksilön kehittämiseen. Pääosin tämä toimintatapa ei ole ristiriidassa joukkueiden menestystavoitteisiin. Mitä taitavampia yksilöitä joukkueissa on, sitä parempi menestys.

Mutta joissakin tilanteissa voidaan joutua valintatilanteisiin. Esimerkiksi silloin, kun vanhemmissa junioreissa roolitetaan pelitapaa: harjoitteleeko nuori pelaaja pelkästään keskipelaajan roolia vai treenaako myös kenttäpuolustusta tai vastaanottoa. Tai kun nuori pelaaja on jo esimerkiksi edustusjoukkueessa mukana, ja edustusjoukkueella ja oman ikäryhmän joukkueella on ottelu/turnaus samana päivänä. Kumman mukaan pelaaja lähtee? Tai pelaaja voi pelata vaikkapa 2-sarjaa, A-junnuja ja B-junnuja. Voiko kaikkeen olla aikaa?

Näihin valintatilanteisiin on mahdotonta antaa yksiselitteistä toimintaohjetta. Yleispätevä sääntö on, että näissä tilanteissa valmennuksen vastuuhenkilöiden tulee yhdessä pelaajan ja hänen vanhempiansa kanssa miettiä sitä, mikä on pelaajan kannalta kehittävä, ja sitä että rasitus ei kasva liian suureksi.

C-junioreista ylöspäin katsotaan mahdollisuuksien mukaan pelaajille sopiva tasoryhmä. ”Oma joukkue” tai oma ikäryhmäkään ei pidä olla ainut peruste. Minijunioreiden (F, E, D) ikäryhmissä puolestaan toimitaan Sinettiseura- ja Nuori Suomi –periaatteiden mukaisesti, keskeisenä teemana ”Kaikki pelaa”. Kilpailutoiminnallinen tulos ei saa olla näissä ikäryhmissä määräävä tekijä.

Huipulle tähtäävässä toiminnassa pelaaja tuetaan liigatasolle ja maajoukkueisiin saakka. Liigatasolle siirtyvää pelaajaa autetaan käytännön asioissa, kuten seuran ja opiskelupaikan etsimisessä sekä pelaajasopimuksen tekemisessä.

Maajoukkuetoiminnan tukemiseksi seura toimii aktiivisesti aluejoukkuetoiminnassa ja kannustaa pelaajiaan aluejoukkueisiin.

Huipulle tähtäävän toiminnan tukemiseen liittyy olennaisesti yhteistoiminta Lapin Urheilukatemian ja siihen kuuluvan Ounasvaaran Urheilulukion kanssa.

Harrastetoiminnassa pyritään aktiivoimaan niitä pelaajia, jotka eivät huippu-urheilutoimintaan tähtää. Tämä on osaltaan ”kasvattamista” seuratoimintaan – takuu toiminnan jatkuvuudelle.

Sarja- tai muusta tasosta riippumatta kasvattajaseuratoiminta tarkoittaa tasokasta valmennustyötä, erityisesti eettisesti ja kasvatuksellisesti tarkasteltuna.

Kasvattajaseuratoiminnalla pyritään myös siihen, että edustusjoukkueen pelaajisto tulee pääasiassa omista junioreista. Luonnollisesti paikkakunnalle tulevat opiskelijat ja paluumuuttajat ovat tervetulleita toimintaan mukaan.

4. Huipulle tähtäävien valmennus

Huipulle tähtäävä toiminta alkaa hahmottua siinä vaiheessa, kun pelaaja siirtyy D-juniorista C-ikäiseksi. Ehdottoman tarkka raja ei tietenkään voi olla, vaan on mahdollista että nuorempikin pelaaja on joissakin tapauksissa mukana huipulle tähtäävässä toiminnassa.

C-ikäryhmässä ja siitä ylöspäin rakennetaan ns. tehoryhmiä, joissa harjoittelu on tavoitteellisempaa ja harjoittelun määrä suurempaa kuin harrasteryhmissä. Olennaisin lähtökohta ryhmien perustamiselle on se, että kiinnostuneita ja motivoituneita pelaajia löytyy riittävästi ryhmän perustamiseen. Ryhmiä pyritään muodostamaan tasoryhminä, ei niinkään ikäluokittain

harjoittelevina ryhminä. Kuitenkin aina järjestetään mahdollisuus osallistua oman ikäluokan sarjaan, mutta ikäluokkajoukkueet voidaan koota useammasta harjoitteluryhmästä.

Lukion aloitusikä on vanhempi B. Tällöin urheilulukioon menevät aloittavat iltaharjoittelun lisäksi aamu- tai päiväharjoittelun.

Tyypillinen pelaajan eteneminen huipulle tähtäävällä uralla on aikataulullisesti sellainen, että C- ja B-ikäisenä hän on mukana tehoryhmissä, mahdollisesti aluejoukkueissa tai jopa maajoukkueissa. Vanhemmassa B:ssä mukaan tulee urheilulukiotoiminta. Tässä vaiheessa tyypillisesti mukaan tulee myös muita kuin seuran omia junioreita. Tässä vaiheessa alkaa myös pelaaminen aikuisten yläsarjoissa, esimerkiksi B-ikäisenä 2-sarjassa, ja A-ikäisenä 1-sarjassa jos taidot riittävät.

Edellämainittu ”ura” ei tietenkään tarvitse olla ajoituksellisesti tarkalleen tuollainen, vaan jotkut etenevät nopeammin, toiset taas hitaammin.

Lukion päättyessä seuraa opiskelupaikan etsiminen. Jos se löytyy kotipaikkakunnalta, ura luonnollisesti jatkuu oman seuran joukkueessa. Jos kuitenkin muutto on edessä, seura tukee pelipaikan etsimisessä vaikkapa liigatasolta.

Tietenkään kaikki eivät käy lukiota, eivätkä lähde opiskelemaan samalla aikataululla. Opinahjosta tai työstä riippumatta pääpiirteissään samat kehitysvaiheet kuitenkin pätevät.

Huipulle tähtäävän toiminnan harjoitusmääriä voidaan arvioida seuraavan taulukon mukaisesti.

Ikäryhmä	Harjoitusmäärä
C nuorempi	6-8 tuntia / vko
C vanhempi	7-10 tuntia / vko
B nuorempi	8-12 tuntia / vko
B vanhempi	10-14 tuntia / vko
A ja vanhempi	12-20 tuntia / vko

Harjoitusmäärä ei tietenkään ole pelkästään lajiharjoittelua, vaan sisältää myös fyysisen ja yleistaitoharjoittelun. Liikunnan kokonaismäärä saa olla suurempikin!

HUIPULLE TÄHTÄÄVÄN HARJOITTELUN POHJA LUODAAN JO MINIJOUKKUEISSA! SIELLÄ HARJOITTELUN ON OLTAVA MONIPUOLISTA JA YLEISTÄITOA KEHITTÄVÄÄ, JA SAMALLA OPETETAAN LAJIN PERUSASIAT HYVIN.

Haasteena huipulle tähtäävässä toiminnassa ja yleensäkin vanhempien junioreiden valmentamisessa on ”myöhään” eli murrosiässä tai sen jälkeen lajiharjoittelun aloittavat pelaajat. Heidän mukaanottamisessaan valmentajat joutuvat huomioimaan aloitushetken suuret taitotasoerot.

5. Harrastetoiminta

Harrastetoiminta alkaa jo minijoukkueissa. Keskeinen sääntö mineillä on: ”Kaikki pelaa”. Se tietysti tarkoittaa sitä että kaikilla on mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan, ei kuitenkaan pakkoa. Laajemmin se kuitenkin tarkoittaa sitä, että ”homma toimii”. Kaikilla on mahdollisuus hyvään valmennukseen taitoon, kokoon ja näköön katsomatta.

Varsinaisesti nimettyä harrastetoimintaa on vanhemmissa junnuissa ja aikuisissa. Tehoryhmien lisäksi vanhemmissa junioreissa on harrasteryhmiä, joissa panostaminen harjoitteluun on ehkä määrällisesti vähempää mutta laadullisesti hyvää.

Vanhemmille junioreille ja aikuisillekin on tarjolla harrasteryhmä, jossa mukana voi olla kilpailutoimintaa. Kilpailutoiminta voi olla esimerkiksi paikallissarja tai kauden aikaiset erilliset turnaukset. Vanhimmat juniorit ja aikuiset voivat olla mukana myös sillä vastineella, että tekevät talkoita seuralle. Näin saadaan lisää seuratoimijoita aktiivisten harrastajien kautta.

Harrastetoiminnankin on oltava mielekästä ja laadukasta. Periaate ”no käydään kerta pari viikossa pallotelemassa” toimii harvoin pidempiä aikoja. Mielekkyyttä tuo osittain kilpailutoiminta, osittain se voi tulla vaikkapa ohjatun harjoittelun muodossa. Ohjatun harjoittelun tavoitteena on oman kunnan ylläpitäminen ja kohottaminen, ei niinkään menestyminen kilpailutoiminnassa.

Siirtyminen harrastetoiminnan ja kilpailutoiminnan välillä pitää olla mahdollista.

6. Sinettiseuratoiminta

Sinettiseuratoiminnan ja Nuori Suomi –toiminnan pelisäännöt näkyvät eniten minijoukkueiden toiminnassa. ”Kaikki pelaa” eli ”Homma toimii” on tärkein periaate.

Kaikkein eniten periaate näkyy joukkueiden ja harjoitteluryhmien muodostamisessa. Ikäryhmittäin ei lähdetä muodostamaan parhaita mahdollisia joukkueita vaan joukkueiden muodostumisessa pyritään noudattamaan luonnollisen rakentumisen periaatetta. Kaverukset, naapurukset, sisarukset jne samassa joukkueessa helpottavat monesti käytännön asioita, kuten lasten harjoituksissa kuljettamista.

Vaikka menestystä ei kaikin mahdollisin tavoin haetakaan, on silti harjoittelun oltava laadukasta. Näistä ikäryhmistä luodaan pohja myös myöhemmälle huipulle tähtäävälle toiminnalle.

7. Valmennuksen koulutus- ja tukijärjestelmä

Valmennuksen koulutus organisointi perustuu eräänlaiseen ”valmentajan ura” –ajatukseen. Peruskaavan ei tarvitse välttämättä olla niin, että valmentaja tulee mukaan jossain vaiheessa minijunioritoimintaa ja jatkaa mukana niin kauan kuin oma lapsi on joukkueessa mukana.

Yllämainitussa vaihtoehdossakaan ei ole mitään pahaa, mutta vaihtoehtojakin on oltava. Jokaisen valmentajan osalta katsotaan henkilökohtainen halu ja mahdollisuudet valmentajatoiminnassa mukana olemiseen.

Jokaista joukkuetta vetää tiimi. Siinä toimivat vähintään ryhmän valmentajat ja joukkueenjohtajat.

Valmennuksen osalta jokaiselle joukkueelle haetaan päävalmentaja, jonka vetämänä valmennustoiminta organisoituu. Valmennuksessa tarvitaan monella tavalla erilaista apuvalmennusta, lajivalmennuksessa treenien apuna, tuuraajana, vaikkapa passarivalmentajana. Valmentaja voi myös erikoistua esimerkiksi fysiikka- ja yleistaitovalmennukseen, ja tehdä sitä useammalle joukkueelle.

Mukaan tulevan valmentajan kanssa hahmotellaan aikaa myöten ne vaihtoehdot, jotka ovat kiinnostavimpia. Tässä huomioidaan mahdollisuus siirtyä eri tehtävästä toiseen.

Minijunioreissa tyypillisesti vetäjätiimissä on 1-3 valmentajaa. Valmennus on pääasiassa suoraviivaisesti oman ryhmään valmennukseen liittyvää toimintaa.

Suurin muutos tapahtuu siirryttäessä D-ikäryhmästä C:hen. Silloin siirrytään isolle kentälle, aloitellaan fysiikkaharjoittelua lisäpainoilla, mukaan tulee systemaattisemmin kesäharjoittelua, ja pelaamiseen systemaattisuutta ja myös taktiikkaa.

Tässä vaiheessa on tärkeää, että valmennustiimi saa apua sellaisilta valmentajilta, jotka ovat aiemminkin tässä vaiheessa olleet valmentajina. Hyvä vaihtoehto on vaikkapa sellainen, että valmentaa c-ikäryhmää vuoden-kaksi apuvalmentajana ja sitten ottaa vastaavan ikäryhmä päävalmentajavastuun.

Farmijoukkueen valmentaja on kaikkein tiiveimmin yhteydessä edustusjoukkueen valmennustiimiin, ja pelaajat voivat pelata ja harjoitella ajoittain kummassa tahansa farmisopimuksen piiriin kuuluvissa joukkueissa.

Seura järjestää valmentajille mahdollisuuden koulutukseen. Peruskoulutus yleensä tulee Lentopalloliiton tasokoulutusten myötä. Tavoite on, että kaikki seuran valmentajat käyvät vähintään tekniikkakoulun. Minijunioreissa tavoite on, että jollakin valmennustiimin jäsenellä on vähintään 1-tason koulutus. C-junioreissa ja vanhemmissa tavoite on, että tiimissä on vähintään 2-tason käynyt valmentaja.

Liiton valmennuskoulutuksen lisäksi voidaan käydä yleisiä valmentajakoulutuksia, kuten SLU:n tasokoulutukset. Seuran valmentajakerhossa ja valmennusleireillä käydään valmennuslinjauksen mukaisia asioita.

Valmennustiimien tueksi pyritään järjestämään myös tutor-toimintaa. Jokaisella valmennustiimillä voi olla tutor tai sparraaja, joka ei varsinaisesti osallistu päivittäiseen valmennukseen, vaan pyrkii auttamaan valmentajia vinkeillä ja kysymyksillä.

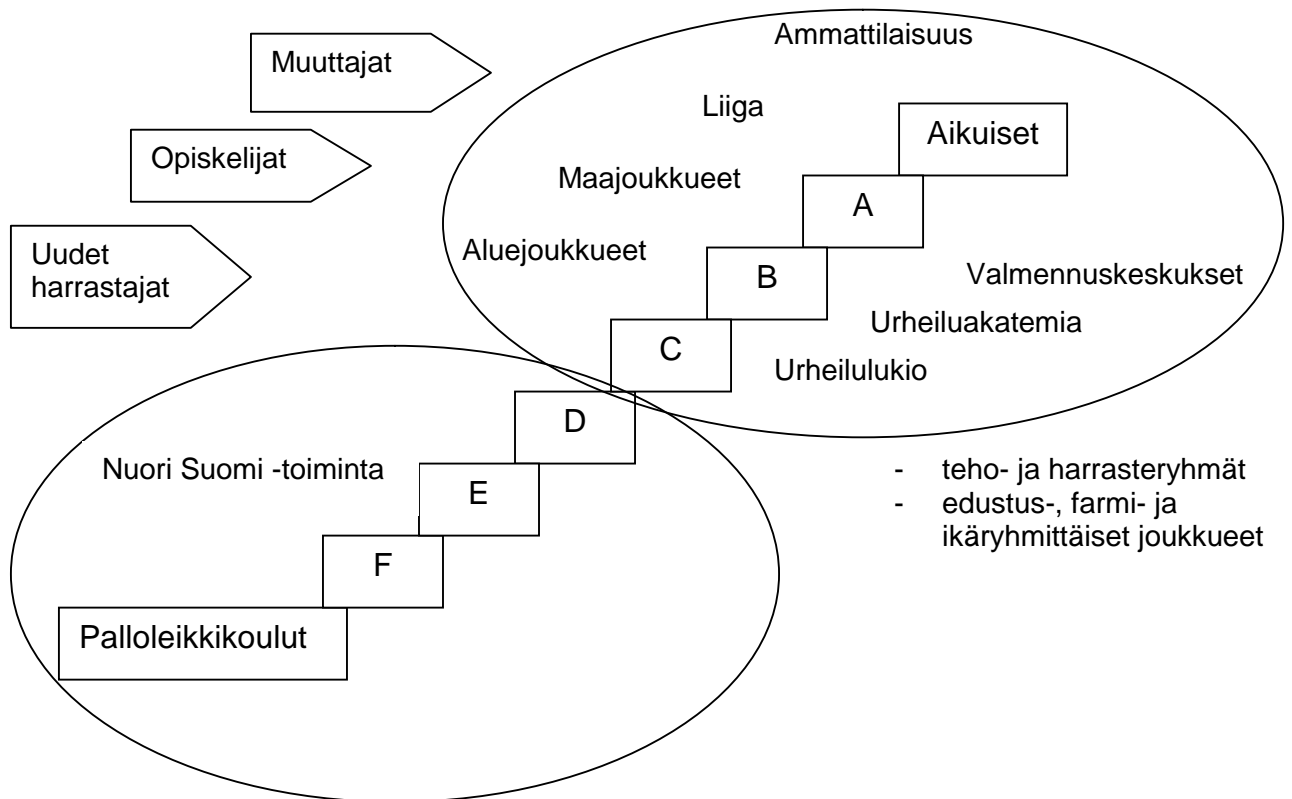
Valmentajien tueksi seuralla on muutamia apuvälineitä, kuten tilastointityökaluja, videokamera jne.

Seuran valmennusjärjestelmän organisoinnista vastaa seuratasoinen valmennustiimi.

8. Valmennusjärjestelmä

Kasvattajaseurana WoVo:

- tarjoaa tasokkaan valmennuksen ja sen kautta mahdollisuuden kehittyä huippu-urheilijaksi
 - pitkän tähtäimen valmennuslinjaus
 - jatkuva valmentajien koulutus, valmentajakerhotoiminta
 - seuratason valmennustiimi valmentajien tukena
- auttaa opiskelun, harjoittelun ja kilpailemisen yhdistämisessä ja rakentamisessa mielekkääksi kokonaisuudeksi
- tukee pelaajien etenemistä urallaan liigatasolle, maajoukkueisiin ja jopa ammattilaisuuteen asti
 - eteneminen oman halun ja tason mukaisiin harjoitusryhmiin
- tarjoaa harrastusmahdollisuuden myös niille, joilla ei ole tähtäintä huippu-urheiluun
- huolehtii myös valmennuksen eettisestä pohjasta



9. Valmennusryhmät 2009-2010

Edustusjoukkue

- tavoitteet
 - menestyminen joukkueena, sijoitustavoite (kevät 2010 1-sarjan kärkipäässä)
 - varmistaa pelaajien kehittyminen yksilöinä niin että heillä on mahdollisuus edetä kilpauralla lentopalloilijana edustusjoukkueesta eteenpäinkin (liiga, maajoukkueet, ammattilaisuus...)
 - positiivinen näkyvyys julkisuudessa
- valmennus
 - keskittyy seuran lippulaivan eli edustusjoukkueen luotsaamiseen parhaaseen mahdolliseen tulokseen
 - tiivis yhteistyö urheiluakatemian ja farmiryhmän kanssa
- pelaaminen
 - keskittyy pelaajien peluuttamiseen edustusjoukkueessa
 - hakee tarvittaessa pelituntuman saamiseksi peliaikaa farmisarjan peleistä
 - edustusjoukkueessa ja juniorisarjoissa pelaamisen yhteensovittaminen
 - joukkue osallistuu myös A-tyttöjen SM-sarjaan, osa pelaajista myös B-tyttöjen SM-sarjaan

Farmi I

- tavoitteet
 - nuorien pelaajien kehittyminen yksilöinä teknisesti, taktisesti ja fyysisesti
 - varmistaa oman seuran junioreille mahdollisuus edetä kilpauralla lentopalloilijana edustusjoukkueeseen ja siitäkin eteenpäin (liiga, maajoukkueet, ammattilaisuus...)
- valmennus
 - painopiste pelaajien yksilötaitojen kehittämisessä monipuolisesti
 - tiivis yhteistyö urheilulukion ja edustusjoukkueen kanssa
- pelaaminen
 - farmisarja, jonka tavoite on olla yksi sarjataso alempana kuin edustusjoukkue (2-sarja)
 - joukkue osallistuu myös A-tyttöjen SM-sarjaan, suuri osa pelaajista myös B-tyttöjen SM-sarjaan

A-juniorit

- seuralla on kaksi joukkuetta A-junioreiden SM-sarjassa, edustuksen ja farmin pelaajista koostuvat joukkueet
- A1 osallistuu sarjaan tavoitteellisesti myös sijoitusmielessä

B-juniorit

- seuralla ei ole erillistä B-juniorijoukkuetta, vaan SM-sarjaan osallistuva joukkue koostuu edustuksen ja Farmi I:n mukana harjoittelevista pelaajista

C1

- tavoitteet
 - katsastaa ja kokoaa yhteen seuran kilpauralla eteenpäin haluavia junioreita
 - pelaajien kehittyminen yksilöinä teknisesti, taktisesti ja fyysisesti
- valmennus
 - keskittyy pelaajien yksilötaitojen kehittämiseen
 - junioreiden katsastustoiminta
- pelaaminen
 - C-tyttöjen SM-sarja

C2

- tavoitteet
 - c-ikäisten harrasteryhmä
- valmennus
 - keskittyy pelaajien yksilötaitojen kehittämiseen
- pelaaminen
 - osallistuu keväällä C-tyttöjen alueelliseen supersarjaan

D1, D2

- tavoitteet
 - pelaajien perustaitojen kehittäminen
 - sekä tavoitteellisen valmentautumisen että harrastusmahdollisuuden tukeminen
 - Nuori Suomi -toimintatapa
- valmennus
 - keskittyy pelaajien perustaitojen kehittämiseen
 - ikä- ja tasoryhmän mukainen valmennus
 - monipuolisuus
- pelaaminen
 - ikäryhmän juniorisarja
- pelaajat
 - kaikki samasta ikäryhmästä
 - D1 omana ryhmänä, D2 yhtenä harjoitteluryhmänä mutta kahtena joukkueena sarjassa

E

- tavoitteet
 - pelaajien perustaitojen kehittäminen
 - sekä tavoitteellisen valmentautumisen että harrastusmahdollisuuden tukeminen
 - Nuori Suomi -toimintatapa
- valmennus
 - keskittyy pelaajien perustaitojen kehittämiseen
 - ikä- ja tasoryhmän mukainen valmennus
 - monipuolisuus
- pelaaminen
 - Power Cup jos ryhmässä tarpeeksi lähtijöitä
- pelaajat
 - ryhmä on pieni, ja sen takia harjoittelevat F-junioreiden kanssa

F

- tavoitteet
 - pelaajien perustaitojen kehittäminen
 - sekä tavoitteellisen valmentautumisen että harrastusmahdollisuuden tukeminen
 - Nuori Suomi -toimintatapa
- valmennus
 - keskittyy pelaajien perustaitojen kehittämiseen
 - ikä- ja tasoryhmän mukainen valmennus
 - monipuolisuus
- pelaaminen
 - mahdollisesti Power Cup
- pelaajat
 - kaksi harjoitteluryhmää, jotka harjoittelevat osittain yhdessä, osittain erikseen
 - mukana myös E-ikäisiä

10. *Mitä pelaajan tulisi osata tullessaan edustusjoukkueeseen?*

Perustekniikka

- sormilyönti niin että pystyy heittämään ”yleispelaajan passin”
- hihalyönnissä jalat oikeinpäin, oikea lyöntiasento helpoissa palloissa

Aloitussyöttö

- jalat maassa leija, suunnattu / pitkä-lyhyt
- hyppyleija vähintään välttävästi

Vastaanotto

- perustapa lähtö 4-5 metristä ja liike lähtee taaksepäin
- vaihtoehtona lähtö kauempaa: huom ajoitus, kierrehypärin vastaanotto kauempaa

Torjunta

- torjunnan lähtö: valmiusasento: polvikulmat – näe kädet
- liike: askellukset sivuaskel, ristiaskel, avaus + ristiaskel
- raja auki/kiinni torjunnan ymmärtäminen
- pinta/normaali/kaukana olevan passin torjunta
- milloin kannattaa hypätä – mitä tehdään kun ei hypätä
- torjunnan jälkeen kääntyminen pallon perään – pienen peipin nosto

Puolustus

- helpon pallon pelaaminen sekä sormilla että hihalla tarkasti
- kovan lyönnin puolustaminen (ala/yläteknikat)
- yhden käden puolustaminen molemmin puolin
- maihinmenotekniikat: kauhaisu / kierähdys
- sivuliike viereen tulevan lyönnin puolustuksessa

Hyökkäys

- metrisen lyöminen
- iso passi hallitusti – rullalyönti (3m), suuntaus raja / viisto
- askelet
- juju, tsekkilyönti
- passari: iso passi, metrinen, takapassi 2/1, kuutospaikan passi, pateri jos aiemmassa joukkueessa nostovarmuus ja keskarit riittävän hyviä, hyppypassi, tempopassi passarin ja hyökkääjien valmiuksien mukaan – ei ollenkaan tärkein asia!

Pelisyteemi

- peruspelijärjestelmä yhdellä passarilla + sentterit + yp:t/hakkuri
- torjunnan ja puolustuksen yhteistyö: pelipaikat kun raja kiinni/auki

11. Mitä harjoitellaan?

WoVon valmennuslinjauksessa harjoitettavat asiat on jaettu seuraaviin luokkiin:

Harjoitettavat ominaisuudet

- lajitaidot
- yleistaidot
- fysiikka
- sosiaaliset taidot
- psyykkiset taidot

Lajitaidot

- perustekniikka: sormilyönti, vastaanotto, aloitus, hyökkäys, torjunta, puolustus
- joukkuepelaaminen: säännöt, taktiikka, pelikäsitys

Yleistaidot

- monipuolisuus, liikkuminen, koordinaatio, tasapaino, rytmi, seuraaminen, arviointi, pallon käyttäytymisen ymmärtäminen

Fysiikka

- ketteruus, voima, nopeus, notkeus, kestävyys

Sosiaaliset taidot

- toimiminen osana joukkuetta, vastuu, toisen hyväksyminen, itsensä hyväksyminen

Psyykkiset taidot

- oma halu harrastaa, elämäntapa urheilun parissa, turvallisuus, mielekkyys, kilpailutilanteen hallinta – jännittäminen, eteenpäin pyrkiminen

12. Edistymisen seuraaminen

- testit, tavoitteet ja mittarit harjoituksissa, harjoituspäiväkirja, kilpailutulokset, valmentajan arviot
- nuorimmilla ikäluokilla voidaan antaa erilaisia suoritusmerkkejä (vaikkapa eka syöttö verkon yli, kymmenen sormilyöntiä peräkkäin, jonopallottelun mestarimerkki = viisi kierrosta läpi...)
- yksinkertaisia tavoitteita ja mittareita harjoituksissa kaikissa ikäluokissa: kuinka saadaan riittävästi toistoja (30-40 onnistunutta toistoa peräkkäin tarkoittaa hyvää osaamisen tasoa), tavoitteiden tulee olla porrastettuja ja etenemisen seuranta helppoa myös pelaajalle
- fyysiset ja lajitaidolliset testit portaittain kehitettynä
- harjoituspäiväkirjan säännöllinen täyttäminen ja seuranta vanhemmissa ikäluokissa
- oma tavoiteasetanta ja kehittymisen arviointi yhdessä valmentajan kanssa vanhemmissa ikäluokissa henkilökohtaisissa palavereissa

13. Uusien pelaajien mukaantulo

Miten eri ikäryhmiin otetaan mukaan uusia pelaajia, jotka eivät ole alempien ikäluokkien kautta tulleita?

- täytyy olla mahdollista aloittaa lajiharrastus vaikkapa vasta a-ikäisenä
- jos mahdollista, harjoitteluryhmien jakaminen tason mukaan
- harjoitusten eriyttäminen tason mukaan – vaatii valmennustiimiltä paljon!
- erillinen aloitusjakso vanhempiin junnuihin tuleville? – organisointi!

14. *Harjoittelun rakentaminen eri ikäluokissa*

F-ikäiset ja nuoremmat (palloleikkikoulu)

Harjoittelun peruskivet

- turvallisuus, hauskuus, leikkimielisyys ja monipuolisuus

Urheilullisuus ja lentopallokulttuuri

- liikunnan kokonaismäärä, lajiin tutustuminen

Harjoittelun suunnittelu ja organisointi

- vuosisuunnitelma (=tapahtumakalenteri), 1-2 tapahtumaa viikossa, teemoitettuja ja suunniteltuja harjoituksia

Ravinto ja lepo

- Normaali ravinto, välipalan merkitys, juominen harjoituksissa, riittävä yöuni

Fyysinen harjoittelu

- painottaa yleistaitoa (tasapaino, rytmi, nopeus, liikkuvuus)
- liikkumistavat, perusliikkuminen: juoksu, laukka

Lajiharjoittelu

- heitot, kopit, sormilyönti, hihalyönti
- pallon käyttäytyminen (pomputtelu, kuljettaminen, vierittäminen)
- jonopelit, ainakin aluksi kopilla

Psyykinen ja sosiaalinen toiminta

- sääntöjen noudattaminen, yhteistyö, itsetunnon kehittyminen, toisen hyväksyminen

Testaaminen

- suoritusmerkkejä, terveystarkastus (kouluterveydenhoitaja, neuvola)

Tukitoimet

- Vanhempainiltoja (infoa Nuoresta Suomesta ja seuran toimintatavoista)

E-ikäiset

Harjoittelun peruskivet

- turvallisuus, hauskuus, leikkimielisyys ja monipuolisuus

Urheilullisuus ja lentopallokulttuuri

- liikunnan kokonaismäärä, lajiin tutustuminen, pallotyttötoiminta

Harjoittelun suunnittelu ja organisointi

- vuosisuunnitelma (=tapahtumakalenteri), 2-3 tapahtumaa viikossa, teemoitettuja ja suunniteltuja harjoituksia, huomioi mahdollinen kilpailutoiminta

Ravinto ja lepo

- Normaali ravinto (huom! Kouluruoka), välipalan merkitys, juominen harjoituksissa, riittävä yöuni

Fyysinen harjoittelu

- painottaa yleistaitoa (tasapaino, rytmi, erottelukyky, reaktiokyky, yhdistelykyky, nopeus, liikkuvuus)
- keuhonhallinta, keskivartalon vahvistaminen, monipuolisten liikkeiden oppiminen

Lajiharjoittelu

- heitot, kopit, sormilyönti, hihalyönti, alakautta syöttö
- pallon käyttäytyminen (pomputtelu, kuljettaminen, vierittäminen)
- pienpelit, minipeli

Psyykinen ja sosiaalinen toiminta

- sääntöjen noudattaminen, yhteistyö (joukkueeseen kuuluminen), itsetunnon kehittyminen, toisen hyväksyminen, vastuuntunto

Testaaminen

- taitotestejä - suoritusmerkkejä, terveystarkastus (kouluterveydenhoitaja)

Tukitoimet

- Vanhempainiltoja (infoa Nuoresta Suomesta ja seuran toimintatavoista), kotitehtävät

D-ikäiset

Harjoittelun peruskivet

- turvallisuus, hauskuus, leikkimielisyys, monipuolisuus, ryhdikkyys

Urheilullisuus ja lentopallokulttuuri

- liikunnan kokonaismäärä, harjoituspäiväkirjan kokeilu, pallotyttötoiminta

Harjoittelun suunnittelu ja organisointi

- vuosisuunnitelma, 3 tapahtumaa viikossa, teemoitettuja ja suunniteltuja harjoituksia, huomioi mahdollinen kilpailutoiminta

Ravinto ja lepo

- Normaali ravinto (huom! Kouluruoka), ravintoinfo, riittävä yöuni - unirytmii

Fyysinen harjoittelu

- painottaa yleistaitoa (tasapaino, rytmi, erottelukyky, reaktiokyky, yhdistelykyky, nopeus, liikkuvuus)
- keuhonhallinta, keskivartalon vahvistaminen, monipuolisten liikkeiden oppiminen
- ketteryys: kuperkeikka, kierähdys, tiikeri
- fysiikka: kuntopiirit, nauhat, kepit, hyppelyt, venyttely

Lajiharjoittelu

- sormilyönti (passi eteen/taakse), hihalyönti (vastaanotto, puolustus), alakautta syöttö
- vanhemmassa ikäluokassa iskulyönnin askelet, juju vauhdin kanssa, jos fysiikka kestää niin iskulyönti
- pienpelit, minipeli, vanhemman ikäluokan keväällä ison kentän perusteet
- kolmen kosketuksen peli

Psyykinen ja sosiaalinen toiminta

- sääntöjen noudattaminen, yhteistyö (joukkueeseen kuuluminen), itseluottamus, vastuuntunto

Testaaminen

- taitotestejä - suoritusmerkkejä, terveystarkastus (kouluterveydenhoitaja), seurataan murrosikää – nopean kasvun vaiheen tiedostaminen, fyysiset testit (vauhditon pituus, ketteryys, keskivartalon voima, mahdollisesti ulottuvuus)

Tukitoimet

- Vanhempainiltoja (infoa Nuoresta Suomesta ja seuran toimintatavoista), kotitehtävät

C-ikäiset

Harjoittelun peruskivet

- mielekkyys, urheilullisuus

Urheilullisuus ja lentopallokulttuuri

- liikunnan kokonaismäärä, harjoituspäiväkirja, kesäharjoittelu, koulun ja harrastuksen yhdistäminen, henkilökohtaiset tavoitekeskustelut

Harjoittelun suunnittelu ja organisointi

- vuosisuunnitelma, jaksosuunnitelmat, 4-5 tapahtumaa viikossa, teemoitettuja ja suunniteltuja harjoituksia, huomioi kilpailutoiminta

Ravinto ja lepo

- Normaali ravinto (huom! Kouluruoka), ravintoinfo, unirytm

Fyysinen harjoittelu

- painottaa yleistaitoa (tasapaino, rytmi, erottelukyky, reaktiokyky, yhdistelykyky, nopeus, liikkuvuus)
- kehonhallinta, keskivartalon vahvistaminen, monipuolisten liikkeiden oppiminen, kimmoisuus voima
- ketteryys: kuperkeikka, kierähdys, tiikeri
- fysiikka: kuntopiirit, nauhat, kepit, hyppelyt, venyttely, kuntosali, lisäpainoharjoittelu

Lajiharjoittelu ja kilpailutoiminta

- sormilyönti (passi eteen/taakse), hihalyönti (vastaanotto, puolustus), alakautta syöttö, vanhemmassa ikäluokassa myös yläkautta syöttö
- iskulyönti - suuntaus
- pienpelit
- takapassaripeli, perustaktiikat, pelinlukua
- mahdollisesti osallistuminen aikuisten alasarjoihin (joukkue tai yksittäiset pelaajat)

Psyykinen ja sosiaalinen toiminta

- itseluottamus, keskittyminen, urheilijan elämäntapa, joukkueen pelisäännöt

Testaaminen

- taitotestejä, terveystarkastus (kouluterveydenhoitaja), seurataan murrosikää – nopean kasvun vaiheen tiedostaminen, fyysiset testit, ryhti- ja liikkuvuuskartoitus

Tukitoimet

- Vanhempainiltoja, leirityksiä, joukkuepalavereita

B ja vanhemmat

Harjoittelun peruskivet

- mielekkäisyys, urheilullisuus

Urheilullisuus ja lentopallokulttuuri

- liikunnan kokonaismäärä, harjoituspäiväkirja, kesäharjoittelu, koulun ja harrastuksen yhdistäminen, henkilökohtaiset tavoitekeskustelut

Harjoittelun suunnittelu ja organisointi

- vuosisuunnitelma, jaksosuunnitelmat, 5-8 tapahtumaa viikossa, teemoitettuja ja suunniteltuja harjoituksia, omatoiminen harjoittelu, kilpailutoiminta mahdollisesti useassa sarjassa / joukkueessa

Ravinto ja lepo

- Normaali ravinto/lisäravinteet, ravintoinfo, ravintoseuranta, levon ja harjoittelun määrä, oman elimistön kuuntelu

Fyysinen harjoittelu

- nousujohteinen voimaharjoittelu, yleistaitavuuden kehittäminen

Lajiharjoittelu ja kilpailutoiminta

- jatkuva tekniikan ja taktiikan kehittäminen, pelikäsityksen kehittäminen, tavoitteellinen kilpailutoiminta

Psyykinen ja sosiaalinen toiminta

- itseluottamus, keskittyminen, urheilijan elämäntapa, oman suoritusvireyden arviointi, rentoutus- ja mielikuvaharjoittelu

Testaaminen

- jatkuva fyysinen seuranta, ohjelmoitu testaaminen

Tukitoimet

- leirityksiä, joukkuepalavereita