

# Valmennuksen linjaus 2023-2024

- Organisaation standardit
- Valmennuksen standardit
- Pelaajan standardit
- Valmentajan polku
- Valmentajan toimintaympäristö
- Valmentajan osaamistarpeet
- Lajianalyysi ja vaatimukset
- Valmennusfilosofia
- Valmennusmenetelmät
- Lajin peruspilarit
- Käytännön valmennustyö
- Valmennuksen seuranta
- Pelaajan polku
- Ryhmäkohtaiset lähtötasot ja tavoitteet



# ORGANISAATION STANDARDIT

1. Olemme ylpeitä kuuluessamme Cleariin.  
Clear- Meidän seura.
2. Kehitämme seuraa yhdessä ja aktiivisesti
3. Edustamme seuran asuissa
4. Arvostamme pelivälineitä ja kohtelemme niitä sen mukaan
5. Pidämme harjoitustilamme siisteinä
6. Kielenkäyttömme on asiallista ja toisia kunnioittavaa
7. Pidämme yhteyttä pelaajiin ja vanhempiin



# VALMENNUKSEN STANDARDIT

1. Ilo, innostus ja intohimo
2. Yrittäminen ja sisu
3. Kunnioitus ja reilu peli
4. Yhdessä tekeminen turvallisessa ympäristössä
5. Urheilijakeskeistä ja kokonaisvaltaista
6. Huomioidaan erilaiset oppimistyylit
7. Pyrkimys erinomaisuuteen itseään jatkuvasti kehittämällä



# VALMENNUKSEN STANDARDIT

- 1. Ilo, innostus ja intohimo**  
Tärkein asia. Iloiset lapset kasvavat innostuneiksi nuoriksi ja edelleen intohimoisiksi harrastajiksi.
- 2. Yrittäminen ja sisu**  
Opetetaan lapset ja yrittämään ja tekemään sisukkaasti työtä.
- 3. Kunnioitus ja reilu peli**  
Kunnioitetaan pelikavereita ja vastustajia. Pelataan aina rehdisti.
- 4. Yhdessä tekeminen turvallisessa ympäristössä**  
Otetaan muut huomioon, kannustetaan muita ja noudatetaan pelisääntöjä. Jokaisella on oikeus fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen.
- 5. Urheilijakeskeistä ja kokonaisvaltaista**  
Valmentaja ei ole keskiössä vaan urheilija. Valmennamme ihmistä, ei pelaajaa. Urheilu on elämää. Urheilu on paras elämäkoulu.
- 6. Huomioidaan erilaiset oppimistyyli**  
VAK (visuaaliset, auditiiviset ja kinesteettiset oppijat)
- 7. Pyrkimys erinomaisuuteen itseään jatkuvasti kehittämällä**  
Kannustetaan pelaajia entistä parempiin suorituksiin. Täydellisyyttä ei ole. Tärkeämpää on kehittyä kuin voittaa. Matka on tärkeämpää kuin määränpää.



# PELAAJAN STANDARDIT

1. Tulen ajoissa treeneihin
2. Teen parhaani jokaisessa harjoituksessa
3. Minulle on tärkeämpää kehittyä kuin voittaa
4. Kannustan pelikavereita
5. Huolehdin omista pelivälineistäni ja arvostan niitä
6. Käytän ylpeänä seuran asuja
7. Edustan seuraamme käyttäytymällä kohteliaasti, sekä kunnioittaen vastustajaa ja tuomareita
8. Urheilen päihteettömästi ja ilman dopingia
9. Noudatan ryhmäni pelisääntöjä



# Valmentajan polku

Kaikki valmentajamme ovat yhtä tärkeitä!  
Seuramme tukee valmentajien koulutusta,  
kehitä itseäsi jatkuvasti!

Hyvä valmentaja:

- Kuuntelee enemmän kuin puhuu
- Ymmärtää, että pelaaja on keskiössä, ei valmentaja
- Pitää asiat mahdollisimman yksinkertaisina
- Vaalii perustaitoja
- Kohtelee kaikkia tasapuolisesti
- Ei tavoittele henkilökohtaista mainetta ja kunniaa, vaan nauttii matkasta
- Ei pelkää virheitä
- Ymmärtää, että ensin täytyy huolehtia itsestään, jotta voi auttaa muita
- Huomaa, että mitä enemmän on oppinut, sitä vähemmän tietää
- Tekee työtään intohimosta



## Valmentajan toimintaympäristö

<b>Urheilijan ikä</b>	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Aikuisvaihe
<b>Urheilijan taso</b>	Harraste/Kilpa	Harraste/Kilpa	Harraste/Kilpa
<b>Urheilijan sukupuoli</b>	Tytöt ja pojat	Tytöt ja pojat	Naiset ja miehet
<b>Harjoittelun organisointi</b>	Ryhmä	Ryhmä/yksilö	Ryhmä/yksilö
<b>Harjoittelu-ryhmä</b>	Eritasoinen	Eritasoinen	Eritasoinen
<b>Valmentajan rooli</b>	Ryhmä	Henkilökohtainen	Henkilökohtainen
<b>Kulttuuri</b>	Useita etnisiä taustoja ja uskontoja samoissa ryhmissä.		
<b>Olosuhteet</b>	Clear on alueen suurin seura niin jäsenmäärältään kuin menestykseltään. Valmennuksen laatu ja harjoitustilat ovat alueen parhaat.		



## Valmentajan osaamistarpeet

### Valmentajan osaamistarpeet:

1. Voimavarat
2. Ihmissuhdetaidot
3. Urheiluosaaminen
4. Itsensä kehittämisen taidot

### Mihin valmentaja voi vaikuttaa urheilijassa?

1. Ihmisenä kasvu
2. Itsensä kehittämisen taidot
3. Urheilijan kehittyminen ja lajiosaaminen
4. Kuulumisen tunne

### Millä keinoin valmentaja voi vaikuttaa urheilijan sisäiseen motivaatioon?

1. Pätevyyden kokemus  
Onnistumiset ja sopivat haasteet, palaute.
2. Autonomia  
Mahdollisuus valintoihin, mahdollisuus vaikuttaa.
3. Yhteenkuuluvuus  
Välittäminen, ryhmän toiminta.
4. Merkityksellisyys  
Sosiaalinen status.





# Lajianalyysi ja vaatimukset

Sulkapallo vaatii huipputasolla erinomaista fyysistä kuntoa, teknistä taitoa, havaintokykyä ja ennakointia, sekä todella nopeaa reagointikykyä. Sulkapallo on intensiivinen, jatkuvia suunnanmuutoksia vaativa intervallilaji. Kansainvälisellä tasolla pallorallin pituus on keskimäärin alle 10 sekuntia, ja lyöntien määrä n. 10. Pallorallin jälkeen taukoa on n. 20 sekuntia. Tosin pallorallin pituus voi huippupelaajilla olla myös 40 lyöntiä. Ottelun kesto on n. 40 minuuttia.

Huippupelaajaksi kasvaminen edellyttää n. 10 vuoden/ 10 000 tunnin harjoittelua. Euroopassa pelaajat ovat parhaimmillaan n. 25 vuoden iässä ja huipulla pystyy pelaamaan n. 35 vuotiaaksi.

## Fyysiset vaatimukset:

Kestävyys (aerobinen ja anaerobinen)

Voima

- **Jalat:** räjähtävää ja maksimivoimaa (jarruttaminen, kiihdyttäminen, kurrottaminen, hyppääminen)
- **Kädet:** nopeusvoima (suuri liikenopeus lyönnissä, erityisesti kyynärvarren ja olkapään lihakset)
- **Keskivartalo:** selkä- ja vatsalihakset mukana kaikessa toiminnassa (vartalon stabiliteetti, lyöntivoiman ketjutus jaloista käteen)

Nopeus, ketteryys, reaktiokyky

Liikkuvuus, notkeus

## Taktiset vaatimukset:

Nopeassa pelissä tehdään nopeita päätöksiä

Pelitilanteen ymmärtäminen

Strategiset valinnat

Vastustajan pelin lukeminen

## Tekniset vaatimukset:

Vaativat motoriset taidot

Mailankäsittelyn nopeus ja lavan hallinta

Lyöntivalikoima ja lyöntitarkkuus

Kosketus palloon

## Psyykkiset vaatimukset:

**Sisäinen motivaatio** (pätevyyden kokemus, autonomia, yhteenkuuluvuus, merkityksellisyys)

**Asenne** (5% pois asenteesta on 50% pois lopputuloksesta)

**Vastuullisuus** (omistajuus omasta urheilusta, joukkuehenki)

**Harjoitettavuus** (yhteys valmentajaan, kysyy ja kyseenalaistaa, harjoitusorientoitunut)

**Itseluottamus** (hyvä itsetuntemus, heikkoudet/ vahvuudet)

## Elämänhallinnan vaatimukset:

Urheilijan elämää 24/7 huomioiden ravinnon, levon, opiskelun, työn, perheen, ystävien ja vapaa-ajan tasapainon, sekä loukkaantumisten käsittely (ennaltaehkäisy ja toipuminen)



# Valmennusfilosofia

- **Urheilullisuus**
  - Halu harjoitella kovaa ja saada siitä hyvä fiilis
  - Fysiikassa ei anneta tasoitusta muille
  - Vaalitaan lajin peruspilareita
  - Kilpailemaan rehdisti ja yrittämään parhaansa
- **Sisäinen motivaatio**
  - Sisäinen motivaatio on kaiken tekemisen moottori
- **Asenne**
  - 5% pois asenteesta on 50% pois suorituksesta
  - Positiivinen ja periksiantamaton
  - Niin pelaat kuin treenaat
- **Vastuullisuus**
  - Vastuu omasta urheilusta
  - Osaa toimia ryhmässä ja ottaa muut huomioon
  - Hyvät käytöstavat, rehellisyys ja muiden kunnioitus
- **Harjoitettavuus**
  - Yhteys valmentajaan
  - Oppia kysymään, ajattelemaan, kyseenalaistamaan
  - Harjoitusorientoitunut- nöyrästi työtä tekemällä tavoittelemaan unelmiaan
  - Kehittyminen on voittamista tärkeämpää
- **Itseluottamus**
  - Hyvä itsetunto
  - Tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet
- **Urheilu on paras elämänkoulu**



# Valmennusmenetelmät

- Jokaiselle löytyy sopiva ryhmä iän ja taitotason mukaan
- ”Meidän Seura”-hengen sisäistäminen
- Valmennuksessa voidaan käyttää apuna eri osa-alueiden erikoisosaajia, mutta valmennuksen kokonaisvastuu on aina pelaajan henkilökohtaisella valmentajalla
- Opetellaan urheilijan perustaitoja monipuolisesti. Ensin valmennetaan urheilija, sitten pelaaja
- Lyöntitekniikan valmennus perustuu Tanskan maajoukkuevalmentaja Lian Zhangin oppeihin
- **Miksi:** kaikki perustuu pitkäjänteiseen työntekoon. Harjoituksissa kehitetään ominaisuuksia, joista peli muodostuu. Kaikilla treeneillä on oma tarkoituksensa, miksi juuri niitä tehdään (HARJOITUS + RAVINTO + LEPO = KEHITTÄMINEN).
- **Mitä:** valmennus sisältää fyysisen, teknisen, taktisen ja psyykkisen harjoittelun. Ominaisuuksia kehitetään hyväksi havaituilla menetelmillä seuraten lajin kehittymistä.
- **Miten:** harjoituksissa käytetään erilaisia apuvälineitä oheistreeneissä. Opetuksessa käytetään VAK-menetelmää, eli huomioidaan visuaaliset, auditiiviset ja kinesteettiset oppijat. Tietysti huomioidaan myös pelaajien ikä (fyysinen ja henkinen). Harjoituksissa käytetään bloki-, random- ja varied-harjoitteita, sekä multi-, 1vs1 ja 1vs2-harjoitteita.
- **Milloin:** harjoittelu on suunniteltu koko vuodeksi ja se on jaettu peruskuntokauteen, kilpailuun valmistavaan kauteen, sekä kilpailukauteen. Jaksoja on yhteensä 12. Jakson sisällä on teema, joka sisältää tietyt fyysiset, tekniset, taktiset ja psyykkiset harjoitteet.
- Treeni sisältää aina
  - Alkuverryttelyn
  - Lihaskunto-, koordinaatio-, kestävyys-, nopeus- tai ketteryysharjoituksen
  - Lajiharjoituksen
  - Loppuverryttelyn ja venyttelyn



# Lajin peruspilarit

- **Fysiikka:**
  - Nopeus on reaktiota, ketteryyttä, räjähtävyyttä
  - Nopeat jalat voittaa hyvän käden
  - Nopea käsi mahdollistaa hyvän tekniikan
  - Voima tuo nopeutta
  - Kestävyys mahdollistaa nopeuden ylläpidon
  - Liikkuvuus on edellytys nopeudelle
- **Tekniikka**
  - Jalkatyö (valmiushyppy, rytmi, peliasento, tasapaino)
  - Lyönnit (otteet, puhdas osuma, zero, lyhyt lyöntiliike, kaaret)
  - Ketjutus (jalat- keskivartalo- kyynärvarsi- puristus osumahetkellä)
  - Peruslyöntien hallinta (syöttö, clear, drop, smash, verkkodrop, lob, smashin palautus)
- **Taktiikka**
  - Löydä tyhjää tilaa -> liikuta vastustajaa
  - Valmistaudu vastustajan lyöntiin -> ennakoi
  - Lue vastustajaa -> tunnista lyönti -> yllätä vastustaja
  - Pelitilanteen ymmärrys (puolustus, neutraali, hyökkäys)
- **Mentaali**
  - Kontrolli itsestä luo pelivarmuutta
  - Helposta paikasta pyritään hyökkäämään
  - Vaikeasta paikasta pelataan varmaa



# Käytännön valmennustyö

**Valmennuksen linjaus:** Käydään läpi vuosittain johtokunnan ja valmentajien kanssa, ja suunnitellaan seuraavan vuoden kehityskohteet.

**Valmennusorganisaatio:**

**Valmennuspäällikkö:** Vastaa kaikkien ryhmien vuosisuunnitelmasta, kausisuunnitelmista ja jaksosuunnitelmista. Kehittää valmennustoimintaa ja valmentajien osaamista. Vastaa valmennuksen linjauksen toteutumisesta. Ylläpitää treenipankkia. Vastaa valmennuksen sisäisestä auditoinnista (vertaisarviointi ja -oppiminen).

**Valmentajat:** Vastaavat ryhmänsä yksittäisten harjoitusten suunnittelusta ja vetämisestä jaksosuunnitelman puitteissa.

**suunnittele-> toteuta-> -kirjaa ylös miten meni-> arvioi**

**Apuvalmentajat:** Toimivat vastuupalmentajien apuna ja kasvavat oman ryhmänsä vastuupalmentajiksi.

**Valmennuksen tavoitteet:** Kaikilla ryhmillä on omat ryhmäkohtaiset tavoitteensa. Tavoitteena on, että jokaiselle löytyisi sopiva ryhmä ja sen myötä oma pelaajan polkunsä. Pelaajia kannustetaan myös omatoimiseen liikuntaan, sekä harrastamaan muita lajeja. Pelaajia kannustetaan urheilullisiin elämäntapoihin ja annetaan tietoisuuksia ravintoon, lepoon ja uneen, päihteettömyyteen, dopingiin ja henkiseen hyvinvointiin. Vanhempaininfossa kerrotaan vanhemmille yllä mainituista asioista, sekä vastaillaan vanhempia askarruttaviin kysymyksiin.

Pelaajien henkilökohtaisista tavoitteista sovittaessa käytetään **SMARTER-** muistisääntöä, jossa tavoitteen pitää olla:

**Yksilöity (specific)-> Mitattavissa (measurable)-> Yhdessä sovittu (agreed)-> Realistinen (realistic)-> Aikataulutettu (timed)-> Olosuhteet (environment)-> Kirjallisesti sovittu (recorded)**

**Käytännön valmennus:** Pelaajat harjoittelevat n. 10-20 hengen sekaryhmissä, joten ryhmähengen luominen on tärkeä osa valmennusta. Toki ryhmän sisällä kaikki eivät välttämättä tee samanlaisia harjoitteita, vaan valmennus eriytetään pelaajien taitojen mukaan. Kilpa 1:n, tehoryhmän ja aikuiskilpapelaaajien osalta pyritään yksilölliseen valmennukseen ryhmävalmennuksen ”sisällä”. Tavoitteena on, että kaikille pelaajille tulee mahdollisimman paljon suorituksia ja mahdollisimman vähän odottelua.

**Harjoitussuunnitelmat:** Kaikki harjoitteet on dokumentoitu ja ne löytyvät seuran treenipankista. Oheistreenien osalta löytyy myös kattava videotreenipankki. Hyödynnetään myös Shuttle Time, Suunnittelun liikuntaa, Terve urheilija, BadmintonFamily, Badminton Insight, sekä Kasva urheilijaksi- sivustoja treenien suunnittelussa. Fysiikka- ja nopeusharjoitteissa apuna on Calvin Dietz, Tony Holler ja Chris Korfist.

**Pelissäännöt:** Jokainen ryhmä laatii kauden alussa pelissäännöt joihin sitoudutaan. Myös vanhemmille laaditaan omat pelissäännöt. Toiminnassa mukana olevat aikuiset sitoutuvat käyttäytymään esimerkillisesti seuran tilaisuuksissa, kilpailumatkoilla, leireillä, ym. yhteisissä tapahtumissa.



# Valmennuksen seuranta

## Kehityksen ja innostuksen seuranta

Kehityksen myötä pelaajat siirtyvät vaativampaan ryhmään.

Kilpapelaajien kehittymistä seurataan säännöllisesti fyysisin, teknisin ja psyykkisin testein. Testitulokset kirjataan testipankkiin ja pelaajat pääsevät vertailemaan tuloksiaan aikaisempiin vuosiin. Pelaajat tekevät yhdessä valmentajan kanssa tavoitteet puolivuositain. Kilpapelaajille pidetään vuosittain keväällä sähköinen pelaajahaastattelu, jossa pelaaja arvioi kulunutta kautta ja asettaa tavoitteita tulevalle kaudelle. Samalla on mahdollisuus kertoa opiskeluista, työstä, perhe-elämästä, henkisestä hyvinvoinnista ym. asioista. Halutessaan urheilija voi pitää valmentajan kanssa myös kahdenkeskisen palaverin.

Vuosittain pyritään tekemään pelaajille myös kysely treenien ja muun toiminnan kehittämistä, pelaajien kokonaisliikuntamäärästä ym. asioista.

## Valmentajien työn ja osaamisen lisäämisen tukeminen

Seuran pelaajia kannustetaan mukaan valmennustoimintaan. Monet aloittavatkin ensin apuvalmentajina ja kesäleiriohjaajina. Seura tukee valmentajien koulutusta ja käytännössä kaikki valmentajat ovat käyneet vähintään 1-tason koulutuksen.

Vähintään kerran vuodessa pidetään valmentajien kanssa palaveri, jossa käydään läpi valmentamisen kehityskohteita ja siihen liittyviä haasteita. Valmentajat auditoivat toisten valmentajien valmentamista (vertaisarviointi ja -oppiminen).

Kaikkien valmentajien käytössä on seuran treenipankki.

Kaikille valmentajille maksetaan palkkaa. Palkka on sidottu valmentajan koulutukseen, kokemukseen ja ikään.

## Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa

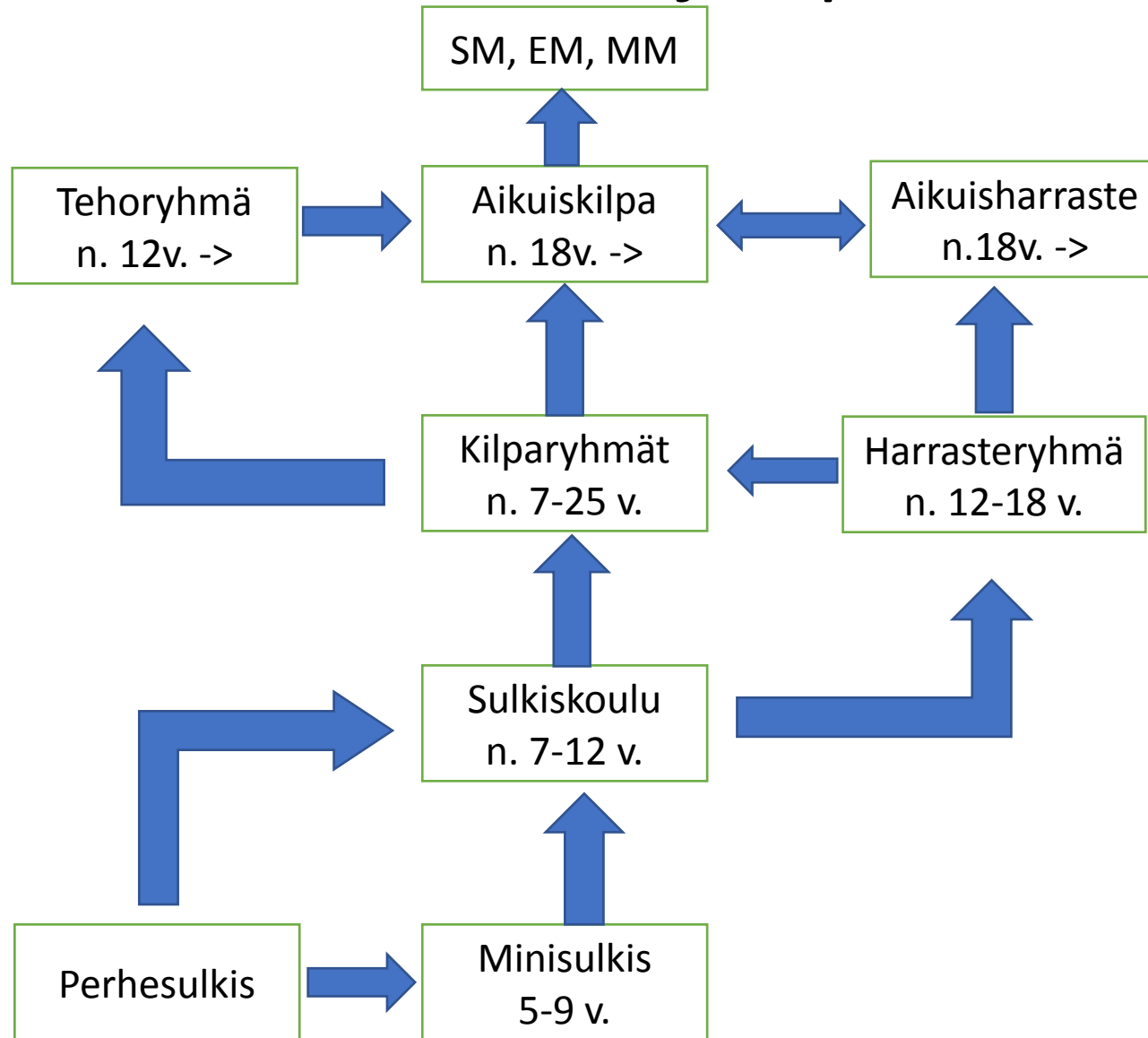
Kaikkia pelaajia kannustetaan mukaan kilpailutoimintaan. Valmentajat toimivat usein myös yhteiskyytien kuskeina. Yksilöurheilussa kaikki halukkaat pääsevät mukaan. Divari- ja SM-joukkueen valitsevat valmennuspäällikkö yhdessä valmentajien kanssa.

Kilpalutilanteessa valmentaja lähinnä kannustaa, mutta edistyneempien pelaajien kanssa vuorovaikutus on jatkuvaa myös kilpalutilanteessa. Aikuiskilpapelaajien kanssa annetaan palautteita pelin jälkeen ja käytetään myös videoanalyysia.

Pelaajien standardit määrittävät miten käyttäytyään kisoissa, ja miten kohdellaan vastustajia ja tuomareita.



# Pelaajan polku



# Perhesulkis

Yleinen tavoite: Lasten ja vanhempien yhteinen ilo

- Tavoitteet:

- Tutustumista sulkikseen yhdessä vanhempien kanssa
- Liikunnan perustaitoja:
  - Juoksu etu- ja takaperin
  - Hyyt eteenpäin
  - Laukka-askele
  - Heitto
- Sulkistaitoja:
  - Pomputtelu ilmapallolla ja sulalla
  - Kämmenten- ja rystyote
  - Ylä- ja alalyönti





# Minisulkis n. 5-9 v.

Yleinen tavoite: Iloinen meininki

- Tavoitteet:
  - Vanhemmat ovat tervetulleita mukaan
  - Liikunnan perustaitoja:
    - Juoksu etu- ja takaperin
    - Hyyt eri suuntiin
    - Laukka-askel, ristiaskel
    - Tasapaino, kuperkeikka
    - Heitto
  - Sulkistaitoja (taitopassi 1):
    - Pomputtelu ilmapallolla ja sulalla
    - Kämmentote, rystyote, peukalo-ote, pannariote
    - Ylä- ja alalyönti
    - Rystysyöttö, rystynosto
    - Verkkodrop, verkkotappo
    - Askel mailakäden jalalla
    - Juoksu + askel mailakäden jalalla



# Sulkiskoulu n. 7-12 v.

Yleinen tavoite: Iloinen meininki

## Liikunnan perustaidot:

- Juoksu etu- ja takaperin
- Hyyt eri suuntiin, 180-asteen hyppy
- Laukka-askel, ristiaskel
- Tasapaino, kuperkeikka
- Heitto
- Askeltikkaat

## Taktisia taitoja:

- Pelikeskuksen ymmärtäminen
- Tilan käyttö ja hallinta

## Psyykkisiä taitoja:

- Innostus, motivaatio ja tavoitteiden voima
- Itseluottamus
- Tunnetyöskentely ja mielikuvaharjoittelu
- Keskittyminen
- Kilpaileminen

## Sulkistaidot (taitopassi 2):

- Pomputtelu ilmapallolla/ sulalla eri otteilla
- Kämmenote, rystyote, peukalo-ote, pannariote
- Ylä- ja alalyönti
- Rystisyöttö, rystynosto
- Kämmensyöttö, kämmennosto
- Päänlyönti
- Verkkodrop, verkkotappo liikkumisella
- Askel mailakäden jalalla
- Juoksu + askel mailakäden jalalla
- Chasse taakse ja saksihyppy
- Nelinpelin rystypuolustus
- Sulan kuljetus mailan päällä
- Valmiushyppy



SULKAPALLOSEURA  
**CLEAR**

## Harrasteryhmä n. 12-18 v.

Lähtötaso: Sulkiskoulu tai vastaavat taidot

Yleistavoite: Pelaamaan oppiminen innostavassa ilmapiirissä

### Fyysiset tavoitteet:

#### Voima:

- Kädet, keskivartalo, jalat kehonpainoharjoituksina
- Kuntopiirit, pidot, keppijumpat, ym.

#### Nopeus, ketteryys, reaktiokyky:

- Askeltikkaat, hyppelyt, askellukset, reaktioharjoitteet

#### Kestävyys:

- Kenttäliikkuminen, askelharjoitteet

#### Tasapaino, koordinaatio:

- Heitto ja kiinniotto
- Kuperkeikka
- Kompassi

#### Liikkuvuus ja notkeus:

- Alkuverryttely, loppuverryttely
- Venyttelyrutiinit

### Tekniset tavoitteet:

#### Liikkuminen:

- Valmiushyppy
- Liikkuminen, 6-nurkkaa (perus/ puolustus/ hyökkäys)
- Kämmen- ja rysty V

#### Lyönnit:

- Kaikki peruslyönnit

### Taktiset tavoitteet:

- Kaksinpelin ja nelinpelin perustaktiikka
- Muuttuvan pelikeskuksen ymmärtäminen
- Tilan käyttö ja hallinta

### Psyykkiset tavoitteet:

- Motivaatio ja tavoitteenasettelu
- Keskittyminen
- Itseluottamus



## Aikuisharraste n. 18 v. ->

Lähtötaso: Harrasteryhmä tai vastaavat taidot  
Yleistavoite: Pelaamaan oppiminen hyvässä porukassa

### Fyysiset tavoitteet:

- Pysyä hyvässä kunnossa sulkapalloa pelaamalla
- Alkuverryttely, loppuverryttely
- Venyttelyrutiinit

### Tekniset tavoitteet:

#### Liikkuminen:

- Valmiushyppy
- Liikkuminen, 6-nurkkaa (perus/ puolustus/ hyökkäys)
- Kämmen- ja rysty V

#### Lyönnit:

- Kaikki peruslyönnit

### Psyykkiset tavoitteet:

- Motivaatio ja tavoitteenasettelu
- Keskittyminen
- Itseluottamus

### Taktiset tavoitteet:

- Kaksin-, nelin- ja sekanelinpelin perustaktiikka
- Muuttuvan pelikeskuksen ymmärtäminen
- Ymmärrys milloin puolustetaan, rakennetaan peliä ja hyökätään
- Oman pelityylin löytäminen ja kehittäminen
- Pelistrategiat



## Kilpa 3 n. 7-12 v.

Lähtötaso: Sulkiskoulu tai vastaavat taidot  
Yleistavoite: Pelaamaan oppiminen innostavassa ilmapiirissä

### Fyysiset tavoitteet:

#### Voima:

Kädet, keskivartalo, jalat kehonpainoharjoituksina, kuntopiirit, pidot, keppijumpat, ym.

#### Nopeus, ketteryys, reaktiokyky:

Spurtit, askeltikkaat, hyppelyt, askellukset, reaktioharjoitteet

#### Kestävyys:

Kenttäliikkuminen, askelharjoitteet

#### Tasapaino, koordinaatio:

Heitto ja kiinniotto

Kuperkeikka

Kompassi

#### Liikkuvuus ja notkeus:

Alkuverryttely, loppuverryttely

Venyttelyrutiinit

#### Fyysiset testit:

Kasva urheilijaksi ominaisuustestit soveltaen, lajinopeustestit, muut lajitestit

### Tekniset tavoitteet:

#### Liikkuminen:

Valmiushyppy pelitilanteen mukaan

Liikkuminen, 6-nurkkaa (perus-/ puolustus-/hyökkäysliikkuminen)

Kämmen- ja rysty V

#### Lyönnit:

Kaikki peruslyönnit

Feedaus heittäen etukentälle ja mailalla yksittäin takakentälle

#### Lyöntitestit:

Peruslyöntien tarkkuus ja varmuus

### Psyykkiset tavoitteet:

**Urheilijan tärkeimmät ominaisuudet:** Sisäinen motivaatio, asenne, vastuullisuus, harjoitettavuus, itseluottamus

#### Tutustuminen psyykkisiin ominaisuuksiin:

Motivaatio ja tavoitteenasettelu

Keskittyminen

Itseluottamus

Tunteet ja ajattelu

Vireystilan ja stressin säätely

Mielikuvaharjoittelu

Kilpaileminen

### Taktiset tavoitteet:

Kaksinpelin ja nelinpelin perustaktiikka

Pallon ylhäältä ottaminen

Muuttuva pelikeskus



## Kilpa 2 n. 12-16 v.

Lähtötaso: Kilpa 3 tai vastaavat taidot

Yleistavoite: Harjoittelemaan oppiminen innostavassa ilmapiirissä

### Fyysiset tavoitteet:

#### Voima:

Kädet, keskivartalo, jalat kehonpainoharjoituksina, kuntopiirit, pidot, keppijumput, ym.

#### Nopeus, ketteruus, reaktiokyky:

Spurtit, askeltikkaat, hyppelyt, askellukset, reaktioharjoitteet

#### Kestävyys:

Kenttäliikkuminen, askelharjoitteet, hyppelyt

#### Tasapaino, koordinaatio:

Tasapainotyyny, jumppapallot

Kompassi

#### Liikkuvuus ja notkeus:

Alkuverryttely, loppuverryttely

Venyttelyrutiinit

#### Fyysiset testit:

Kasva urheilijaksi ominaisuustestit soveltaen, lajinopeustestit, muut lajitestit

### Tekniset tavoitteet:

#### Liikkuminen:

Valmiushyppy pelitilanteen mukaan

Liikkuminen, 6-nurkkaa (perus-/ puolustus-/hyökkäysliikkuminen)

Liikkumisen rytmitys pelitilanteen mukaan

#### Lyönnit:

Kaikki peruslyönnit

Feedaus mailalla yksittäin koko kentälle

#### Lyöntitestit:

Peruslyöntien tarkkuus ja varmuus

### Psyykkiset tavoitteet:

**Urheilijan tärkeimmät ominaisuudet:** Sisäinen motivaatio, asenne, vastuullisuus, harjoitettavuus, itseluottamus

**Psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu ja hyödyntäminen kilpailuissa:**

Motivaatio ja tavoitteenasettelu

Keskittyminen

Itseluottamus

Tunteet ja ajattelu

Vireystilan ja stressin säätely

Mielikuvaharjoittelu

Kilpaileminen

### Taktiset tavoitteet:

Kaksin-, nelin- ja sekanelinpelin perustaktiikka

Pallon ylhäältä ottaminen

Muuttuva pelikeskus

Ymmärrys milloin puolustetaan, rakennetaan ja hyökätään

SULKAPALLOSEURA  
**CLEAR**

## Kilpa1 n. 15-18 v.

Lähtötaso: Kilpa 2 tai vastaavat taidot

Yleistavoite: Kilpailemaan oppiminen ja intohimon löytäminen

### Fyysiset tavoitteet:

**RPR (Reflexive Performance Reset)**

#### Voima:

Kädet, keskivartalo, jalat kehonpainoharjoituksina, kuntopiirit, pidot, keppijumpat, ym., punttisaliharjoittelu

#### Nopeus, ketteryys, reaktiokyky:

Spurtit, askeltikkaat, hyppelyt, askellukset, reaktioharjoitteet

#### Kestävyys:

Kenttäliikkuminen, askelharjoitteet, hyppelyt

#### Tasapaino, koordinaatio:

Tasapainotyyny, jumppapallot

Kompassi

#### Liikkuvuus ja notkeus:

Alkuverryttely, loppuverryttely

Venyttelyrutiinit

#### Fyysiset testit:

Soveltaen kasva urheilijaksi testit, lajinopeustestit, muut lajitestit

### Taktiset tavoitteet:

Kaksin-, nelin- ja sekanelinpelin kilpailutaktiikka

Muuttuva pelikeskus

Ymmärrys milloin puolustetaan, rakennetaan ja hyökätään

Oman pelityylin löytäminen ja kehittäminen

Pelistrategiat

### Tekniset tavoitteet:

#### Liikkuminen:

Valmiushyppy pelitilanteen mukaan

Liikkuminen, 6-nurkkaa (perus-/ puolustus-/hyökkäysliikkuminen)

Liikkumisen rytmitys pelitilanteen mukaan

#### Lyönnit:

Kaikki peruslyönnit, hämäykset

Feedaus mailalla 16 palloa putkeen koko kentälle

#### Lyöntitestit:

Peruslyöntien tarkkuus, varmuus ja voima

### Psyykkiset tavoitteet:

**Urheilijan tärkeimmät ominaisuudet:** Sisäinen motivaatio, asenne, vastuullisuus, harjoitettavuus, itseluottamus

**Psyykkiset ominaisuuksien hyödyntäminen harjoituksissa ja kilpailuissa (kilpailurutiinit):**

Motivaatio ja tavoitteenasettelu, keskittyminen, itseluottamus, tunteet ja ajattelu, vireystilan ja stressin säätely, mielikuvaharjoittelu, kilpaileminen

**Vuorovaikutus valmentajan ja pelaajan välillä kilpailuissa**

**Ottelujen videointi ja analysointi**

**Vastustajan analysointi**

### Elämäntilan tavoitteet:

Ravinto, lepo, opiskelu, työ, perhe, ystävät, vapaa-aika, loukkaantumiset (ennaltaehkäisy ja toipuminen)

SULKAPALLOSEURA  
**CLEAR**

## Tehoryhmä n. 12 v. ->

Lähtötaso: Kilpa 2 tai vastaavat taidot

Yleistavoite: Intohimoinen kilpailemaan oppiminen

Maajoukkue- ja liittoryhmäpelaajat kuuluvat tehoryhmään. Lisäksi tehoryhmään valitaan sopivat juniorit kilparyhmistä, jotka haluavat tosissaan panostaa sulkapalloon. Tehoryhmän pelaajat harjoittelevat kokonaisvaltaisesti, ja huomioivat myös oikean ravinnon ja riittävän yöunen, sekä pitävät harjoituspäiväkirjaa. Ryhmän pelaajille suunnitellaan henkilökohtainen fysiikka- ja tekniikkaohjelma. Ylä-aste ja lukioikäiset käyvät myös aamutreeneissä. Ryhmän pelaajat osallistuvat myös aktiivisesti kilpailujen järjestämiseen ja valmennustoimintaan. Clear pyrkii tukemaan tehoryhmän pelaajia mahdollisuuksien mukaan.

### Fyysiset tavoitteet:

Harjoitusryhmän ja iän mukaan.

### Tekniset tavoitteet:

Harjoitusryhmän ja iän mukaan.

### Taktiset tavoitteet:

Harjoitusryhmän ja iän mukaan.

### Psyykkiset tavoitteet:

Harjoitusryhmän ja iän mukaan.

### Prinsiipit.

\*Parempi 100% terve ja 80% kunnossa, kuin toisin päin

\*Älä polta pihviä (älä pilaa huomista treeniä treenaamalla tänään liian kovaa tai tyhmästi)

\*Tavoitteena olla kilpahevonen, ei työhevonen

### Elämänhallinnan tavoitteet:

Ravinto, lepo, opiskelu, työ, perhe, ystävät, vapaa-aika, loukkaantumiset (ennaltaehkäisy ja toipuminen)

SULKAPALLOSEURA  
**CLEAR**



## Aikuiskilparyhmä n. 18 v. ->

Lähtötaso: Kilpa 1 tai vastaavat taidot

Yleistavoite (18-22 v.): Intohimoinen voittamaan oppiminen

Yleistavoite (20-25 v.): Intohimoinen huipputuloksen hakeminen

### Fyysiset tavoitteet (henkilökohtaiset ohjelmat):

n. 18-22 v. fyysisten ominaisuuksien maksimointi

n. 20-25 v. fyysisten ominaisuuksien ylläpito ja hienosäätö

### Tekniset tavoitteet:

n. 18-22 v.

Teknisten ominaisuuksien kehittäminen edelleen

Lyöntivalikoima ja varmuus paineen alla

Voittolyöntien kehittäminen

n. 20-25 v.

Tarkkuuden ja liikevalikoiman kehittäminen paineen alla

Hämäyksien optimointi

### Taktiset tavoitteet:

n. 18-22 v.

Oman yksilöllisen pelityylin edelleen kehittäminen  
(vahvuudet/ heikkoudet)

Peruspalautusten ymmärtäminen ja hyväksikäyttö ottelussa  
n. 20-25 v.

Yksilöllisen pelityylin maksimointi

Erilaisia taktisia strategioita

### Psyykkiset tavoitteet:

Urheilijan tärkeimmät ominaisuudet: Sisäinen motivaatio,  
asenne, vastuullisuus, harjoitettavuus, itseluottamus

n. 18-22 v.

Psyykkiset ominaisuuksien hyödyntäminen harjoituksissa ja  
kilpailuissa (kilpailurutiinit)

Vuorovaikutus valmentajan ja pelaajan välillä kilpailuissa

Ottelujen videointi ja analysointi

Vastustajan analysointi

Yksilöllinen psyykinen valmentautuminen osana harjoittelua  
n. 20-25 v.

Huippu-urheilu elämäntapana, myös muu elämä tasapainossa

Itsenäisyys ja vastuu omasta valmentautumisesta

Rutinoidut psyykkiset taidot: taitava ajattelun, tunteiden ja  
olotilan säätely

### Elämänhallinnan tavoitteet:

Ravinto, lepo, opiskelu, työ, perhe, ystävät, vapaa-aika,  
loukkaantumiset (ennaltaehkäisy ja toipuminen)

