

Valmennuksen linjaus 2020-2021

- 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 elämäkoulun.

6. Huomioidaan erilaiset oppimistyylit

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

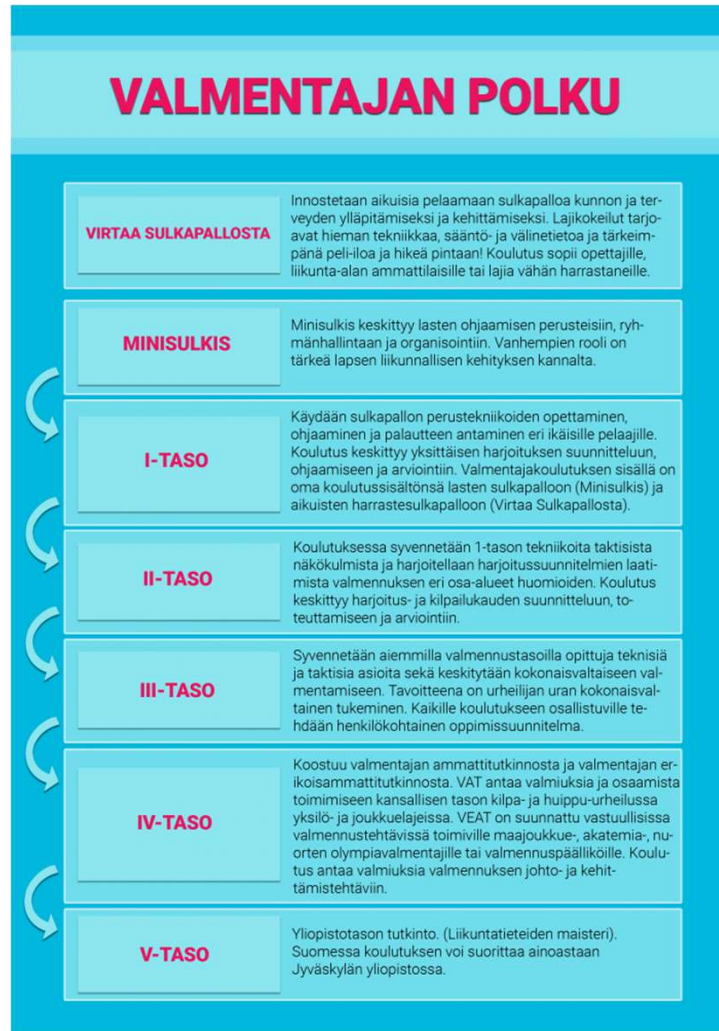


Valmentajan polku

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

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruusvaihe	Aikuisvaihe
Urheilijan taso	Harraste/Kilpa	Harraste/Kilpa	Harraste/Kilpa
Urheilijan sukupuoli	Tytöt ja pojat	Tytöt ja pojat	Naiset ja miehet
Harjoittelun organisointi	Ryhmä	Ryhmä/yksilö	Ryhmä/yksilö
Harjoitteluryhmä	Eritasoinen	Eritasoinen	Eritasoinen
Valmentajan rooli	Ryhmä	Henkilökohtainen	Henkilökohtainen
Kulttuuri	Useita etnisiä taustoja ja uskontoja samoissa ryhmissä.		
Olosuhteet	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 reagoitokykyä. 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 helposti 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, kurottaminen, 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

Pelitalanteen 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)

SULKAPALLOSEURA
CLEAR

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 elämäkoulu**



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 hyviksi 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 ketteryys harjoituksen
 - 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, päihitteettömyyteen, dopingiin ja henkiseen hyvinvointiin. Vanhempaininfossa kerrotaan vanhemmille yllä mainituista asioista, sekä vastaillaan vanhempiä 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, sekä Kasva urheilijaksi- sivustoja treenien suunnittelussa

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.

Kilpapelaaajien kehittymistä seurataan säännöllisesti fyysisin, teknisin ja psyykkisin testein. Testitulokset kirjataan testipankkiin ja pelaajat pääsevät vertailemaan tuloksiaan aikaisempiin vuosiin. Kilpapelaaajille pidetään vuosittain keväällä pelaajahaastattelu, jossa käydään läpi kulunut kausi ja asetetaan tavoitteita tulevalle kaudelle. Samalla on mahdollisuus keskustella rauhassa myös urheilijan opiskeluista, työstä, perhe-elämästä, henkisestä hyvinvoinnista ym. asioista.

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 kesäleirien ohjaajina. 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

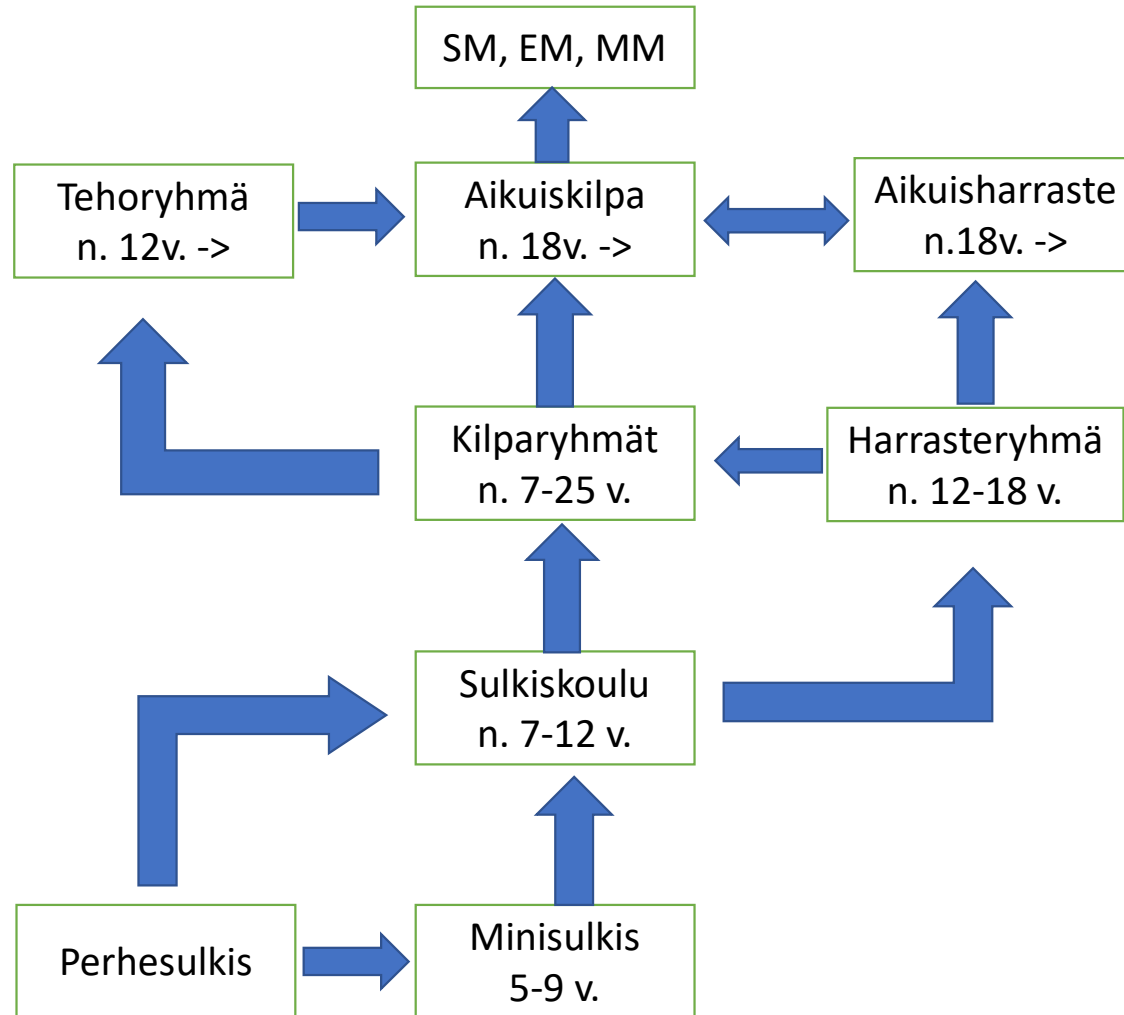
Kaikkia pelaajia kannustetaan mukaan kilpailutoimintaan. Valmentajat toimivat usein myös yhteiskyytien kuskeina. Yksilöurheilussa kaikki halukkaat pääsevät mukaan. Divari- ja SM-joukkueen valitsevat valmennuspäällikkö yhdessä valmentajien kanssa.

Kilpalutilanteessa valmentaja lähinnä kannustaa, mutta edistyneempien pelaajien kanssa vuorovaikutus on jatkuvaa myös kilpalutilanteessa. Aikuiskilpapelaaajien kanssa annetaan palaute 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-askel
- Heitto

- Sulkistaitoja:

- Pomputtelu ilmapallolla ja sulalla
- Kämment- 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 eteenpäin
 - Laukka-askel, ristiaskel
 - Tasapaino
 - Heitto
 - Sulkistaitoja (taitopassi 1):
 - Pomputtelu ilmapallolla ja sulalla
 - Kämmenote, rystyote, peukalo-ote, pannariote
 - Ylä- ja alalyönti
 - Rystesyöttö, rystynosto
 - Verkkodrop, verkkotappo
 - Askel mailakäden jalalla
 - Juoksu + askel mailakäden jalalla



Sulkiskoulu n. 7-12 v.

Yleinen tavoite: Iloinen meininki

Liikunnan perustaitoja:

- Juoksu etu- ja takaperin
- Hyyt eteenpäin, 180-asteen hyyt
- 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

Sulkistaitoja (taitopassi 2):

- Pomputtelu ilmapallolla/ sulalla eri otteilla
- Kämmentote, rystyote, peukalo-ote, pannariote
- Ylä- ja alalyönti
- Rystysyöttö, rystynosto
- Kämmensyöttö, kämmennosto
- Päinlyönti
- Verkkodrop, verkkotappo liikkumisella
- Askel mailakäden jalalla
- Juoksu + askel mailakäden jalalla
- Chasse taakse ja saksihyyt
- Nelinpelin rystypuolustus
- Sulan kuljetus mailan päällä
- Valmiushyyt



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, keppijummat, 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 12 toiston suorituksia, kuntopiirit, pidot, keppijumput, ym. ryhmän aikamäärien mukaan

Nopeus, ketteryys, reaktiokyky:

Askeltikkaat, hyppelyt, askellukset, reaktioharjoitteet

Kestävyys:

Kenttäliikkuminen, askelharjoitteet

Tasapaino, koordinaatio:

Heitto ja kiinniotto

Kuperkeikka

Kompassi

Liikkuvuus ja notkeus:

Alkuverryttely, loppuverryttely

Venyttelyrutiinit

Fyysiset testit:

Kasva urheilijaksi taitovalmiustesti, ominaisuustesti ja ominaisuustesti pro, Cooperin testi, lajinopeustestit, muut lajitestit

Taktiset tavoitteet:

Kaksinpelin ja nelinpelin perustaktiikka

Pallon ylhäältä ottaminen

Muuttuva pelikeskus

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



SULKAPALLOSEURA
CLEAR

Kilpa 2 n. 12-16 v.

Lähtötaso: Kilpa 3 tai vastaavat taidot

Yleistavoite: Harjoittelemaan oppiminen innostavassa ilmapiirissä

Fyysiset tavoitteet:

Voima:

Kädet, keskivartalo, jalat kehonpainoharjoituksina 16 toiston suorituksia, kuntopiirit, pidot, keppijumput, ym. ryhmän aikamäärien mukaan

Nopeus, ketteryys, reaktiokyky:

Askeltikkaat, hyppelyt, askellukset, reaktioharjoitteet

Kestävyys:

Kenttäliikkuminen, askelharjoitteet, hyppelyt

Tasapaino, koordinaatio:

Tasapainotyyny, jumppapallot

Kompassi

Liikkuvuus ja notkeus:

Alkuverryttely, loppuverryttely

Venyttelyrutiinit

Fyysiset testit:

Kasva urheilijaksi taitovalmiustesti, ominaisuustesti ja ominaisuustesti pro, Cooperin testi, lajinopeustestit, muut lajitestit

Taktiset tavoitteet:

Kaksin-, nelin- ja sekanelinpelin perustaktiikka

Pallon ylhäältä ottaminen

Muuttuva pelikeskus

Ymmärrys milloin puolustetaan, rakennetaan ja hyökätään

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

SULKAPALLOSEURA
CLEAR

Kilpa1 n. 15-18 v.

Lähtötaso: Kilpa 2 tai vastaavat taidot

Yleistavoite: Kilpailemaan oppiminen ja intohimon löytäminen

Fyysiset tavoitteet:

Voima:

Kädet, keskivartalo, jalat kehonpainoharjoituksina 20 toiston suorituksia, kuntopiirit, pidot, keppijumpat, ym. ryhmän aikamäärien mukaan, punttisaliharjoittelu

Nopeus, ketteryys, reaktiokyky:

Askeltikkaat, hyppelyt, askellukset, reaktioharjoitteet

Kestävyys:

Kenttäliikkuminen, askelharjoitteet, hyppelyt

Tasapaino, koordinaatio:

Tasapainotyyny, jumppapallot

Kompassi

Liikkuvuus ja notkeus:

Alkuverryttely, loppuverryttely

Venyttelyrutiinit

Fyysiset testit:

Soveltaen kasva urheilijaksi ominaisuustesti ja ominaisuustesti pro, Cooperin testi, 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

Elämäntilanteen 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.

Elämännhallinnan 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 ajattelu, tunteiden ja olotilan säätely

Elämänhallinnan tavoitteet:

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

SULKAPALLOSEURA
CLEAR