



ESLA D-tehotreenikiertue

(syksy 2019)

Aluevalmennusinfo

Aluevalmennuksen tarkoitus ja tehtävä

- Jalkauttaa ”meidän peliä” seuroihin
- Katsastaa pelaajia nuorten maajoukkue-toimintaan (C- ja B-ikäiset)
- Innostaa lapsia lentopalloon (D-ikäiset)
- Tukea seurojen päivittäistoimintaa
- Löytää myös uusia valmentajia aluevalmennukseen, ja eteenpäin urapolulle...

Aluevalmennusta ohjaavia elementtejä

- **Kansainvälinen kilpailukalenteri**
 - 2006-2007 tytöillä EM-karsinnat jo tammikuussa 2021
 - 2007-2008 poikien mj-toiminta alkaa syksyllä 2020)
- **Nuorten maajoukkueiden pelikirjat (meidän peli)**
- **Nuorten valmennuksen linjaukset**
 - tekniikoiden ydinkohdat
 - tekniikoiden soveltaminen
 - pelitaidot pelitilanteissa
 - kommunikointi

Aluevalmennuksen toimintamallit

- **Tehotreenit:** D-, (E-) ikäluokat. Arki-iltaisin noin, klo 17-20, 1h info ja 2h lajiharjoitus. Tehotreeni on nuorten ensimmäinen kontakti aluetoimintaan.
- **Teholeiri:** B-, C-, D-ikäluokat. 1-päiväinen leiri (la, su), jossa 2 x 2-2,5h lajiharjoitus, välissä ruokailu + info. Teholeirejä myös urheiluopistoilla pidettävät 2vrk (pe-su) leirit, sekä kesällä 4-5 päivän kesäteholeiri.
- **Yläkoululeiritys:** 7-9 luokkalaiset, urheiluopistojen järjestämä, olympiakomitean akatemiaohjelman mukainen leirimalli, jossa lukuvuoden aikana neljä 4 vrk arkipäiväleiriä. Pää tavoitteena kokonaisvaltainen urheilijaksi kasvaminen lajiharjoittelun lisäksi (koulu, ravinto, lepo, elämäntaidot, treeni...).
- **Valintaleiri:** B- ja C-ikäluokat, urheiluopistolla pidettävä 2 vrk (pe-su) leiri, jossa valitaan aluejoukkueet alue SM-kisoihin.
- **Alue SM-turnaus:** B-ikäiset toukokuussa, C-ikäiset syyskuussa.

Aluevalmennustapahtumat 2019-2020

- Syys-, loka, marraskuu 2019. Tehotreeni 1
- Joulukuu 2019 (29.11.-1.12) 2007 syntyneiden avoin 2 vrk (pe-su) teholeiri Pajulahdessa (2008 osittain mukana, sekä seuravalmentajien ”koulutustilaisuus”).
- Tammi-, helmi, maaliskuu 2020. Tehotreeni 2 (mahdollinen?)
- Huhti-, toukokuun vaihde 2020. 1-päiväiset avoimet teholeirit 2007 (2006), eli seuraavien C-alue SM kisojen ikäluokat. Pojilla mahdollisesti pe-su 2 vrk teholeiri Pajulahdessa.
- Heinäkuun alussa 2020, 4-5 päivän kutsu-kesäteholeiri Pärnussa tai urheiluopistolla 2007 (2006) syntyneille. Noin 30 tyttöä ja 20 poikaa.

Aluevalmennustapahtumat 2019-2020

- **Kevät-kesä 2020. Hakeutuminen lukuvuoden 2020-2021 yläkoululeirityksiin 7-luokkalaisilla.**
- **Elokuun puolivälissä 1-päiväinen kutsuteholeiri 2007 (2006) syntyneet. Noin 30 tyttöä ja 30 poikaa. Pojilla mahdollisesti avoin leiri.**
- **Elo-, syyskuun vaihteessa 2 vrk valintaleiri Pajulahdessa. 2007 (2006) syntyneet, noin 30 tyttöä ja 30 poikaa.**
- **Syyskuun kolmas viikonloppu C-nuorten alue SM-turnaus Lounaan alueella.**
- **Syksyllä 2020 alkaa uusi kierros 2008 (2009) ikäluokkien kanssa, suunnilleen samoilla askelmerkeillä, mutta edelleen toimintaa kehittäen.**

2007 ikäluokan koko aluevalmennuspolku

- Syksy 2019 tehotreenit-> kevät-kesä 2020 alueleiritykset-> ensimmäiset **C-kisat syyskuussa 2020.**
- Syksy-kevät 2020-2021 yläkoululeiritys 7-ikä-> kevät-kesä 2021 alueleiritykset-> toiset **C-kisat syyskuussa 2021** (pääkisat)... mjr-ripariryhmävalinnat
- Syksy-kevät 2021-2022 yläkoululeiritys 8-ikä-> kevät 2022 alueleiritykset-> ensimmäiset **B-kisat toukokuussa 2022.**
- Syksy-kevät 2022-2023 yläkoululeiritys 9-ikä-> kevät 2023 alueleiritykset-> toiset **B-kisat toukokuussa 2023** (pääkisat)... toisen asteen koulutukseen siirtyminen, valmennuskeskusvalinnat, akatemiahaut.

Aluevalmennuksen painopisteet 2019 (maajoukkuevalmentajien linjaukset)

- **Passarien kehittäminen (kaikki)**

- Passariroolin imagon nostaminen ja passarityyppien löytäminen
- Erilliset passaritreenit aluevalmennuksessa-> seuroissa
(askelrytmi-kosketuskohta-rintamasuunta-VO-rotaatiot-liikkuminen, erilaiset passit, näkeminen, hyökkäyspelaamisen filosofia...)

- **Tytöt**

- Hyökkäys (erityisesti laitahyökkäys)-> hyökkäystilanteen pelaaminen perustuu näkemiseen ja tilanteen tunnistamiseen, pystytään hyökkäämään kovaa. Lisäksi myös satanen, ja 6-paikan hyökkäys taktisena vaihtoehtona.
- Vastaanotto-> näe->liiku-> nostolevy yhdellä liikkeellä ajoissa valmiiksi-> suoritus (sivuhivavastaanotto erityisesti opittava taito)

- **Pojat**

- 1-kosketuksen laatu-> tilanteen tunnistaminen ja siihen oikea toiminta
- 2-kosketuksen laatu-> halutaan hyökätä kaikki 3-kosketukset
- Virhekontrolli-> Tunnista tilanne ja tee sen mukainen hyökkäyssuoritus

Tehotreeni 1, lajiteemat ja painopisteet

- **Hihalyönti-> tekniikan ydinkohdat ja soveltaminen pelissä**
 - Kukkopilliote, ei muita variaatioita
 - käsien vienti suoraan otteeseen, ei koukkauksia ennen eikä jälkeen pallokontaktin
 - Käsivarret reisien suuntaisesti, ”ilmaa kainaloiden alla”
 - Osumakohta ranteiden yläpuolella, noin navan korkeudella
 - Käsien kulmalla suunnataan palloa, peukalon kynnet osoittaa nostokohteeseen
 - Hihalyönnin rytmi lähteen jaloista

 - **1-kosketus.** Freeball (helppopallo), vastaanotto, puolustus.
 - **2-kosketus.** Hihapassi kentältä laitoihin.

- **Sormilyönti-> tekniikan ydinkohdat ja soveltaminen harjoitteissa**
 - Ranteet ja peukalot taaksepäin, peukaloiden ja etusormien ”kolmio”
 - Kosketuskohta otsan yläpuolella, keskellä vartalon pystyhalkaisijaa
 - Kädet ja sormet ojentuu suorituksessa, symmetrinen kosketus
 - Jalkojen rytmi-> vasen-oikea

 - **2-kosketus.** Sormilyöntipassi eteen ja taakse, myös kentältä eri paikoista.
 - **1-kosketus.** Freeball (helppopallo), vastaanotto.

Tehotreeni 1, lajiteemat ja painopisteet

- **Hyökkäys-> käden taidot-> tekniikan ydinkohdat**
 - Käsien vienti etu-, yläkautta viritysasentoon (käsien liike ponnistuksessa).
 - Ylävartalon kierto virityksessä.
 - Iskukäden kyynärpää taakse korkealla (vapaa käsi eteen ylös).
 - Hyökkäyssuoritus on iskukäden heittoliike ”pallon läpi” (vapaa käden liike vartaloon kiinni).
 - Juju suoritetaan muuten samalla tavalla, mutta loppuvaiheessa käden heittoliike pysäytetään ja suoritetaan juju korkealta käsi suorana.
- **Hyökkäys-> vauhtiaskeleet ja ponnistus-> tekniikan ydinasiat**
 - Askelsarjat, jalat oikeinpäin (iskukäden vastakkainen jalka tulee viimeiseksi ponnistukseen).
 - Vauhdin rytmittäminen ja kiihdyttäminen kohti ponnistusta.
 - Käsien vauhtiheilautus taakse ja eteen ylös ponnistuksessa.
 - Aggressiivinen voimakas ponnistus ylös ja palloa vastaan.
- **Hyökkäystekniikoiden soveltaminen harjoitteissa**
 - Vauhdinhaku (avauksella verkolta, oman noston jälkeen, jonkun muun noston jälkeen).
 - Lyöntisuunnat, poikki rinnan ja vartalosta ulospäin (rajaan, viistoon).
 - Kova lyönti, rullalyönti, juju.

Vaatimustaso → Hauskuus - Innostus - Kannustus

- **Tavoitteelliselle urheilijalle tyypillisiä asioita**
 - Tulee ajoissa treeneihin...
 - Juomatauolle juosten, hörppy ja takaisin baanalle...
 - Jutellaan "vain" treeniasioista harjoituksien aikana...
 - Kun joku puhuu, niin osataan/halutaan kuunnella...
- **Voiko hauskuus ja innostus syntyä?**
 - Keskittyneestä ja yhtenäisestä ilmapiiristä...
 - Toisten kannustamisesta (myös vaatimisesta)...
 - Yhteisistä tavoitteista ja säännöistä...
 - Yhdessä uusien asioiden oppimisesta...
- **Oleellisia asioita hyvässä joukkueessa (ryhmässä)?**
 - Kaikki ovat omanlaisia ihmisiä, mutta kaikki kelpaa meidän ryhmässä...
 - Ihmiset oppivat asioita hieman eri tahtiin, mutta meidän ryhmässä tsemptataan kaikkia...
 - Kilpaurheiluun kuuluu taitojen ja osaamisen mittaaminen ja vertailu, mutta sen ei tarvitse syrjiä ketään...

**Kivaa tehotreeniä kohta
kaikille!**

***KIITOS* 😊**