



LEMPO-VOLLEY

VALMENNUSLINJAUS

2023

Tämän valmennuslinjauksen tarkoitus on auttaa Lempo-Volleyn valmentajia ja ohjaajia luomaan "lempolaista" tapaa pelata lentopalloa sekä helpottaa uusien valmentajien integroitumista Lempo-perheeseen. Valmennuslinjaus kertoo, mihin asioihin kannattaa keskittyä kussakin ikäluokassa. Lisäksi linjauksesta löytyy apua muun muassa tekniseen sekä fyysiseen harjoitteluun.

Lempo-Volley kannustaa valmentajiaan ennen kaikkea omaan ajatteluun sekä oman valmennusfilosofian kehittämiseen. Vaikka määränpää ja yhteiset suuntaviivat ovatkin olemassa, niin sinne pääsemiseen on olemassa monia erilaisia polkuja. Hyvien ja fiksujen pelaajien lisäksi haluamme kasvattaa myös osaavia valmentajia ja muita seuratoimijoita!

SISÄLLYSLUETTELO

1 Lempo-Volleyyn arvot	3
2 Lempo-Volleyyn pelaajapolku	3
3 Yleistä valmentamisesta	4
4 Juniori-ikäluokkien valmennuksen suositukset	5
4.1 Pallokoulu	5
4.2 F-juniorit	6
4.3 E-juniorit	7
4.4 D-juniorit	8
4.5 C-juniorit	9
4.6 B-juniorit	10
4.7 A-juniorit	11
5 Tekniikkavideot	12

1 LEMPO-VOLLEYN ARVOT:

VASTUULLISESTI - YHDESSÄ - KASVAEN

Vastuullisesti: Haluamme toimia vastuullisesti yhteisössämme, jossa huolehdimme pelikavereista, noudatamme annettuja sääntöjä, pidämme ilmapiirin avoimena ja arvostamme toisiamme ja lajia.

Yhdessä: Haluamme, että kaikki voivat tuntea olevansa mukana Lempossa. Toiminnassa saa kavereita, kaikkia tsemptaan ja yhteistyö joukkueiden ja seuran sisällä toimii.

Kasvaen: Haluamme, että Lempossa voi kasvaa ja kehittyä omilla ehdoillaan, ja että eri ikävaiheissa on sopivia harrastusmahdollisuuksia.

Nämä Lempo-Volley'n yhteiset arvot on hyvä kerrata omalle joukkueelleen joka syksy. Valmentajilla on iso vaikutus joukkueen ilmapiiriin, yhdessä pelaajien kanssa sovitulla säännöllä kaikilla on hauskaa tulla salille. Pidetään Lempo-Volley turvallisena ja mielekkäänä yhteisönä harrastaa lentopalloa!

2 LEMPO-VOLLEYN PELAAJAPOLKU

Me Lempo-Volleyssa pyrimme tukemaan pelaajiamme ja viemään heitä eteenpäin parhaalla mahdollisella tavalla - on kyseessä sitten tavoitteellinen urheilija tai enemmän harrastusmielessä pelaava nuori. Tämä tarkoittaa sitä, että urheilijoiden harjoitusryhmät voivat joskus elää: esimerkiksi lupaavan pelaajan kannattaa pelata ja harjoitella vanhemman ryhmän mukana. Emme saa olla mustasukkaisia omista urheilijoistamme, vaan yritämme löytää heille parhaan mahdollisen ympäristön kehittyä!

3 YLEISTÄ VALMENTAMISESTA

Valmentajuus on opettamista, ohjaamista ja ihmisten kanssa toimimista. On monia valmentajia, joilta löytyy tietotaitoa korjata vaikkapa peukalon asentoa, mutta ei välttämättä osaamista saada pelaajaa oppimaan ja ymmärtämään kyseistä asiaa. Tässä muutamia asioita, joita valmentajan on hyvä pohtia kehittääkseen omaa valmentajuuttaan.

- **Vuorovaikutus, myy itsesi ja ideasi.** Kun vuorovaikutus joukkueen kanssa toimii ja osoitat välittäväsi pelaajista, niin pelaajat kuuntelevat sinua. Valmentaminen on myyntityötä.
- **Vaadi.** Korkea vaatimustaso ei tarkoita naama punaisena huutamista. Muista, että valmentaminen ei ole pelkkää harjoitusten pyörittämistä. Pelaajat haluavat kehittyä ja oppia uusia asioita. Vaatimalla ja välittämällä kehitystä tapahtuu.
- **Muista palaute.** Suurin osa pelaajista haluaa valmentajalta palautetta. Positiivinen palaute on tärkeää, tyytyväisyys EI tapa kehitystä. Myös kriittinen palaute sekä kehityksen kohteiden kertominen ovat luontainen osa valmennusta.
- **Erilaiset oppimistavat toimivat eri ihmisillä.** Kaikille pelaajille puolen tunnin valmentajan monologista ei jää välttämättä mitään päähän. Käytä rohkeasti eri opettamisen keinoja. Esimerkiksi suoritteiden visualisointi toimii monelle pelaajalle yllättävän hyvin. Kuvaa pelaajien suorituksia vaikka tabletilla tai puhelimella. Myös virheellisen asennon korjaaminen oikeaan toimii kinesteettisille oppijoille.
- **Lentopallossa tarvitaan toisteisuutta.** Sinun ei tarvitse keksiä joka harjoitukseen pyörää uudestaan. Vastaanottoa oppii vastaanottamalla, passaamista passaamalla jne. Usein pienikin variaatio harjoitteeseen tuo siihen uutta potkua, mutta keskittyminen pysyy kuitenkin olennaisessa.

4 JUNIORI-ikäLUOKKIEN VALMENNUKSEN SUOSITUKSET

(teknistaktiset tavoitteet on laatinut Tuomas Alatalo, fyysiset tavoitteet Tommi Eriksson sekä Tuomas Alatalo)

4.1 PALLOKOULU

- Pallokoulun tarkoituksena on ennen kaikkea tuottaa lapsille liikkumisen iloa.
- Kehittää ryhmässä toimimisen taitoja sekä tutustuttaa lapset leikinomaisesti lentopalloon.
- Pallokoulussa ei ole vielä kilpailutoimintaa.

Teknistaktiset tavoitteet:

- Tärkein tavoite on opettaa lapset leikkimään, heittämään ja koppaamaan pallolla.
- Esimerkiksi sormilyönnin, vastaanoton sekä iskulyönnin omaisia harjoitteita saa vapaasti tehdä, mutta leikin ja ilon kautta.
- Isoin tavoite on saada lapsi innostumaan lentopallosta ja toivottavasti jatkamaan harrastuksen parissa.

Fyysiset tavoitteet:

- Monipuolisuus on avainsana.
- Käveleminen, juokseminen, heittäminen eivät ole enää itsestään selvyiksi lapsille.
- Monipuoliset liikkumisen taidot ovat tavoitteena fyysisen puolen harjoitteissa.
- Määrää tai liikkeitä ei kannata miettiä pallokoulussa vielä liikaa, kunhan lapset saavat liikkua hymy huulilla.

4.2 F-JUNIORIT

- F-junioreissa pelaamisen ja harjoittelun leikkisyys on edelleen pääroolissa.
- Myös lentopallon lajitaitojen perusteita pitää opettaa.
- Monipuolinen liikunta on lapsille tärkeää, niinpä harjoituksissa on sallittua leikkiä ja urheilla monipuolisesti.
- F-junioreissa myös kilpailutoiminta alkaa aluesarjoissa.

Teknistaktiset tavoitteet:

- F-junioreissa pyritään opettamaan ensimmäiset perusteet lentopallon perustekniikoista.
- Mitä ovat sormilyönti, vastaanotto, iskulyönti, aloitussyöttö?
- Tekniikoiden hienosäätö ei ole vielä tässä ikäluokassa olennaista.
- Tärkeintä on, että lapset saavat onnistumisen elämyksiä jokaisella osa-alueella ja oppivat ymmärtämään lentopalloa lajina.
- Myös pallon lentoradan hahmottaminen on tärkeä taito, tämä helpottaa jatkossa varsinkin vastaanottopelaamista.

Fyysiset tavoitteet:

- Nopeus, ketteryys ja kehonhallinta ovat pääosassa.
- Kuperkeikat, käärynpyörät jne. ovat tärkeitä taitoja oppia jo F-ikäisenä. (patjoja voi käyttää apuvälineenä)
- Myös erilaiset tasapaino- sekä kehonhallintaliikkeet ovat syytä pitää mukana läpi kauden.
- Tärkeää on, että tekeminen on pienille lapsille mielekästä, leikin varjolla tekeminen innostaa.

4.3 E-JUNIORIT

- Syvennetään lentopallotaitoja pitäen leikkisyys mukana.
- Pelaaminen ja kilpailutoiminta lisääntyvät halukkaille, kilpailu ei ole kirosana Lempo-Volleyssa.

Teknistaktiset tavoitteet:

- Vaikka E-nuorten tiikerisarjassa on koppimahdollisuus, niin harjoituksissa pyrimme suorittamaan harjoitteet ilman koppeja.
- Kolmen kosketuksen ajatuksen sisäistäminen pelitilanteessa.
- Passaaminen eteenpäin sekä alkeet takapassista.
- Vastaanottoasento ja pallon lentoradan visualisointi.
- Ala- ja yläkautta syötön tekniikat.
- Hyppy-/kierresyötön tekniikka jalat maassa.
- Iskulyönnin perusteet.
- Puolustaminen, uskalletaan mennä maihin.

Fyysiset tavoitteet:

- Nopeuden, ketteryyden sekä keuhonhallinnan harjoittaminen jatkuu.
- Silmä-käsi koordinaation kehittäminen yksi tärkeä osa-alue. Esimerkiksi tennispallot ovat hyvä väline tähän.
- Pallon heitto sekä ristikkäisten raajojen harjoittaminen on hyvä pitää myös mukana.
- Iskulyönnin perusteita voi harjoittaa myös tennispalloilla.
- Leikkisyyttä ei kannata näin nuorilla unohtaa, erilaiset temppuradat jne. toimivat vallan mainiosti.

4.4 D-JUNIORIT

- Pelin ymmärrys alkaa kehittyä ja pelaaminen muuttuu hiljalleen tavoitteellisemmaksi.
- Aletaan tutustua myös 6vs6 -pelaamiseen.
- Uusia, aloittelevia pelaajia voi tulla mukaan, heidän kanssa joutuu opettelemaan vielä lajin perusteita.

Teknistaktiset tavoitteet:

- Iskulyönnin opettelu on yksi tärkeä taito.
- Ennen C-ikäiseksi siirtymistä on hyvä opetella ison kentän paikkojen numerointi ja pelipaikkojen merkitys ainakin teoriassa.
- Sormilyöntitekniikan hiominen sekä takapassin kehittäminen.
- Vastanottotekniikan vakioiminen sekä käsien käyttö sivuilta.
- Hyppy-/kierresyötön opettelun jatkaminen, hyppy mukaan.
- Yläkauttasyötön opettelu, kontrolli ja suuntaus.
- Iskulyöntitekniikan syventäminen, käsien käyttö sekä askeleet.
- Henkilökohtaisen torjuntapelaamisen perusteet.
- Puolustamisen asenne.

Fyysiset tavoitteet:

- Matalatehoisten kontaktien/hyppyjen riittävä määrä on avainasemassa, minimimäärä 200 / viikko.
- Luonnollisesti F-E ikäluokassa opittujen taitojen ylläpito ja kehittäminen on tärkeää.
- Nuoremmissa D-ikäluokassa lihaskuntoharjoittelun aloittaminen oman kehon painolla on vahvasti suositeltavaa.
- Kuminauhaharjoittelun voi aloittaa vanhemmassa D-ikäluokassa, vastavaikuttajalihasten harjoittamista ei saa unohtaa.
- Kuntopallot ovat myös oiva väline fyysiseen harjoitteluun.

Mikäli on jossain vähänkin tilaa ennen omaa salivuoroa, näitä harjoitteita voi tehdä oheisharjoitteluna ennen lajiharjoitusta.

4.5 C-JUNIORIT

- 6vs6 pelaaminen tulee viimeistään C-junioreissa tutuksi
- Peli alkaa tulla organisoidummaksi.
- Erilaiset pelipaikat ovat jo käytössä, niitä voi jokainen pelata vuorollaan.

Teknistaktiset tavoitteet:

- Teknisten ominaisuuksien kehittäminen jatkuu, tärkeää on opetella 6vs6 pelaamisen pelipaikat hyvin.
- Nuoremmassa C-ikäluokassa voidaan käyttää P1- tai P2-rotaatiota kaikkien pelatessa vuorotellen passarina. Mikäli hyviä passarityyppejä löytyy joukkueesta, niin ei ole väärin pelata näillä passareilla.
- Laita- ja keskipelaajien pelipaikkoja ei kannata vielä lyödä lukkoon nuoremmassa ikäluokassa.
- ROHKEUS hyökkäyspelaamisessa on tärkeää, virheitä ei tarvitse pelätä!
- Passipelaamisen kehittäminen, keskihyökkäys täytyy saada mukaan.
- Vastaanottopelaaminen isolla kentällä, ryhmityksen rakentaminen.
- Hyökkäyksen eri variaatiot, keskihyökkäys, iso sekä nopea laitatempo, takakentän hyökkääminen.
- Torjunta-askelien osaaminen (1, 2, 3 askeleen liikkuminen).
- Hyppysyötön/hyppyleijan osaaminen.
- Puolustustekniikat sekä puolustuspaikat 6vs6 pelissä.

Fyysiset tavoitteet:

- Punttialiharjoittelun aloittaminen on yksi C-ikäisten pääkohtia.
- Vanhemmassa C-ikäluokassa punttialiharjoittelu on jo pysyvä osa harjoittelua. Painoja voi alkaa ottaa hiljalleen mukaan, mikäli tekniikat ovat kunnossa.
- Nuoremmassa ikäluokassa ohjelmassa on keppijumppa sekä nostotekniikoiden opettelu. Lihaskuntoharjoittelua kannattaa tehdä levyjumppana, esimerkiksi 2,5 kg painolla.
- Nopeus sekä ketteryysharjoittelu jatkuvat edelleen.
- Kestävyysharjoittelulle on paikkansa, esimerkiksi omatoimisinä palauttavina lenkkeinä.

4.6 B-JUNIORIT

- Pelaaminen ja sen monipuolistuminen tulevat entistä tutummaksi.
- Pelistä tulee fyysisempää voimaominaisuuksien kehityttyä.
- Osa pelaajista pelaa aikuisten pelejä junioripelien lisäksi.

Teknistaktiset tavoitteet:

- B-ikäinen urheilija ymmärtää jo erilaisia taktiikoita ja pystyy mukautumaan niihin esimerkiksi joukkueen vaihtuessa.
- Hyökkäyspelaaminen monipuolistuu entisestään.
- Keskipelaamisen eri variaatiot (pateri, siirto, satanen) opitaan viimeistään tässä ikäluokassa.
- Torjuntapuolustustaktiikoiden osaaminen on laajempaa ja niitä voidaan muuttaa vastustajan mukaan.
- Peliroolit alkavat selkiytyä, kuka on esimerkiksi libero ja kuka keskipelaaja.
- Jokainen pelaaja uskaltaa lyödä kovaa!
- Passarit ohjaavat peliä ja juoksuttavat erilaisia hyökkäyksiä.
- Hyökkäyssuunnat sekä erilaiset hyökkäysratkaisut kehittyvät kovan hyökkäämisen lisäksi (rulla, yläkäsistä lyöminen).
- Torjuntataktiikan rakentaminen vastustajan mukaan.
- Aloitussyöttö on entistä kovempaa ja suunnatumpaa.

Fyysiset tavoitteet:

- Fyysinen harjoittelu jatkuu hyvin samanlaisena kuin vanhemmassa C-ikäluokassa.
- Joka viikko pyritään saamaan vähintään kaksi oheisharjoitusta, joista toinen on voimaharjoitus.
- Mikäli joukkue tavoitteellinen ja motivoitunut, vanhemmassa B-ikäluokassa voimaharjoittelun määrää voi jo nostaa.

4.7 A-JUNIORIT

- A-ikäisistä toivottavasti jo lähes kaikki urheilijat pelaavat ja harjoittelevat myös aikuisten sarjoissa.
- Yksilötaitoja kehitetään edelleen, mutta pelaaminen on yhä suuremmassa roolissa.

Teknistaktiset tavoitteet:

- A-ikäisen urheilijan taktinen ymmärrys on jo hyvällä tasolla ja ymmärtää osaa soveltaa niitä eri pelitilanteissa.
- Oma pelipaikka/rooli on jo löytynyt.
- Taidollisesti valmius pelata aikuisten sarjapelejä.
- Teknisen sekä fyysisen osaamisen hyödyntäminen peleissä.
- Vastustajan pelin entistä parempi lukeminen.
- Tavoitteena, että joukkueesta löytyisi ainakin muutama hyppysyöttäjä.

Fyysiset tavoitteet:

- Voimaharjoittelun määrä lisääntyy, pyritään saamaan vähintään kolme ohjeisharjoitusta viikossa, joista kaksi on voimaharjoituksia.
- Nopeusominaisuuksien ylläpito ja kehittäminen jatkuu koko uran ajan.

5 TEKNIKKAVIDEOT

SORMILYÖNTI

<https://www.youtube.com/watch?v=ga2k31-6CxM&list=PLnZTU6zslq-lvKvgmznxlrQlqSEBahKs0&index=4>

VASTAANOTTO

<https://www.youtube.com/watch?v=pcv7AuwgKbc&list=PLnZTU6zslq-lvKvgmznxlrQlqSEBahKs0&index=7>

ALOITUSSYÖTTÖ

<https://www.youtube.com/watch?v=uSZOVikNX7A&list=PLnZTU6zslq-lvKvgmznxlrQlqSEBahKs0&index=5>

ISKULYÖNTI

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQFpDFvnRqs&list=PLnZTU6zslq-lvKvgmznxlrQlqSEBahKs0&index=2>

TORJUNTA

<https://www.youtube.com/watch?v=xoRALOmdcmU&list=PLnZTU6zslq-lvKvgmznxlrQlqSEBahKs0&index=6>

PUOLUSTUS

<https://www.youtube.com/watch?v=Wa36bFRWUVs&list=PLnZTU6zslq-lvKvgmznxlrQlqSEBahKs0&index=3>