

# SUOMIEM LENTOPALLO



Suomalaista lentopallovalmennusta

[www.lentopallo.fi](http://www.lentopallo.fi)

# Taustaa:

Oskar Muurinen  
Nikolas Buser  
Joel Banks  
Kasper Vuorinen  
Pertti Kulluvaara  
Tommi Tiilikainen  
Lauri Hakala  
Aapo Rantanen  
Mikko Häyrinen  
Susanna Koponen  
Jim McLaughlin

Amir Youssef  
Anuliisa Lähtie  
Tommi Pärmäkoski  
Teemu Rauhala  
Mikko Häyrinen

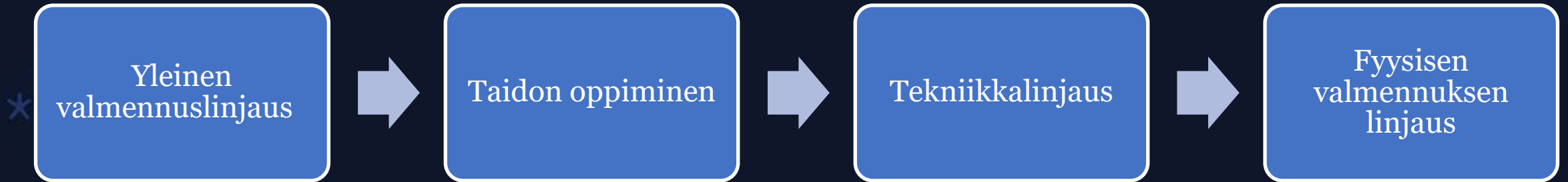


- Strategiakyselystä 2021 – lentopallon suunta?
- Valmentajien ryhmä 2021-2022 - yhteisöllisyys, lentopallon tilanne suomessa?
- Seurakysely 2022 – Mikä tilanne kentällä?
- Aluevalmentajien kysely 2023 – Ajatus lajista, taidoista ja pelaamisesta
- Mikä on tilanne tällä hetkellä? (osaaminen, tavat, HARJOITTELU, menestyminen)

# Miksi ollaan täällä?

- **Rakennetaan ja yhtenäistetään** suomalaisen lentopallon valmennuksen linjausta kentälle jalkautettavaksi ☞ MITEN ja MITÄ suomalaisessa lentopallossa valmennetaan?
- Herätetään kiinnostusta ja intohimoa lajia kohtaan - YHDESSÄ!!
- Selkeytetään ja johdonmukaistetaan ohjaaja- ja valmentajakoulutusta yhteisten toimintatapojen avulla
- Työstää hyvän lentopallotreenin " check list"
- Fyysisen valmennuksen linjauksen esittely + jatkotyöstä

# Sisältö:



# Kenttää:



## Osallistujat 5.2 Tampere



1.	Puma Volley	296
2.	Nurmo Jymy	260
3.	Lp Kangasala	229
4.	Lempo Volley	217
5.	Kempeleen Lent.	189
6.	Laihian Luja	169
7.	Pirkkalan Pirkat	167
8.	Arctic Volley	159
9.	Raision Loimu	147
10.	Puijo Volley	142
11.	Salon Viesti	141
12.	Loimaan Jankko	134
13.	OrPo	132
14.	VaLePa	129
15.	Oulun Kisko	128
16.	Vaasan Kiisto	122
17.	Salpis	121
18.	JyLe	120
19.	Espoo Lentis	119
20.	OsVa	117

# Suomalainen lentopalloilija...

”Taitavia, psyykkisesti ja fyysisesti vahvoja yksilöitä, jotka pelaavat jokaisen pallon rohkeasti loppuun asti ”

- **Monipuolisia** ja tehokkaita **syöttäjiä**
- **Vastaanotossa** voimme olla maailman parhaita
- Huippulaadukas **toinen kosketus**
- **Hyökkäyspelissä** **monipuoliset** toimintamallit pisteen tekemiseen
- **Torjunnassa** luemme, liikumme, viimeistelemme kädet verkon yli aggressiivisesti
- **Puolustuksessa** pelaamme jokaisen pallon **loppuun asti**
- **Jatkopallot** pelaamme kovaa, pisteentekopaikkaa etsien

...On maailman paras joukkuepelaaja!



# 1 Valmennuksen linjaus

	Lapsuusvaihe alle 13v	Nuoruuksvaihe 13-16v	Erikoistumisvaihe 17+
<b>Tekniikka:</b>	<p>Kaikille kaikkia taitoja!</p> <p>Sy, Vo, P, Hy (iskulyönnin opettelu alusta asti)</p>	<p>Kaikille kaikkia taitoja!</p> <p>Roolitus viimeistään loppuvaiheessa, sopivien passarityyppien etsiminen</p>	<p>Pelipaikkakohtaisuus harjoittelussa</p>
<b>Fyysinen harjoittelu ja suorituskyvyn kehittyminen:</b>	<p>Iso ja monipuolinen kokonaisliikuntamäärä (20-30h)</p> <p>MONILAJISUUS!</p> <p>Huom! Nopeus &amp; ketteryys</p>	<p>Iso ja monipuolinen kokonaisliikuntamäärä (20-30h)</p> <p>Ominaisuuksia kehittävää harjoittelua: jaksottelun tarve kasvaa murrosiän myötä.</p> <p>Huom! Voima ja liikkuvuus</p>	<p>Ympärivuotinen jaksotettu ja yksilöllinen fysiikkaharjoittelu, joka tähtää ominaisuuksien kehittämiseen ja terveenä pysymiseen pitkällä aikavälillä</p>
<b>Valmentaminen:</b> <b>- vuorovaikutus, turvallinen ja kehittävä ilmapiiri</b>	<p>Pitää olla hauskaa! Innostuminen ja lajiin kiinnittyminen</p> <p>Oppiminen pelaamisen kautta</p> <p>Huomioi lapsen/ nuoren vanhemmat</p>	<p>Harjoittelun määrä ja kilpailullisuus kasvaa.</p> <p>Harrastamisesta tulee tavoitteellista toimintaa</p> <p>Pelaajan oma vastuu kehitymisestä kasvaa</p> <p>Huomioi lapsen/ nuoren vanhemmat</p>	<p>Ympärivuotinen jaksotettu harjoittelu, jonka tavoitteena on yksilön potentiaalin maksimointi</p> <p>Kehittävien rutiinien luominen kokonaisvaltaisesti (harjoittelu/ palautuminen / ravinto)</p>
<b>Pelaaminen:</b> <b>- Kilpaileminen ja oppiminen</b>	<p>2vs2 / 3vs3, keskittyminen yksilön taitoihin pelien avulla</p> <p>3 kosketusta heti kun mahdollista</p> <p>Kesälajina beach volley</p>	<p>4vs4, 6vs6, pienpelit osana harjoittelua</p> <p>Yksilöstä joukkuepelaajaksi, teknistaktiset ja psyykkiset osa-alueet korostuvat</p> <p>Kesälajina beach volley</p> <p>Yläkoululeirit, alue-, vk-, akatemia- ja mj-toiminta</p>	<p>6vs6, pienpelit osana harjoittelua</p> <p>Siirtyminen aikuisten sarjoihin</p> <p>Roolittaminen osana pelitaktiikka ja joukkuepeliä</p>



## 2 Pelaaminen ja harjoittelumäärät



	Lapsuusvaihe alle 13v.:			Nuoruusvaihe 13-16v:		Erikoistumisvaihe 17+	
<b>Pelimuoto</b>	F (7-8v)	E (9-10v)	D (11-12v)	C (13-14v)	B (15-16v)	A (17-19v)	Aikuiset
	3vs3 2vs2	4vs4 3vs3	6vs6 4vs4 3vs3	6vs6	6vs6	6vs6	6vs
	F-Tiikeri F-Super	E-Tiikeri AM	AM AM	AM&SM	AM&SM	SM	LML & div
<b>Viikoittainen ohjattu harjoittelu &amp; kokonaisliikunnan määrä</b>	1-2 x 60min	2 x 60min-90min	3-4 x 90min	3-5 x 90-120min + kilpailutapahtuma	4-7 x 90-120min + kilpailutapahtuma	5-8 x 90-120min + kilpailutapahtumat järkevästi jaksotettuna	6-9 x 120min + kilpailutapahtumat järkevästi jaksotettuna
	20-30h / vko : koostuu laji- & oheisharjoituksista, beach-volleystä, muista lajeista (vähintään 1 : esim. yleisurheilu, pallopelit, suunnistus, voimistelu, kamppailulajit...) Leikistä ja liikkumisesta			20-30h koostuu laji -& oheisharjoituksista, beach-volleystä, + muista lajeista (väh1.)	20-30h koostuu laji - & oheisharjoituksista, beach-volleystä, + muista lajeista	20-30h koostuu laji - & oheisharjoituksista, beach-volleystä, + muista lajeista	20-30h koostuu laji - & oheisharjoituksista, beach-volleystä
<b>Pelit ja turnaukset</b>	Turnaukset kerran 3 viikossa ( 3-4 peliä)  Viikoittainen harjoitusottelutoiminta naapuriseuran joukkueiden välillä / pienpeliturnaukset omassa joukkueessa			Pelaamista viikoittain. Turnaukset 1-2 krt 3 viikossa ( 2 ikäluokassa/aikuisissa?)  Viikoittain 3-4 harjoitusta+ kilpailutapahtuma, huomioiden yksilöllisesti mm. kokonaiskuormitus ja pituuskasvu.		Pelaamista viikoittain A + aikuisten sarjoissa.  Viikoittain vähintään 5 harjoitusta+ kilpailutapahtumat, huomioiden yksilöllisesti mm. kokonaiskuormitus ja pituuskasvu.	
<b>Valmennusjärjestelmä</b>	Aluevalmennus: tehotreenit alkaen E/D			Aluevalmennustoiminta ( leiritys + alue SM) Urheiluyläkoulut Yläkoululeiritys Urheiluakatemia Juniorimaajoukkue katsastusleirit Valmennuskeskus 9lk 1- sarja		Valmennuskeskus Urheiluakatemia Juniorimaajoukkue 1- sarja / Mestaruusliiga Puolustusvoimien urheilukoulu Aikuisten maajoukkue	
<b>Lentopallo harrastuksena</b>	Harrastetoiminta ja kilpailutoiminta yhdessä			Harrastetoimintaa esimerkiksi harrasteturnaukset		Harrastetapahtumat	



# 3 Koulutusten eteneminen

	Lapsuusvaihe alle 13v: 1 TASO	Nuoruvaihe 13-16v: 2 TASO	Erikoistumisvaihe 17+ : 3 TASO + VAT
<b>Ydintavoite</b>	<p>Innostava valmentaja</p> <p>Yksittäinen laadukas lentopalloharjoitus</p> <p>Harjoitepankin rakentaminen pelin osa-alueiden mukaan</p>	<p>Osa suunnitella omalle joukkueelle laadukkaan harjoituksen/ harjoitusviikon ja -kauden</p>	<p>Ymmärtää mitä huipputaso edellyttää, ja osaa valmentaa pelaajan/joukkueen kv-tasolle</p>
<b>Tekniikka ja pelaaminen</b>	<p>Tekniikkakoulu</p> <p>Harjoitepankin rakentaminen pelin osa-alueiden mukaan</p> <p>Pelipaikat ja ryhmitykset</p>	<p>Tekniikan syventäminen ja yksilöityminen</p> <p>Pelin osa-alueiden syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen ja soveltaminen käytäntöön</p>	<p>Kv-lentopallon suuntaukset</p> <p>Suomen mj pelitapa</p>
<b>Fyysinen valmennus</b>	<p>Lasten fyysinen kehitys ja ominaisuuksien kehittäminen</p> <p>Leikit/ pelit/ kehonpaino</p> <p>Huom! Nopeus &amp; ketteryys</p>	<p>Ominaisuuksien kehittämisen perusteet</p> <p>Kuormittamisen, palautumisen ja jaksottelun periaatteet</p> <p>Pituuskasvun huippuvaiheen harjoittelu</p> <p>Huom! Voima ja liikkuvuus</p>	<p>Kattava ymmärrys fysiologiasta ja biomekaniikasta lentopallon näkökulmasta</p> <p>Yksilötasolla laji- ja fyysisen harjoittelun yhdistäminen ja kuormittamisen hallinta.</p> <p>→ tavoitteena yksilön suorituskyvyn kehittyminen ja terveenä pysyminen</p>
<b>Valmentaminen ja oppiminen:</b> <b>- vastuullinen valmentaminen: vuorovaikutus, turvallinen ja kehittävää ilmapiiri</b>	<p>Positiivisen ilmapiirin luominen. Palautteen anto ja ajoitus</p> <p>Ohjaa oivaltamaan ja oppimaan pelaamisen kautta</p> <p>Lasten oppimisen erityispiirteet</p> <p>Taidot opitaan tekemällä (60min treenistä 45 min pelaaja on aktiivinen)</p> <p>Vastuullinen toiminta lasten kanssa</p> <p>Vuorovaikutus vanhempien kanssa, innostaminen mukaan</p>	<p>Peli ja pistelasku opettavat</p> <p>Toistoja ilman toistamista (=&gt; pelin omaisuus toistoissa )</p> <p>Tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus</p> <p>Ohjaa pelaajaa ottamaan vastuuta kehitymisestä</p> <p>Vastuullinen toiminta nuorten kanssa</p>	<p>Oma valmentajuus</p> <p>Ihmis- ja oppimiskäsitys</p> <p>Pelitavan valmentaminen, otteluvalmentaminen</p> <p>Päävalmentajana toimiminen- osaa koota valmennustiimin ja toimia johtajana.</p> <p>Tiedon jakaminen, ammattilaisuus</p> <p>Vuorovaikuttaminen sidosryhmien kanssa</p> <p>Vastuullisuus huippu-urheilussa</p>

# Työstötehtävä:

- Jakaudutaan 5 ryhmään (5-6 hlö). Alueiden pv:t eri ryhmiin.
- Keskustelkaa ja valitkaa aihealueeseenne liittyen 3-5 mahdollisimman käytännönläheistä asiaa, jonka tulee toteutua **hyvässä lentopallotreenissä.**
- Kirjatkaa padlettiin, johon linkki alla.
- Aikaa työstölle ryhmissä 15 min + 5 min "esitys" / ryhmä
- <https://padlet.com/anulahitie/hyv-n-lentopallotreenin-tarkastuslista-irvcjapwor1fu0km>



