

Alle 10-vuotiaiden fysiikkaharjoittelu

Alkuverryttely esimerkki 20-25 minuuttia (kaikki liikkeet löydät alla olevista linkeistä)

- 1) Juoksulämmittelyt 4-6 minuuttia
 - a) Lämmittelyhölkkä
 - b) Hölkkä + käsien pyöritys eteen/taakse
 - c) Sivulaukka
 - d) Pakarajuoksu
 - e) Polviennosto

- 2) Liikkuvuus 4-6 minuuttia
 - a) Rangan kierto mahallaan/selällään
 - b) Lonkankoukistajat + kierto
 - c) Yhden jalan varassa etureiden venytys
 - d) Painonsiirto + kierto
 - e) Silta

- 3) Kehon hallinnan ja lihasten aktivoinnin harjoitteet 4-6 minuuttia
 - a) Kyykky
 - b) Askelkyykky eri suuntiin
 - c) Kopittelu yhden jalan varassa lentopallolla
 - d) Vartalon kierto lankussa
 - e) Etunojassa kosketus olkapäähän vuorokäsin

- 4) Hyppelyt 4-6 minuuttia
 - a) Haaraperushyppy
 - b) Hiihtohyppy
 - c) Tasahyppy pysäytyksillä
 - d) Tasahyppy kylkikontaktilla parin kanssa alastuloon keskittyen
 - e) Ristihyppely yhdellä tai kahdella jalalla

Lisää infoa ja liikkeitä löydät osoitteista <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/lammittely/>, <https://www.voimanpolku.info/tietoja/videt-aakkosjarjestyksessa/> ja <http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>. Voit ladata myös Get Set-sovelluksen, josta löydät hyviä liikkeitä lentopalloilevalle nuorelle.

Nopeus 15 minuuttia (valitse 1-2 eri mallia ja varioi niitä)

- 1) Spurtit
 - a) Esim. 10 metriä 3 sarjaa, joissa 3 toistoa 30-60 sekunnin palautuksilla
 - b) Varioi muuttamalla lähtöasentoa, ärsykettä, juoksumatkaa, lisäämällä suunnanmuutoksia

- 2) Viestit

- a) Ristinolla-viesti, juokse 10 metriä ristinolla-ristikolle, johon pelaaja asettaa tötterön. Seuraava saa lähteä, kun edellinen pelaaja palaa lähtöviivalle. Peliä jatketaan, kunnes jompikumpi joukkue saa kolmen tötterön rivin.
- 3) Hyppelyt
- a) Kinkkakisa 5-10 metrin tötterö kiertäen
- b) Varioi muuttamalla hyppytyyliä, matkaa, reittiä

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Aamu	Koululiikunta, koulumatkat, välitunnit yms.	Koulumatkat, välitunnit yms.	Koulumatkat, välitunnit yms.	Koululiikunta, koulumatkat, välitunnit yms.	Koulumatkat, välitunnit yms.	Turnaus, Leikit/pelit	Retki, Leikit/pelit
Ilta	Leikit/pelit	Lentopallo, Leikit/pelit	Laji 2/3, Leikit/pelit	Lentopallo, Leikit/pelit	Laji 2/3, Leikit/pelit		

11-16-vuotiaiden fysiikkaharjoittelu

Alkuverryttely esimerkki 20-25 minuuttia (kaikki liikkeet löydät alla olevista linkeistä)

- 1) Juoksulämmittelyt 4-6 minuuttia
- a) Lämmittelyhölkkä
- b) Vuorohyppely + käsien pyöritys eri suuntiin
- c) Hölkkä + sik-sak-juoksu etu/takaperin
- d) Pakarajuoksu + polvennostojuoksu vaihdellen
- e) Ristiaskeljuoksu
- 2) Liikkuvuus 4-6 minuuttia
- a) Rangan kierto mahallaan/selällään
- b) Lonkankoukistajat + kierto + takareisijoustop
- c) Yhden jalan varassa etureiden venytys + taivutus alas
- d) Painonsiirto + kierto
- e) Silta → siltakierto
- 3) Kehon hallinnan ja lihasten aktivoinnin harjoitteet 4-6 minuuttia
- a) Valakyykky
- b) Jatkuva askelkyykkävely + kierto
- c) Yhden jalan varassa kaverin horjuttaminen
- d) Vartalon kierto etunojasta
- e) Etunojapunnerrus + ristikkäisen jalan ja käden nosto etunojassa
- 4) Hyppelyt 4-6 minuuttia
- a) Haaraperus-/hiihtohyppy jalkojen ja käsien suuntie varioiden
- b) Yhden jalan 90° hyppy paikallaan
- c) Tasahyppy → oikealla jalalla hyppy → vasemmalla jalalla hyppy → alusta

- d) Luisteluhyppy pysäytyksillä
- e) Pohjehyppelyt viivan yli eteen/taakse tai sivuttain

Lisää infoa ja liikkeitä löydät osoitteista <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/lammittely/>, <https://www.voimanpolku.info/tietoja/videot-aakkosjarjestyksessa/> ja <http://www.valmennustaito.info/taitokartta/liikkumistaidot.php>. Voit ladata myös Get Set-sovelluksen, josta löydät hyviä liikkeitä lentopalloilevalle nuorelle.

Lihaskunto/voimaosio (aloittelijalle, ennen murrosikää)

Kiertoharjoitteluna 2 – 3 kierrosta, toistoja 5–10, kun liikkeet tuttuja niin osassa liikkeistä voi käyttää lisäkuormana kevyitä tankoja / käsipainoja, osassa liikkeistä vastuksena kuminauha, kuntopallo, kahvakuula. Sovellettava olosuhteiden mukaan.

1) Perusvoima

1. Pistoolikyykky
2. Yhden jalan lantionnosto
3. Etunoja – lapapunnerrus yhdistelmä
4. Kuminauha-vastustettu soutu (lavan lähennys)
5. (kuminauha-avustettu) leuanveto
6. Istumaan nousu - alas jarrutuksella
7. Kaarijännitys tai sen sovellus
8. Vartalon kierto seisten kuminauhavastuksella
9. Lantion nosto/lasku kylkilankussa

2) Nopeusvoima 2–3 x 6–10 krt, palautus 1–2 min.

- a) Tasatassut boksille/portaille
- b) Kuntopallon heitto kyykystä ylös ilmaan ja uusi heitto pompusta
- c) Reaktiivinen pohjehyppely esim. pikkuaitojen yli
- d) Kuntopallon heitot pään yli eteen tai yhden käden heitot esim. pesäpallolla (huomioi heittotekniikka, mahdollisimman lähellä lyöntitekniikkaa)

Lihaskunto/voimaosio (kokeneemmalle)

- Perusvoima (Jos tarvetta lihasmassan lisäämiseen)
 - 3x6–12 toistoa/pal 2–3min.
- Maksimivoima (hermottava):
 - 2–3x3–6 toistoa/pal 3min.
- Tehontuotto / Nopeusvoima
 - 1–2 kovaa maksimivoimasarjaa ylläpitävänä (2–4 toistoa) / pal 3 min.
 - 3x~6–8 (maksimaalisella liikenopeudella, kohtalaisella vastuksella /pal vähintään 3min.)
- Liikevalinnat/suunnat voima-osiossa
 - Yhteensä: 2–4 pääliikettä, 1–3 apuliikettä

- Eriliikesuunnat huomioitava (eteen, taakse, loitonuus, lähennys, kierrot), osa liikkeistä yhdellä raajalla!
- Tyypillisesti 1 – 2 kyykyn variaatiota tai lannesaranaliike + 1 – 3 ylävartaloliikettä + 1 keskivartaloliike
- Kyykynvariaatiot: Askelkyykyt eri suuntiin, takakyyky, luistelukyyky, penkillenousu, hyyt jne.
- Lannesaranaliikkeet: Maastaveto-variaatiot, hyvää huomenta-liike, lantionnosto maaten
- Vedot: leuanveto, taljavedot, kulmasoutu, penkkiveto, alataljasoutu, ylivedot
- Työnnöt: pystypunnerrusvariaatiot, penkkipunnerrusvariaatiot, dipit
- Vartalonkoukistus: vartalonkoukistus seisten ylätaljasta
- Vartalonkierto: kuntopallonheitot kiertäen
- Painonnostoliikkeet: rinnalleveto + ylöstyöntö, rinnalleveto + työntö + etukyyky + työntö, tempaus

Kestävyys

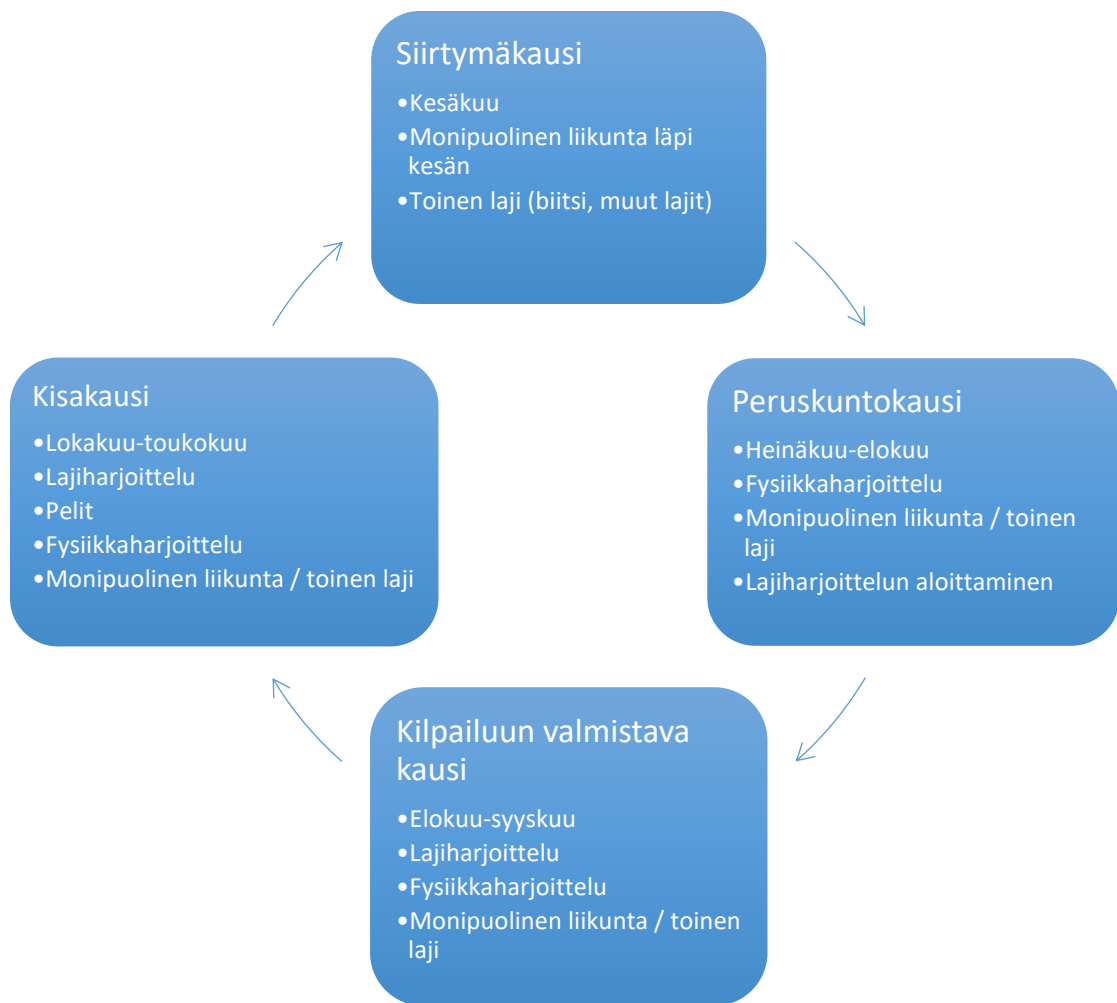
- Monipuolinen ja riittävä kokonaisliikuntamäärä 20h/viikko
- Periaatteessa korkean kokonaisliikuntamäärän pitäisi olla riittävä peruskunnon kehittämiseen ja ylläpitämiseen
- Yleensä salivuoro on 1-1,5 tuntia, pystytäänkö nostamaan harjoituksen kokonaiskesto 2-2,5 tuntiin lisäämällä salivuoron ympärille pallopelejä, laadukkaita alku-/loppuverryttelyä, lihaskuntoa yms. → Näin pystyttäisiin lentopalloharjoitusten avulla kattamaan iso osa 20 tunnin kokonaisliikuntamäärästä.

Liikkuvuus

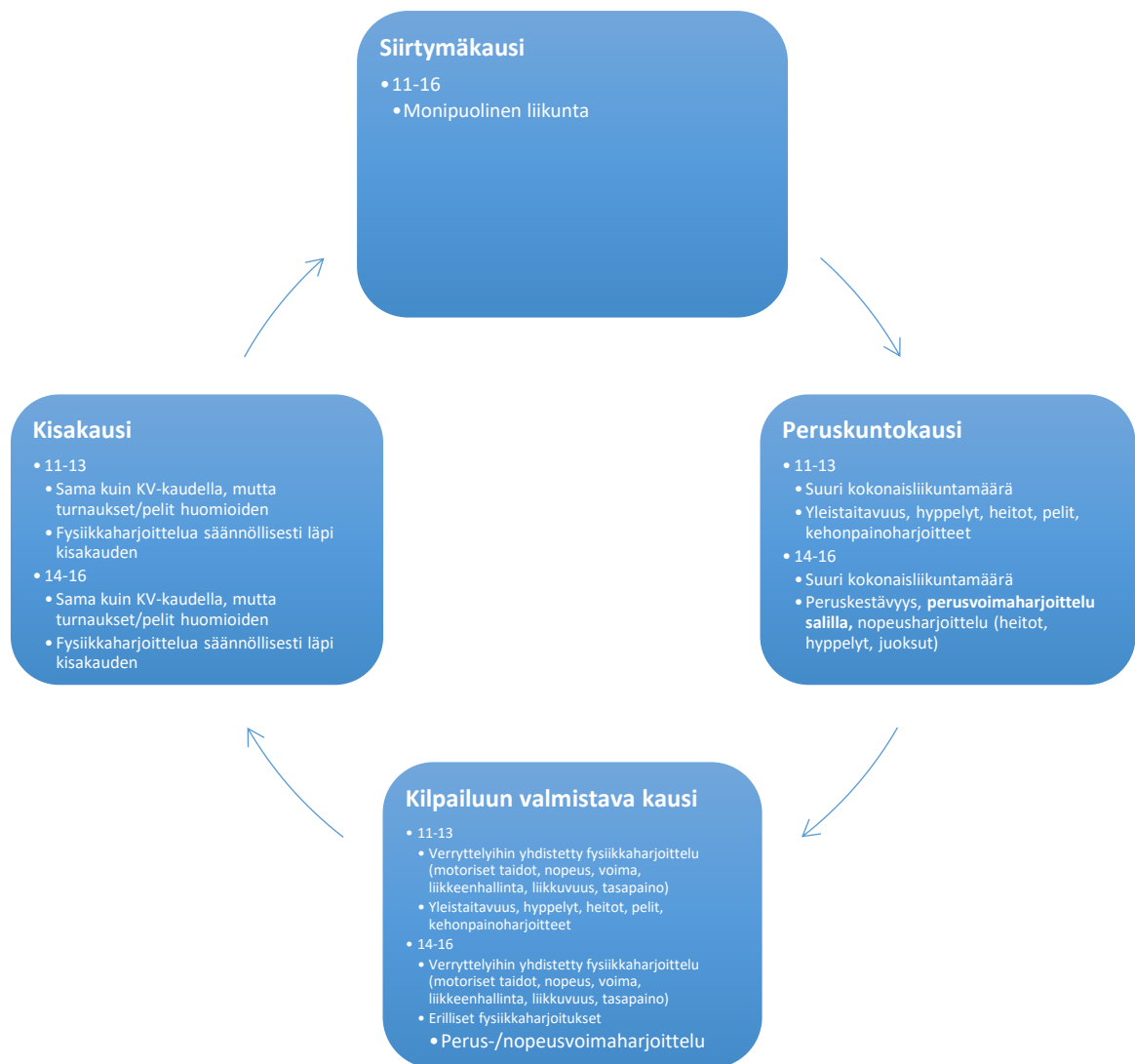
- Tulee nähdä laajana kokonaisuutena (alkuverryttely, liikkuvuus- ja voimaharjoittelu)
- Yleensä harjoitusten yhteydessä
- Rintarangan kierto, olkapää, lantionseutu, reidet, nilkat
- Erityisesti pituuskasvun huippuvaiheen aikana

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Aamu	Koululiikunta, koulumatkat, välitunnit yms.	Koulumatkat, välitunnit yms.	Koulumatkat, välitunnit yms.	Koululiikunta, koulumatkat, välitunnit yms.	Koulumatkat, välitunnit yms.	Peli / turnaus	Lepo
Ilta	Lentopallo	Pelit / omatoiminen harjoittelu	Lentopallo + laji 2	Lentopallo	Laji 2		

Harjoitteluvuosikello 11-16v



Fysiikkavuosisikello 11-16v



11–16 vuotiaiden viikko-ohjelman suunnittelussa huomioitavaa

- Viikkojen välillä on suositeltava olla vaihtelua harjoittelun määrässä ja kuormittavuudessa (välillä kevyempiä ja välillä kuormittavampia viikkoja).
- On huomioitava, että useampaa eri ominaisuutta kehittäviä osioita voi sisällyttää samaan harjoitukseen. Kehittävien osioiden järjestys harjoituksen sisällä: taito/liikehallinta, nopeus, voima, kestävyys
- Muita lajeja kannattaa hyödyntää nuoren lentopalloilijan harjoittelussa (mukaan lukien toisen lajin kilpailut ja ottelut kesällä/syksyllä)
- Yksilöllisyyden huomiointi harjoittelun suunnittelussa
 - Esim. kehitysvaiheen huomiointi
- Yksilöllisyyden huomiointi kokonaiskuormassa
 - Erityisesti lahjakkaimpien urheilijoiden kohdalla, jotka pelaavat useassa joukkueessa
 - Monien lajien urheilijat
 - Vastuu seuravalmentajalla, jonka kanssa ollaan eniten tekemisissä
 - Kommunikaatio urheilijan, valmentajien ja vanhempien välillä

Suositus testipaketti 11-14 vuotiaalle 2-3 kertaa vuodessa (kesä-, elo-/syys- ja joului-/tammikuu)

- Antropometria (kehon mittasuhteet)
 - **Pituus**
 - **Paino**
 - Kurotus yhdellä ja kahdella kädellä
- Liikkuvuus (kasva urheilijaksi)
 - Eteentaivutus
 - Lapakääntö
 - Valakyykky
- Nopeus/nopeusvoima
 - Juoksu
 - **20m paikalta valokennoilla tai 50m käsiajalla**
 - Hyyt
 - Ulottuvuudet
 - Iskulyönti
 - Torjunta
 - **Kevennyshyppy tai vauhditon pituus**
 - 5-loikka
 - Heitot
 - **Kuntopallon heitto pään yli eteen 1kg**
 - Kuntopallon heitto pään yli taakse 2kg
- Kestävyys
 - Sukkulajuoksutesti (kasva urheilijaksi)
- Lihavoidut testit jatkuvassa seurannassa (noin kerran kuussa)

Suositus testipaketti 15-20 vuotiaalle 2-3 kertaa vuodessa (kesä-, elo-/syys- ja joului-/tammikuu)

- Antropometria (kehon mittasuhteet)
 - **Pituus**
 - **Paino**
 - Kurotus yhdellä ja kahdella kädellä
- Liikkuvuus (kasva urheilijaksi)
 - Eteentaivutus
 - Lapakääntö
 - Valakyykky
- Nopeus/nopeusvoima
 - Juoksu
 - **20m paikalta valokennoilla tai 50m käsiajalla**
 - Hyyt
 - Ulottuvuudet
 - Iskulyönti

- Torjunta
 - **Kevennyshyppy tai vauhditon pituus**
 - 5-loikka
- Heitot
 - **Kuntopallon heitto pään yli eteen 2kg**
 - Kuntopallon heitto pään yli taakse 3kg
- Voimatestit
 - Takakyykky
 - Yliveto
 - Penkkipunnerrus
- Kestävyys
 - Sukkulajuoksutesti (kasva urheilijaksi)
- Lihavoidut testit jatkuvassa seurannassa (noin kerran kuussa)