

Puijolaista  
lentopallovalmennusta



# Puijolainen lentopalloilija...

- ”Taitavia, psyykkisesti ja fyysisesti vahvoja yksilöitä, jotka pelaavat, jokaisen pallon rohkeasti loppuun asti ”
- Monipuolisia ja tehokkaita syöttäjiä
- Vastaanotossa voimme olla 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
- **HYVÄ JOUKKUEPELAAJA!!**



	Lapsuusvaihe alle 13v	Nuoruuksivaihe 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>

	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)			Pelaamista viikoittain. Turnaukset 1-2 krt 3 viikossa ( 2 ikäluokassa/aikuisissa?)		Pelaamista viikoittain A + aikuisten sarjoissa.	
	Viikoittainen harjoitusottelutoiminta naapuriseuran joukkueiden välillä / pienpeliturnaukset omassa joukkueessa			Viikoittain 3-4 harjoitusta+ kilpailutapahtuma, huomioiden yksilöllisesti mm. kokonaiskuormitus ja pituuskasvu.		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	

	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>Osaa 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 kehittävä 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 kehittymisestä</p> <p>Vastuullinen toiminta nuorten kanssa</p>	<p>Oma valmentajuus</p> <p>Ihmis- ja oppimiskäsitys</p> <p>Pelittävän 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>