

Valmentajan käsikirja

Kiva-Lentis



Sisällysluettelo

1. VERSIOHISTORIA	2
2. TAVOITTEET	3
3. HARJOITTELUN PERUSPILARIT	4
4. PEREHDYTYS JA KOULUTUS.....	4
5. VALMENTAJAPASSI.....	5
6. JOUKKUEENSISÄINEN TOIMINTA.....	5
7. LENTISKUMMITOIMINTA	5
8. PELAAJAPOLKU.....	6
9. LINKKEJÄ VALMENTAJILLE JA MUILLE SEURATOIMIJOILLE	6

1. VERSIOHISTORIA

8.4.2025	Päivi Töyrylä, Minttu Sarkkinen	Alustava versio
17.8.2025	Tuomas Määttä	Ulkoasumuutoksia
2.9.2025	johtokunta	linjausten hyväksyntä

2. TAVOITTEET

Kuhmon Kiva-Lentis on kasvattajaseura. Tavoitteena on kasvattaa monipuolisia ja –taitoisia liikkujia, joilla on hyvät liikunnalliset, lajilliset ja sosiaaliset valmiudet jatkaa harrastusta muuttaessaan mahdollisesti toiselle paikkakunnalle. Liikunnasta pyritään saamaan positiivisia kokemuksia, onnistumisia ja tukea fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Kaikille tarjotaan turvallinen toimintaympäristö. Toiminnassa pyritään ottamaan huomioon niin harrastusmielessä pelaavien nuorten kuin tavoitteellisten urheilijoiden tarpeet. Kilpailullisuuden rinnalla myös hauskanpito on tärkeää.

3. HARJOITTELUN PERUSPILARIT

Harjoittelun sisällön tulee olla monipuolista, tavoitteellista ja mielekästä. Yhteistyössä kaupungin kanssa seura hankkii välineistön monipuolisen sisällön toteuttamiseksi. Valmentajia pyritään kouluttamaan säännöllisesti, jotta valmennus olisi laadukasta. Liiton ja alueen linjauksia seurataan ja niitä pyritään noudattamaan.

Pelin perustaitoja opetettaessa ja opetellessa on tärkeää tehdä oikeat suoritukset heti alusta lähtien. Valmentajan on hyvä kehua ja kannustaa oikeista suorituksista, mutta hänen tulee myös aktiivisesti tarttua virheellisiin suorituksiin sekä korjata ja opastaa hyvällä asenteella, tukien pelaajaa kehittämisessä.

Junioreita kannustetaan osallistumaan oman ikäluokkansa alueellisiin tehotreeneihin ja aluejoukkueisiin tähtääville katsastusleireille, sekä eri toimijoiden järjestämiin lentopalloleirityksiin. Junioreita ohjataan kansallisen liikuntasuosituksen mukaiseen liikkumiseen. Ikätason mukaisesti käsitellään myös esimerkiksi ravintoa, lepoa ja päihteitä.

Yhteistyötä pyritään tekemään muiden lajien ja seurojen kanssa. Kesäkaudella junioreita kannustetaan osallistumaan muiden paikallisten urheiluseurojen toimintaan. Joukkueet itse päättävät yhteisestä kesäharjoittelusta ja sen sisällöstä. Kesäkaudeksi kuitenkin suositellaan järjestettäväksi monipuolista ja peruskuntoa tukevaa harjoittelua.

4. PEREHDYTYS JA KOULUTUS

Seurassa tai joukkueessa aiemmin toiminut valmentaja perehdyttää uuden ohjaajan tai valmentajan. Ohjaajille ja valmentajille tarjotaan koulutusta, kuten Kainuun Liikunnan sekä Lentopalloliiton koulutukset. Tuomarikoulutus pyritään tarjoamaan valmentajille, pelaajille, seuratoimijoille ja muille asiasta kiinnostuneille tarvittaessa. Mahdollisuuksien mukaan koulutukset järjestetään Kuhmossa tai lähialueella. Seura maksaa taito-, tekniikka- tai tuomarikoulutuksen aktiivisille seuratoimijoille johtokunnan kausittaisen linjauksen mukaisesti.

Ohjaajat ja valmentajat ohjataan käymään maksuttomat Mieli ry:n järjestämän Nuori mieli urheilussa sekä Suomisportin järjestämän Vastuullinen valmentaja verkkokoulutukset. Valmentajan on hyvä myös omatoimisesti etsiä tietoa lapsi- ja nuorisovalmennuksen eri osa-alueista. Mikäli tavoitteena on valmentajatutkinto, seura tukee valmentajaa taloudellisesti mahdollisuuksien mukaan. Seuran johtokunta päättää näistä tapauskohtaisesti.

Seuratoimijoiden kesken järjestetään parin kuukauden välein palavereita, jossa käsitellään ajankohtaisia asioita. Lisäksi seuratoimijoilla on yhteinen WhatsApp-ryhmä yhteydenpitoa varten. Valmentajat voivat järjestää valmentajapalavereita kauden aikana. Muihin toimijoihin voi olla yhteydessä suoraan tai ottaa valmennukseen, pelaamiseen ja turnauksiin liittyviä asioita puheeksi valmentajien yhteisessä WhatsApp-ryhmässä.

5. VALMENTAJAPASSI

A-C ikäisten joukkueiden vastuupalmentajalle seura maksaa liiton valmentajapassin. Seura tarjoaa valmentajille ja ohjaajille edustusasun, jota veloitetaan käyttämään turnauksissa ja muissa edustustilaisuuksissa. Johtokunta päättää tarjottavasta asusta kausikohtaisesti.

6. JOUKKUEENSISÄINEN TOIMINTA

Valmennustiimi sopii roolijaosta keskenään ja hankkii joukkueelle joukkueenjohtajan ja kahviovastaavan, sekä tarvittaessa huoltajan ja rahastonhoitajan. Tiedottaminen seuran, junioreiden ja vanhempien suuntaan pidetään avoimena ja ajantasaisena. Työtehtävistä sovitaan yhdessä oman tiimin kanssa.

Valmentajat tutustuvat ikäluokkansa sarjamääräyksiin ja virallisiin lentopallon sääntöihin ja sitoutuvat noudattamaan niitä.

Joukkueet tekevät valmentajien, ohjaajien ja junioreiden kanssa yhdessä joukkueen pelisäännöt huomioiden seuran arvot ja tavoitteet. Allekirjoittajat sitoutuvat sääntöihin ja päättävät seuraamuksista sääntörikkomusten kohdalla. Kiusaamiseen ja käyttäytymisen haasteisiin liittyvissä tilanteissa tulee tarvittaessa pyytää tukea seuran johtokunnalta.

7. LENTISKUMMITOIMINTA

Lentiskummitoiminnan tarkoitus on tuoda eri-ikäisiä lapsia ja nuoria yhteen, ja luoda yhteisöllisyyttä seuran kesken. Seura kannustaa joukkueita ja harrasteryhmiä seuransisäiseen lentiskummitoimintaan. Kauden alussa sovitaan ryhmäjaoista, minkä jälkeen ryhmät sopivat toteutuksesta keskenään.

Mahdollisuuksien mukaan ja tarvittaessa järjestetään peräkkäisten ikäluokkien kesken yhteisharjoituksia.

8. PELAAJAPOLKU

Juniori harjoittelee lähtökohtaisesti oman ikäluokkansa mukana. Tarvittaessa joukkueiden välillä tehdään yhteistyötä, jotta yksilö saa taitotasonsa mukaisia haasteita tai että sairastapauksissa harjoitukset ja turnaukset saadaan onnistumaan. Seura tukee alueleiritykseen kutsuttuja junioreita maksamalla alueleirimaksut (ei koske katsastusleiriä). Yksittäisten pelaajien kohdalla pyritään tekemään alueellista yhteistyötä. Valmentajan tulee tukea yksittäistä kehityspelaajaa tavoitteissaan, kunhan se ei haittaa joukkueen toimintaa ja tavoitteita. Tarpeen ja halun tulee lähteä juniorista ja perheestä. Perhe itse selvittää kehittymismahdollisuudet muiden seurojen kanssa.

9. LINKKEJÄ VALMENTAJILLE JA MUILLE SEURATOIMIJOILLE

- 1) Valmentajan polku [Valmennus - Lentopalloliitto](#)
- 2) Tulospalvelu [Tulospalvelu](#)
- 3) Suomisport [SUOMISPORT - Kaikki urheilun palvelut yhdessä paikassa](#)
- 4) Lentopalloliitto [Urheilua ja elämyksiä - Lentopalloliitto](#)
- 5) Pohjoinen alue [Pohjois-Suomi](#)
- 6) Suomen Olympiakomitea [Suomen Olympiakomitea: liikunnan ja urheilun ytimessä](#)
- 7) Nuori mieli urheilussa [Mielen hyvinvointitaidot urheiluvalmennuksessa - MIELI ry](#)
- 8) Liikkumissuosituksset [Liikkumisen suositukset - UKK-instituutti](#)
- 9) Urheilijan polku [Urheilijan polku](#)
- 10) Joukkuepelien lasten urheilun viitekehys [Valmentajille ja ohjaajille](#)
- 11) Lentopalloliitto Youtube-kanava [Suomen Lentopallo - YouTube](#)
- 12) Lajilinjaukset [Lapsuusvaiheen-Lajilinjaukset.pdf](#)