

# Harrastajasta ammattilaiseksi

	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20-23
Harrastajasta ammattilaiseksi	Tutustuminen hyvään harrastukseen. Alueellinen sarjapelaaminen.  Seuratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen.	Kivan harrastuksen jatkuminen. Pelaaminen alueellisissa sarjoissa.  Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä.	Työillä pelin fyysisyden omaksuminen/oppiminen.  Poikien lajivalikoima kaventuu. Parhaiden pelaaminen ikälukkaa vanhempien kanssa (riittävästi haasteita).	Tyttöjen pelaaminen 1- tai 2-sarjatasolla. Poikien pelaaminen 2-sarjatasolla.  Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät. Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa. Parhaiden pelaaminen ikälukkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.	Tyttöjen pelaaminen ratkaisuroissa 1-sarjan kärkejokkeissa. Poikien pelaaminen 2- tai 1-sarjassa.  Poikien lopullinen lajivalinta ja huippu-urheilun tavoittelemine. Parhaiden pelaaminen ikälukkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.	Tyttöjen siirtyminen SM-liigajoukkueisiin ja paikan vakiinnuttaminen pelaavassa kokoonpanossa (18-19 vuotiaana).  Poikien pelaaminen 1-sarjan kärjessä.	Tyttöjen pelaaminen ammattilaisina (ulkomailla).  Poikien siirtyminen SM-liigajoukkueisiin tai ammattilaiseksi.
Valmennus	Ammattimaisesti toimiva ohjaaja suunnittelee harjoittelun sisällöt. <b>10-15 lapsen ryhmä.</b>  <b>2 ohjaajaa (Tekniikkakoulu ja Aloitavan ohjaajan koulutus suoritettuna).</b>	Ammattimaisesti toimiva ohjaaja vastaa harjoittelun sisällöstä. <b>10-15 lapsen ryhmä.</b>  <b>2 valmentajaa (I-tason koulutus suoritettuna).</b>	Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta <b>10-15 pelaajan ryhmä.</b>  <b>2 valmentajaa (Erityisesti tyttöjen valmentajilla II-tason koulutuksen suorittaminen. Tekniikkakoulun kertaaminen, kun siirryttäen kaudella pelaamiseen).</b>	Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta. <b>10-14 pelaajan ryhmät.</b>  <b>2 valmentajaa (II-taso suoritettu molemmilla + Tekniikkakoulun kertaaminen siirryttäessä kaudella pelaamiseen).</b>	Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta VALTAKUNNALLISESSA VALMENNUKESKUKSESSA (nuorten maajoukkueyhtymien pelaajat).  Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallooppilaitoksissa/-akatemiassa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaisuurituksen seurannasta ja koordinoinnista yhteistyössä seuravalmentajan kanssa. <b>2 valmentajaa/10-14 pelaajaa (II-tason koulutus).</b>	Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta valtakunnallisessa valmennuskeskuksessa.  Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallooppilaitoksissa ja -akatemiassa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaisuurituksen seurannasta ja tekevät yhteistyötä seuravalmentajien kanssa.  Päätoimiset SM-liigavalmentajat vastaavat nuorten liigapelaajien (kuusikkopelaajat) valmennuksen suunnittelusta ja kokonaisurituksen seurannasta. <b>2 valmentajaa/10-14 pelaajaa. III-tason valmentajakoulutuksen suorittaminen.</b>	Päätoimiset SM-liigavalmentajat/Akatemiavalmentajat vastaavat pelaajien kehityksen jatkumisesta. Ammattilaisuureilijat ottavat vastuuta itse fyysisestä kehityksestään yhdessä seura-/maajoukkuevalmentajien kanssa.  <b>Valmentajalla mielellään kansainväistä kokemusta huippulentopallosta. III-tason valmentajakoulutus + VAT-tutkinto.</b>
Harjoitusmäärät	<b>2 lajiharjoitusta viikossa ä 1-1,5 h.</b>  Omatomista liikuntaa joka päivä/muut lajit, jotka kehittyvät nopeutta.  <b>Muu liikunta:</b> Yleisurheilu monipuolisesti, telineoimistelun perusteet.  <b>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</b>	<b>2 lajiharjoitusta viikossa ä 1,5-2 h</b>  Omatomista liikuntaa päivittäin.  <b>Muuta lajeja:</b> yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksu), telineoimistelu.  <b>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</b>	<b>TYTÖT:</b> 3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oheisharjoittelua ohjatuksi 2 x viikossa (ellei tukevaa laja rinnalla).  <b>POJAT:</b> 2-3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oheisharjoittelu osana lajiharjoituksia. Omatoiminen liikunta/muut lajit päivittäin. Muut lajit: yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksu), telineoimistelu.  <b>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</b>	<b>TYTÖT:</b> 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oheisharjoittelua viikossa 2-3 x 1 h. Muuta liikuntaa päivittäin.  <b>POJAT:</b> 3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oheisharjoittelu viikossa 2 x 1 h (ellei tukevaa laja rinnalla). Muuta liikuntaa/toinen laji mielellään päivittäin. Yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksu)  <b>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</b>	<b>TYTÖT:</b> 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oheisharjoittelua viikossa 4 h (fysiikka).  <b>POJAT:</b> 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oheisharjoittelua viikossa 3 h. Turnausviikolla 3 lajia + 2 oheista (3 h). Kesäisin muita lajeja (mielellään yleisurheilun heitot, hyppy ja pikajuoksu) ja sitä kautta ominaisuksi- en monipuolinen kehittäminen.  <b>Omatoinen harjoittelu:</b> 2-3 h/vko (aerobia+ lihashuolto)  <b>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</b>	<b>Lajiharjoittelu viikossa 10-12 h (ä 1,5-2,5 h).</b>  Peliroolin mukaisia henkilökohtaisia harjoittele. Oheisharjoittelu 3-4 h viikossa (fysiikka). Työt tekevät enemmän kuin pojat.  <b>Omatoinen harjoittelu:</b> 2-4 h/vko (aerobia + lihashuolto)  <b>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</b>	<b>Harjoituskausi:</b> Lajiharjoittelua viikossa 14 h Oheisharjoittelua viikossa 8 h  <b>Kilpailukausi:</b> Lajiharjoittelua viikossa 12 h + pelit 8 h (2 peliä viikonloppuna). Osa lajiharjoittelusta pelipaikkaohjaista tekniikkaharjoittelu. Oheisharjoittelu viikossa 5-8 h.
Harjoittelun painopisteet	<b>10 % / 90 %</b>	<b>20 % / 80 %</b>	<b>TYTÖT 50 % / 50 % POJAT 40 % / 60 %</b>	<b>TYTÖT 60 % / 40 % POJAT 50 % / 50 %</b>	<b>TYTÖT 70 % / 30 % POJAT 60 % / 40 %</b>	<b>TYTÖT 90 % / 10 % POJAT 80 % / 20 %</b>	<b>100 % / 0 %</b>
Nuorten maajoukkueutoiminta ja pelaajakatsastus	Ei katsastus- ja maajoukkueoimintaa.	Ei katsastus- ja maajoukkueoimintaa.	Alueleiritoiminta työillä ja pojilla.  Tytöiden valtakunnalliset maajoukkueleirit alkavat.  Lentopalloiltojen tekniikkaleirit osana katsastus- ja koulustoitimintaa.	Alueleiritoiminta.  C-ikäisten alueSM-turnaus syyskuussa.  Maajoukkueiden katsastusleiritoiminta alkaa. Maajoukkueripileiri.	B-ikäisten alueSM-turnaus tammikuussa.  Maajoukkueleiritys ympäristöistä. Kansainväliset turnaukset. Puhujoihnsidien mestaruusturnaus.  16-vuotiaana parhaat/potentiaalisimmat valtakunnallisen valmennuskeskuksen harjoittelemaan ja opiskelemaan. Teemaleirit (passarit, liberot) ja katsastustoiminta. Haastajaleirit keskuksessa oleville pelaajille.	U18 EM-karsinnat ja -kisat. U18 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta). Haastajaleirejä valmennuskeskuksessa.  U19 EM-karsinnat ja -kisat. U19 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta).  Katsastusleirejä.	U20 MM-karsinta ja -kisat. Parhaat pelaajat mukana aikuisten maajoukkueoiminnassa. Aikuisten maajoukkuekatsastukset.  Sotilaiden avokisat (MM-kisat tms.).  Aikuisten maajoukkueiden optimaaliset kilpailu- ja harjoitteluolosuhteet luovat hyvän pohjan siirtymiselle ammattilaiseksi.
Lajitaidot	<b>Perustekniikat:</b> Sormilyönti, hiihdynti, ala-aloitus, hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein.  <b>YKSLÖIDEN OPETTAMINEN</b>  HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	<b>Edellisten lisäksi:</b> Kenttäpuolustusliikkeen, kierähdys, tiikeri, iskulyöntin ponnistus ja kokonaisuuritus, takapassi.  <b>YKSLÖIDEN OPETTAMINEN</b>  HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	Tytöt kuudella pelaamisen opettelu. Pojat kuudella pelaamisen jälkimmäisenä vuonna D-ikäisissä.  <b>Perustekniikat:</b> Torjuntatekniikka (askeleet, käsien taito, ponnistus), yläaloitus (leija jalat maassa, hyppyleijä), yhden jalan ponnistuksella hyökkäys (tytöt - pojat).  <b>YKSLÖIDEN OPETTAMINEN</b>  Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen. Ykköshyökkäysten opettelu (pojat).  <b>Perustekniikat:</b> Yhden jalan ponnistuksella hyökkääminen osaksi tyttöjen hyökkäyspelaamista. Hyppyleijan opettelu. Pallottoman pelaajan liikkuminen.  <b>YKSLÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA.</b>  Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Pojilla yhden passarin järjestelmä ja kolmen metrin hyökkäyksen liittämisen pelaamiseen.  <b>Perustekniikat:</b> Kienelyppysyylön opettelu. Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen (passipelaamisen kehittäminen).  <b>YKSLÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA.</b>  Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Torjunta-puolustus- ja jatko-hyökkäyksen hiominen.  Kuutospaikan hyökkäyksen opettelu.  <b>YKSLÖIDEN OPETTAMINEN.</b>	Pellillisen kovouden kehittäminen kovatasoisilla otteluilla/harjoitteluilla.  Taktinen pelaaminen.  <b>YKSLÖITAITOJEN HIOMINEN.</b>
Fyysis-motorinen harjoittelu ja niiden herkkyykskaudet	Ensimmäinen motorinen herkkyykskausi on syntyvästä kahdeksaan ikävuoteen. 6-8 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:  <b>MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU:</b> Tasapainotaidot: tasapaino harjoittelu paikallaan ja liikkeessä erilaisen elime- ja esteratojen avulla. Esineen käsittelytaidot: pallon heitto, kiinnittäminen, viertittäminen, lyönti ja potkaiseminen. Liikumistaidot: juoksu, hyppy, hyppely, loikat ja kiipeily.  <b>LAJITAITOJEN OPPIMINEN:</b> Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (koti-tehtävät).  <b>KOORDINAATIO:</b> Juoksukoulu: polvennostokävely ja -juoksu, kanta-pakaruoksu, hyppelyt jne.  <b>NOPEUS:</b> Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikuntaleikit. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy, heitot ja juokset  <b>VOIMA:</b> Nopeusvoimaperiaatteella oman kehon painolla. Oman kehon painolla lihaskunto: punnerrukset, vatsa- ja selkälihakset ja kykyt. Erilaiset teline- ja esteradat.  <b>LIIKKUVUUS:</b> Alku- ja loppuverryttelyjen opettaminen. Verryttelyn opettaminen. Aktiivinen liikkuvuus.  <b>KESTÄVYYS:</b> Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!	Toinen taidon herkkyykskausi on ikävuosien 9-12 välillä, jolloin <b>TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAANI</b> 9-10 vuotiaiden lasten harjoittelussa painotettava:  <b>YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA VAHVISTAMINEN:</b> Erilaiset pallotempot, pallopelit, yleisurheilu.  <b>LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA:</b> Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (koti-tehtävät).  <b>KOORDINAATIO:</b> Jalkojen taitavuus erilaisen koordinaatioitokapuut. Käsin taitavuus erilaisen heit-toharjoitteiden ja pallon kiinnittöharjoitteiden avulla sekä yhdistelmällä heitto-kiinnittöharjoitteita. Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet. Iskulyöntiaskeleet, torjuntaskeleet ja lajitte-rikkasuoritukset pallon kanssa tarjoaa mitä parhaita koordinaatioharjoituksia!  <b>NOPEUS:</b> Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen). Lentopallo ja muut pallopelit, erilaiset liikuntaleikit ja kisailut, joissa reaktioita sekä pallon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähittäjiä. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt). Yleisurheilun hyppy, heitot ja juokset.  <b>VOIMA:</b> Nopeusvoimaperiaatteella hyppy, hyppely, loikat ja kinkat. Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset ja kykyt. Keppijumppa.  <b>LIIKKUVUUS:</b> Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua. Verryttelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus  <b>KESTÄVYYS:</b> Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!	Toinen taidon herkkyykskausi on ikävuosien 9-12 välillä, jolloin <b>TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAANI</b> 11-12 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:  <b>YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMISTA EDELLEEN:</b> Erilaiset pallotempot, pallopelit, yleisurheilu.  <b>LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA:</b> Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (koti-tehtävät).  <b>KOORDINAATIO</b>  <b>NOPEUS:</b> Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen). Lentopalloharjoitteissa nopeita reaktioita pallon ja teräviä liikkeellelähittäjiä. Muut pallopelit, erilaiset kisailut, joissa reaktioita sekä pallon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähittäjiä. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy, heitot ja juokset.  <b>VOIMA:</b> Keppijumppa, tavoitteena oppia jalakyykky, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat! Keski-vartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntoprintit. Erilaiset kuntopallon heitot (koripallo, 1 kg ja 2 kg) -> nopeus/räjähtävyys, lihaskestävyys.  <b>LIIKKUVUUS:</b> Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua. Verryttelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus.  <b>KESTÄVYYS:</b> Monipuolista aerobista liikuntaa vähintään 30 min, mielellään 60 min joka päivä. Erilaiset pelit. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!	<b>NOPEUS:</b> Juoksuvoimaa (liike- ja reaktionopeus), käden liikenopeus, lajioimainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa), reaktionopeus näköärsykkeeseen.  <b>VOIMA:</b> Työillä voiman kehittymisen herkkyykskausi, perusliikkeet: rinnallevedo, jalkakyykky, vliwedot, lauanveto jne. Käyttö harjoituksissa. Perusvoima-harjoittelu nopeusvoimaperiaatteella, hyppely- ja loikkaharjoitteet, lihaskestävyyt, kuntopallonheitot, nopeusvoimahaarjoittelun hyppelyiden kautta.  <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, rintaranka, lantio, oikanivelet.  <b>KESTÄVYYS:</b> Lajioimainen lajiharjoittelun kautta, yleinen kokonaisliikuntamäärän kautta, aerobinen harjoittelu.	<b>VOIMA:</b> Vapailla painoilla harjoittelu, huoltava voimaharjoittelu.  <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, passiivinen liikkuvuusharjoittelu palauttavana (pojilla enemmän kuin tytöillä).  <b>KESTÄVYYS:</b> Aerobista harjoittelua myös erillisessä yksilöllisyyden huomioiden. Palauttava aerobinen harjoittelu osittain lajiharjoittelun kautta.	<b>VOIMA:</b> Yksilöllisyyt. Työillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla.  <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely.  <b>KESTÄVYYS:</b> Lajioimainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta. Aerobinen kestävyys (lenkkeily, uinti) palauttavana harjoitteluna yksilöllisten tarpeiden mukaan.	<b>VOIMA:</b> Yksilöllisyyt. Naisilla enemmän voimaharjoittelua kuin miehillä.  <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely.  <b>KESTÄVYYS:</b> Lajiharjoittelun määrän kautta. Palauttava aerobinen lenkkeily. Yksilöllisyyt.
Psykinen valmennuksen tavoitteet ja toimintamallit	Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanoissa ja erilaisuuden hyväksyminen. Kognitiivisten pelitaitojen kehittäminen mm. mallioimimisesta mielikuvien käyttöön, avaruudellisen hahmotamisen kehittäminen ja kilpalatulaiteisiin totuttaminen.  Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psykisten tekijöiden omaksuminen osaksi seuratason valmennusohjelmia. Psykkisen valmennuksen osuus Aloitavan ohjaajan koulutuksessa ja I-tason valmentajakoulutuksessa.	Positiivisen mielikuvan omaksuminen. Kilpalatulaiteisiin sitoutuminen. Psykkisen kestävyyskasvaminen. Motivoinninen taito- ja taktiikkaharjoitteluun.  Urheiluspsykologin koulutus osana II-tason valmentajakoulutusta.	<b>Harjoittelutaidon vakiinnuttaminen:</b> keskittämiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja sitoutuminen. Vastuunottoaminen harjoittelun ja pelisuorituksen laadusta. Itseohjaavuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen. Lajivalinta ja kokonaisurheilua tukevien oheisharrastusten ylläpitäminen.  Urheiluspsykologin koulutus osana liiton valmentajakoulutusta.	Huippu-urheilijatyypin löytäminen ja sitoutuminen maajoukkueoimintaan. Psykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen osaksi henkilökohtaista kokonaisvalmennusta.  <b>Urheiluspsykologin testaus rippileirillä ja maajoukkuepahtumissa:</b> peliroolit, vahvuudet ja kehityskohteet, rekrytointi valmennuskeskuksen ja nuorten maajoukkueoimintaan.	Psykkisten kehityskohtaiden ja vahuuksien arviointi pelikatsastuksen ja peliroolituksen näkökulmasta. Henkilökohtaisen psykkisen kilpa-suunnitelman oppiminen. Maajoukkueoimintaan itsenäisesti sitoutuminen ja joukkueurheilun psykkisten menestystekijöiden omaksuminen.  <b>Urheiluspsykologin testaus:</b> persoonallisuustestit, urheiluspsykkologiset testit, haastattelut, henkilökohtaiset testipalautteet urheilijalle, valmentajien työnohjaus, yhteistyö vanhempien kanssa.	Huippusuorituksen ja ammatillisen otteen vakiinnuttaminen – yksilöurheilijana joukkuelajissa.  Psykkisen valmennuksen kurssi valmennuskeskuksessa.  <b>Maajoukkueoiminnan tukeminen:</b> urheiluspsykologin koulutus ja erilaiset psykikkisen valmennuksen prosessit (ryhmyttäminen, kilpailuun valmistautumisen joukkueena).	Huippu-urheilun karioista selviämisen ja ammatillisen uran vakiinnuttaminen.  Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheiluspsykologin tuki urheiluu-uran liittyvissä ongelmia- ja kriisitilanteissa.