

# URHEILIJAN palkku

## Harrastajasta ammattilaiseksi

	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20-23
<b>Harrastajasta ammattilaiseksi</b>	Tutustuminen hyvään harrastukseen. Alueellinen sarjapelaaminen.	Kivan harrastuksen jatkuminen. Pelaaminen alueellisissa sarjoissa.	Työillä pelin fysiisyiden omaksuminen/oppiminen.	Tyttöjen pelaaminen 1- tai 2-sarjatasolla. Poikien pelaaminen 2-sarjatasolla.	Tyttöjen pelaaminen ratkaisuroissa 1-sarjan kärkijoukkueissa. Poikien pelaaminen 2- tai 1-sarjassa.	Tyttöjen siirtyminen SM-liigajoukkueisiin ja paikan vakiinnuttaminen pelaavassa kokoonpanossa (18-19 vuotiaana).	Tyttöjen pelaaminen ammattilaisina (ulkomailla).
<b>Valmennus</b>	Suuratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen.	Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä.	Poikien lajivalikoima kaventuu. Parhaiden pelaaminen ikäloukkaa vanhempien kanssa (riittävästi haasteita).	Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät. Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa. Parhaiden pelaaminen ikäloukkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.	Poikien lopullinen lajivalinta ja huippu-urheilun tavoitteellinen. Parhaiden pelaaminen ikäloukkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.	Poikien pelaaminen 1-sarjan kärjessä.	Poikien siirtyminen SM-liigajoukkueisiin tai ammattilaiseksi.
<b>Harjoitusmäärät</b>	Ammattimaisesti toimiva ohjaaja suunnittelee harjoittelun sisällöt. <b>10-15 lapsen ryhmä.</b> <b>2 ohjaajaa (Tekniikkakoulu ja Aloittavan 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 kuudella 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 kuudella pelaamiseen).</b>	Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta VALTAKUNNALLISESSA VALMENNUKESKUKSESSA (nuorten maajoukkueyhymän pelaajat). Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallooppilaitoksissa/-akatemiassa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaiskuormituksen seurannasta ja koordinoimista yhteistyössä seuravalmentajan kanssa. <b>2 valmentajaa/10-14 pelaajaa (II-tason koulutus).</b>	Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallooppilaitoksissa ja -akatemiassa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaiskuormituksen seurannasta ja koordinoimista yhteistyössä seuravalmentajan kanssa. Päätoimiset SM-liigavalmentajat vastaavat nuorten liigapelaajien (kuusikkopelaajat) valmennuksen suunnittelusta ja kokonaisrastiuksen seurannasta. <b>2 valmentajaa/10-14 pelaajaa. III-tason valmentajakoulutuksen suorittaminen.</b>	Päätoimiset SM-liigavalmentajat/Akatemiavalmentajat vastaavat pelaajien kehityksen jatkumisesta. Ammattilaisurheilijat ottavat vastuuta itse fyysisestä kehityksestään yhdessä seura-/maajoukkuevalmentajien kanssa. <b>Valmentajalla mielellään kansainväistä kokemusta huippulentopallosta. III-tason valmentajakoulutus + VAT-tutkinto.</b>
<b>Harjoittelun painopisteet</b>	<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>
<b>Nuorten maajoukkueutoiminta ja pelaajakatsastus</b>	Ei katsastus- ja maajoukkueutoimintaa.	Ei katsastus- ja maajoukkueutoimintaa.	Alueleiritoiminta työillä ja pojilla. Tyttöjen valtakunnalliset maajoukkueleirit alkavat. Lentopalloiltojen tekniikkaleirit osana katsastus- ja koulustoitimintaa.	Alueleiritoiminta. C-ikäisten alueSM-turnaus syyskuussa. Maajoukkueiden katsastusleiritoiminta alkaa. Maajoukkuerippileiri.	B-ikäisten alueSM-turnaus tammikuussa. Maajoukkueleiritys ympärystoista. Kansainväliset turnaukset. Puhjoismaiden mestaruusturnaus. 16-vuotiaana parhaat/potentiaalisimmat valtakunnallisen valmennuskeskukseen harjoittelemaan ja opiskelemaan. Teemaleirit (passarit, liberot) ja katsastusloiminta. 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 maajoukkuetoiminnassa. Aikuisten maajoukkuekatsastukset. Sotilaiden avokisat (MM-kisat tms.). Aikuisten maajoukkueiden optimaaliset kilpailu- ja harjoitusolosuhteet luovat hyvän pohjan siirtymiselle ammattilaiseksi.
<b>Lajitaidot</b>	<b>Perustekniikat:</b> Sormilyönti, hihavyönti, ala-alolitus, hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein. <b>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN</b> HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	<b>Edellisten lisäksi:</b> Kenttäpuolustusliikkeet, kierähdys, tiikeri, iskulyöntin ponnistus ja kokonaisuritus, takapassi. <b>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN</b> HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	Tytöt kuudella pelaamisen opettelu. Pojat kuudella pelaamisen jälkimmäisenä vuonna D-ikäisissä. <b>Perustekniikat:</b> Torjuntatekniikka (taskeleet, käsien taitto, ponnistus), yläalolitus (leija jalat maassa, hyppyleija), yhden jalan ponnistuksella hyökkäys (tytöt - pojat). <b>YKSILÖIDEN 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>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA.</b> Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Pojilla yhden passarin järjestelmä ja kolmen metrin hyökkäyksen liittämisen pelaamiseen. <b>Perustekniikat:</b> Kiirehyppysylön opettelu. Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen (passipelaamisen kehittäminen). <b>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA.</b> Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Torjunta-puolustus- ja jatkohyökkäyspelin hiominen. Kauotsipaikan hyökkäyksen opettelu. <b>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN.</b>	Pellillisen kuvouden kehittäminen kovatasoisilla otteluilla/harjoitteluilla. Taktinen pelaaminen. <b>YKSILÖITÄITÖJEN HIOMINEN.</b>
<b>Fyysis-motorinen harjoittelu ja niiden herkkyyksikaudet</b>	Ensimmäinen motorinen herkkyyksikausi on syntymästä kahdeksaan ikävuoteen. 6-8 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava: <b>MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU:</b> Tasapainotaidot: tasapainon harjoittelu paikallaan ja liikkeessä erilaisien elime- ja esteratojen avulla. Esineen käsittelytaidot: pallon heitto, kiinnittäminen, viertäminen, lyönti ja potkaiseminen. Liikumistaidot: juoksu, hyppy, hyppely, loikat ja kiipeily. <b>LAJITAITOJEN OPPIMINEN:</b> Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät). <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, vatsat- 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 herkkyyksikausi on ikävuosien 9-12 välillä, jolloin <b>TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAAN!</b> 9-10 vuotiaiden lasten harjoittelussa painotettava: <b>YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA VAHVISTAMINEN:</b> Erilaiset pallotempu, pallopelit, yleisurheilu. <b>LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA:</b> Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät). <b>KOORDINAATIO:</b> Jalcojen taitavuus erilaisien koordinaatioitkapuut. Käsien taitavuus erilaisien heit-toharjoitteiden ja pallon kiinnitöharjoitteiden avulla sekä yhdistelmällä heitto-kiinnitöharjoitteita. Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet. Iskulyöntiaskeleet, torjuntaskkeleet ja lajitte-rikkasuoritukset pallon kanssa tarjoaa mitä parhaita koordinaatio-urituksia! <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 liikkeellelähtöjä. 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 herkkyyksikausi on ikävuosien 9-12 välillä, jolloin <b>TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAAN!</b> 11-12 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava: <b>YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMISTA EDELLEEN:</b> Erilaiset pallotempu, pallopelit, yleisurheilu. <b>LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA:</b> Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät). <b>KOORDINAATIO</b> <b>NOPEUS:</b> Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen). Lentopalloharjoitteissa nopeita reaktioita pallon ja teräviä liikkeellelähtöjä. Muut pallopelit, erilaiset kisailut, joissa reaktioita sekä pallon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy, heitot ja juokset. <b>VOIMA:</b> Keppijumppa, tavoitteena oppia jalakkyky, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat! Keski-vartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntosuorit. Erilaiset kuntosallin 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> Juoksu- ja reaktionopeus (liike- ja reaktionopeus), käden liikenopeus, lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa), reaktionopeus näköärsykkeeseen. <b>VOIMA:</b> Työillä voiman kehittymisen herkkyyksikausi, perusliikkeet: rinnallevedo, jalkakyyky, vlivedot, leuanveto jne. Käyttö harjoituksissa. Perusvoime-harjoittelu nopeusvoimaperiaatteella, hyppely- ja loikkaharjoitteet, lihaskestävyys, kuntosallin/heitot, nopeusvoimaharjoittelu hyppelyiden kautta. <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, rintaranka, lantio, oikanivelet. <b>KESTÄVYYS:</b> Lajinomainen lajiharjoittelun kautta, yleinen kokonaisliikuntamäärän kautta, aerobinen harjoittelu.	<b>VOIMA:</b> Vapailia painoilla harjoittelu, huoltava voimaharjoittelu. <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, passiivinen liikkuvuusharjoittelu palauttavana (poijilla enemmän kuin tytöillä). <b>KESTÄVYYS:</b> Aerobista harjoittelua myös erillisinä yksilöllisyyshuomioiden. Palauttava aerobinen harjoittelu osittain lajiharjoittelun kautta.	<b>VOIMA:</b> Yksilöllisyys. Työillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla. <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely. <b>KESTÄVYYS:</b> Lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta. Aerobinen kestävyys (lenkkeily, uinti) palauttavana harjoitteluna yksilöllisten tarpeiden mukaan.	<b>VOIMA:</b> Yksilöllisyys. Naisilla enemmän voimaharjoittelua kuin miehillä. <b>LIIKKUVUUS:</b> Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely. <b>KESTÄVYYS:</b> Lajiharjoittelun määrän kautta. Palauttava aerobinen lenkkeily. Yksilöllisyys.
<b>Psyykinen valmennuksen tavoitteet ja toimintamallit</b>	Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanoissa ja erilaisuuden hyväksyminen. Kognitiivisten pelitaitojen kehittyminen mm. mallioppimisesta mielikuvien käyttöön, avaruudellisen hahmottamisen kehittyminen ja kilpaluulanteisiin totuttaminen. Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psyykkisten tekijöiden omaksuminen osaksi seurataso valmennustyötä. Psyykkisen valmennuksen osuus Aloittavan ohjaajan koulutuksessa ja I-tason valmentajakoulutuksessa.	Positiivisen miinakuvan omaksuminen. Kilpaluulanteisiin sitoutuminen. Psyykkisen kestävyyskasvaminen. Motivoituminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun. Urheilupsykologinen koulutus osana II-tason valmentajakoulutusta.	<b>Harjoittelutaidon vakiintuminen:</b> keskittymiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja situus. Vastuunottoaminen harjoittelun ja pelisuorituksen laadusta. Itseohjautuvuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen. Lajivalinta ja kokonaisharjoittelua tukevien oheisharrastusten ylläpitäminen. Urheilupsykologinen koulutus osana liiton valmentajakoulutusta.	Huippu-urheilijatyypin löytäminen ja sitoutuminen maajoukkuetoimintaan. Psyykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen osaksi henkilökohtaista kokonaisvalmennusta. <b>Urheilupsykologinen testaus rippileirillä ja maajoukkuepahtumissa:</b> peliroolit, vahvuudet ja kehityskohteet, rekrytointi valmennuskeskuksen ja nuorten maajoukkuetoimintaan. Testipalautte urheilijalle ja huippu-urheilijatyypin sitoutuminen maajoukkuetoimintaan. Yhteistyö perheiden ja vanhempien kanssa.	Psyykkisten kehityskohtaiden ja vahuuksien arviointi pelikatsastuksen ja peliroolituksen näkökulmasta. Henkilökohtaisen psyykkisen kilpailusuunnitelman oppiminen. Maajoukkuetoimintaan itsenäisesti sitoutuminen ja joukkueurheilun psyykkisten menestystekijöiden omaksuminen. <b>Urheilupsykologinen testaus:</b> persoonallisuustestit, urheilupsykologiset testit, haastattelut, henkilökohtaiset testipalautteet urheilijalle, valmentajien työhönjaus, yhteistyö vanhempien kanssa.	Huippusuorituksen ja ammatillisen otteen vakiinnuttaminen - yksilöurheilijana joukkueajajissa. Psyykkisen valmennuksen kurssi valmennuskeskuksessa. <b>Maajoukkueoiminnan tukeminen:</b> urheilupsykologinen koulutus ja erilaiset psyykkisen valmennuksen prosessit (ryhmyttäminen, kilpailuun valmistautuminen joukkueena).	Huippu-urheilun kariointi selviäminen ja ammatillisen uran vakiinnuttaminen. Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheilupsykoginen tuki urheilu-uraan liittyvissä ongelma- ja kriisitilanteissa.