

2018-

JunnuValepa, Valmennuslinjaus



JunnuValepa

1.1.2018

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Perustekniikat	5
2.1 Hihalyönti	5
2.1.1 Valmiusasento	5
2.1.2 Käsien asento ja pallon kosketuskohta hihalyönnissä	5
2.1.3 Kokonaissuoritus	6
2.2 Sormilyönti	6
2.2.1 Valmiusasento	7
2.2.2 Käsien ja sormien asento sekä toiminta	7
2.2.3 Liikkuminen pallon alle ja sormilyönnin kokonaissuoritus	7
2.2.4 Hyppypassi	8
2.3 Iskulyönti	8
2.3.1 Kädenliike ja vartalon toiminta	8
2.3.2 Iskulyönnin käänö sisäänpäin (vartalon keskilinjan yli)	9
2.3.3 Iskulyönnin käänö vartalosta ulospäin	9
2.3.4 Vaihtoehtoisia hyökkäystekniikoita	10
2.3.5 Ponnistus ja hyökkäysaskeleet	10
2.3.7 Hyökkäysvauhdin valmistavat askeleet	12
2.3.8 Hyökkäysvauhtien suunnat	12
3 Torjuntapelaaminen	13
5 Syöttö	14
5.1 Jalat maassa leija	14
5.2. Hyppyleija	14
5.3 Yläkierteinen hyppysyöttö	14
5.4 Hybridi-syöttö	15
6 Urheilijanpolku	15
6.1 Fyysinen ja lajitekkinen eteneminen sekä alue- ja maajoukkue-toiminta	15
6.2 Harjoitusmäärät	16
4.2 Harjoitusryhmien organisointi	16
4.3 Peluutuksen ohjeistukset	17
4.4 Yli-ikäiset pelaajat	18
5 Harjoittelun rakenne	18
5.1. Yksittäisen harjoituksen suunnittelu	18

5.2 Jaksosuunnitelma	19
5.3 Vuosisuunnitelma	19
6 Psyykinen valmennus ja elämähallintataidot	19
6.1. Psyykinen valmennus.....	19
6.2. Elämähallintataidot	20
6.3. Liikunnan kokonaismäärät.....	20
6 Hyödyllisiä linkkejä	20

1 Johdanto

Käsissä olevan valmennuskirjan tarkoituksena on yhtenäistää JunnuValepan valmennuksen tekniikkaopetusta siten, että pitkällä tähtäimellä valmentajien opettamat perustekniikat pohjautuvat samoihin ydinkohtiin ja valittuihin suoritustapoihin. Lisäksi linjauksen tavoitteena on avata voimassa olevaa urheilijan polkua sekä pohjustaa muita valmennuksellisia tavoitteita, joita seurassa käytetään. Yksi keskeisemmistä viesteistä valmennuslinjauksessa on urheilijaksi kasvaminen ja siihen keskeisesti liittyvät unen, levon, ravinnon ja ajankäytön hallinnan perusteet.

Toivomme suuresti, että tämä valmennuksen linjaus on valmentajien aktiivisesti käyttämä apuväline päivittäisessä ohjaustyössä. Valmennuslinjauksen käyttöönoton jälkeen meillä on yhteinen tukipilari, johon voimme nojata.

Muistakaamme vielä, että kehittyminen vaatii myös aika ajoin uudistumista. Valmennuskirjaa tulee päivittää tarvittaessa käyttäjäkokemusten ja palautteen mukaan. Avoin keskustelu valmennuksesta ja kasvatuksesta nostaa esiin uusia näkökulmia. Tuokaa siis rohkeasti omat ajatuksenne ja näkemyksenne julki.

Valmennuslinjauksen lajitekniikkaosion sisältöjen kokoamisessa on käytetty apuna Suomen Lentopalloliiton tekniikkaopasta sekä keskusteluun ja kokeiluun perustuvaa kokemusta tehokkaimmista suoritustavoista. Edellisen valmennuslinjauksen pohjat ovat edelleen näkyvissä myös tässä linjauksessa. Tuolloin teknisten ydinkohtien laatimiseen osallistuivat Ugis Krastins, Hannu Hautamäki ja Antti Esko.

2 Perustekniikat

Lentopallon perustekniikoiden hallinta takaa paitsi sujuvan harjoittelun, mutta myös menestyksen pelikentillä. Valmentajien perustehtävänä on opettaa nämä tekniikat pelaajille parhaan kykynsä mukaan. Oman haasteensa valmentamiselle asettaa se, ettei ole olemassa yhtä oikeaa tai väärää tapaa suorittaa kosketusta palloon. Jokaisella kosketuksella on kuitenkin olemassa tietyt ydinkohdat, joiden toteutumiseen valmennuksessa tulee kiinnittää huomiota.

Yhtenä tärkeänä ohjenuorena valmentajan on hyvä muistaa, ettei lentopalloa opita alati muuttuvien harjoitusdrillien kautta, vaan laadukkaan harjoittelun, jossa sekä pelaajien että juniorien keskittyminen itse tekemiseen on korkealla tasolla. Perustekniikoitakaan opeteltaessa ei voida unohtaa pelinomaisuutta. Vaikka osaisit perustekniikat, mutta et osaa soveltaa niitä tehokkaasti muuttuvassa pelitilanteessa, ovat opitut taidot tehottomia.

2.1 Hihalyönti

Lentopallo pelinä pohjautuu pitkälti hyvään hihalyöntitekniikkaan. Joukkueen ensimmäinen kosketus (vastaanotto tai puolustus) tapahtuu usein hihalyönnillä. Mitä tarkemmin suoritus pystytään toteuttamaan sen helpompaa joukkueen peliä on viedä tämän jälkeen eteenpäin. Syöttöpelin kehittyminen on ajanut nykylentopallossa vastaanottopelaajat entistä ahtaammalle. Onkin ensiarvoisen tärkeää pystyä jo nuoresta juniorista lähtien kehittämään teknisesti hyvää hihalyöntiä, jota on myöhemmin helppo soveltaa pelin fyysisyyden lisääntyessä.

2.1.1 Valmiusasento

Hihalyönnin valmiusasennon tulee olla mahdollisimman tukeva. Sen pitää mahdollistaa nopea liikkuminen kaikkiin suuntiin sekä antaa edellytykset tarkalle hihalyönnille.

Valmiusasennossa paino on päkiöillä, kuitenkin siten, että kantapäät pysyvät kiinni lattiassa. Jalat ovat hieman hartioita leveämmässä haara-asennossa. Polvet ovat varpaiden päällä ja hartiat polvien päällä. Kädet ovat rennosti edessä alhaalla irti vartalosta. Hartioiden tulee olla työnnettynä ylös eteen.

Koukista polvia ja lantiota, jotta saat valmiusasennon painopisteen alas.

- Etupainoinen, mutta samalla tukeva asento.
- Hartiat edessä (polvien kanssa samassa linjassa).
- Kädet toisista irrallaan vartalon etupuolella ja kyynärpäät irti vartalosta.

2.1.2 Käsien asento ja pallon kosketuskohta hihalyönnissä

Hihalyönnissä hartioiden tulee olla ylhäällä edessä ja kyynärpäiden ehdottoman suorana. Pyri saamaan kyynärvarret yhteen mahdollisimman pitkältä matkalta. Kädet lukitaan yhteen laittamalla kämmenet päällekkäin ja kääntämällä peukalot keskelle yhteen (kukkopilli).

Pelaajalle on hyvä pyrkiä opettamaan ajatusmallia, jossa kädet ovat yhtenäisen levy. Mahdollisimman tasainen pinta, jolla palloa on helppo ohjailta haluttuun suuntaan. Kiinnitä huomiota käsien asennossa hartioihin. Jos hartiat ovat takana, pelaajan on vaikea suoristaa kyynärpäitä. Kun hartiat työntyvät eteen kyynärpäiden ojentuminen ja käsien yhdessä pitäminen helpottuvat.

Pallon osamakohdan tulee olla ranteiden yläpuolella kyynärvarsilla. Ensisijaisesti palloa pelataan vartalon etupuolelta hartialinjan välistä. Nopeissa tilanteissa palloa joudutaan kuitenkin pelaamaan usein vartalon sivulta (hartialinjan ulkopuolelta). Tätä ns. sivuhihaa on syytä harjoitella junioreiden kanssa tietoisesti.

Sivuhihassa pitää kiinnittää erityistä huomiota hartioiden asentoon, sillä ne määrittävät käsien kulman ja näin ollen pallon lyöntisuunnan. Lyöntisuuntaan nähden ulomman hartian tulee nousta aina ylös, jotta hihalyönti voidaan toimittaa haluttuun kohteeseen.

- Kukkopilli; kämmenet päällekkäin, peukalot kääntyvät keskelle yhteen ja lukitsevat otteen.
- Hartiat tulee olla rennosti edessä ylhäällä.
- Yksi liike; Tuo kädet yhteen suoraan valmiusasennosta, käsien liike aina suoraan kohti palloa (esiliikkeet pois).
- Suorat kädet ja osumapinta-ala; kädet ovat symmetrisesti yhdessä, kyynärpäät suorassa ja kyynärvarret mahdollisimman lähellä toisiaan.
- Kulma ratkaisee; käsien kulma määrittää lyönnin suunnan.

2.1.3 Kokonaissuoritus

Hihalyönnin kokonaissuoritus on yhtenäinen dynaaminen kokonaisuus, johon koko keho osallistuu. Lähtökohtaisesti jalkojen tehtävänä on mahdollistaa käsille ”työrauha.” Jaloilla siis liikutaan pallon alle siten, että oikealla suoritustekniikalla tehty hihalyönti on mahdollinen vartalon edestä tai sivulta. Jalkojen tärkeänä tehtävänä on myös pysäyttää liike tasapainoiseen asentoon ennen kosketusta (aina kun mahdollista). Lisäksi hihalyönnin voima lähtee jaloista. Tällä työllä mahdollistamme sen, että kädet toimivat ainoastaan ohjaavana ja saattavana tekijänä kokonaissuorituksessa.

Pallon lopullisen suunnan määrittää aina osumakohta ja käsien asento. Hihalyönnin rauhallinen viimeistely eli saatto kohti maalia mahdollistaa toistuvasti tarkan lopputuloksen.

Liikkuminen hihalyönnin valmiusasennosta pallon alle voi tapahtua monella eri tekniikalla, riippuen tilanteen nopeudesta ja pallon suunnasta suhteessa pelaajaan. Jos pallo tulee lähelle pelaajaa kovalla nopeudella, voidaan pallon alle liikkua pelkällä painon siirroilla. Mikäli reaktioaikaa on enemmän, voidaan sivusuunnassa liikkua laukka-askelin. Korkealle päin tai taakse sivulle tulevat pallot pyritään nostamaan avaus + laukka-askelyhdistelmällä sivulle taakse.

Huom! Kun liikutaan pallon alle juosten tai askelluksin muista, että kämmenet lukittuvat yhteen vasta kun olet pysähtymässä. Kämmenien lukitseminen hihalyöntiasentoon liian aikaisin johtaa hitaampaan ja kömpelömpään liikkumiseen.

- Jalat mahdollistavat käsille ”työrauhan” (liike, pysähtyminen, tasapainoinen asento, pallokosketus).
- Ota kukkopilli vasta pysähtymishetkellä.
- Aina kun mahdollista liiku pallon alle siten, että voit pelata palloa vartalon edestä.
- Viimeistele hihalyönti saattamalla liike kohti maalia.

2.2 Sormilyönti

Sormilyönti on lentopallon tarkin kosketus. Jostain syystä se mielletään kuitenkin usein vain passarien yksinoikeudeksi ja muiden pelaajien sormilyöntitekniikoihin ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota. Hyvän joukkueen yksi tunnusmerkki on hyvä pallokontrolli, joka pitää sisällään jokaisen pelaajan kyvyn suorittaa sormilyönnillä hyvä ”lyötävä” passi hyökkääjälle tilanteen niin vaatiessa.

Varmistu siitä, että ikäluokasta huolimatta jokainen pelaaja saa harjoitella passaamista erilaisissa tilanteissa ja kiinnitä huomiota muidenkin kuin passarin sormilyöntitekniikkaan.

2.2.1 Valmiusasento

Pelaajan pitää olla aina valmis käyttämään kaikkia oppimiaan tekniikoita ja liikkumaan pallon alle räjähtävästi. Siksi lähtökohtainen valmiusasento on samanlainen kuin hihalyönnissäkin sillä erotuksella, että pelaaja voi nostaa vartalon ja käsien asentoa hieman ylemmäksi (kts. 1.1 Hihalyönti/valmiusasento). Sormilyönti toteutetaan usein joukkueen toisena kosketuksena. Esimerkiksi vastaanotossa pallottoman pelaajan tulee seurata aina vastaanottoa valmiusasennossa ja kääntää rintamasuuntaa kohti vastaanottajaa.

2.2.2 Käsien ja sormien asento sekä toiminta

Valmiusasennosta kädet tuodaan ylös lähellä vartaloa, sormien ja kämmenten ollessa valmiina passiasennossa. Yläasennossa kädet ovat otsan etuyläpuolella tarkasti vartalon keskilinjalla, kyynärpäät luontaisessa koukussa. Sormet muodostavat pallon muotoisen kupin, peukalot osoittavat kohti kulmakarvoja ja etusormien sekä peukaloiden väliin muodostuu kolmio. Kädet viedään ylös vartalon edestä ilman esiliikkeitä. Jos sormilyönnissä kädet ovat oikeassa kohdassa ja asennossa kosketushetkellä, voidaan pallo vaivattomasti passata niin eteen kuin taaksepäin.

Pallon tulee osua passatessa kaikkiin sormiin. Peukalo, etu- ja keskisormi antavat pallolle voimaa, nimetön ja pikkusormi tukevat liikettä. Sormien tulee olla auki toisistaan, jotta taataan mahdollisimman iso kosketuspinta-ala.

Ranteet ovat kosketushetkellä taipuneena taakse. Sormilyönnin tapahtuessa ranteet ja kyynärpäät ojentuvat. Pyri kosketuksessa nopeaan ja terävään kontaktiin kuitenkin siten, että ranteiden ja kyynärpäiden ojentuminen saattaa pallon haluttuun kohteeseen.

Yksi yleisimmistä virheistä sormilyönnissä on peukaloiden osoittaminen kosketushetkellä vartalosta pois päin. Syy tähän on kyynärpäiden aukeaminen sivuille. Kun pelaaja kääntää kyynärpäitä eteen ja ylös kohti vartalon keskilinjaa, peukaloiden (kämmenten ja muidenkin sormien) asento muuttuu luonnostaan oikeaksi ja usein myös sormilyönnin osumakohta siirtyy ylemmäksi.

- Käsien vienti ylös tapahtuu vartalon edestä ilman esiliikkeitä.
- Kämmenten ja sormien muodostama kupin muotoinen peukaloiden osoittaessa kohti kulmakarvoja.
- Kaikki sormet osallistuvat kosketukseen; peukalo, etu- ja keskisormi antavat pallolle voiman muut sormet ohjaavat/tukevat kosketusta.
- Kosketuksen pitää tapahtua 20-30cm otsan yläpuolelta, tarkasti vartalon keskilinjalta.
- Sormilyöntikosketuksen tulee olla nopea, älä kuitenkaan unohda pallon saattoa.

2.2.3 Liikkuminen pallon alle ja sormilyönnin kokonaissuoritus

Liikkeellelähtö tapahtuu valmiusasennosta. Liikkumisen pitää tapahtua mahdollisimman terävästi (mieluummin hieman aikaa odotella pallon alla kuin kiire kosketushetkellä). Kun olet pallon alla, pysäytä vauhti tasapainoiseen asentoon. Perustilanteissa passi opetetaan heitettäväksi aina rintamasuuntaan (joko eteen tai taakse). Verkonpuoleinen jalka voi olla passihetkellä hieman edessä.

Hihalyönnin tapaan myös sormilyönnissä jalkojen voiman hyödyntäminen on avainasemassa. Muista siis tehdä jaloilla työtä, opettele liikerytmi siten, että voit hyödyntää jalkojen voimantuottoa. Voima siirtyy hyvin hallitun ja jämän keskivartalon kautta käsiin ja siitä pallolle. Kun käytät jalkoja voimakkaammin, voit keskittyä käsillä ohjaamaan palloa haluttuun maaliin.

- Valmiusasento ja räjähtävä liikkeellelähtö.
- Liiku siten, että osumakohta säilyy vakiona.
- Pysäytä vauhti tasapainoiseen asentoon, jossa verkonpuoleinen jalka voi olla hieman edessä.
- Jalkojen tehokas työ passihetkellä mahdollistaa käsien rauhallisemman ja tarkemman työn kohti ”maalia”

2.2.4 Hyppypassi

Hyppypassin tarkoituksena on nopeuttaa joukkueen hyökkäyspeliä ja lisätä passarin toisen kosketuksen hyökkäysuhkaa. Siihen pätee kaikki samat seikat teknisesti kuin jalat maassa suoritettuunkin sormilyöntiin; käsien ja sormien asennot, kosketuskohta, saatto ym. Hyppypassi vaatii kuitenkin pelaajalta hieman edistyneempää sormilyöntitekniikkaa ja ennen kaikkea parempaa vartalon hallintaa.

Hyppypassia tehtäessä pallon alle liikkuminen korostuu entisestään. On ehdottoman tärkeää, että aina hypystä passatessa ponnistus suuntautuu suoraan ylöspäin. Jos hyppy tapahtuu eteen, taakse tai sivulle on pelaajan haastavaa suunnata lyönti tarkasti maaliin.

- Samat ydinkohdat kuin jalat maassa suoritettussa sormilyönnissä.
- Muista, että hypyn pitää tapahtua aina suoraan ylöspäin.
- Yksinkertainen on tehokasta, kehitä osaamista askel kerrallaan.

2.3 Iskulyönti

Ilman hyvää hihalyöntiä ja tarkkaa sormilyöntiä paraskin iskulyöntitekniikka on hyödytön. On kuitenkin muistettava, että jo aivan pienistä junioreista lähtien tulee iskulyöntiäkin harjoitella. Käden nopeus ja oikea suoritustekniikka alkavat kehittyä erilaisten heittojen, lyönninomaisten heittoliikkeiden sekä varsinaisen iskulyöntiharjoittelun kautta iästä huolimatta.

Vaikka onnistunut hiha- tai sormilyönti ovat vielä valovuoden päässä, älä vie pienimmiltäkään junioreilta iskulyönnin iloa pois.

Myöhemmin tehokas hyökkäysten päättäminen vaatii lukemattomia eri iskulyönnin sovelluksia. Rajalyönti, lyönti pitkään kulmaan, lyönti yläkäsiin, lyönti viistoon, hidastettuhyökkäys; nämä kaikki ja paljon muuta suoritettuna käytännössä mistä kohtaa kenttää tahansa. Mitä paremmin hallitsemme perusteet, sen helpompaa on soveltaminen.

2.3.1 Kädenliike ja vartalon toiminta

Iskulyönnin kädenliike on hyvä opettaa mahdollisimman yksinkertaisella tavalla. Kitke lyönnistä pois kaikki ylimääräiset liikkeet.

Lyöntiliike lähtee käden ylös viennistä. Kyynärpää lähtee johtamaan liikettä taakse. Kyynärpää ja kämmen pystyvät koko ylös viennin ylhäällä (hartialinjan yläpuolella), pikkusormen kääntyessä taaksepäin. Käden taakse viennin aikana hartialinja kiertyy lyöntikäden suuntaan ja vapaa käsi nousee eteen tasapainottamaan liikettä. Kädenviennin ja hartialinjan kiertymisen kanssa samaan aikaan tapahtuu lantion ojentuminen. Vatsa venyy ja selkä jännittyy taaksetaivutukseen.

Lyöntiliike alkaa vapaankäden tuonnilla lähelle vartaloa. Lantio ja keskivartalo lähtevät samaan aikaan johtamaan liikettä ”rutistamalla.” Lyöntikäden puoleinen hartia kiertää eteen ja ylös. Käsi liikkuu eteen siten, että kyynärpää ja kämmen johtavat ylhäältä liikettä.

Osumahetkellä kyynärpää ja olkapää ovat täysin ojentuneet ja ranne koukistuu. Hieman lyöntisuunnasta riippuen kämmen osuu pallon taka-yläosaan. Kädenliike jatkuu osuman jälkeen vartalon sivulle alas (suoraan suoritettu yläkierteinen lyönti)

Lentopallon kaikki liikesuoritukset ovat koko kehon suorittamia liikesarjoja, joista iskulyönti on yksi hienoin esimerkki. Pyri opettamaan valmennettavillesi mahdollisimman aikaisessa vaiheessa koko kehon merkityksestä lyöntisuorituksessa.

- Kyynärpää johtaa käden vientiä ylös.
- Hartialinja/olkapää kiertyy käden mukana, ensi taakse ylös ja sitten eteen ylös.
- Vapaakäsi nousee eteen taakse viennin aikana, lyöntiliikkeen alussa vapaakäsi koukistuu lähelle vartaloa.
- Ranne koukistuu osumahetkellä, kämmen osuu pallon taka-yläosaan.
- Kädenliike jatkuu osuman jälkeen alas vartalon sivulle (suora kierrellyönti).

2.3.2 Iskulyönnin käänntö sisäänpäin (vartalon keskilinjan yli)

Iskulyönnin kädenliikkeen harjoitteluun kuuluu olennaisena osana myös ns. kääntölyönnit. Oli pallon lyöntisuunta mikä tahansa, vartalon toiminta ja kädenliike ovat pallon kosketushetkeen asti toistensa kaltaisia. Alla käsitellään kääntölyönntejä oikeakätisen näkökulmasta. Vasenkätisen lyöntitekniikka on täysin samanlainen. Vain pallon osumakohdat ovat oikeakätiseen nähden päinvastaiset.

Kun lyöntiä halutaan kääntää sisäänpäin eli vartalon keskilinjan yli, tulee käden osumakohdan olla oikeassa pallon yläkulmassa. Kädenliike lähtee suuntautumaan vartalon keskilinjaa kohti ja ranne/kämmen kääntyvät sisäänpäin, ikään kuin kiertyen pallon ympärille. Osuman jälkeen käden liikerata jatkuu lyöntisuuntaan vartalon eteen ristiin.

Milloin käytetään? Useimmiten sisäänpäin käännettyä lyöntiä käytetään nelospaikan rajalyönneissä ja kakkospaikan viistolyönneissä. Vasenkätiset taas käyttävät em. kääntöä useimmiten kakkospaikan rajakäännöissä ja nelospaikan viistolyönneissä.

- Suoran lyönnin kanssa yhtenevä suoritus osumahetkeen asti.
- Osumahetkellä käden liikerata kääntyy sisäänpäin.
- Ranteen ja kämmenen sisäänpäin kierto ohjaavat lyönnin haluttuun suuntaan.
- Kämmen osuu pallon oikeaan yläkulmaan (vasenkätisillä vasempaan yläkulmaan)
- Kädenliike jatkuu osuman jälkeen vartalon keskilinjan yli alas ristiin.

2.3.3 Iskulyönnin käänntö vartalosta ulospäin

Käännettäessä iskulyöntiä vartalosta ulospäin kädenliike tapahtuu kuten suoraan lyödessä aina osumahetkeen asti. Osumahetkellä kädenliike kiertyy ulospäin vartalosta. Ranne ja kämmen kääntyvät ulospäin. Kämmen osuu pallon vasempaan yläkulmaan.

Osuman jälkeen kädenliike jatkuu alas vartalon sivulle.

- Suoran lyönnin kanssa yhtenevä tekniikka osumahetkeen asti
- Osumahetkellä käden liikerata kääntyy ulospäin

- Ranteen ja kämmenen uloskierto ohjaavat lyönnin haluttuun suuntaan
- Kämmen osuu pallon vasempaan yläkulmaan (vasenkätisillä oikeaan yläkulmaan)
- Kädenliike jatkuu alas vartalon sivulle

2.3.4 Vaihtoehtoisia hyökkäystekniikoita

Monipuolinen hyökkääjä hallitsee paitsi kovan iskulyönnin myös vaihtoehtoisia hyökkäysratkaisuja. Mitä useamman tekniikan pelaaja hallitsee, sen vaikeampaa on vastustajan pelinlukeminen hyökkäyksessä. Tätä kautta monipuolisille hyökkääjille aukeaa enemmän pisteentekomahdollisuuksia ja toisaalta he tekevät vähemmän virheitä, koska voivat soveltaa oppimiaan taitoja muuttuvissa pelitilanteissa.

Juju on yleisimmin käytössä oleva vaihtoehtoinen hyökkäysratkaisu. Jujutettaessa palloa lyödään sormilla (vrt. iskulyönti). Kun palloa jujutetaan, käden liike on aluksi täysin samanlainen kuin iskulyönnissä. Juuri ennen osumaa kädenliike hidastuu ja osumakohta muutetaan sormille. Osumahetkellä käden tulee olla ojentuneena.

Juju voidaan hyökätä torjunnan yli tai aggressiivisemmin torjunnan ohi tai välistä. Torjunnan yli jujutettaessa osumakohta on enemmän pallon alla ja aggressiivisemmassa jujussa enemmän pallon takana. Jujussa voima tuotetaan käden liikkeestä ja ranteesta.

Jujun hienous piilee sen yksinkertaisessa tekniikassa ja samalla mahdollisuudessa toimittaa pallo tarkasti haluttuun paikkaan vastustajan kentässä.

Samoilla tarkoituksella jujun kanssa käytetään hidastettua hyökkäystä eli rullalyöntiä.

Hidastetussa hyökkäyksessä kädenliike on aluksi täysin samanlainen kuin iskulyönnissä, mutta juuri ennen osumaa palloon kädenliike hidastuu. Osumakohta palloon on hieman alempana kuin iskulyönnissä. Osumakohdasta kämmen ikään kuin pyöräytetään pallon päälle ranteen voimakkaalla koukistusliikkeellä, jolloin palloon saadaan terävä yläkierre.

Hidastettua hyökkäys voidaan toimittaa vastapuolelle joko torjunnan yli, ohi tai välistä. Valittu tapa vaikuttaa myös pallon osumakohtaan. Jos pallo toimitetaan torjunnan yli, tulee kämmenen osumakohdan olla alempana. Mikäli pallo toimitetaan aggressiivisemmin torjunnan ohi tai välistä voi osumakohta olla ylempänä.

Niin jujuissa kuin rullalyönneissäkin on tärkeää maksimaalinen hyökkäyskorkeus. Mitä korkeammalta suoritukset lähtevät sitä enemmän vaihtoehtoja hyökkääjällä on käytössä ja sitä vähemmän puolustajilla aikaa reagoida suoritukseen.

- Vaihtoehtoisten hyökkäysten hallitseminen vaikeuttaa vastustajan pelinlukua.
- Kaikissa hyökkäyksissä kädenliike on aina alussa identtinen, hyökkäystavan valinta saa näkyä vasta juuri ennen pallokosketusta.
- Juju on lajitekniikka, jolla saadaan pallo tarkasti haluttuun paikkaan.
- Hidastettua hyökkäystä voidaan käyttää jujun tapaan. Teknisesti tämä hyökkäystapa on jujua haastavampi.

2.3.5 Ponnistus ja hyökkäysaskeleet

Iskulyönnin merkittävimmät askeleet ovat kaksi viimeistä. Näillä askeleilla haetaan lopullinen ponnistuspaikka ja kiihdytetään vauhti kohti palloa. Harjoitteluvaiheessa vauhdinottoa voidaan pilkkoa

pienempiin osiin (pelkkä ponnistus vasen jalka edessä, kaksi viimeistä askelta jne.). Perinteisesti junioreille opetetaan neljän askeleen lähestyminen rytmillä oikea-vasen-oikea-vasen (vasenkätisillä päinvastoin).

Nuoremmilla junioreilla on kuitenkin tärkeintä hahmottaa kaksi viimeistä askelta. Kahden askeleen vauhdin lähtötilanteessa vasen jalka on edessä. Ensimmäinen askel otetaan oikealla jalalla pitkänä vasemman ohi. Samanaikaisesti molemmat kädet viedään vartalon sivulta taakse. Seuraava askel otetaan vasemmalla oikean ohi. Jälkimmäinen askel on ensimmäistä lyhempi ja tulee näin ollen vain vähän iskukäden puoleisen jalan ohi.

Näiden kahden askeleen aikana vartalon painopiste on laskenut alas. Molemmat askeleet tulevat lattiaan kantapää edellä. Toisen askeleen osuessa maahan kädet lähtevät tekemään vartalon takapuolelta voimakasta eteen ylös suuntautuvaa heilautusta. Lantio, polvet ja nilkat ojentuvat voimakkaasti. Jalkojen irrotessa maasta vartalo on täysin ojentuneena.

Muista, että vauhdin tarkoituksena on paitsi liikkua kohti passia myös kerätä liike-energiaa ponnistusta varten. Ponnistuksessa eteenpäin suuntautuva vauhti muutetaan ylöspäin suuntautuvaksi energiaksi. Jotta vauhdin energia voidaan hyödyntää, tulee hyökkäyksen kokonaissuoritus olla rytmisen ja loppua kohti kiihtyvä kokonaisuus.

Ponnistuksen tulee suuntautu ylös ja hieman eteen. Tällöin pelaajan on helppo kontrolloida lyöntisuoritusta ja vauhdin hyödyntäminen lyöntisuorituksen voimantuottoon on mahdollista. Muista, että alastulon tulee tapahtua kontrolloidusti kahdelle jalalle.

Vasenkätisen pelaajan vauhti ja ponnistus tapahtuvat samalla tavalla kuin oikeakätisenkin, mutta askelrytmi päinvastoin.

- Harjoittele hyökkäysrytmiä ja ponnistusta pienemmissä osissa; vain ponnistus, kaksi viimeistä askelta yms. yhdistä suorituksiin voimakas käsien tehostus heti alkuvaiheessa.
- Kokonaissuorituksena opetetaan neljän askeleen rytmi oikea-vasen-oikea-vasen (vasenkätisillä; vasen-oikea-vasen-oikea).
- Hae rytmistä ja kiihtyvää kokonaissuoritusta, jossa vauhdin liike-energia saadaan hyödynnettyä ponnistuksessa.

Pidemmissä hyökkäysvauhteissa haasteena on askelten sovittaminen siten, että vauhti saadaan kiihtymään kohti lyöntisuoritusta ja ponnistus suunnattua oikein eteen ylös.

Askelpituuksien tulee kasvaa askel askeleelta aina toiseksi viimeiseen askeleeseen asti. Viimeinen askel on lyhempi, lyöntikäden vastaisen jalan tulessa eteen ikään kuin pönkäksi, jonka yli ponnistus pääsee kiertymään ylös eteen. Käsien vieni taakse tapahtuu kolmanneksi viimeisen ja toiseksi viimeisen askeleen aikana. Samoilla askeleilla myös painopiste laskee alas.

Hyvärytmisen hyökkäyksen mahdollistaa pelinomaisten harjoitusten kautta opittu tilanteen tunnistaminen. Yleisesti näkee, että junioripelaajat menevät hyökkäykseen liian aikaisin, jolloin vauhti hidastuu loppua kohti ja ponnistus aika pitenee. Tällöin sekä hyökkäyksen maksimiulottuvuus laskee ja voimantuotto hyökkäyssuoritukseen pienenee.

- Vasen jalka ponnistuksessa aina edessä (astuu viimeisen askeleen), vasenkätisillä oikea jalka.
- Ponnistusta kohti kiihtyvä vauhti.

- Hyökkäysvauhdin edetessä ja kasvaessa myös askeleet pitenevät.
- Painopiste laskee alas kolmanneksi ja toiseksi viimeisen askeleen aikana.
- Hyökkäysvauhti pyritään ottamaan aina kohti palloa.

2.3.7 Hyökkäysvauhdin valmistavat askeleet

Ennen varsinaista hyökkäysvauhtia pelaajan on tehtävä valmistavat askeleet. Näillä askeleilla tarkoitetaan sitä kun pelaaja siirtyy vastaanoton tai puolustuksen jälkeen siihen paikkaan, josta varsinainen hyökkäysvauhti tapahtuu. Nelospaikalta hyökätessä valmistavilla askelilla halutaan siirtyä kentän ulkopuolelle noin 4-5 metriä verkosta. Kakkospaikalla valmistavilla askeleilla halutaan siirtyä saman etäisyyden päähän verkosta, mutta sivurajan päälle. 1-tempohyökkäyksissä lähestyminen jää laitahyökkäystä lyhemmäksi noin kolmeen metriin verkosta. 1-temmoissa on tärkeää hakea valmistavilla askeleilla lähestyminen passarin kanssa samaan linjaan, jotta vauhti voidaan toteuttaa suoraan verkkoa kohti (pois lukien pidemmälle viedyt 1-tempohyökkäykset esim. siirtohyökkäys).

Riippuen siitä osallistuuko hyökkääjä vastaanottoon tai puolustukseen vai lähtekö hän torjunnasta hakemaan vauhtia hyökkäykseen, askeleet vaihtelevat. Tärkeintä valmistavissa askeleissa kuitenkin on niiden suunnan ja nopeuden suhteuttaminen pelitilanteeseen siten, että tuloksena on eteenpäin vievä ja kiihtyvä kokonaisuus.

Junioreille on hyvä opettaa viimeistään c-junioreista alkaen myös torjunnan jälkeisiä hyökkäysaskeleita käänny ja juokse-periaatteella. Oikeakätisen rytmi näissä tilanteissa nelospaikalla on 4+4 (neljä kohti lähtöpaikka ja neljä kohti palloa) ja kakkospaikalla 5+4 (viisi lähtöpaikalle ja neljä kohti palloa). Vasenkätisillä päinvastoin.

2.3.8 Hyökkäysvauhtien suunnat

Hyökkäysvauhtien suunnat määrittyvät pelaajan kätisyyden mukaan sekä hyökättävästä paikasta riippuen. Alla olevat esimerkit ovat optimaalisiin hyökkäystilanteisiin soveltuvia. Hyökkäyksen viimeisten askelten aikana vauhtia voidaan joutua soveltamaan hyvinkin paljon riippuen esimerkiksi passin tarkkuudesta. Toisaalta ensimmäisten askelten osalta hyökkäysvauhtia voidaan joutua soveltamaan, jos hyökätään keskemältä kenttää tapahtuneen oman nostosuorituksen jälkeen. Pelinomaisten harjoitteiden kautta juniorit oppivat soveltamaan ns. standarditilanteen soveltamista muuttuvassa pelitilanteessa.

Nelospaikan hyökkäyksen suuntaa oikeakätisellä pelaajalla tulee tapahtua selkeästi kentän ulkopuolelta siten, että vasta viimeinen tai viimeiset askeleet tapahtuvat kentän puolella. Rintamasuunnan tulee osoittaa vastustajan kenttäpuolen pitkää kulmaa kohti. Vauhti kiihtyy kohti ponnistusta ja palloa.

- Ole valmis soveltamaan passin ym. muuttuvien tekijöiden mukaan.
- Vauhti selkeästi kentän ulkopuolelta.
- Rintamasuunta kohti vastustajan pitkää kulmaa.
- Viimeiset askeleet kiihtyvät kohti palloa/ponnistuspaikkaa.
- Ponnistus suuntautuu ylös-eteen.

Kakkospaikan ja ykköspaikan hyökkäys oikeakätisellä pelaajalla tapahtuu huomattavasti suuremmin kuin nelospaikan hyökkäys. Askeleet tapahtuvat sivurajan päällä. Hyökkäyshetkellä rintamasuunta osoittaa vastustajan kuutospaikkaa kohti. Muista rytmittää hyökkäys siten, että vauhtia voidaan kiihdyttää kohti hyökkäyspaikkaa.

- Vauhti sivurajan päällä

- Rintamasuunta kohti vastustajan kuutospaikkaa
- Vauhti kiihtyy kohti palloa ja ponnistuspaikkaa

Vasenkätisen hyökkäykset tapahtuvat peilikuvana oikeakätiseen nähden. Eli nelospaikka kuten oikeakätisen kakkospaikan hyökkäys ja kakkos- sekä ykköspaikka kuten oikeakätisen nelospaikka.

- Vasenkätisen hyökkäykseen kuuluu kaikki samat asiat kuin oikeakätisenkin
- Hyökkäyksen tekniset asiat tapahtuvat peilikuvana, nelospaikka kuten kakkospaikka oikeakätisellä ja kakkospaikka kuten nelospaikka oikeakätisellä

Keskeltä (3-paikka, ykköshyökkäys) hyökätessä pyritään kätisyydestä huolimatta aina suoraan hyökkäysvauhtiin. Keskeltä hyökätessä valmistavat askeleet korostuvat. Niiden tulee tapahtua räjähtävästi.

- Valmistavien askeleiden merkitys korostunut
- Pyri aina suoraan hyökkäysvauhtiin

3 Torjuntapelaaminen

Torjunnan tehtävänä on pelitilanteessa ohjata vastustajan hyökkäyksiä kohti oman joukkueen puolustuspelaajia, pyrkiä vaimentamaan lyöntejä ja ottaa suoria torjuntapisteitä eli tappotorjuntaja. Junioreille onkin heti kun mahdollista korostettava torjunnan merkitystä koko joukkueen puolustuspelaamisen kannalta. Tärkeintä ei ole suorat torjuntapisteet, vaikka ne näyttäviä ovatkin, vaan sovittuun paikkaan rakennettu tiivis torjunta, jolloin jokaisella kentällä olevalla pelaajalla on selkeä tieto siitä, mitä torjunta aikoo tehdä.

Torjuntaa kannattaa opettaa jo pienillekin junnuille, vaikka sen pelillinen merkitys olisi vähäistä. Nuorilla junioreilla on kuitenkin parhaat valmiudet omaksua uusia liikemalleja ja näin ollen torjunnan merkityksen korostuessa vanhemmissa ikäluokissa, heillä olisi jo torjunnan perusteet hallussa.

Opetettavat asiat:

- Valmiusasento: Tasapaino, painopiste valmiiksi ponnistussyvyudessa, kädet rennosti ylhäällä (kämmenet verkkoa kohti noin hartioiden korkeudella).
- Liikkumistavat: Ykkönen (sivuaskel), kakkonen (risti-viereen), nopea kakkonen (sivuaskel + laukka) kolmonen (avaus-risti-viereen), ehdollisena nelonen (laukka-risti-viereen).
- Käsien toiminta ponnistuksessa: Nopeissa tilanteissa käsiä ei lasketa ikinä alas, vaan ponnistus tapahtuu kädet valmiusasennon mukaisesta paikasta, kakkosaskelilla kädet voidaan pudottaa alas kyynärpäät koukussa, jotta voidaan tehostaa ponnistusta ja isoja palloja torjuttaessa käsitehostus voi lähteä iskulyöntiponnistuksen kaltaisesti.
- Ponnistus tapahtuu aina siten, että rintamasuunta on kääntynyt valmiiksi kohti verkkoa.
- Käsien toiminta torjuttaessa: Käsien vienti tulee tapahtua verkkopinnan yli suoraan edestä työntämällä, käsien vienti yli tapahtuu heti, kun ollaan verkkopinnan yläpuolella. Käsiä pidetään verkon toisella puolella maksimaalinen aika. Palauta kädet omalle puolelle samaa reittiä, kuin veit ne yli.
- Torjunnan paikan määrittäminen; opetetaan raja kiinni (pallo laitatorjujan sisemmän käden kohdalla), raja-auki (pallo yhden pallon mitan laitatorjujan rajakäden ulkopuolella), pallo (pallo laitatorjujan käsien välissä).

5 Syöttö

Syötön harjoittelussa tulee siirtyä mahdollisimman nopeasti alakauttasyötöstä yläkauttasyötön tekniikoihin. Ala-aloitusten harjoittelu ei tue lentopalloilijan lajitaitoja pidemmässä juoksussa, joten siihen käytettävä aika tulee pitää pienenä. Sitä vastoin yläaloitusten harjoittelun kautta opetellaan jo varhaisessa vaiheessa myöhemmällä iällä tarvittavaa teknistä osaamista. Lisäksi yläaloitusten tekniikat tulevat iskulyönnin harjoittelua.

5.1 Jalat maassa leija

Laita vasen jalka valmiiksi hieman eteen. Varmistu, että asento on tasapainoinen. Pallo heitetään aina ristikkäisellä kädellä siten, että palloa pitelevä käsi on valmiiksi vaakatasossa ylhäällä. Lyöntikäsi nostetaan valmiiksi yläasentoon. Tarkasta, että kyynärpää ja kämmen ovat ylhäällä. Kämmenpohja osoittaa ylhäällä vartalosta pois päin.

Heitto nousee noin puoli metriä pään yläpuolelle ja osuma palloon tapahtuu lakipisteessä. Heiton aikana syöttäjä virittää vielä käden viemällä sitä hieman taaksepäin ja ylävartalo kiertää lyöntikäden mukana. Jos pelaaja antaa heiton pudota alas, tulisi sen osua etumaisen jalan viereen lähelle vartalon keskilinjaa.

Lyönnissä kädenvienti on iskulyönnin kaltainen, mutta ranne pysyy tiukkana koko suorituksen ajan. Leijasyötössä kädenvienti pysähtyy välittömästi osuman jälkeen. Tällä mahdollistetaan pallon leijaaminen kierteen sijaan. Osumakohta palloon on suoraan pallon takaosassa.

Syötössä on tärkeä kiinnittää huomiota vartalon voimantuottoon. Syöttöhetkellä painopisteen tulee siirtyä takimmaiselta jalalta etummaiselle ja lantion ojentua.

5.2. Hyppyleija

Yleisimmin käytössä oleva hyppyleijan syöttötapa on neljän askeleen rytmi (kuten iskulyönnin vauhtiaskeleet). Hyppyleijassakin on tärkeää, että vauhti kiihtyy loppua kohti ja ponnistus suoritetaan tehokkaasti, jotta kontaktipiste saadaan mahdollisimman ylös.

Heitto tapahtuu toisen ja kolmannen askeleen aikana. Pallo irtoaa syöttäjän käsistä noin hartialinjan korkeudella. Pallo suunnataan heitossa ylös ja eteen.

Ponnistuksen jälkeen alastulon tulee tapahtua kentän puolelle.

5.3 Yläkierteinen hyppysyöttö

Yläkierteistä hyppysyöttö syötetään pääsääntöisesti kahdella eri tavalla. Molemmissa syöttötyyleissä käytetään neljän askeleen lähestymistä.

Ensimmäisessä syöttötyylissä heitto tapahtuu ennen ensimmäistä askelta ja suuntautuu voimakkaasti eteenpäin suhteellisen korkeana. Askelrytmitys on kiihtyvä kokonaisuus kohti palloa. Käden liike ja vartalon toiminta ovat iskulyönnin kaltaiset. Erona iskulyöntiin pallokontaktin tulee tapahtua siten, että pallo on hieman lähempänä vartaloa kuin iskulyönnissä. Samoin käden osumakohta palloon on hieman enemmän pallon takana. Käden liike kuitenkin jatkuu aina osumakohdan läpi saattaen aina kohti syöttösuuntaa ja tämän jälkeen vartalon vierelle alas tai vartalon yli ristiin (riippuen syöttösuunnasta).

Toinen yleisesti käytössä oleva tapa syöttää hyppysyöttöä on ns. Ojansivun-tapa, jossa pallo heitetään vasta toisen ja kolmannen askeleen aikana. Tällöin heitto voi olla hieman matalampi ja sitä ei tarvitse heittää niin

voimakkaasti eteenpäin. Ko. tyylin etuina on pienempi heitto, joka parantaa sen tarkkuutta ja tästä johtuen syötön rytmi on säännöllisempi.

Viimeksi mainittu syöttötapa mahdollistaa myös paremmin hybridisyötön, jossa yläkierteinen hyppysyöttö voidaan muuttaa leijasyötöksi viime hetkellä.

5.4 Hybridi-syöttö

Kyseessä oleva syöttö on yleistynyt viime vuosina merkittävästi. Hybridi voidaan toteuttaa kahdella eri tavalla; syötetään kova yläkierteinen syöttö hyppyleijasyötön heittoon tai syötetään leija yläkierteisen hyppysyötön heittoon. Molemmissa on tavoitteena se, ettei vastaanottajille anneta mahdollisuutta ennakoita syötön laatua esimerkiksi tuomalla lähtöpaikkaa eteenpäin mahdollistaen näin sormilyöntivastaanoton.

Hybridi-syöttö alkaa täysin kuten hyppyleija tai yläkierteinen hyppysyöttö. Suoritustekniikan muutos tapahtuu molemmissa tavoissa vasta kädenliikkeessä.

Leijasyötön ja yläkierteisen hyppysyötön kädenliikkeiden tekniset ydinkohdat voit tarkastaa tästä valmennuslinjauksesta ko. syöttöjen kohdasta.

6 Urheilijanpolku

Seurassa harjoittelee ja pelaa junioreita aina H-junioreista A-junioreihin, joiden lisäksi sekä naisissa että miehissä pelataan aikuisten sarjoissa (miehet: Mestaruusliiga ja 1-sarja, naiset 2-sarja). Valmennuksellisesti on tärkeää, että harjoitusryhmien toiminta on vuosi vuodelta progressiivista siten, että junioreille tarjotaan riittävästi onnistumisia, mutta toisaalta myös tarpeeksi haasteita.

Harjoittelun ohjenuorina on hyvä pitää jo E- ja D-ikäluokista alkaen 6vs6 pelattavan pelin laatuvaatimuksia. Tämä tarkoittaa käytännössä yleistä pelaamisen opettelua, voittamisen kulttuurin iskostamista sekä henkilökohtaisen lajitekniikoiden harjoittamista vastamaan linjauksen mukaisia ydinkohtia. Pitkässä juoksussa on tarpeetonta hieroa nuorissa ikäluokissa joukkuetaktisia asioita vain seuraavaa turnausta silmällä pitäen. Kilpailullinen menestyminen on aina kruunu toiminnalle, mutta todellisia voittajia aletaan ratkomaan vasta B- ja A-ikäluokissa sekä aikuisten sarjoissa. Menestymisen suhteen on hyvä olla maltillinen ja jaksaa tehdä määrätietoista sekä suunniteltua valmennustyötä. Valmennuksellisesti on hyvä myös muistaa, että harjoittelun tulee olla mielekästä. Ne lapset ja nuoret, jotka kokevat iloa ja innostusta lajia kohtaan tulevat pitkässä juoksussa oman harjoittelumotivaationsa myötä menemään kilpailullisesti pisimmälle.

Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen rinnalla on hyvä muistaa lasten ja nuorten urheilijaksi kasvamisen opastaminen. Nuoremmissa ikäluokissa tämä tarkoittaa esimerkiksi ryhmässä toimimisen opettelua sekä vauhdikasta harjoitustapahtumaa, joka pursuaa liikettä.

6.1 Fyysinen ja lajitekniinen eteneminen sekä alue- ja maajoukkutoiminta

Suomen Lentopalloliiton määrittämä urheilijan polku toimii JunnuValepan:n toiminnan pohjana niin teknisten kuin fyysisten ominaisuuksien osalta sekä lasten ja nuorten herkkyyskausien osoittajana.

Lentopalloliiton urheilijan polku määrittää myös nuorten etenemistä alue- ja maajoukkueetasolla ikäluokittain.

Urheilijan polku luettavissa: <http://www.lentopalloliitto.fi/media/lentopallon-tietopankki/valmennus-ja-koulutusmateriaali/valmennuksen-linjaukset/lentopalloilijanpolku2013.pdf>

6.2 Harjoitusmäärät

Harjoitusmäärien osalta JunnuValepa on määrittänyt suuntaa antavan ohjeistuksen. Tavoitteena on nostaa vuosittain ikäluokkien harjoitusmäärää, mutta pitää ne kuitenkin sillä tasolla, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus harrastaa muitakin lajeja tai liikkua omatoimisesti. Seuran valmennuksen yksi keskeisistä tavoitteista on kannustaa lapsia ja nuoria monilajisuuteen sekä vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan.

Alla olevat harjoitusmäärät ovat ohjeellisia ja ne sisältävät vain konkreettisen seuran harjoitustoiminnan. Kilpailut ja harjoitusottelut eivät sisälly alla kuvattuihin harjoitusmääriin, eikä myöskään toisen asteen lentopallolinjan harjoittelu (2,5h kaksi kertaa viikossa).

Seuran tuottama harjoittelu on pääsääntöisesti lajiharjoittelua. Fyysinen harjoittelu on integroitu osaksi lajiharjoittelua. C-ikäluokasta alkaen fyysinen harjoittelu tulee osaksi joukkueiden toimintaa kesäharjoittelun kautta. B-ikäluokasta alkaen fyysinen harjoittelu on mukana ympäri vuoden ja sitä tukee toisen asteen lentopallolinjan aamuharjoitukset.

Ikäluokka	Harjoitusaika	Kertaa/vko
H-juniorit	45min	1
G-juniorit	1h	1
F-juniorit	1-1,5h	1-2
E-juniorit	1-1,5h	2
D-juniorit	1,5h	2-3
C-juniorit	1,5h	3-4
B-juniorit	1,5-2h	4
A-juniorit	1,5-2h	4-5

4.2 Harjoitusryhmien organisointi

JunnuValepassa pyritään rakentamaan juniorijoukkue jokaista syntymävuotta kohti. Tavoitteena on, että ikäkausijoukkueet pysyvät yhdessä aina C-ikäluokkaan asti, jonka jälkeen ikäluokkia voidaan yhdistää sekä muodostaa tasoryhmiä (kilpa ja haastaja).

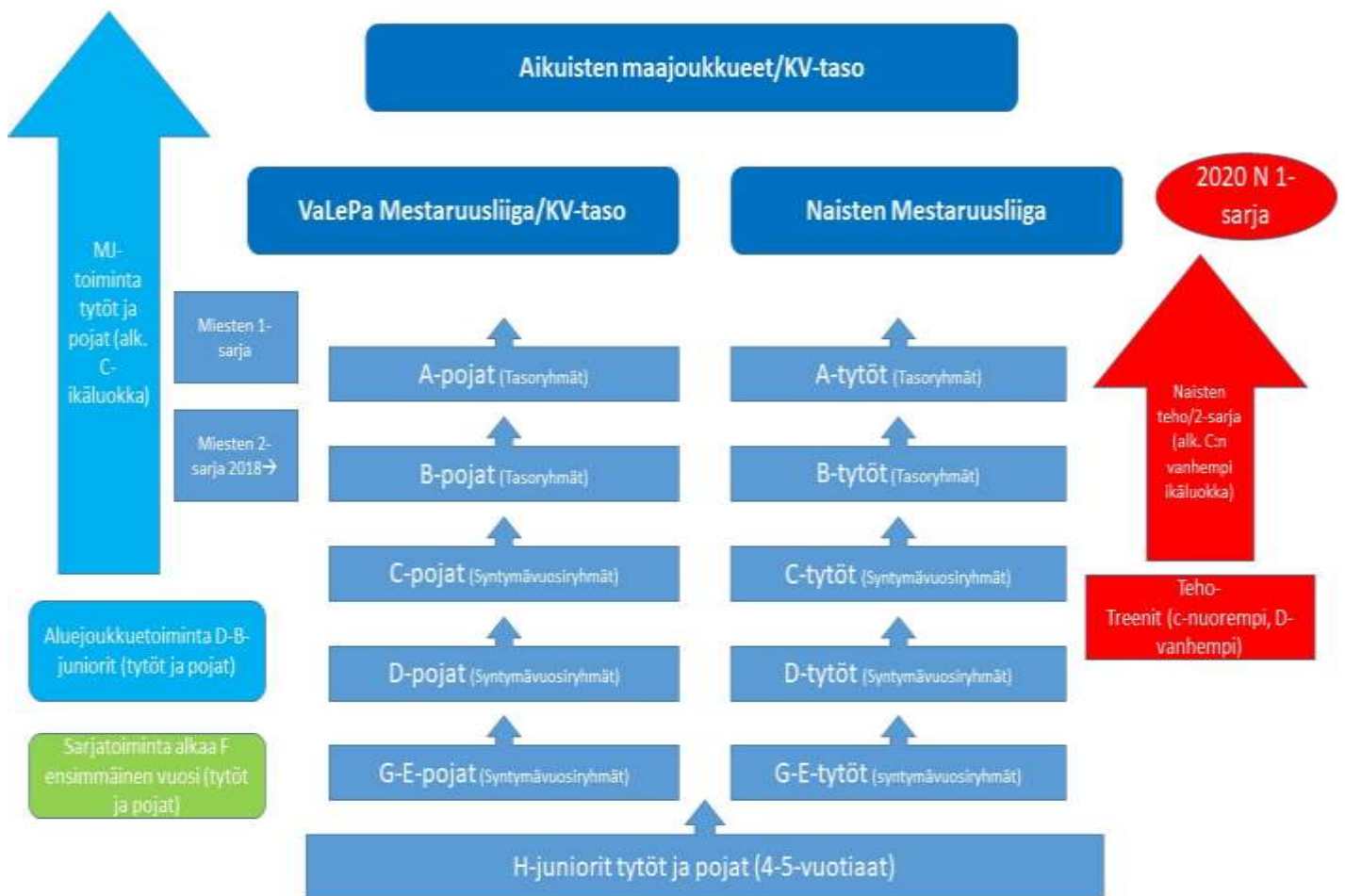
Tyttöjen toiminnassa on rakennettu tehoharjoittelumalli, jossa tarjotaan kerran viikossa ylimääräinen harjoitus 12-13-vuotiaille motivoituneimmille junioreille. Toinen tehoryhmä on rakennettu 13-19-vuotiaista junioreista, jotka ovat motivaation ja taitotason perusteella seura parhaimmista. Tämä joukkue harjoittelee omana ryhmänään (ajankäytön salliessa myös ko. nuoret voivat harjoitella myös oman juniori-ikäluokkansa kanssa) ja pelaa naisten 2-sarjaa.

Naisten toiminnassa on käynnistetty 2018-2020 projekti, jonka tavoitteena on nostaa 2-sarjajoukkue pelaamaan naisten 1-sarjaa.

Poikien osalta ei ole tyttöjen kaltaista tehoharjoittelumallia. Poikapuolella pyritään mahdollistamaan joidenkin pelaajien osalta kehittyminen ns. liukumalla, jossa nuoremman ikäluokan parhaimmisto pääsee pelaamaan ja harjoittelemaan yksilökohtaisilla suunnitelmilla vanhemman ikäluokan mukana.

Miesten osalta seurassa on tällä hetkellä kaksi aikuisten joukkuetta; 1-sarja ja Mestaruusliiga. Tavoitteena on lisäksi perustaa syksystä 2018 alkaen 2-sarjajoukkue. Ikäkausihuipuilla on realistinen mahdollisuus päästä 1-sarjarinkiin vanhempana b-juniorina. Mestaruusliiga ja 1-sarja tekevät tiivistä yhteistyötä siten, että 1-sarjan kärjen ja mestaruusliigajoukkueen vaihtopelaajien on mahdollisuus siirtyä valmennuksen osoittamalla tavalla joukkueesta toiseen, joko hakemaan pelituntumaan alempaan sarjaan tai vastaavasti hakemaan kovempia harjoituksia Mestaruusliigaan.

Harjoitusryhmien joukkuemuodostumiset ratkaistaan aina tapauskohtaisesti, koska yhtä toimivaa mallia ei ole rakennettavissa. Tavoitteena on se, että harjoitusryhmistä muodostetaan joukkueita siten, ettei vaihtopelaajien määrä joukkueitasolla ylitä 2-3 pelaajaa. Tällä mahdollistetaan jokaiselle juniorille kehittymisen ja motivaation kannalta tarvittava peli-aika.



4.3 Peluutuksen ohjeistukset

JunnuValepan valmennusjaosto on määrittänyt peluutuksen linjaukset seuralle. Peluutuslinjausten pohjalla on ajatus siitä, että tavoitetilana on kehittää seuran juniorimäärää isommaksi, jotta vielä vanhemmissakin ikäluokissa voitaisiin muodostaa sekä kilpa- että harrasteryhmiä.

F-D-ikäluokissa peluutuksen kilpailutilanteissa tulee olla tasapuolista kaikkia junioreita kohtaan, jotta jokaisella on mahdollisuus kehittyä niin lajiteknisesti kuin taktisestikin. On myös tärkeää huomioida, että kilpailutilanteen mukanaan tuomaan jännitykseen ynnä muihin vaikuttaviin tekijöihin tulee antaa mahdollisuus oppia.

C-ikäluokassa pelaajan osalta voidaan tehdä painotuksia. Minimipeliajaksi on kuitenkin määritetty pelaajaa kohti vähintään kaksi erää. B-ikäluokasta alkaen peliaikaa voidaan jakaa kilpailullisin periaattein, mutta kuitenkin niin, että huomioidaan edelleen pelaajien motivointi ja kehittymismahdollisuudet.

Peluutuskysymys on seuratoiminnassa haastava asia ja aiheuttaa keskustelua. Tämä linjaus on tehty sekä valmentajien tueksi, että lasten ja nuorten oikeudeksi. Peluutuksista puhuttaessa on huomioitava, että mukaan mahtuu aina erityistapauksia, joiden kohdalla valmentajien on kyettävä noudattamaan sosiaalista älykkyyttä sekä tekemään päätöksiä ns. maalaisjärjen pohjalta.

4.4 Yli-ikäiset pelaajat

VaLePa:n juniorijoukkueet eivät käytä yli-ikäisiä pelaajia kuin äärimmäisen pakottavasta tarpeesta. Missään nimessä yli-ikäisten pelaamista ei saa käyttää kilpailullista tasoa parantamaan.

5 Harjoittelun rakenne

5.1. Yksittäisen harjoituksen suunnittelu

Harjoituksen vetovastuussa olevien valmentajien tulee aina valmistautua harjoitukseen asianmukaisen suunnitelman kanssa. Suunnitelmasta tulee ilmetä harjoituksen rakenne, sisällöt sekä nousta esiin pääteema.

Yksittäinen harjoitus pitää sisällään:

1. Aloituksen 5min (Voidaan toteuttaa ennen saliin pääsyä)
 - a. Ryhmä yhteen ja lyhyt keskustelu.
 - b. Selvitä pelaajien kunto ja tarkastele ulkoista olemusta.
 - c. Jos on tarvetta voit nostaa esiin onnistumisia tai kehityskohteita edellisestä tapahtumasta.
 - d. Kerron tulevan harjoituksen sisältö yläotsikkotasolla ja kerro mikä on päivän pääteema.
2. Alkulämmittely (Voidaan toteuttaa ennen saliin pääsyä)
 - a. Nousujohtoinen 15-30min.
 - b. Sydän- ja verisuonielimistön sekä lihasten lämpötilan nosto 5-10min
 - i. Pelkän juoksun sijaan yhdistele tähän osaan jo taitoelementtejä, joko lajisidonnaisesti tai yleistaitavuuden näkökulmasta
 - ii. Dynaamiset venyttelyt 5min
 - iii. Keskivartalon aktivoinnit (monipuolisuus) 5-10min
 - iv. Koordinaatiojuoksut, hyppelyt, pienpelit 5-10min
3. Lajiosio 1-1h40min
 - a. Noudata harjoituksissa valittua teemaa
 - b. Kiinnitä oma huomiosi teeman mukaisiin suorituksiin ja pyri kehittämään ko. osa-aluetta
 - c. Varmistu siitä, että harjoitus soveltuu kohderyhmälle, tempo säilyy sekä toistoja tulee riittävästi.
 - d. Harjoittele lentopalloa älä drillejä.

4. Loppujäähdyttely 5-10min
 - a. Pitäkää liike yllä harjoituksen jälkeen.
 - b. Alenevalla sykkeellä juoksua ja/tai lyhyehköjä venytyksiä.

5.2 Jaksosuunnitelma

Jaksosuunnitelman aikajänne voi vaihdella ja siihen vaikuttaa vuosisuunnitelman sisällöt, sekä siirtymiset esim. peruskuntokaudelta kilpailuun valmistavalle kaudelle.

Jaksosuunnitelman voi tehdä esimerkiksi yhdeksi kuukaudeksi kerrallaan. Jaksosuunnitelmasta tulisi ilmetä yksittäisten harjoitusten ajankohta, ylätasolla sisältö sekä kuormittavuus.

Yhdelle jaksolle tulisi pystyä määrittämään myös lajiharjoitteluun liittyvät pääteemat, kehitettävät fyysiset ominaisuudet sekä pidemmälle vietyinä psyykkisen valmennuksen tavoitteita tai elämänhallinnan kehitystehtäviä.

Niin kuin yksittäisen harjoituksen myös jaksosuunnitelman sisällöt päivittyvät jakson kuluessa. Ammattitaitoinen valmentaja pystyy reagoimaan muuttuviin tilanteisiin ja muokkaamaan suunnitelmaa sen mukaan.

5.3 Vuosisuunnitelma

Vuositasolla asioita suunniteltaessa on tärkeää, että kalenteriin pystytään merkitsemään kauden päätavoite tai –tavoitteet. Lasten ja nuorten kanssa toimiessa harjoituskausien väliset erot ovat hyvin pieniä tai niitä ei ole ollenkaan, mutta siitä huolimatta päätavoite on hyvä huomioida, jotta tiedetään mitä kohti edetään.

Suunnitelmaan tulisi pystyä määrittämään ylimenokausi (kevyttä omatoimista harjoittelua tai harjoittelutauko), peruskuntokausi, kilpailuun valmistavakausi sekä kilpailukausi. Yksi kausi voi sisältää esim. kaksi kilpailukautta, jolloin myös valmistaviakausia ja/tai peruskuntokausia voi olla enemmän kuin yksi (esim. pitkä joulutauko).

Vuosisuunnitelmasta tulisi lisäksi ilmetä kulloinkin harjoitettavat laji- ja fyysiset ominaisuudet viikkotasolla sekä kunkin viikon kuormittavuus. Lasten ja nuorten osalta vuosisuunnitelmaan on hyvä lisätä myös urheilijaksi kasvamisen tavoitteita, joihin tullaan tietyn jakson aikana painottamaan. Jos jokin osa-alue vaatii esimerkiksi ulkopuolista asiantuntija apua voidaan tähän valmistautua hyvissä ajoin.

6 Psyykkinen valmennus ja elämänhallintataidot

6.1. Psyykkinen valmennus

Vaikka edelleen psyykkinen valmennus luo mielikuvan mitä ihmeellisimmistä taikatempuista, niin on hyvä ymmärtää, että se on läsnä kaikissa harjoituksissa, kilpailumatkoilla. Yksinkertaisimmillaan psyykkinen valmennus voidaan nähdä pelaajan ymmärryksen ja osaamisen lisääjänä esimerkiksi yhdessä toimimisen osalta.

Tärkeimpinä kohtina jokapäiväisen psyykkisen valmennuksen kulmakivinä pitää nähdä ilon, innostuksen ja intohimon lisääminen jokaisessa harjoituksessa, kilpailussa ja niiden välillä.

Jokaisen valmentajan pitää ymmärtää em. kulmakivien merkitys sekä positiivisen ja rakentavan palautteen antamisen merkityksen tällä tiellä. Pyri aina valmentajana ymmärtämään urheilijan käyttäytymistä ja siihen

johtavia syitä. Usein ymmärtäminen ja kuunteleminen vievät paljon pidemmälle kuin tuomitseminen ja rangaistukset.

6.2. Elämänhallintataidot

Nuoren elämään kuuluu paljon muutakin kuin urheileminen. Vuorokaudessa liikunnan parissa menee maksimissaan 4-5 tuntia. Tämän jälkeen vuorokauden tunteja jää jäljelle vielä noin 20. Sekä liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen että huippu-urheilun näkökulmasta on vähintään yhtä merkittävää, miten nuoret oppivat viettämään harjoitusten ulkopuolisen ajan.

Tärkeä tavoite on opettaa junioreille ymmärrystä siitä, mikä on milläkin hetkellä tärkeää. Harjoituksissa harjoittelu ja urheilu ovat keskiössä. Koulussa opiskelu, kotona palautuminen ja perhe, vapaa-ajalla kaverit ja rentoutuminen.

Unen, levon ja ravinnon merkitystä tulee korostaa osana valmennusta aktiivisesti. Juniorien tulee oppia ymmärtämään kehittymisen kolme tärkeää kulmakiveä; harjoittelu, uni ja lepo sekä ravinto.

On myös tärkeää, että nuorille annetaan vastuuta sekä haasteita, joista heidän on opittava selviytymään itse. Vaaran paikka on, jos asiat pureskellaan ja annetaan tarjottimella valmiiksi aina nuorille. Valmentajan tulee opettaa valmennettaviaan jatkuvasti oma-aloitteisuuteen.

6.3. Liikunnan kokonaismäärät

Nuorten pitäisi liikkua viikossa noin 15 tuntia, jotta se olisi terveyden kannalta tarpeeksi. Huippu-urheiluun tähtäävien nuorten liikuntamäärien tulisi olla yli 20 tuntia viikossa. Edellä mainitut tuntimäärät ovat ohjeellisia, eikä niitä voi määrittää vedenpitäviksi.

Viikoittaiseen kokonaisliikuntamäärään voidaan laskea mukaan ohjattu toiminta, koululiikunta, hyötyliikunta, vapaa-ajalla tapahtuma omaehtoinen liikunta yms. Tärkeää on huomioida, että lapsien ja nuorien liikkuminen ja harjoittelu on mahdollisimman monipuolista. Seuratoiminnassakin tänä päivänä monipuolisuus tulee huomioida entistä tarkemmin. Vaihtoehtoina on esimerkiksi kehittää alkulämmittely- ja loppujäähdyttelyrutiinit sellaiseen muotoon, että ne tarjoavat itsessään liikunnallisia ominaisuuksia kehittäviä ärsykeitä sekä ennaltaehkäiseviä että huoltavia harjoitusosia. Toivottavaa on myös, että joukkuekohtaisesti tarjotaan ikäluokille soveltuvia vapaa-ajalla toteutettavia harjoitusohjelmia.

JunnuValepan valmentajat kannustavat lapsia ja nuoria yleisesti monilajisuuteen sekä monipuoliseen harjoitteluun.

6 Hyödyllisiä linkkejä

JunnuValepan internet-sivuilla löytyy sivusto nimeltä "Valmennusmateriaalit." Ko. sivustolle lisätään valmennuksen organisointia ja käytännön toteutusta auttavia linkkejä. Jos valmentajana olet löytänyt mielestäsi hyödyllisen sivuston tai lähteen voit vinkata siitä junioripäällikölle. Suora linkki valmennusmateriaalit sivulle: <http://www.valepa.fi/junnu/valmennusmateriaalit/>