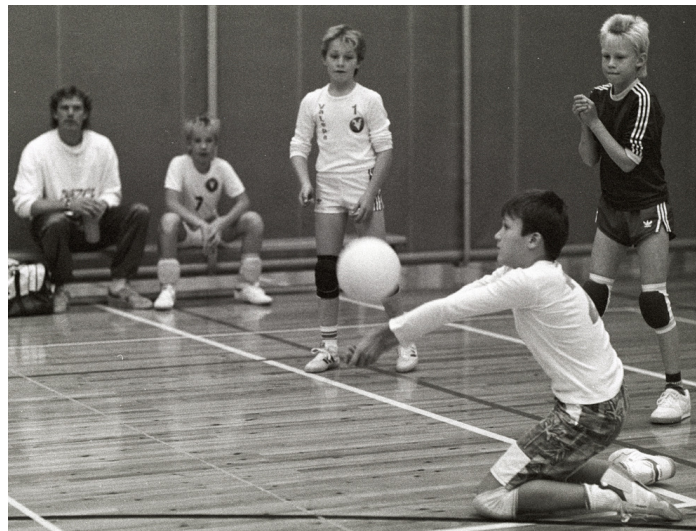


Vammalan Lentopallo



SEURAKIRJA



Sisällysluettelo

1. TOIMINTALINJAUS	3
2. VALEPAN TOIMINTA-AJATUS	3
Toiminnan lähtökohdat	3
3. VALEPAN ARVOT	3
Luottamus	3
Sitoutuminen	3
4. VALEPAN STRATEGISET TAVOITTEET	3
Vaikuttavuus vastuullisesti	3
Tuloksellisuus	3
Prosessit ja rakenteet	3
Uudistuminen	4
Talouden ja resurssien hallinta	4
5. EETTISET LINJAUKSET	4
6. TAVOITTEET	4
Kasvatukselliset tavoitteet	4
Urheilulliset tavoitteet	4
Terveelliset elämäntavat	4
Taloudelliset tavoitteet	4
Yhteiskunnalliset tavoitteet	5
7. KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA	5
Tiedottaminen	5
Päihteiden käyttö	5
Seuratoimijoiden rekrytointi	5
Seuratyöntekijöiden kiittäminen	5
Toiminta yhteistyökumppaneiden kanssa	6
8. VALEPAN ORGANISAATIOKAAVIO	6
9. ORGANISAATIO JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT	6
Seura	6
Hallitus	7
Seuran puheenjohtaja/varapuheenjohtaja	7
Toiminnanjohtaja	7
Urheilija	7
Vanhempi	7
Valmentaja	7
Joukkueenjohtaja	7
Tiedottaja	7
Vapaaehtoiset seuratoimijat eli talkooväki	8
Junnuvalepa	8
Juniorijaosto	8
Junioripäällikkö	8
Joukkueiden muodostaminen	8
Osallistuminen kilpailuihin ja peluuttaminen	9
Osallistumismaksut	9
Juniorijoukkue	9
Juniori	9
Pelisäännöt	9
Juniorijoukkueen rahastonhoitajan tehtävät	9
Joukkueenjohtajan tehtävät	10
Junnuvalepan kauden päätöstilaisuus	11
LIITE 1 TURNAUKSEN JÄRJESTÄMISOHJEITA	11
LIITE 2 TIEDOTTAMINEN	15
LIITE 3 VaLePan organisaatio, nimet ja tehtävät	18

ESIPUHE

Vammalan Lentopallo ry:n seurakirja on ollut lausuntokierroksella VaLePan toimijoiden keskuudessa. Toivottavasti kirja ei tule koskaan valmiiksi, vaan se kehittyy käyttäjien panostuksella jatkuvasti. Toimintalinja-osiota olemme kaudella 2010-2011 muokanneet edelleen yhdessä toiminnanjohtaja Hannu Hautamäen ja junnupäällikkö Kari Laikon kanssa ajan tasalle.

Nuori Suomi tarjosi haettavaksi apurahaa, seuratoiminnan kehittämiseen. Saimme 2000 euroa syksyllä 2008 sinettiseurahankkeeseen. Apuraha on käytetty seurakirjan tekemiseen

Seurakirjassa on kolme osaa: toimintalinjaus, valmennus ja Valepa-polku. Kokonaisuus tehdään Sinettiseura-hankkeen ohessa. Olemme hakemassa Nuori Suomi Sinettiä 2011. Alusta alkaen olemme lähteneet siitä, että emme tee mitään vain siksi, että Sinettiseuraksi pääseminen sitä edellyttää. Tavoitteemme on parantaa ja selkiinnyttää toimintaamme ja Sinetti on seurausta siitä.

Kirja sai alkunsa Arto Mäkisen ja Pappa Vainiomäen ideoinnista, että seuralla pitäisi olla valmennuskirja, jolla tuetaan juniorivalmentajien työtä. Samalla luodaan seuralle yhtenäinen valmennuslinja pienimmästä juniorista huippupelaajaan asti. Tämän kirjan tekemisestä suurimman vastuun ovat kantaneet Antti Nurmi ja Arto Mäkinen. Pappa ja minä olemme olleet mukana suunnittelukokouksissa.

Sinettihankkeessa yhtenä edellytyksenä on toiminnan dokumentointi. Näin tuli minun tehtäväkseni seuran toimintalinjan kokoaminen. Tämäkin osa on erittäin tarpeellinen, koska se selkiinnyttää ison seuran toimintaa. Se luo toiminnalle suuntaviivat riippumatta siitä, ketkä ovat toimijoita.

Seurakirjan kolmas osa on VaLePa-polku. Siinä pyritään luomaan järjestelmää, jossa kaikilla on mahdollisuus kehittyä omalla tasollaan mahdollisimman pitkälle. Kilpapolku tähtää huipulle ja harrastelijapolku pyrkii pitämään muut mahdollisimman hyvin lentopalloharrastuksen piirissä. VaLePa-polkua kehittää Toni Vahela.

Sastamalassa 7.2.2011

Mauri Esko

1. TOIMINTALINJAUS

Vammalan Lentopallon tehtävänä on kasvattaa jäsenistöään mahdollisimman monipuolisesti ja antaa jäsenilleen mahdollisuus kilpailla ja harrastaa liikuntaa sekä kokea onnistumisia yhteisissä tapahtumissa. VaLePan tavoitteena on kehittää seurasta yksi suuri ja onnellinen perhe, jossa sen jäsenet tukevat toisiaan urheilussa ja muissakin elämään liittyvissä asioissa. Keskeisenä tavoitteena on luoda iloinen tekemisen meininki niin harjoitteluun, kilpailuun kuin muuhunkin seuran toimintaan.

VaLePan tärkeät osa-alueet ovat: Junioritoiminta, miesten edustusjoukkueet liigassa ja kakkossarjassa sekä naisten kakkossarjajoukkue. Lisäksi seura järjestää turnauksia harrastelijoille lentopallossa ja kesällä puulaakisarjan beach volleyssa.

2. VALEPAN TOIMINTA-AJATUS

Toiminnan lähtökohdat

VaLePa on kehittyvä ja arvostettu lentopalloseura.

VaLePassa toteutetaan myönteistä ja tuloksellista lentopallokulttuuria aina juniorivalmennuksesta liigajoukkueeseen, sidosryhmiä unohtamatta.

Toimintamme edistää osaamista ja toisistamme välittämistä.

3. VALEPAN ARVOT

Luottamus

Toimintamme on avointa ja läpinäkyvää.

Tiedotamme toiminnastamme sisäisesti ja ulkoisesti.

Kehitämme yhteisiä toimintatapoja, jotka palvelevat kaikkia seuran jäseniä ja sidosryhmiä.

Sitoutuminen

Arvostamme ja kunnioitamme toistemme tekemistä ja jokainen hoitaa omat tehtävänsä.

Toimintamme on suunnitelmallista ja kilpailukykyistä.

Tavoitteemme ovat selkeät ja päämäärätietoiset.

4. VALEPAN STRATEGISET TAVOITTEET

Vaikuttavuus vastuullisesti

Sitoutuminen näkyy asiakassuhdetoiminnassa.

Tuloksellisuus

VaLePa tarjoaa korkeatasoista lentopallovalmennusta junioreille ja edustusjoukkueille.

VaLePa vaikuttaa positiivisesti koko Sastamalan imagoon ja on valtakunnallisesti tunnettu.

VaLePan yhteydessä yhteistyökumppanin viesti liittyy näkyvästi positiiviseen ja dynaamiseen seuraan.

Edistämme terveyttä ja hyvinvointia.

Prosessit ja rakenteet

VaLePan toimijoiden tehtävä- ja vastuualueet ovat selkeät ja päätöksenteko on joustavaa.

VaLePan organisaation toimintaa kehitetään palautejärjestelmien avulla.

Uudistuminen

Kehitämme uusia toimintamalleja asiakaslähtöisesti.

VaLePan tavoitteena on joukkueiden ja pelaajien osaamisen kehittäminen, motivaation ylläpito sekä kannustavan ilmapiirin luominen.

Talouden ja resurssien hallinta

Tavoitteena on tuloksellisen urheilutoiminnan ja talouden yhteensovittaminen.

VaLePan talous pidetään tasapainossa ja vakaana.

VaLePassa arvostetaan ja kunnioitetaan jokaisen toimijan työpanosta.

5. EETTISET LINJAUKSET

- Kaikkia kohdellaan tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti
- Toimintamme tarjoaa iloa ja mielihyvää
- Kannustamme kaikkia lapsia hänen taitotasostaan riippumatta
- Juniorivalmentajaa rohkaistaan kuuntelemaan sekä junioreita että heidän vanhempia
- Kaikille valmentajille tarjotaan samat mahdollisuudet osallistua valmentajakoulutukseen
- Kannustamme päihteettömään elämään
- Emme käytä laittomia toimintatapoja kilpailullisten tavoitteiden saavuttamiseksi
- Tavoitteenamme on tukea kilpaurheilun lisäksi harrastelijoiden, ikäihmisten ja erityisryhmien liikuntaa

6. TAVOITTEET

Kasvatukselliset tavoitteet

Harjoituksissa ja kilpailutapahtumissa tuemme lasten kasvatusta niin, että heillä on keskimääräistä paremmat valmiudet toimia erilaisissa ryhmissä koulussa ja muualla kodin ulkopuolella. Tavoitteena on, että edistämme lasten kehitystä vastuuntuntoisiksi, luoviksi, sosiaalisiksi aikuisiksi, jotka terveellä tavalla löytävät paikkansa työelämässä, osaavat auttaa ja ottaa apua vastaan. Kasvatukselliset tavoitteet sovitaan yhdessä vanhempien kanssa pelisääntökeskustelun yhteydessä ja ne kirjataan.

Urheilulliset tavoitteet

Seuran tavoitteena on saada mahdollisimman moni ihminen harrastamaan lentopalloa. Toisten tavoitteet ovat harrastelijatoiminnassa ja toisaalta toiset tavoittelevat kansallista huippumenestystä. Seura on tuottanut myös useita kansainvälisen tason lentopalloilijoita. Seurakirjan valmennuskirjaosuus luo selkeän toimintalinjan valmennukselle pienimmistä juniorijoukkueista edustusjoukkueeseen asti. Harjoituksissa luodaan tekniset ja fyysiset ominaisuudet, joiden avulla menestyminen junioreissa sekä myöhemmin aikuisena on mahdollista. Pelkästään kilpailulliset tavoitteet eivät saa ohjata lasten toimintaa. Seurakirja toimii valmentajakoulutuksen pohjana. Aikuisjoukkueet laativat vuosittain omat tavoitteensa resurssien mukaan.

Terveelliset elämäntavat

Kaikkia ohjataan terveellisiin elämäntapoihin mm. ravintotietoudella ja sopimalla joukkueittain päihteettömästä toiminnasta seurassa. Valmennuskirjassa annetaan opastusta nuoren urheilijan ravitsemuksesta.

Taloudelliset tavoitteet

Seuran budjetti on koko VaLePan budjetti, joka on jaettu osa-alueisiin. Edustusjoukkue, naistenjoukkue, miesten kakkosjoukkue ja Junnuvalepa muodostavat omat osa-alueensa. Hallinto mm. toimiston vuokra, kirjanpito menevät emoseuran budjetista.

Junnuvalepa toimii taloudellisesti itsenäisesti ja hankkii tarvittavat taloudelliset resurssit toimintaansa. Junnuvalepa saa oman osuutensa kaupungin avustuksesta. Junnuvalepa ei ”piilorahoita” edustusjoukkueen toimintaa. Junnuvalepa maksaa joukkueiden sarjamaksut, pallot ja tarvikkeet, tukee aluejoukkueisiin - ja maajoukkueisiin päässeitä urheilijoita, tukee Power Cup-matkaa ja maksaa mahdollisuuksien mukaan valmentajille kulukorvauksia.

Juniorijoukkueet rahoittavat toimintansa itse. Junioreilta peritään vuosittain toimintamaksu, joka sisältää mm. juniorilisenssin. Joukkueilla on omaa varainhankintaa.

Yhteiskunnalliset tavoitteet

Kannamme oman osamme yhteiskunnallisesta kasvatus- ja nuorisotyöstä. Toimimme Nuori Suomi-periaatteiden mukaan. Teemme mahdollisuuksien mukaan yhteistyötä muiden seurojen ja koulujen kanssa.

7. KÄYTÄNNÖN TOIMINTAPERIAATTEITA

Tiedottaminen

Hallitus, toiminnanjohtaja ja seuran tiedotusryhmä vastaavat edustusjoukkueen tiedottamisesta. He laativat ennakkojutut ja ilmoitukset lehtiin ja seuran nettisivuille sekä päivittävät tiedot otteluista nettisivuille. Seuralla on voimassa oleva tiedotussuunnitelma.

Seuran asioista tiedotetaan avoimesti ja monella eri tasolla.

Joukkueenjohtajat ja valmentajat vastaavat suoraan joukkueen pelaajille ja vanhemmille kohdistuvasta tiedottamisesta.

Junnuvalepassa Junioripäällikkö vastaa joukkueenjohtajille ja valmentajille tiedottamisesta. Tiedotus hoidetaan sähköposteilla ja Junnuvalepan nettisivujen kautta. Jokaisella joukkueella on Junnuvalepan nettisivuilla omat sivut, joissa on joukkueen pelaajat, valmentajien ja joukkueenjohtajien nimet yhteystietoineen sekä otteluohjelmat ja raportit harjoittelusta ja pelireissuista. Junioripäällikkö vastaa ja koordinoi myös ulkoista tiedottamista (lehdistö). Kerran vuodessa järjestetään junioreiden vanhemmille yhteinen tiedotustilaisuus.

Päihteiden käyttö

Kaikissa junioreiden tilaisuuksissa on päihteiden käyttö ehdottomasti kielletty. Vanhempien pelisäännöissä on myös joukkueittain sovittu toimintatavoista. Edustusjoukkueella on myös sovitut pelisäännöt, joiden mukaan toimitaan.

Seuratoimijoiden rekrytointi

Kaikilla seurassa toimivilla on velvollisuus tarkkailla ja hankkia mahdollisia seuratoimijoita. Junioreiden vanhemmat ovat valtava voimavara ja heihin tulee olla yhteydessä kaikissa mahdollisissa tapahtumissa.

Seuratyöntekijöiden kiittäminen

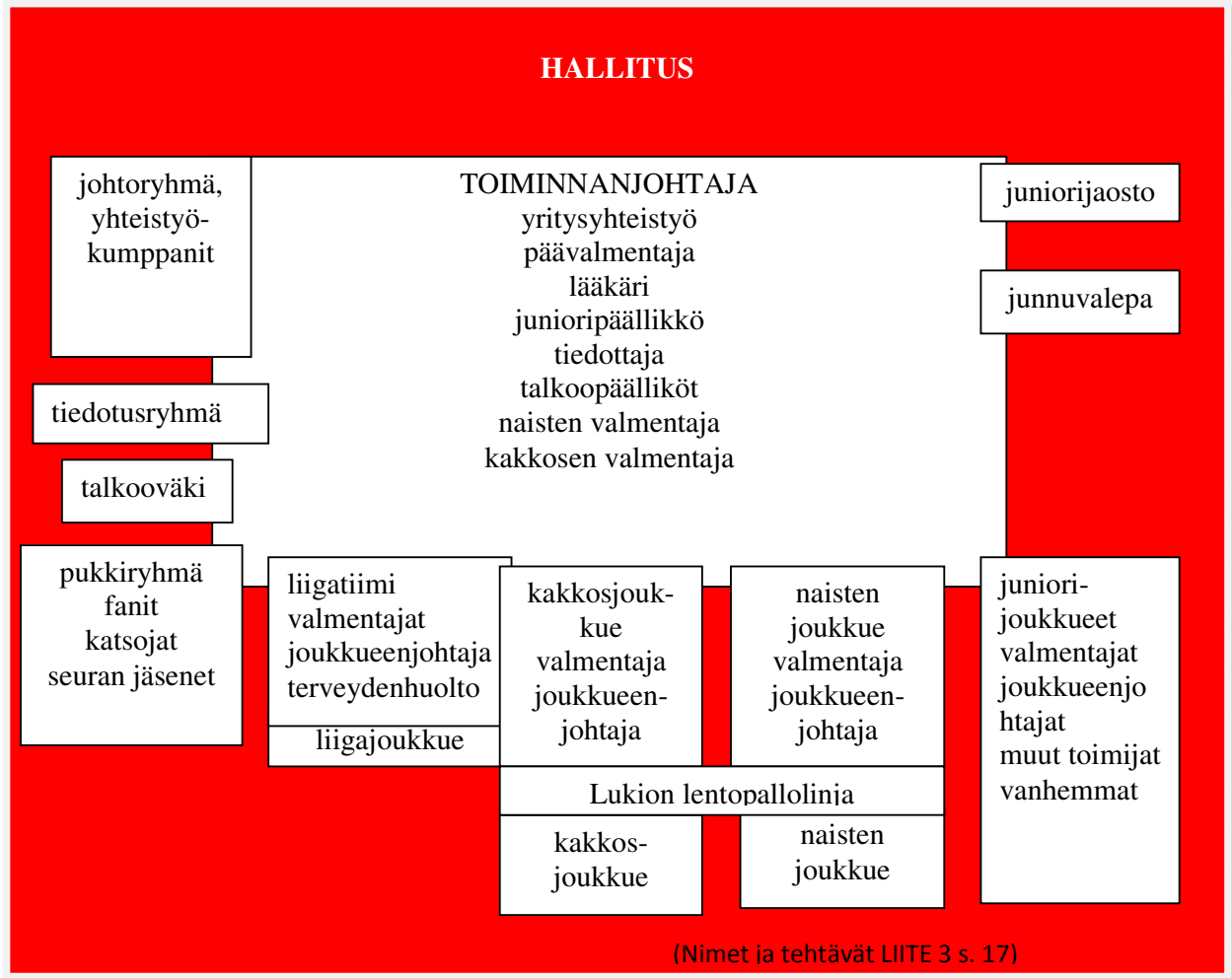
Vuosittain seuran kauden päätöstilaisuudessa palkitaan junioreita, valmentajia ja seuratyöntekijöitä. Seuran (hallituksen) tehtävänä on anoa Lentopalloliitolta ja SLU:lta seuran pitkäaikaisille toimijoille ansiomerkkejä kiitokseksi toiminnasta.

Toiminta yhteistyökumppaneiden kanssa

Seuran merkittäviin yhteistyökumppaneihin ollaan yhteydessä ennen kuin toiminnassa tehdään merkittäviä muutoksia. Heihin ollaan yhteydessä myös muulloin muutaman kerran vuodessa.

Seura on lojaali suhteessa yhteistyökumppaneihin. Tärkeimpien kumppanien toiveet pyritään mahdollisuuksien mukaan ottamaan eri tapahtumien yhteydessä huomioon ja tapahtumia kehitetään yhdessä.

8. VALEPAN ORGANISAATIOKAAVIO



9. ORGANISAATIO JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT

Seura

Vammalan Lentopallo ry muodostuu seuran jäsenistä. Toisaalta edellytetään, että kaikki, jotka toimivat seurassa, ovat seuran jäseniä. VaLePa on yhtä kuin VaLePan jäsenet. Kaikilla seuran jäsenillä on

mahdollisuus vaikuttaa asioihin syys- ja kevätkokouksissa. VaLePalaiset ovat yhtä perhettä. Vain kaikki yhdessä voimme saavuttaa jotain. Yhdessä oleminen tuo iloa ja mielihyvää kaikille jäsenille. Arvostamme toistemme työtä seurassa.

Hallitus

Seuran hallitus vastaa seuraa koskevista päätöksistä. Se kehittää ja visioi tulevaa toimintaa ja vastaa seuran rahatilanteesta.

Seuran puheenjohtaja/varapuheenjohtaja

Puheenjohtaja vastaa seuran toiminnasta. Hän toimii seuran keulakuvana ja on yhteydessä yhteistyökumppaneihin ja muihin sidosryhmiin. Hän toimii hallituksen koollekutsujana, johtaa kokouksia ja toimii yhdessä toiminnanjohtajan kanssa esittelijänä kokouksissa. Puheenjohtaja valvoo yhdessä hallituksen kanssa, että seura toimii yhdessä asetettujen toimintaperiaatteiden ja arvojen mukaan.

Toiminnanjohtaja

Toiminnanjohtajan tehtävä on nimensä mukaisesti toiminnan johtaminen. Hän hakee eri toimialueille omat aluevastaavat, jotka puolestaan huolehtivat oman toiminta-alueensa toiminnan johtamisesta ja organisoimisesta. Toiminnanjohtaja johtaa ja auttaa aluevastaavia heidän tehtävissään ja toimii hallituksen viestinviejänä joukkueisiin, seuran talkooväkeen ja eri sidosryhmiin ja toisin päin. Toiminnanjohtaja vastaa yhteydenpidosta yhteistyökumppaneiden ja sidosryhmien kanssa. Hän toimii varainhankinnan käytännön toteuttajana ja suunnittelijana. Apuna toiminnanjohtajalla on markkinoinnin ohjausryhmä. Toiminnanjohtaja huolehtii tarvittavat hakemukset Lentopalloliittoon ja kaupungille yhdessä hallituksen kanssa.

Urheilija

Seurassa on juniori- ja aikuisurheilijoita. Heidän tehtävänä on muodostaa harjoittelu- ja kilpailuryhmiä, kehittää ennen kaikkea itseään ja sen lisäksi toimia niin, että joukkue ja seura kehittyvät.

Vanhempi

Vanhempien rooli on toimia yksittäisten juniorien kannustajana ja tukijana harrastuksessa. Vanhemmilla ja valmentajilla on oma roolinsa. Valmentajan tärkein tehtävä on valmentaa ja huoltajan tärkein tehtävä on kasvattaa. Valmentaja tukee kodin kasvatustyötä ja huoltaja tukee valmentajan työtä, mutta kaikki muistavat oman perustehtävänsä. Vanhemmat toimivat tarvittaessa myös seuratyöntekijöinä (valmentajat, joukkueenjohtajat, yms.) ja talkootyöntekijöinä.

Valmentaja

Valmentajat laativat valmennusohjelmat ja vastaavat niiden toteuttamisesta ja toimivat kilpailutilanteissa ”ryhmänjohtajana”. Valmentaja suunnittelee saliolosuhteet ja kilpailutilanteet yhdessä joukkueenjohtajan kanssa. Junioreiden valmentajat ohjaavat ja kasvattavat junioreita niin lentopallon saloihin, kuin muuhunkin yhteiskuntaelämään. Juniorivalmentaja vastaa ensiksi oman joukkueensa toiminnasta, mutta on erittäin tärkeä linkki muihin juniorijoukkueisiin.

Joukkueenjohtaja

Joukkueenjohtaja huolehtii joukkueensa hyvinvoinnista. Hän hoitaa ilmoittautumisasiat, lisenssiasiat, tiedotusasiat, varusteasiat, kilpailureissut. Vastaa joukkueensa rahatilanteesta ja varainhankinnasta.

Tiedottaja

Vastaa, valvoo ja kehittää seuran tiedottamista. Tiedottaja valmistaa julkisuuteen menevät tiedotteet. Vastaa kilpailutapahtumien tiedottamisesta. Vastaa seuran nettisivujen ylläpidosta.

Vapaaehtoiset seuratoimijat eli talkooväki

Vapaaehtoisen talkooväen merkitys on suomalaisessa urheiluseurassa keskeisessä osassa, niin myös VaLePassa. VaLePassa arvostetaan talkooväkeä. Liigan talkooväelle järjestetään vuosittain kaksi saunailtaa ja kaksi matkaa vieraspeleihin. Seuran avaus- ja päätöstilaisuuksiin he pääsevät ”omakustannushintaan”.

Junnuvalepa

Juniorityön tavoitteena on tarjota korkeatasoista valmennusta junioreille. Toiminnassa huomioidaan sekä tavoitteellisesti huipulle pyrkivät että harrastelijat.

Juniorijaosto

Juniorijaostoon kuuluvat junnupäällikkö, sihteeri/rahastonhoitaja sekä poikajunioreiden, tyttöjunioreiden ja vanhempien edustajat. Emeritus junnupäällikkö Sauli Vainiomäki on mukana asiantuntijana.

Junioripäällikkö

Junioripäällikön tehtäviä:

- vastaa kokonaisvaltaisesti junioritoiminnasta ja luo edellytyksiä toiminnalle.
- pyrkii kutsumaan junioritiimin koolle vähintään joka toinen kuukausi
- auttaa joukkueita hankkimaan valmentajat itselleen ja vastaa siitä, että kaikilla joukkueilla on laadukas valmennus. Auttaa tarvittaessa juniorijoukkueiden organisaation muodostumisessa.
- johtaa ”Kätsäkoulun” toimintaa: salivuokran periminen ja hallinta, vuorojen jako, yleinen järjestys.
- huolehtii Power Cupiin osallistumisen järjestelystä.
- vastaa omalta osaltaan VaLePan sinettiseurahankkeesta.
- pyrkii järjestämään valmentajille riittävää koulutusta.

Junnuvalepan sihteeri/ rahastonhoitaja

Sihteerin/ rahastonhoitajan tehtäviä:

- junnuvalepan laskujen maksaminen, tiliotteiden tulostaminen ja kuittien järjestäminen
- joukkueiden tiliotteiden tarkistaminen ja järjestäminen
- tiliotteiden toimittaminen kirjanpitäjälle
- neuvoa rahastonhoitajia ym., palaverit ym. neuvontaa s-postilla ja puhelimitse
- pöytäkirjojen kirjoittaminen ja niiden lähetys junnuvalepalle s-postilla
- kerätä junnuvalepan toimijoiden yhteystiedot
- ohjeiden laatiminen pallotyöille/pojille
- pallotyttö-/poikavuorojen laatiminen
- pallotyttöjen/poikien vastuuhenkilönä toimiminen liigapeleissä
- fanimatkojen järjestäminen
- pistetaulujen lainauksien hoitaminen
- saunailtojen järjestäminen (yhdessä junnupäällikön kanssa) ja niissä toimiminen ”emäntänä”

Joukkueiden muodostaminen

Lasten joukkueet muodostetaan ikäluokittain. Ikäluokkien sisällä pyritään joukkueet muodostamaan tasollisesti mahdollisimman tasaisesti. Vanhemmissa ikäluokissa voidaan muodostaa kilparyhmiä ja harrastelijaryhmiä.

Osallistuminen kilpailuihin ja peluuttaminen

Kaikissa ikäluokissa kaikkien joukkueeseen kuuluvien on saatava turnauksissa peliaikaa. Osallistutaan kaikilla joukkueilla alueen ja Lentopalloliiton järjestämiin joukkueen oman tason mukaisiin sarjoihin.

Osallistumismaksut

- juniorilisenssi
- paitavuokra
- jäsenmaksu
- salivuokra

Juniorijoukkue

Jokaisella juniorijoukkueella on

- joukkueenjohtaja
- kaksi tai useampi valmentaja
- rahastonhoitaja

Juniori

- Olen tärkeä pelaaja joukkueessa ja minua arvostetaan yhtenä joukkueen jäsenenä.
- Jokaisesta pelaajasta huolehditaan harjoituksissa ja pelimatkoilla.
- Iloitsen muiden onnistumisista.
- Hyväksyn muiden epäonnistumiset, sillä kukaan ei ole erehtymätön, varsinkaan lentopallossa.
- Arvostan ja kunnioitan vanhempia pelaajia.
- Huolehdin myös koulutyön hyvin.
- Minulla on kavereita myös joukkueen ulkopuolelta.
- Harrastan liikuntaa monipuolisesti.
- Pelaajien ruoka on monipuolista ja pidän terveellisestä ravitsevasta ruuasta.
- Elämäntapani ovat terveelliset.
- Olemme tarvittaessa myös hyviä häviäjiä.
- Joukkueen asiat puidaan joukkueen sisällä.

Pelissäännöt

Kauden alkaessa joukkueenjohtaja kutsuu vanhemmat koolle ja sovitaan yhdessä kauden suuntaviivoista. Joukkueelle tehdään pelissäännöt, joiden tekemiseen osallistuvat sekä pelaajat, valmentajat että vanhemmat. Pelissäännöissä sovitaan vanhempien, pelaajien ja valmentajien oikeudet, vastuut ja velvollisuudet. Jokaisessa joukkueessa käydään pelisääntökeskustelu ja laaditaan pelissäännöt, niin junioreille kuin vanhemmillekin.

Junioripäällikkö ohjeistaa joukkueet pelisääntökeskusteluun ja antaa apuja keskustelujen pohjaksi. Junnuvalepan nettisivuilla on pelisääntökeskustelun yleiset periaatteet. Juniorijaostossa sovitaan päivämäärä, mihin mennessä keskustelut on käyty ja säännöt ovat valmiina. Valmiit säännöt ovat näkyvissä jokaisen joukkueen omilla nettisivuilla.

Jos joukkueella tulee ongelmia pelisääntöjen muodostamisessa tai niiden noudattamisessa ja joukkue ei pysty niitä yksin ratkaisemaan, keskustellaan asioista juniorijaostossa ja etsitään ongelmiin ratkaisut.

Juniorijoukkueen rahastonhoitajan tehtävät

- Joukkueiden tilien avaaminen, lopettaminen ja tilinkäyttäjien oikeudet tapahtuvat hallituksen päätöksellä. VaLePan pankki on Vammalan Seudun Osuuspankki. Kaikki joukkueet ovat kirjanpitovelvollisia.
- Rahastonhoitajat hoitavat joukkueen rahaliikenteen. Huolehtivat laskujen maksamiset sekä seuraavat kausimaksujen ym. tulojen saamiset.
- Rahastonhoitajat toimittavat kuukauden tiliotteen kuitteineen Junnuvalepan sihteerille/rahastonhoitajalle seuraavan kuukauden 10. päivään mennessä.
- Rahastonhoitaja suunnittelee pelikauden tulot ja menot yhdessä valmentajien ja joukkueenjohtajan kanssa.
- Kaikista tilitapahtumista pitää olla kuitti (paitsi palvelumaksuista ja toimintamaksuista).
- Käteisnostosta kuittiin merkintä mihin tarkoitukseen raha on nostettu, esim. kioskin pohjakassa, tuomarimaksu, päättäjien ruokailu tms. Käteispanosta tulee olla selvitys, mistä raha saatu. Kioskitulojen siirrossa pankkiin mukaan selvitys; pohjakassa, myynti = tulot, ostot ja muut maksut = kulut, kuitit ostoista ja maksuista liitteeksi. Tehdään lyhyt yhteenveto kirjanpidon liitteeksi.
- Joukkueet voivat järjestää omia talkootöitä ja saavat niistä tulevan tuoton itselleen. Yhteisistä talkoista tuotto menee juniorijaostolle. Jaosto siirtää saaduista tuotoista joukkueille vuosittain sovittun summan

Joukkueenjohtajan tehtävät

- Toimivat valmentajien oikeana kätenä. Hoitavat yhdessä valmentajan ja/tai rahastonhoitajan kanssa seuraavia asioita;
- Joukkueen asioista tiedottaminen pelaajille ja vanhemmille.
- Taloussuunnitelma kausittain yhdessä valmennuksen ja rahastonhoitajan kanssa, jonka perusteella voi laskea pelaajakohtaisen kausimaksun suuruuden.
- Järjestää vierasotteluihin kuljetuksen tai varmistaa, että vanhempia on riittävästi lähdössä kuskeiksi.
- Kotiturnausjärjestelyiden organisointi, salin varaaminen, kioskin järjestäminen myyjineen ja tuotteineen.
- Varainhankinnan organisointi, talkoot, sponsorit, kalentereiden myynti yms.
- Salimaksujen maksut junioritiimin sopimalla tavalla ja siihen liittyvät ilmoitukset.
- Joukkueen omien päättäjien järjestämiset.
- Power Cupin oman joukkueen osalta järjestelyt ja toimenpiteet sekä tarvittavan ohjeistuksen tekeminen ja jakaminen.
- Jokaisella pelaajalla tulee olla vakuutus. Seura ei erikseen vakuuta omia junioripelaajia. Vastuun kantavat pelaajien vanhemmat.

Pelaajalisenssiin sisältyy vakuutus, mutta jos perheellä lapselle omassa kotivakuutuksessaan lentopallotoiminnan kattava vakuutus riittää, kun pelaajalle maksetaan lentopalloliiton lisenssi. Vakuutustodistus, jossa on todistus vakuutuksen lentopallotoiminnan kattamisesta pitää toimittaa rahastonhoitajalle tai joukkueenjohtajalle.

Seuran **jäsenmaksu** 10,-/juniori ja 20,-/aikuinen maksetaan pelaajista sekä valmentajista sekä muista joukkueen tausta henkilöistä kaikki yhdellä kerralla. Jäsenmaksu maksetaan Vammalan Lentopallo ry tilille 566006-436513. Tieto maksetuista jäsenmaksuista lähetetään Kari Laikolle kari.laikko@valepa.fi ja Marja Pajulalle marja.pajula@sastamala.fi. Ilmoittakaa jäsenen nimi, syntymäaika ja kotiosoite. Juniorit pääsevät ilmaiseksi VaLePan liigajoukkueen kotipeleihin. Vastineeksi tästä junioripelaajat toimivat vuorollaan pallotyttöinä ja – poikina tai muissa toimitsijatehtävissä.

Pelipaitavuokra 10,-/kausi/paita (15,- tyttöjen paita) maksetaan junioritiimille. Kahden vuoden jälkeen pelipaita jää juniorin omaksi. VaLePan junioritiimin tili 566006-227433.

Junnuvalepan kauden päätöstilaisuus

Kauden päätteeksi juniorijoukkueet kokoontuvat yhteen. Tilaisuudessa huomioidaan kaikki joukkueet ja palkitaan parhaiten menestyneitä joukkueita, pelaajia tai toimijoita.

LIITE 1 TURNAUKSEN JÄRJESTÄMISOHJEITA

Junnuvalepa

TURNAUSJÄRJESTELYOHJEITA TURNAUSVASTAAVILLE

1. Ennen turnausta

1.1 Pelipaikan varaus, pvm, kellonaika

- Varaa pelipaikat turnausta varten heti, kun tiedät tarkan pelipäivän. Salivaraukset Kätsän osalta junioripäälliköltä ja kaupungin liikuntasalien osalta liikuntatoimesta, Erkkilä Sirkku puh.03-52134572. Tee varauksen jälkeen kirjallinen salianomus. Anomukseen merkittävät kaikki ne välineet joita tarvitaan, kirjurin pöydät = pulpetit, kahvion pöydät = pulpetit, muut mahdolliset tuolit ja tarvikkeet. Varaa riittävästi aikaa salin valmistamiseen varausta ja turnausaikataulua tehdessäsi. Verkon laittajat, pöytien ja tuolien kantajat, kioskin pitäjät, järjestä paikalle tarpeeksi henkilöitä. Kaupungin kouluilla on sähkölukot eli saliin pääsee vasta anomuksessa ilmoitettuun aikaan. Turnauksen jälkeen, jos turnauksen kesto lyhyempi kuin anomuksessa ilmoitus Sirkulle todellisesta saliajasta, jolloin lasku tulee sen mukaan. Muutoin Sirkku laskuttaa anomuksen mukaan.
- Pelien alkamisaika sovittava, laske arvioitu päättymisaika. Salille pitäisi päästä tuntia ennen ensimmäisen pelin alkua. Ottelu voi alkaa aikaisintaan klo 11.00, mikäli vierasjoukkueella on yli 200 kilometriä matkaa ottelupaikalle.
- Varaa kirjurinpöydälle pistenäyttötaulut: jaana.viitanen@kopteri.net

1.2 Puffetin järjestelyt

- Sovi pelaajien vanhempien kanssa puffettiasiat ja vastuut. Käykää läpi puffetin paikka, sähkö/vesitarpeet, roskikset yms.
- Huomioi puffetti myös pelipaikkavaraukseen. VaLePan yhteistyökumppaneita, joista tuotteita kioskiin toivotaan hankittavan, ovat Pyymäen Leipomo, Heinon Leipomo ja K-Supermarket Superi. Lisäksi Kulonpäältä voi käydä kysymässä heidän tuotteita, ovat luvanneet junioreille erittäin edulliseen hintaan.

1.3 Varmistukset pelipaikan kunnosta

- Varmista kentän rajaviivojen olemassaolot pienillä kentillä pelattaessa.
- Varmista verkkojen kunto, antennien kunto, verkon kiinnitykset tolppiin.
- Sovi vastuuhenkilöt kenttien kunnostamiseksi turnauspäivänä.
- Laadi pelipaikalle tulostaulu ja tuo pistenäyttötaulut
- Penkit vaihtopelaajille
- Varmista kuulutuslaitteiston olemassaolo ja toimivuus

1.4 Erotuomareiden ja kirjureiden hankinta

- Turnausvastaava huolehtii, että tuomareitettävät tulee hoidettua.

ALUEELLISET SARJAT

- B- F- nuorten turnauksissa lepovuorossa olevaa joukkuetta voidaan käyttää tuomarina ja kirjurina. Tuomarina voi toimia pelaaja, joka on nuorisotuomari tai seura voi tuoda paikalle oman tuomarin. Mikäli sarjajärjestelmä on sellainen, ettei lepovuoroja tule, vastaa tuomarijärjestelyistä turnauksen järjestävä seura.
- Varmista, että erityisesti nuorisotuomareilla on pillit käytössä.
- Kirjurien hankinnassa voi käyttää myös nuorisotuomareita/muita pelaajia. Vaihtoehtoisesti pelaajien vanhempien kanssa voi sopia kirjurin tehtävistä. Tällöin on opastettava vanhempia ennen pelejä ottelupöytäkirjan täytössä.

SM-SARJAT

- N 22 v. SM-turnaukseen sekä A-, B- ja C-ikäluokkien SM- välieriin ja finaaleihin nimeämisen suorittaa ao. alueen erotuomarikouluttaja tai alueen nuorisotuomarinimeäjä.
- A-nuoret, päätuomari III-luokka (VE 2 tuomaria ja FIN 1. II-lk, 2. III-lk)
- B-nuoret, päätuomari III-luokka (VE ja FIN, 2 tuomaria III-lk)
- C-nuoret, päätuomari oma III-luokka (VE oma III-lk ja verkolla oma tuomari, FIN III-lk ja verkolla oma tuomari)
- Erotuomareiden nimet saa erotuomariyhdyshenkilöltä.
- Sovi tuomareiden kanssa pelimäärien viheltämisestä, ajoista, pelipaikasta.

1.5 Ottelupöytäkirjojen hankinta, alustava täyttö

- Ottelupöytäkirjat Lentopalloliiton sivuilta haulla: ottelupöytäkirja
- Pöytäkirjoista kannattaa täyttää valmiiksi otsikko-osat kunkin ottelun osalta.

1.6 Tiedottaminen vierasjoukkueelle ja lehdistölle

- Tiedota kullekin joukkueelle 7 vrk ennen turnausta sarja ja lohko, pelipaikka (kartta/ajo-ohje), peliaikataulu otteluohjelmiseen, pääsy pelipaikalle, teknisen palaverin pitoaika, tiedot kanttiinista ja turnausvastaavan yhteystiedot.
- Joukkueiden yhdyshenkilön yhteystiedot saat Lentopalloliiton tulospalvelun sivuilta ja sarjakirjasta.
- Laadi tiedote paikallisille lehdille (Tyrvään Sanomat, Alueviesti) turnaukseen liittyvistä merkittävistä asioista.

1.7 Muuta

- Kertaa sääntöjen tuntemuksesi
- Selvitä, mitä mainoksia pitää pelipaikalle hankkia/junnupäällikkö
- Varmista ensiaputarvikkeiden paikallaolo

2. Turnauksen aikana

2.1 Pelipaikan järjestelyt

- Varmista, että kenttien kunnostuksesta vastaavat henkilöt hoitavat oman osuutensa, huolehdi kenttien numeroinnista.
- Tarkista pukuhuoneiden kunto ja merkitse joukkueita varten heille varatut pukuhuoneet.
- Tarkista kuulutuslaitteiden toimivuus.

2.2 Varmistukset

- Varmista erotuomareiden paikallaolo sekä heidän toimintaedellytyksensä (koroke, pillit).
- Varmista kirjurien paikallaolo ja heidän toimintaedellytyksensä (kynät, pistenäyttötaulu, pöytä, tuoli) sekä ottelupöytäkirjojen paikallaolo.
- Sovi kotijoukkueen kanssa pelipalloista.

2.3 Tulospalvelu pelipaikalla

- Kiinnitä tulostaulu näkyvälle kohdin pelipaikalle ja täytä siihen ottelujen tulostietoja välittömästi niiden päätyttyä.
- Kuuluta tulokset. Tarkista ottelupöytäkirjojen oikeellisuus ja sisältö.

2.4 Tekninen palaveri

- Järjestä tekninen palaveri n. 30 min ennen ensimmäisen pelin alkua.
- Ks. erillinen ohje teknisestä palaverista.

2.5 Mainokset

- Toimita tarvittavat mainokset pelipaikalle. Junioritiimin sovitut mainokset ovat Kätsäkoululla
- Mikäli joukkueella on muita mainossopimuksia, toimi niiden mukaisesti.

2.6 Kuulutukset pelipaikalla

- Suorita pelaajien esittelyt sopivina väliaikoina.
- Kuuluta otteluohjelmat, otteluiden alkamiset sekä otteluiden tulokset.
- Kuuluta puffetin palveluista.
- Kuuluta aina, kun on kuulutettavaa!

3. Turnauksen jälkeen

3.1 Tulokset *tulospalveluun heti e-mailina ja pöytäkirjat postiin alueelle/liittoon heti.*

- Tarkista ottelupöytäkirjojen oikeellisuus ennen postittamista.
- Lentopalloliiton tulospalveluun toimitetaan tulokset/ tarkemmat ohjeet Lentopalloliiton sivuilla "Sarjaohjelmat ja tulospalvelu"
- Ottelupöytäkirjat sekä turnauksen yhteenvetolomake toimitetaan osoitteella:
 - Nuorten SM-sarjat: Sirpa Kolistaja, Juolukkatie10, 57710 SAVONLINNA
 - Nuorten AM-, superi- ja tiikerisarjat: Lounais-Suomen Lentopallojaosto, PL 5, 32801 KOKEMÄKI

3.2 Tulokset lehdistölle

- Mikäli paikalla on tiedotusvälineiden edustajia, toimita tulokset heille.
- Muussa tapauksessa lähetä tulokset lehdille (Tyrvis, Alueviesti) sekä laadi samalla pieni juttu turnauksesta. Liitä kuvia mukaan.

3.3 Pelipaikan kunnostus pelien jälkeen

- Pelipaikka vähintään yhtä hyvään kuntoon kuin se oli ennen pelejä.
- Roskat on kerättävä ja vietävä roskikseen.
- Tarkista pukuhuoneiden kunto ja siisteys!
- Toimita käytössä olleet mainokset omille paikoilleen.

4. Ohjeiden laadinta

Ohjeet on laatinut Jukka Tuominen. Ohjeita on sittemmin päivitetty. Saadaksemme ohjeet yhä paremmiksi ja uusia turnausjärjestäjiä palveleviksi, ilmoita korjauksista ja lisäyksistä junioripäällikölle.

TEKNINEN PALAVERI

- Pidetään n. 30 min ennen ensimmäisen pelin alkua
- Koollekutsujana toimii turnausvastaava, paikkana jokin sopiva ”nurkkaus”. Läsnä turnausvastaava ja jokaisen joukkueen edustaja, tuomarit tai tuomareiden edustaja
- Suoritetaan mahdolliset matkakustannusten tasaukset voimassaolevien nuorten sarjatoiminnan kilpailusääntöjen ja sarjamääräysten mukaisesti. Matkakulujen tasaukset suoritetaan A-, B- ja C-nuorten SM-sarjassa (pooleissa), puolivälierissä ja välierissä sekä lopputurnauksissa. Järjestäjät laskevat matkat (1edestakainen matka/turnaus) www.google.com/maps nettisivujen mukaan TURNAUSPAIKAN osoitteen perusteella ja kulut tasataan matkustavien joukkueiden kesken. Kilometrikorvaus on 0,25 €/km. Tasaussuoritus on tehtävä turnauspaikalla ja kullekin joukkueelle annetaan allekirjoitettu tasaussuoritus kuitiksi. Järjestävä joukkue vastaa ottelujärjestelyjen aiheuttamista kuluista. Mikäli järjestävällä seuralla on mukana useampia joukkueita, katsotaan ne matkustaviksi joukkueiksi.
- Laaditaan turnauksen yhteenvetolomake: Nimetään kolmijäseninen jury, johon kuuluvat turnausvastaava puheenjohtajana sekä 1 + 1 edustajaa kahdesta eri turnausjoukkueesta. Tarkistetaan pelaajien lisenssit. Käydään läpi turnauksen ohjelma ja mahdolliset muutokset. Selvitetään liberon käyttö. Tekniseen palaveriin osallistuneet allekirjoittavat lomakkeen turnauksen päätteeksi (tai heti).
- Todetaan tai päätetään lisäksi muista mahdollisista turnaukseen liittyvistä yhteisistä asioista. Palaverissa tulee painottaa valmentajan vastuuta ja velvoitteita seuraavanlaisissa asioissa: joukkueiden käyttäytyminen, pukuhuoneiden siisteys, kielenkäyttö, kaikkien pelaajien tasapuolinen peluuttaminen ja junnuuomareille työskentelyrauhan antaminen.

Lomakkeet: - matkantasauslaskelma (Lentopalloliiton sivuilta haulla: matkantasaus)
- turnauksen yhteenvetolomake
(http://www.lentopalloliitto.fi/nuoriso/nuorten_sarjatoiminta_kaudella_0/)

LIITE 2 TIEDOTTAMINEN

1 TIEDOTTAMISEN TARKOITUS

Tiedot seuran toiminnasta ovat jäsenten osallistumisen ja vaikuttamismahdollisuuksien perusedellytyksiä. Sisäisen tiedottamisen tarkoitus on turvata tiedotustoiminta seuran sisällä sääntöjen ja yhteisesti sovittujen periaatteiden mukaisesti. Tiedon tulee kulkea seurassa kaikkiin suuntiin.

Ulkoisella tiedottamisella tuetaan toimintaa ja liigajoukkueen tavoitteiden saavuttamista. Se on seuralle myös keskeinen imagon rakentamisen ja tunnettuuden muodostamisen keino.

Seuran tavoitteena on harjoittaa aktiivista tiedotustoimintaa. Tiedotussuunnitelman käyttöönotto kirkastaa tiedottamisen merkitystä ja selkiyttää työnjakoa. Tiedotussuunnitelma hyväksytään periaatteiltaan toimintasuunnitelman yhteydessä. Seura tarkentaa työnjaon ja keinot omalta osaltaan tarkoituksenmukaisiksi järjestäytymisensä jälkeen seuran säännöt ja Suomen Lentopalloliiton ohjeet. huomioiden. On huomioitava, että tiedotuksessa on pyrittävä kaksisuuntaiseen toimintaan ja hyvä tiedotustoiminta on viestintää.

2 TIEDOTTAMISEN KOHDERYHMÄT

2.1 Sisäinen tiedottaminen:

- Koko jäsenistö
- Talkoolaiset
- Juniorijoukkueet
- Pelaajat

2.2 Ulkoinen tiedottaminen:

- Lehdistö/nettisivut
- Mestaruusliiga/liitto
- Yhteistyökumppanit
- Sastamalan kaupunki
- Fanit/katsojat

3 TIEDOTTAMISEN PERIAATTEET

3.1 Sisäinen tiedottaminen:

Luotettavuus
Avoimuus
Ymmärrettävyys
Tasapuolisuus kohderyhmän sisällä
Kannustavuus

3.2 Ulkoinen tiedottaminen:

Näkyvyys
Tasapuolisuus
Ajankohtaisuus
Kiinnostavuus
Tarkoitushakuisuus
Tiedon saavutettavuus
Suhteet toimittajiin kunnossa

4 TIEDOTUSORGANISAATIO

Seuran tiedotustoiminnasta vastaa viime kädessä puheenjohtaja. Liigajoukkueen tiedottamisesta vastaa joukkueenjohtaja/tiedottaja. Jos erillistä tiedottajaa ei ole, nimetään tiedotuksesta vastaava henkilö.

Kotisivujen ylläpitoa varten valitaan erikseen vastuuhenkilö. Tarvittaessa jaetaan myös muita vastuualueita.

Seuran valitsemat henkilöt muihin luottamus- ja edustustehtäviin eri toimialueilla pyrkivät antamaan palautteen tai laatimaan selonteon toiminnastaan ja osallisuudestaan.

Jokainen seuran jäsen pyrkii omalla toiminnallaan edistämään sisäistä ja ulkoista tiedottamista sekä pohtimaan kriittisesti vaihtoehtoja tiedotustoiminnan kehittämiseksi.

SEURAN TIEDOTUSKANAVAT JÄSENISTÖLLEEN:

SEURAN KOTISIVUT WWW.VALEPA.FI
AJANKOHTAISET UUTISET JA TAPAHTUMAT
TULEVA OHJELMA
JOUKKUE JA YHTEYSTIEDOT SELKEÄSTI LÖYDETTÄVISSÄ
KIRJEET SÄHKÖPOSTITSE
JÄSENKIRJEET POSTITSE

5 TIEDOTTAMISEN KEINOT

5.1 Sisäinen tiedottaminen:

Seura sekä edustajat muissa luottamustehtävissä:

Kirje
Puhelin
Sähköposti
Tekstiviesti
Hallituksen kokous, junioritiimi
Koko jäsenistö:
Jäsenkirjeet
Lehti-ilmoitukset
Kotisivut
Seuran eri tilaisuuksien hyödyntäminen
Kokoukset
Jäsenten antama palaute

5.2 Ulkoinen tiedottaminen:

5.2.1 Lehdistö

Lehdistötiedotteet edustusjoukkueen kokoonpanomuutoksista
Lehdistötiedotteet juniorijoukkueen peleistä
Lehdistölle materiaali edustusjoukkueesta (kuvat + tiedot)
seuratoimintapalsta

5.2.2 Kotisivut

Pidetään yllä ajantasaisia kotisivuja, joiden sisältöä kehitetään tiedottavampaan suuntaan

Kotisivujen osoite www.valepa.fi

Kotisivuilla julkaistavaa:

Lähiajan tapahtumat

Tulevat ottelut

Muut ajankohtaiset asiat

Kaikki asiat yhtä aikaa kuin lehdistölle

5.2.3 Muut keinot

Osallistutaan paikkakunnan tapahtumiin

Osallistutaan erilaisiin tilaisuuksiin

Omat yleisötilaisuudet

LIITE 3 VaLePan organisaatio, nimet ja tehtävät

Hallitus

Antti Korpela	Pj
Maria Matintalo	sihteeri
Antti Lahti	
Kari Oksanen	
Arto Satonen	

VaLePan toimisto

Hannu Hautamäki	Toiminnan johtaja
Kalevi Heiskala	

Johtoryhmä

Hannu Hautamäki
Antti Korpela
Mikko Rajala
Mika Koskinen
Maria Matintalo
Outi Vesanen
Mauri Esko

Markkinointi

Hannu Hautamäki
Mauri Esko
Antti Korpela
hallitus

LIIGA

Ugis Krastins	Päävalmentaja
Harri Lehtimäki	Valmentaja
Antti Kärki	Joukkueenjohtaja
Petri Sorva	Huoltaja
Mikko Korpela	Tilastot

NAISTEN JOUKKUE

Tarja Häkkinen	Valmentaja
Raija Mäkinen	Rahastonhoitaja

VALEPA 2**Toni Vahela**

Heimo Kuusisto

Ugis Krastins

Valmentaja

Joukkueenjohtaja, rahastonhoitaja

LIIGAN OTTELUTAPAHTUMA**Saliryhmä****Arto Heinisuo**

Mauno Korpela

Toivo Stormi

Eetu Kontio

Lasse Nykänen

Ville Erkkilä

Pertti Koskinen

Tauno Ryömä

verkko

Ari Korpela

Timo Kollin

Otto Mäkelä

Harri Häkkinen

Ilpo Lehto

Kahvitus**Marja Pajula**

Minna Pajula

Tanja Toivonen

Merja Vastaranta

Tarja Nurmi

Pirkko Ojansivu

Helena Särkilahti

Satu Liuksiala

Hanna Laurila

Lipunmyynti**Hely Santala**

Teija Lähdeniemi

Päivi Virtanen

Toimitsijapöytä**Jaana Viitanen**

Marjut Vuokko

Maarit Reunanen

Hely Santala

Kuulutus

Ilkka Nykänen

Ari Eskola
Veikko Ala-Erkkilä

Musiikki ja teksti-tv**Heimo Kuusisto**

Ville Kuusisto
Lauri Laikko
A-pojat
Mikko Korpela

Valmentajakommentit teksti-tv

Arvat**Anneli Kesti****Klubi****Nina Kömi**

Marja Rauhala
Antti Korpela
Kalevi Heiskala

Pallotytöt ja –pojat**Jaana Viitanen, Kari Laikko**

juniorit

Järjestysmiehet

Tarvo Kranni
Satu Jokela
Tapani Jokela

Lipuntarkistus**Hannu Palomäki**

Antti Kärki

Pukkiryhmä**Aatu Wälimäki, Jaro Nieminen**

Jaana Viitanen fanimatkat

Katsomon aluevalvojat**Tarja Häkkinen**

Naiset/A-tytöt

Makkaranmyynti**Antti Hakkarainen**

Arto Heinisuo
Uolevi Kesti
Mika Karvonen

Kaapeli-tv**Heikki Vierula**

Veikko Ala-Erkkilä

Ari Eskola

Voitto Haavisto

Seppo Haavisto

Markus Raesilta

Lehdistötilaisuus**Veikko Ala-Erkkilä**

Arto Satonen

MUU TOIMINTA**Liigan terveydenhuolto****Hannu Hautamäki**

Jussi Huttunen

Tuija Jokinen

Arto Kaasalainen

Liigan valmentajat

Tiedottaminen**Hannu Hautamäki**

Mauri Esko

Markku Mäkinen

Seppo Haavisto

Sauli Vainiomäki

Markus Raesilta

Kari Laikko

Kuvat, Satakunnan Kansa, Tyrvään Sanomat, Aamulehti

Netti

Manta

Atk-vastaava

Junnuvalepa

Ottelutaulut**Niilo Piranen**

Oskari Piranen

Markku Viitamäki

Jäsenrekisteri**Marja Pajula**

Liisa Hieta-aho

Kirjanpito**Liisa Hieta-aho****Laskutus****Antti Korpela**

Liisa Hieta-aho

Bussien ja- kuljetuksien suunnittelu sekä tarjoukset**Antti Kärki**

JUNIORITOIMINTA

Junnuvalepa

Kari Laikko	Junioripäällikkö
Jaana Viitanen	sihteeri, rahastonhoitaja
Toni Vahela	junioreiden valmennuspäällikkö

Juniorijaos

Kari Laikko	pj
Jaana Viitanen	sihteeri, rahastonhoitaja
Arto Mäkinen	poikajuniorit
Jukka-Pekka Vuorenmaa	tyttöjuniorit
Arto Lintunen	vanhempien edustaja
Sauli Vainiomäki	asiantuntija

Joukkue	Nimi	Tehtävä
A-tytöt 91-93	Tarja Häkkinen Harri Alakoski Raija Mäkinen	Valm. Valm. Rahast.
A-pojat 91-93	Toni Vahela Heimo Kuusisto	Valm. Valm.
B-tytöt Vexve 94-95	Markku Mäkinen Antti Kärki Satu Savola	Valm. Valm. Rahast.
B-tytöt Outback 94-95	Teija Riipinen Mikko Inna Marjut Vuokko	Valm. Valm. JoJo/Rahast.
B-pojat Focus 94-95	Arto Mäkinen Pertti Korpela Arto Lintunen Merja Toivonen	Valm. Valm. JoJo Rahast.
C-tytöt Impreza 96-97	Pave Vuorenmaa Markku Viitamäki Jaana Viitanen	Valm. Valm. Rahast.
C-pojat Fiesta	Arto Mäkinen	Valm.

96-97	Pertti Korpela Arto Lintunen Merja Toivonen	Valm. JoJo Rahast.
C-pojat (96-97)	Olli Backman Harri Reunanen Eerika Laurila	Valm. Valm. JoJo
D-tytöt 98-99	Ville Inna Jukka Tapio Samuli Impiö Jukka Ylinen	Valm. Valm. Valm. JoJo
D-tytöt -98	Kari Saari Sami Inna Hanna Hyvärinen Timo Niemimaa Minna Inna	Valm. Valm. Valm. JoJo Rahast.
D-pojat 98-99	Olli Bacman Harri Reunanen Eerika Laurila	Valm. Valm. JoJo
E-tytöt 00-01	Ville Inna Jukka Tapio Samuli Impiö Jukka Ylinen	Valm. Valm. Valm. JoJo
E-pojat 00-01	Kari Laurila Kauko Hirvonen	Valm. Valm.
F-tytöt vanhemmat -02	Pave Vuorenmaa	Valm.
F-tytöt nuoremmat	Janne Räsänen Olli Backman	Valm. Valm.
F-pojat Anglia	Sami Inna Janne Ryyppä	Valm. Valm.
F-pojat Mustang 03-05	Jouni Ristimäki Ari Andersson Jussi Heino Juha Kortesus	Valm. Valm. Valm. Valm.

Sisältö

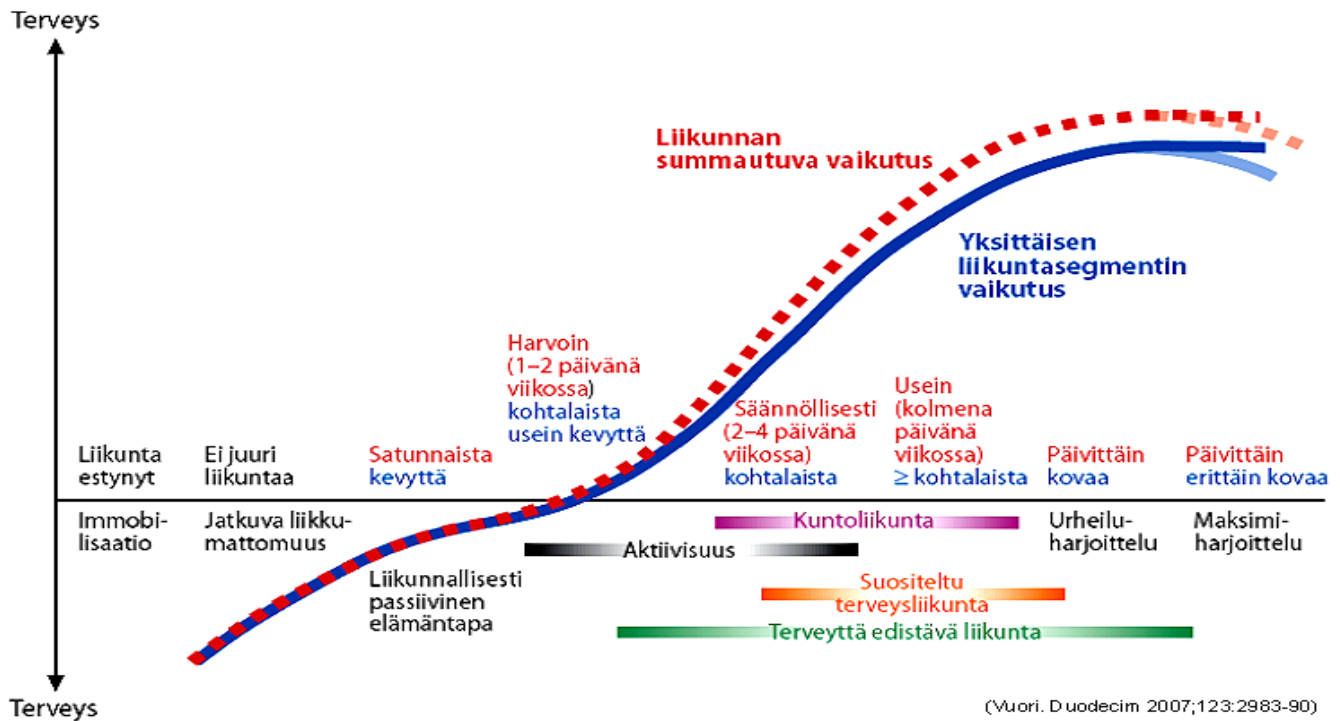
Taustatietoutta nuorisoliikunnasta	2
Miksi tulee harjoitella monipuolisesti	3
Levon merkitys harjoittelussa	3
Alku- ja loppuverryttely sekä muu kehoa huoltava ja palauttava aktiivinen toiminta.....	4
Ravitsemuksen merkitys harjoitteluun ja kilpailusuoritukseen	4
Nesteiden nauttiminen:	5
Harjoittelun rytmittäminen	6
Peruskuntoharjoittelun päivärhythmitys	7
Kilpailukauden päivärhythmitys.....	8
Monipuolinen liikuntaharjoittelu välttämätöntä lentopalloilijalle	9
Liikuntaympyrä.....	10
Tuki- ja liikuntaelimestön kuormitus.....	11
Lihashuolto	11
Hermojärjestelmän kuormitus.....	12
Hengitys- ja verenkiertoelimestön kuormittaminen sekä aineenvaihdunnan kehittäminen.....	12
HARJOITTELURUNKO	13
Perusajatuksia tekniikkaharjoittelusta.....	15
Perusajatuksia fysiikkaharjoittelusta.....	16
Fyysisen harjoittelun keskeisimmät osa-alueet	17
Voimaharjoittelu	19
Keskeiset voimaharjoitteluliikkeet lentopalloilijoilla	19
Alkulämmittely	20
A-juniorit & B-juniorit	20
C-juniorit & D-juniorit	21
E- juniorit & F- juniorit	22
Lihaskuntovälipaloja	23
A- juniorit & B- juniorit	23
C- juniorit & D- juniorit	24
MATERIAALIPANKKI	25
Loikkaharjoitus	25
Pikavoimaharjoitus.....	26
Lihaskuntoharjoitus oman kehon painolla.....	27
Kuntopalloharjoitteita.....	28
Lihaskuntoliikkeitä.....	29
Liikkuvuutta lisääviä harjoitteita	36
Helppoja koordinaatioharjoitteita nuoremmille.....	40
Lentopallon merkkisuoritukset (lentopalloliitto)	42
1-taso	42
2-taso	43
3-taso	44
Pelejä ja leikkejä nuoremmille.....	45

Taustatietoutta nuorisoliikunnasta

- Noin 80% ikäkausihuipuista katoaa kilpa-urheilusta ennen huippusuoritusikää
- Aikainen biologinen kehitys johtaa usein myös aikaiseen kasvun ja kehityksen loppumiseen
- Biologisesti hitaammin kehittyvillä usein pidemmät ”herkkyyskaudet”

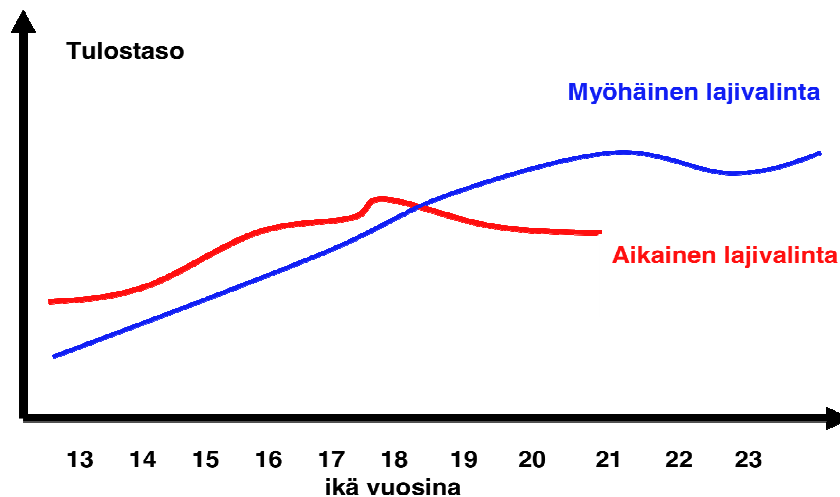
Lähteet: Harre 1971, Bulgakova 1996, Vorontsov 2002

- Miten saadaan muita hitaammin kehittyvä nuori jatkamaan harrastusta?



Ongelmia:

- Kokonaistuntimäärät täysin riittämättömiä
- Nuorten peruskunto laskenut ja harjoitettavuus heikentynyt
- Perustaidot yksipuolistuneet mm. omatoimisen liikunnan vähyydestä johtuen
- ”Erikoistutaan” yhteen tiettyyn lajiin liian varhain
- Harjoittelu ei ole riittävän kuormittavaa tai jos on, se on monesti liian yksipuolista
- Koululiikunta alakouluissa (ei erillistä liikunnanopettajaa, ei kunnan liikuntavälineitä) => seuran vastaanotto?



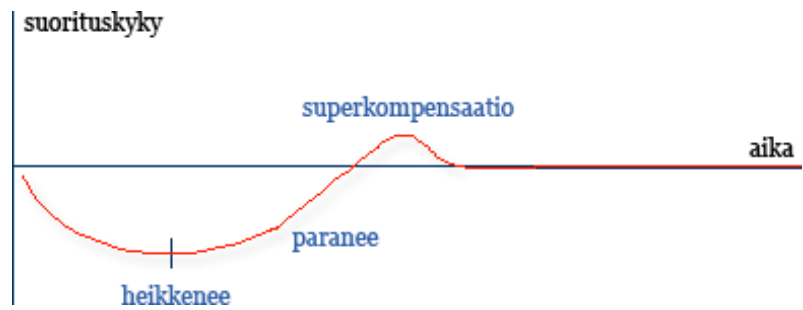
(Hakkarainen, H. 2008. Nuorisovalmennuksen linjoja)

Miksi tulee harjoitella monipuolisesti

Jokainen urheilija kokee ominaisuuksiensa toisinaan kehittyvän huimasti ja toisinaan junnaavan paikallaan pitkiäkin aikoja. Kyse voi toki nuoren kohdalla olla monesta eri tekijästä, mutta vanhemmalla se on yleensä merkki joko:

- liian yksipuolisesta harjoittelusta tai
- vääränlaisesta levon ja harjoittelun suhteesta.

Rutinoitunut treenaaminen ei tarjoa keholle riittävää vaihtelua. Keho tottuu tuttuihin ärsykkeisiin, eikä tottuminen edistä kehittymistä.



Harjoittelussa keskeistä:

- hyvät oppimis- ja harjoitusolosuhteet
- sopiva ja oikein ohjattu harjoittelu
- nuoren tasonmukainen vaatimustason nostaminen

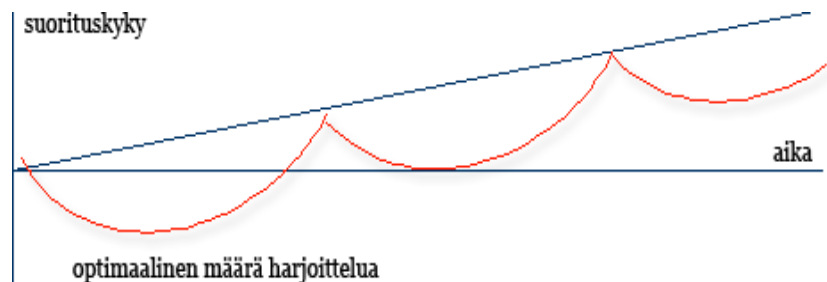
Jokaisen valmentajan tulee ymmärtää, että lihas ja liikettä ohjaava keskushermosto kehittyvät levossa. Liian kova tai liian usein toistuva samantyyppinen harjoittelu:

- ei kehitä nuoren ominaisuuksia
- hidastaa uuden asian omaksumista
- lisää rasitusvammojen riskiä
- lisää yleisen sairastelun riskiä
- saattaa heikentää motivaatiota

Levon merkitys harjoittelussa

- Elimistöllä on luontainen tarve saavuttaa tasapaino. Koska elimistö pyrkii sopeutumaan kuormitukseen, harjoitus saa kehossa aikaan korjaustoimia
- Korjatessaan harjoittelun aiheuttamia vaurioita keho yleensä hieman liioittelee eli vahvistaa kudoksia varmuuden vuoksi entistä kestävämmiksi.
- Näin lihakset vahvistuvat ja kunto kasvaa. Harjoittelun aiheuttama ylikorjaus on sitä suurempaa, mitä tehokkaampaa tai vieraampaa harjoittelu on keholle.

Harjoittelu aiheuttaa aina väsymystä ja energiavarastojen vähenemistä. Jos harjoittelussa halutaan hyödyntää palautumisen jälkeinen kehittyminen, raskaampaa harjoittelupäivää tulisi seurata kevyempi päivä, jolloin keho voi rauhassa vahvistua.



- Harjoittelun rytmittämällä mitoitetaan kuormitus ja palautuminen niin, että energiavarastot korvautuvat ja saavutetaan haluttu harjoitusvaikutus
- Kovien harjoitusten ja harjoitusvaiheiden avulla saavutetaan kuormituskestävyyttä.
- Keveillä harjoituksilla ja jaksoilla ylläpidetään ominaisuuksia, kehitetään taitoja ja herkkyyttä, edistetään suorituksen taloudellisuutta ja mahdollistetaan palautuminen
- Oikealla rytmityksellä siis nostetaan kovien harjoitusten tehoa, edistetään palautumista ja nopeutetaan suorituskyvyn kehittymistä

Alku- ja loppuverryttely sekä muu kehoa huoltava ja palauttava aktiivinen toiminta Ravitsemuksen merkitys harjoitteluun ja kilpailusuoritukseen

”Väärä ravinto ja huonot ruokailutottumukset ovat usein yksi suurimmista kehitysesteistä varsinkin nuorilla urheilijoilla.”

Kari Niemi-Nikkola, Olympiakomitean valmennuksen johtaja.

- Järkevästi koostetun ruokavalion avulla voidaan:
 - o tehostaa harjoittelua
 - o tehostaa palautumista
 - o nopeuttaa fyysistä kehitystä
 - o vähentää sairastelua
 - o pienentää rasitusvammojen riskiä
 - o ylläpitää sopivaa kehon koostumusta

Ateriarytmi – yhden harjoituksen päivä:

Klo:	
7	Aamupala
10	(Pieni välipala)
11-12	Lounas
14	Runsas välipala
16	Pieni välipala
17-19	HARJOITUS
20	Päivällinen
21	(Pieni iltapala)

TAI

Klo:	
7	Aamupala
10	(Pieni välipala)
11-12	Lounas
14	Välipala
16	Päivällinen
18.30-20	HARJOITUS
21	Iltapala

Nopeus- ja voimalajien urheilijan lautasmalli:

- 1/3 kasviksia, salaattia, raasteita
- 1/3 riisiä, pastaa, perunaa
- 1/3 lihaa, kanaa, kalaa
- Juomana maito tai vesi
- Täysjyväleipää + margariini + lihaleikkele

Hyviä välipaloja:

Aikaa liikuntaan alle 1 tunti
- mehut
- mehukeitto
- banaani
- urheilujuoma
- jogurttijuoma
- kaakaojuoma
- hedelmäsoseet

Aikaa liikuntaan 1-2 tuntia
- jogurtti / viili
- marjarahka
- hedelmät
- kiisselit, marjasoseet
- mehut
- leipä, pikapuurot
- myslipatukat
- riisivanukas

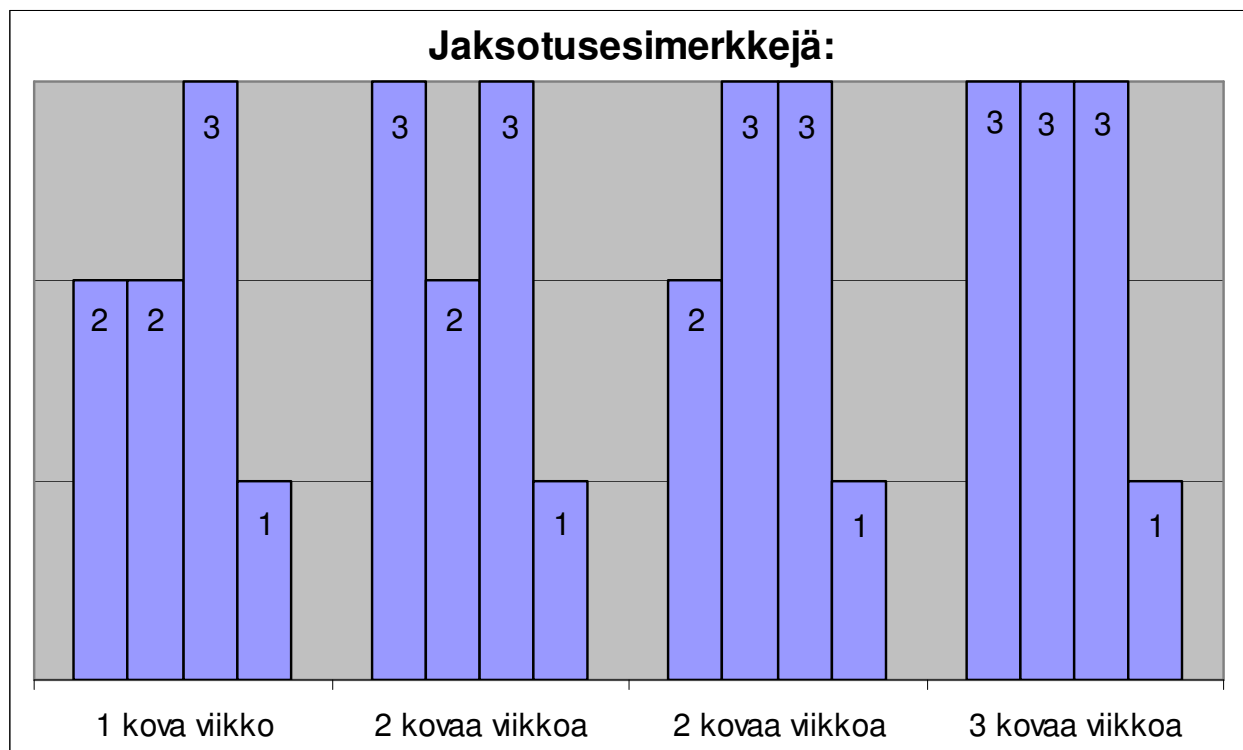
Aikaa liikuntaan yli 2 tuntia
- lounas / päivällinen
- puurot
- leivät
- karjalanpiirakka
- pinaattiletut
- myslit, murot

Nesteiden nauttiminen:

- Nestevaje heikentää jaksamista ja keskittymistä vaativia suorituksia
- Liikuntajakson kesto ja juomisen tarve:
 - o alle 1 tunti: ei tarvita välttämättä juotavaa
 - o 1-2 tuntia: vesi
 - o 2-4 tuntia: vesi, urheilujuoma tai mehu (vrt. turnaus)
 - o yli 4 tuntia: juomien lisäksi kiinteää, nopeasti imeytyvää ravintoa (esim. banaania, kuivattuja hedelmiä)
 - o **Ohjesääntönä ”kulaus” (1-2dl) 15min välein**
 - o Kuumassa ilmanalassa kulutus voi yltyä jopa nelinkertaiseksi
 - o **Sokeri haittaa nesteen imeytymistä ja pahentaa nestetasapainoa**

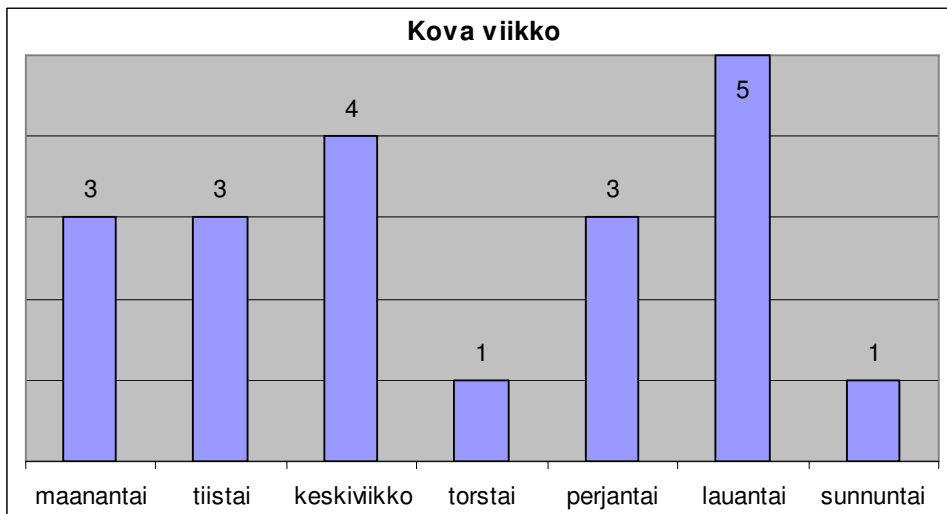
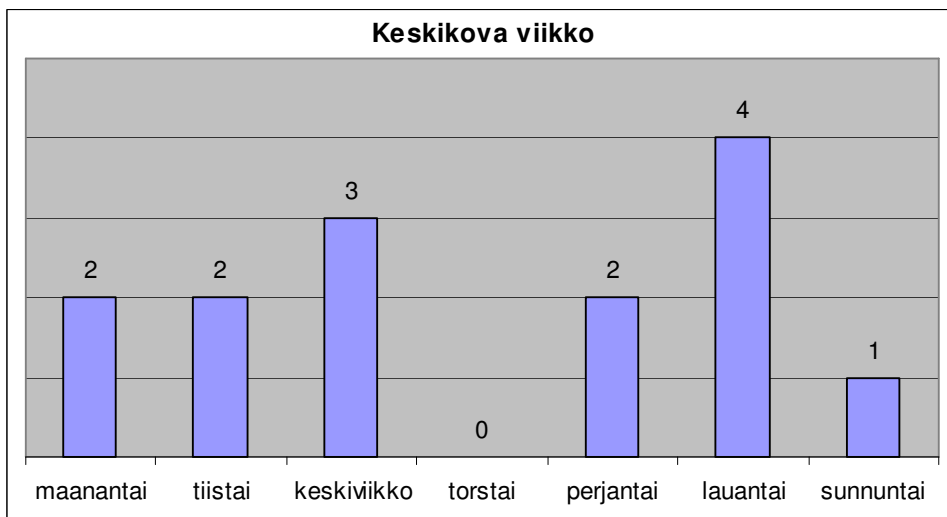
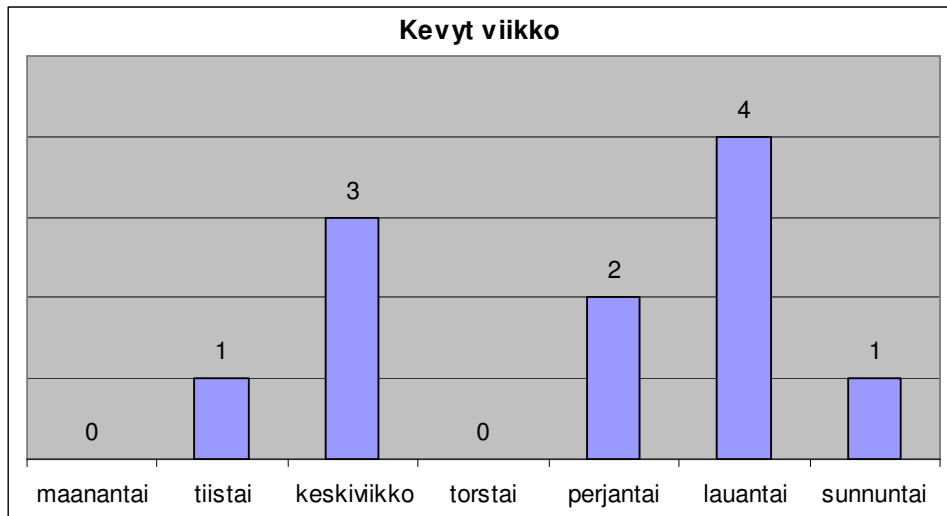
Harjoittelun rytmittäminen

- Keskeistä kuormituksen ja palautumisen hyödyn maksimointi
- Harjoittelun seuranta esim. harjoituspäiväkirjojen avulla:
 - o toistomäärät
 - o yksilöllinen kuormittavuus
 - o itsereflektointi, tavoitteena oppia tuntemaan oma keho => mikä toimii, mikä ei
- Lentopalloharjoittelun kausijako:
 - Peruskuntokausi (kesäkuu – elokuu)
 - Valmistava kausi (syyskuu – lokakuun puoliväli)
 - Kilpailukausi (lokakuu – maaliskuuhuhtikuu)
 - Ylimenokausi (maaliskuuhuhtikuu – toukokuu)
- Seuravassa esimerkki kuukausijaksotuksesta peruskuntokaudelle
 - 1) kevyt viikko
 - 2) keskikova viikko
 - 3) kova viikko



- Kilpailukauden pituuden vuoksi (4-6 kuukautta) on väliin sisällytettävä jaksoja, jolloin keskitytään tehostetusti ominaisuuksien harjoitteluun
- Kilpailukaudella jaksot voivat olla edellä mainittua taulukkoa kevyempiä
 - o Eteneminen suhteessa 2:1 (kaksi kehittävää viikkoa – yksi palauttava viikko) tai
 - o Eteneminen suhteessa 1:1 (yksi kehittävä viikko – yksi palauttava viikko)

Peruskuntoharjoittelun päivärytmit



- Keskeistä valmentajan suunnittelema rytmitus ja urheilijan oma-arvio harjoituksen rasittavuudesta

- Rytmityksperusteena voidaan käyttää harjoitusten kokonaisrasitusta, jota arvioidaan asteikolla 1-5

0) aktiivinen lepo / erittäin kevyt

1) aktiivinen lepo / erittäin kevyt

2) kevyt

3) keskiraskas

4) raskas

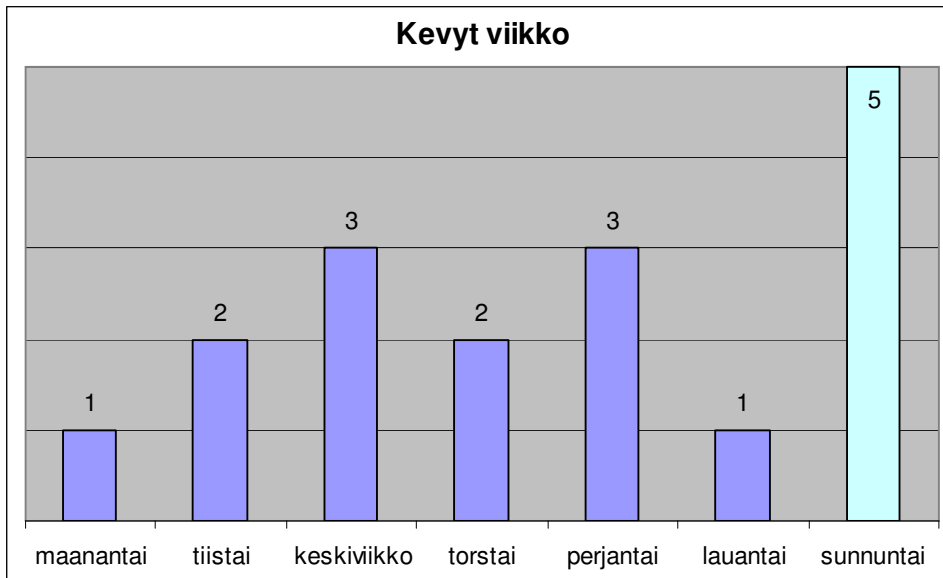
5) erittäin raskas

- Huom! 0/1 ei tarkoita sitä, että ei tehtäisi mitään

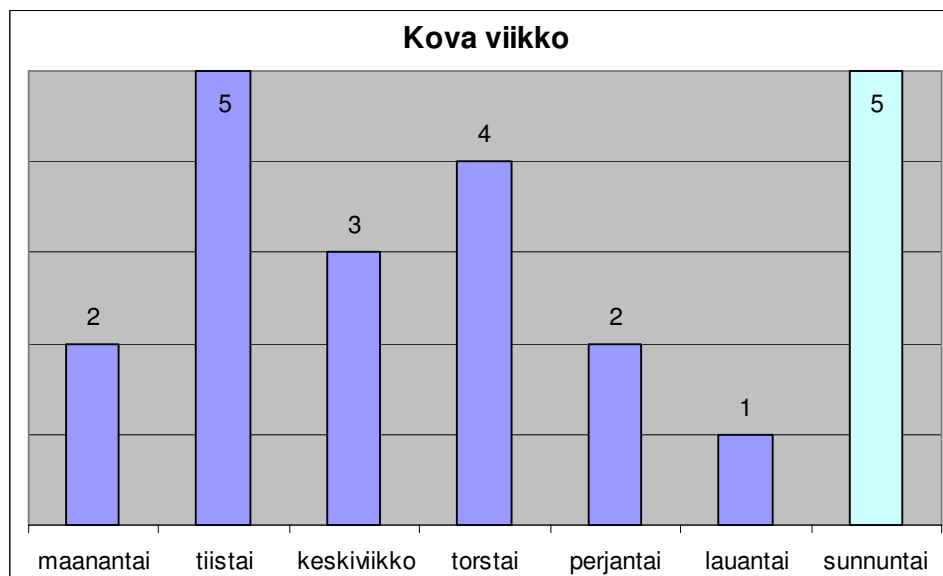
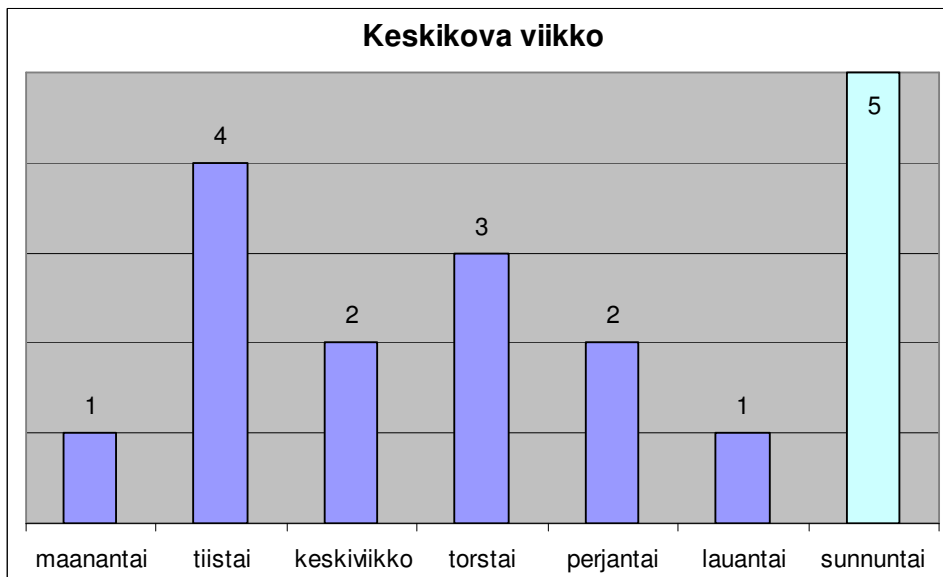
- Pääpaino tällöin lihahuollossa, tukilihasten vahvistamisessa, aerobisessa liikunnassa (esim. lenkkeily, pelailu ym.)

- Omien heikkouksien tiedostaminen ja vahvistaminen tärkeää

Kilpailukauden päivärytmitys



- Kilpailukaudella sunnuntain erivärinen palkki kuvastaa peliä / turnausta



Monipuolinen liikuntaharjoittelu välttämätöntä lentopalloilijalle

Liikuntamuoto	Kestävyys	Paikallinen lihaskestävyys	Voima	Nopeus	Ketteryys	Liikkuvuus (notkeus)	Painon-säätely
Yksilölajit							
Nyrkkeily	+++	+++	++	+++	+++		+++
Pyöräily	+++	+++	++	++	-	-	+++
Taitoluistelu	++	+++	++	+	+++	+++	++
Golf	+	+	+	+	-	+	++
Voimistelu	+	+++	+++	++	+++	+++	++
Ratsastus	-	++	+	-	-	-	-
Yleisurheilu, hyyt ja heitot	+	+, ++	+++	+++	+, ++	++, +++	+
Soutu	+++	+++	+++	+	-	+	+++
Pikajuoksu	+	+	+++	+++	++	+	+
Juoksu, keskimatkat	+++	+++	++	++	+	+	+++
Juoksu, pitkät matkat	+++	+	+	+	-	-	+++
Purjehdus	+	+++	++	+	++	-	+
Laskettelu	++	+++	++	++	+++	+	+
Hiihto	+++	++	++	+	+	-	+++
Uinti	+++	+++	++	++	+	++	+++
Tennis	++	++	++	++	+++	+	++
Kävely	++	+	+	-	-	-	++
Painonnosto	-	++	+++	+++	+	+	+
Paini, judo	++	+++	+++	++	+++	+++	++
Joukkuelajit							
Pesäpallo	+	++	+	++	+++	+	+
Jääkiekko	++	+++	++	+++	+++	+	++
Kori- ja jalkapallo	++	++	+	++	+++	+	+
Lentopallo	+	++	++	++	+++	++	+

- = tuskin mitään vaikutusta; + = jonkin verran vaikutusta; ++ = paljon vaikutusta; +++ = hyvin paljon vaikutusta

Taulukosta voidaan todeta, että lentopallon fyysisen valmennuksen tulee olla monipuolista ja vaihtelevaa. Lentopalloilijoiden keho on kovilla läpi pitkän kauden ja pelin monipuolisen vaatimustason vuoksi on äärimmäisen haastavaa pitää elimistö ehjänä läpi vuoden. Se vaatii myös omatoimista huoltoa kehon kipeytyessä.

Liikuntaympyrä

Liikunnan kokonaismäärään uusi suositus kaikille nuorille:

- Vähintään 1½ tuntia liikuntaa päivittäin
- Voidaan kasata 10-15 min pätkistä
- Ensisijainen tavoite harrastotoiminnassa on pitää nuoret terveinä / edistää terveyttä
- **Mitä kovempaa harjoitellaan, sitä monipuolisempaa harjoittelun on oltava => ei drop-out -ilmiötä => laajempi pelaajarintama**
- Viikon aikana riittävä liikuntamäärä urheilevalle nuorelle on esitetty alla olevassa taulukossa (arvot ovat minimiarvoja!)
 - Oma laji + toiset lajit + koulu + leikit + muu
 - Yksikin laji voi tarjota tietyn ”paketin”
- Viikon aikana tulisi kuormittaa
 - Hengitys- ja verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa
 - Tuki- ja liikuntaelimiä (luusto ja lihakset)
 - Hermojärjestelmää (tasapaino, ketteryys ja nopeus)
 - Lajiharjoittelu
- Ei estä yhden lajin harrastusta, jos lajin sisällä harjoitellaan monipuolisesti ja ikävaiheet huomioiden
 - Turvataan terveysvaikutukset!
 - Turvataan jatkuvuus!

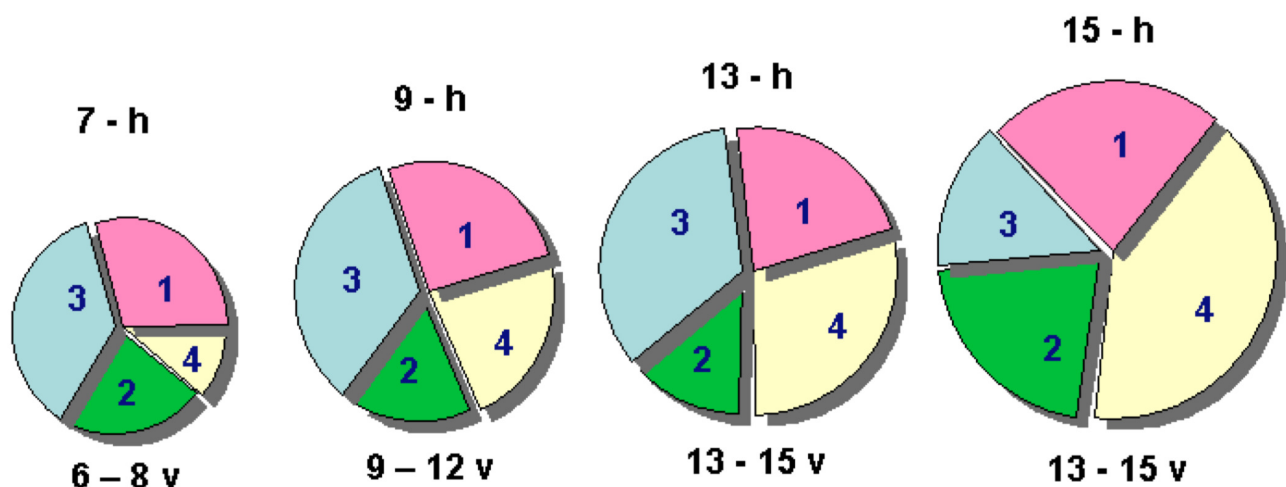
LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ - PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille



Liikuntaympyrä eri ikävaiheissa:

1. Hengitys- ja verenkiertoelimestöä sekä aineenvaihduntaa kuormittavaa liikuntaa
2. Tuki- ja liikuntaelimiä kuormittavaa liikuntaa
3. Hermojärjestelmää kuormittavaa liikuntaa
4. Lajiharjoittelu



Tuki- ja liikuntaelimitysten kuormitus

Mitä pitä sisallaan ?

- Voimaharjoittelu
- Lihaskuntoharjoittelu
- Hyppelyt
- Tasapainoharjoittelu
- Liikkuvuusharjoittelu

Kuinka paljon?

- Päivittäin jossain muodossa
- Keskivartaloa painotetusti (kotitehtävät!)
- Aktiivista liikkuvuutta painotetusti (kotitehtävät!)
- Voimaharjoituksia (oma paino – lisäpaino)
- Vahintaan 1-2 ylä- ja alavartalokuormitusta viikossa
- Hyppelyita tai vastaavia vahintaan 1-2 kertaa viikossa (kotitehtävät!)
- Liikkuvuutta jokaisen johdetun / ohjelmoidun harjoituksen yhteydessä (+ kotitehtävät!)

Ongelmia lentopallossa:

- Raajoja ei hallita (puolustus ”vahvemman” jalan varassa, liike verkolla hyvaa vain toiseen suuntaan, käsien synkronointi heikkoa)
- Keskivartaloa ei hallita (tehon hukkuminen ponnistusvaiheessa, kömpelyys)
- Vammautumisriski kasvaa, kun liikkuvuus ja lihashuolto on heikkoa (agonistit – antagonistit)
- Punttiharjoittelu aloitetaan suurilla painoilla ennen kuin
 - Kasvu on loppuillaan
 - Hallitaan tekniikka
 - Ryhtiasiat on kunnossa
- Liian yksipuoliset voimanhankintaohjelmat? (kontrastiharjoittelu, nopeusvoima, maksimi/rajahtava voima)
 - Kestävyysharjoittelu tulee mieltaa lentopallossa isolta osin hyppykestavyudeksi
- Paaosin kahden jalan liikkeitä (rotaatiot huomioimatta, yhden jalan suoritukset)
- Motivaatio lihaskuntoharjoitteluun ei aina riittavaa!
- Painotukset (pk1, pk2, kvk, kk, ymk)

Lihashuolto

- Alku- ja loppuverryttelylla suuri merkitys rasitusperaisten vammojen ehkäisyssä
- Alku- ja loppuverryttelylla voidaan osittain korvata hermojärjestelmän ja aerobisen aineenvaihduksen kuormitusta ja liikkuvuusharjoittelua

Ongelmia lentopallossa:

- Heikko tietamyys: paitsi nuoret, myös valmentajat? => omatoimisuuden korostaminen (jos paikat kipeät, lihas- ym. huolto)
- Heikko toteutus (vähemmän passiivista venyttelyä, enemmän aktiivista (esim. heiluttelut, active stretch training))

Hermostajärjestelmän kuormitus

Mitä pitää sisällään ?

- Taito
- Tasapaino
- Lihashallinta
- Ketteryys
- Nopeus
- Nopeusvoima

Kuinka paljon?

- Päivittäin
- Kymmeniä - satoja toistoja / liikuntakerta?
- Riittävän monipuolista

Ongelmia lentopallossa:

- Tuleeko em. taidot hankkia lentopallon ulkopuolisesta toiminnasta vai voidaan näitä ominaisuuksia edelleen kehittää?
- Pelkkä lentopallon pelaaminen ei anna riittäviä valmiuksia (oppia yleisurheilusta ja telinevoimistelusta)
- Laatu ei aina riittävä, ei ymmärretä asian tärkeyttä => ei riitä että juostaan drillejä läpi

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen sekä aineenvaihdunnan kehittäminen

Mitä pitää sisällään ?

- Hengästyminen - ”pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta” tai yli
- Syke vaihtelee 120 –
- Vähintään 10 min yhtäjaksoisesti

Kuinka paljon?

- Päivittäin
- Vähintään 45- 60 min / päivä?
- Aerobinen:
 - Mielellään yli 30 min kerrallaan
 - Voidaan aloittaa jo lapsena
 - Ottelu- / turnauskestävyys
- Anaerobinen:
 - Maitohapoton viikottain
 - Esim. Pelit / leikit / harjoitteet 3x5x8 sek / 20-30 sek / 3 min
 - Maitohapollisen annosteluun varovaisuutta ennen murrosikää
 - Kovia hapotuksia lajinomaisissa harjoitteissa tai kilpailuissa
 - Pitkien pallorallien jälkeinen palautuminen

Ongelmia lentopallossa:

- Toteutetaanko lainkaan?!
- Sali aika kortilla => alku- ja loppuverryttelyn siirtäminen ulkotiloihin
- Vaikutukset enemmän terveydellisiä kuin suorituskyvyllisiä, esim. vähemmän sairauksia (altis kritisoinnille: miksi tehdään kun ei välitöntä vaikutusta peli- tai taitokehitykseen)
- Valmentajien motivointi / tieto- taidon lisääminen?

HARJOITTELURUNKO

F-JUNIORIT

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet:

- Liikunnalliset perustaidot
 - o juokseminen
 - o heittäminen
 - o hyppääminen
- Ketteryys
- Motoriikka / koordinaatio

Liikunnalliset hippaleikit:

- Hännänryöstö
- Kuka pelkää pelimiestä
- X-hippa
- Temppurata

Pallopelit:

- Vyörypallo
- Pidä puolesi puhtaana
- Jonopallottelu
- Koppipallo

Motoriikka:

- Tehtäväläpät
- Paritehtäviä, kisailuja, pallon kanssa ja ilman
- Erilaiset liikkumisen muodot

Silmä-käsi -koordinaatio:

- Tehtäväkortit – taso 1

Lihashuollon ABC:

- venyttely

E-JUNIORIT:

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet:

- Palloilun edellyttämät perustaidot
- Reaktiokyky
- Motoriikka / koordinaatio
- Tasapaino
- KOTITEHTÄVIÄ!

Liikunnalliset leikit:

- Reaktioleikit:
- Pohjehippa
- Olkapäähippa
- Varvashippa
- Hippaleikit pallon kanssa (pompottelu)

Pallopelit:

- Pääpallo
- Koppipallo (vaikeutettu)
- Polttopallo
- Kahden tulen välissä

Motoriikka / koordinaatio:

- Reaktiokyvyn herkistäminen
- Hyppelyitä, takaperin juoksu
- Askelsarjoja
- Tasapainoharjoituksia (staattinen tasapaino)

Silmä-käsi -koordinaatio:

- Tehtäväkortit – taso 2

Lihashuolto:

- Venyttely
- Keskihartalon rasittaminen

D-JUNIORIT:

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet:

- Fyysisyyden lisääminen
- Lihaskunto
- Motoriikka / koordinaatio
- Kimmoisuuden lisääminen
- KOTITEHTÄVIÄ!

Viestit / kisailut:

- Viesti kahdella pallolla (käsi-jalka –koordinaatio)
- Korikilpailut: (esim. heitto levyyn, hihalyönti levyyn, sormilyönti koriin)
- Jonopallottelut verkon yli
- Paripallottelut liikkeessä: eteen / taakse / sivulle

Pallopelit:

- Koppipallo (edelleen vaikeutettu)
- Tornipallo
- Amerikkalainen polttopallo
- Pääpallo
- Lentopallon pienpelit (kentän leveys / pituus)

Motoriikka / koordinaatio:

- Reaktiojuoksut, viivajuoksut
- Tasapainoharjoituksia (dynaaminen tasapaino)
- Laukat, tasatassut (slalomit)
- YHDEN JALAN SUORITUKSET: loikat, kinkat, kirppuhypyt, päkiähypyt, polvet rintaan –hypyt, pallottelut yhdellä jalalla...

Silmä-käsi & käsi-jalka –koordinaatio:

- Tehtäväkortit – taso 3

Lihaskunto:

- Venyttely
- Keskihartalon vahvistaminen
- Liikkuvuusharjoittelu

C-JUNIORIT

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet:

- Fyysisyyden lisääminen
- Aerobiseen harjoitteluun tutustuminen
- Keskivartalon vahvistaminen
- Motoriikka / koordinaatio
- Paljon hyppyjä
- KOTITEHTÄVIÄ!

Ulkoalämmittelyyn tutustuminen:

- Henkselijuoksut (maitohapoton nopeuskestävyys)
- Laukat, ristiaskeljuoksut, pikkuvuorohyppelyt, muut yu-touhut
- Kestoloikat => loikkamäärien nostaminen vähitellen
- Pohjan hakeminen pehmeällä alustalla
- Lenkki (aerobia)

Pallopelit:

- Lentopallon pienpelit (kentän leveys / pituus)
- Rapufutis (keskivartalon voimaa)
- Amerikkalainen polttopallo (lihaskuntoa)
- Peruspalloilu esim. koripallo (kevyempi vaihtoehto)

Motoriikka / koordinaatio:

- Circuit (eri loikkamuotoja)
- Hyppynaruharjoituksia
- Laukan, ristin, torjunnan ja iskulyönnin hyppy
- Tasapainoharjoituksia (dynaaminen tasapaino)
- Terävyyden ja tehon hakeminen: kirppuhyppy, päkiähyppy, polvet rintaan –hyppy...

Silmä-käsi & käsi-jalka –koordinaatio:

- Tehtäväkortit – taso 3

Lihaskunto + lihahuolto:

- Circuit (lihaskunto-koordinaatio-tekniikka)
- Venyttely + liikkuvuusharjoittelu
- Kotitehtäviä lihaskuntoon!

A-JUNIORIT & B-JUNIORIT

Fyysisen harjoittelun pääpainoalueet:

- Monipuolinen fyysinen harjoittelu
 - o Nopeusvoimaominaisuuksien kehittäm.
 - o Harjoitusjaksojen rytmittäminen
- Punttialiharjoitteluun tutustuminen
- Kuntotestaus

Ulkona tehtävä harjoittelu:

- Iso osa kesäkauden hyppypohjan hankinnasta
 - o Mahdollistaa kovatehohyppy salissa => vammojen minimointi
- Määrän kasvattaminen
- Tehon lisääminen
- Aerobinen harjoittelu

Lihaskunto + lihahuolto:

Punttitreeni:

- Kuntopiirityypistä
- Kontrastiharjoittelua alusta asti
- Pudostushyppy, kimmohyppy
- Kovennettua oman kehon avulla tehtävää lihaskuntoharjoittelua
- HUOM. varovainen totuttelu

Ennaltaehkäisevä työ:

- Vammojen ehkäisy
- Huoltavan työn korostaminen => teorialuento?
 - o Erityisesti polvi, olkapää, selkä
- Liikepankki

Ravitsemuksen merkitys:

- Teorialuento?

Kuntotestaus:

- Esim. 2 kuukauden välein
- Vatsa, selkä, kuntopallon heitto, viivajuoksu, 5-loikka, ulottuvuus (ponnistus metri mittauskohdasta)

Kuntopiiri:

- Sisällytetään harjoituksen yhteyteen
- Muutama eri variaatio

HARJOITUKSEN AJANKÄYTTÖESIMERKKI:

- Alkulämmittely ~10min
- Koordinaatio ~ 5min
- Tekniikka ~40min
- Lihaskunto ~10min
- Peli ~20min

Ulkona alkulämmittely

Erikseen lihahuolto

Yhteinen loppuverryttely + venyttely!

Perusajatuksia tekniikkaharjoittelusta

- Lentopallon pelaajasuoritus voidaan jakaa karkeasti kolmeen osa-alueeseen:
 - Havainnoimiseen
 - Liikkumiseen
 - Pallon käsittelyyn
- Monipuolisella ja pitkäjänteisellä harjoittelulla voidaan vaikuttaa näihin kaikkiin, mutta erityisesti kahteen jälkimmäiseen
-

Perusajatuksia fysiikkaharjoittelusta

- Mahdollisimman paljon yhden jalan / käden liikkeitä
- Ärsytys molemmin puolin (pingisidea)
- Aina huonompi puoli ensin => tasapaino säilyy
- Riittävästä palautumisesta huolehtiminen => kehon pystyttävä ottamaan vastaan ärsyke

- Nilkan toiminta tärkeää
- Lantion liikkuvuus tärkeää
- Olkavarren liikkuvuus ja lihastasapaino tärkeää
- Keskivartalon voima tärkeää => tehon tuotto + vammojen minimointi
- Huoltavan harjoittelun määrää lisättävä
- Harjoituspäiväkirjan pitäminen => loppujen lopuksi kaikkein tärkeintä kovan fysiikan hankkimisessa oppia tietämään mikä tehokkainta juuri omalle keholle

- Ennen murrosikää keskeistä:
 - o Lihashermotus / taito
 - o Monipuolisuus
 - o Peruskunto ja lihaskestävyys
 - o Kimmoisuus ja liikkuvuus
 - o Ympärivuotinen kehitys

- Murrosiän jälkeen keskeistä:
 - o Voiman hankinta ja jalostaminen (EI massan hankinta)
 - o Kovat maitohappoharjoitukset
 - o Lajinomaiset harjoitteet ja kilpailutavoitteet

Enemmän huomiota jatkossa

- Monipuolisuuteen => esim. teemaviikot fyysiseen harjoitteluun (liikkuvuus, hyyt, voima...)
- Vammojen ja niiden riskitekijöiden minimoimiseen => terveystarkastukset?
- Yksilöllisiin harjoitusohjelmiin esim. ”kotiläksyihin”
- Nuorten sitouttaminen harjoitteluun sekä muuhun joukkueen toimintaan
- Pitkäjänteisyyden sisäistäminen

Fyysisen harjoittelun keskeisimmät osa-alueet

Seuraavassa listattuna hyvin lyhyesti tiettyjä fyysisen harjoittelun muotoja, jotka tulee nostaa keskeisiksi monipuolista harjoittelua toteutettaessa.

- **Lantion liikkuvuus:**

- Jalan heiluttelut (eteen-taakse, sivut, pyöritykset)
- Jättiläisen askeleet
- Menninkäinen
- Borzovit
- Liukurit = sivuborzovit
- Aitakävelyt

- **Nilkan toiminta:**

- YU-harjoitukset (päkiä-kanta –askeleen eron ymmärtämiseen)
- Avustetut päkiähypyt
- Aitahypyt

- **Koordinaatiot:**

- Nilkan käyttö (aktiivinen nilkka)
- Päkiähypelyt (hyppynarulla tai ilman)
- Polvennosto- ja pakarajuoksu
- Lantion toiminta (polvennostokävely pikkuvuorohypyillä)
- Askelfrekvenssit
- Reaktiolähdöt

- **Kestävyyskoordinaatiot henkselijuoksuna:**

- laukka
- risti
- laukka+risti
- polvennostojuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisujuoksu
- takaperinjuoksu
- kiihtyvät rullaukset

- **Aitahyppy: (oikean tekniikan opettaminen!!!)**
 - välihyppyllä
 - suoraan
 - sivuttain
 - yhden jalan ponnistuksella (korkeushyppyponnistus)
 - hyökkäysponnistuksella molempiin suuntiin
 - torjunnan ristiaskeleella
 - jos ei aitoja käytössä, voidaan korvata esim. polvet rintaan –hyppyillä
 - lisätään hyppyihin kiertoliike (180 astetta ilmassa) => uusien ärsykkeiden antaminen

- **Loikat: (oikean tekniikan opettaminen!!!)**
 - tasatassut
 - luisteluhyppy
 - vuoroloikat
 - kinkat
 - vuorokinkat
 - voidaan suorittaa joko tasaisella, ylämäkeen tai katsomoon (aina huomioitava alustan kovuus!)

- **Muut hyppy:**
 - Hyppysarjat (yhdistelmä kyykkyhyppyjä, päkiähyppyjä, rintaanvetoja jne.)
 - Arkkuhyppy ja niiden muunnokset, esim. ”janneahokset”, jossa ponnistava jalka pienellä korokkeella, toinen maassa => ilmassa jalat vaihtaa paikkaa
 - Pudotushyppy (pitää olla erittäin vahva hyppypohja takana ennen näitä)

- **Kuntosalitoiminta: (oikean tekniikan opettaminen!!!)**
 - Kontrastiharjoittelu (sarjan väliin kevennyshyppyjä => voiman jalostaminen)
 - Ylävartalon kanssa voidaan käyttää esim. kuntopalloja apuna
 - **Yksi pääliike / harjoitus**, 2-4 apuliikettä
 - Monipuolinen harjoittelu (esim. 5-8 erilaista jalkakyykkyliikettä)
 - Harjoitukset päätetään esim. juoksurullauksiin => aineenvaihdunta käyntiin => palautuminen tehostuu

- **Kehoa huoltava toiminta**
 -

Voimaharjoittelu

- Nuoren liikunta-aktiivisuus ohjaa lihassolujen toiminnallisuutta aerobiseen ja hitaaseen tai anaerobiseen ja nopeaan suuntaan, perintötekijöilläkin on toki oma osuutensa
 - o Lapsuudessa kuitenkin tärkeää monipuolinen ärsyke, jolloin myöhemmin on sekä nopeus- että kestävyysreservyä käytettävissä eri tyyppisissä lajeissa ja kuormituksissa
- Voiman hankkiminen omalla painolla tehtävillä liikkeillä, kunnes kasvupyrahdyks on ohitettu
- Tämän jälkeen voimaharjoittelun pääpaino oltava:
 - o Oikeassa suoritustekniikassa
 - o Maltillisessa painojen lisäämisessä
 - o Monipuolisuudessa
 - o Nopeusvoimaan keskittyvässä tekemisessä, ei lihasmassan ihannoitua

Keskeiset voimaharjoitteluliikkeet lentopalloilijoilla

- Keskivartalon vahvistaminen ja hyvän lihastasapainon ylläpito
 - o Jokaisessa harjoituksessa:
 - vatsat, kyljet, selkälihaksat, pakaralihaksat = ylläpitävät ryhtiä, hyvä lihaskunto ja lihastasapaino luovat pohjan voimantuotolle ja ehkäisevät vammoja
- Alavartalon pääliikkeenä jalkakyykky
 - o Eri kulmilla, eri asennoista, aina vapailla painoilla jos mahdollista
 - o Erityisesti yhdellä, mutta myös kahdella jalalla suoritettuna
 - o Kontrastivoiman hyödyntäminen => sarjojen väliin ja loppuun teräviä hyppyjä voiman jalostamiseksi
- Tukiliikkeinä
 - o Erityyppiset maastavedot, päkiähypely, arkkuhypyt, pudotushypyt
- Ylävartalo:
 - o Pääliikkeinä:
 - yliveto, tempaus, ylätalja ja penkki käsipainoilla
 - o Tukiliikkeinä:
 - hauis (antagonistina)
 - kuminauhajumpalla olkavarren pikkulihakset

Voiman osa-alueet ja niiden harjoittamisen periaatteet

Voiman osa-alue	Kestovoima		Maksimivoima		Nopeusvoima	
	Lihaskestävyys	Voimakestävyys	Perusvoima	Maksimivoima	Pika-voima	Räjähävävoima
Merkitys ohjelmoinnissa	Pohjaa luova		Rakentava		Jalostava	
Harjoitusvaikutus	Lihaskudos: • hitaat lihassolut • hiussuonitus ➢ energiantuotto (aer.)	Lihaskudos: • hitaat ja/tai nopeat lihassolut ➢ energiantuotto (aer/anaer.)	Lihaskudos: • hitaat ja nopeat lihassolut ➢ poikkipinta-ala	Hermosto: • tahdon alainen, nopea hermotus ➢ hermotuksen laatu ja määrä	Hermosto: • nopea hermotus ➢ esivenytys/elastisuus ➢ refleksitoiminta	Hermosto: • nopea hermotus ➢ hetkellinen maksimaalinen voima
Toistot/sarja	20-50	10-20	6-10	1-5	6-10	1-5
Toistot/harjoitus	600-1000	300-600	150-200	20-60	50-100	50-150
Lisäpaino %	oma keho	20-60	60-85	90-100	30-80	40-60
Harjoitusmenetelmät	<ul style="list-style-type: none"> • kuntopiiriharjoittelu - kiertoharjoituksena • koordinaatiokestävyys - pitkät koordinaatio-sarjat • pitkät mäkihyppysarjat 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - matalahko kuorma - lyhyet toisto palautukset - paikkaharjoitus • hypyt eri nivelkuumilla 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - vakiopainot - pyramidimenetelmä 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - pyramidimenetelmä - kontrastimenetelmä • aitaohyppy • porrasjuoksu • mäkijuoksu • lisäpajouksut • vastujuoksu 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - vakiopainot - kontrastimenetelmä • vauhdilliset loikat/kinkat • pudotushypyt • heitot, potkut, yms. 	

Alkulämmittely

A-juniorit & B-juniorit

Alkulämmittelystä:

- lihasärsytys
- hermostoärsytys
- tulee päättää aina nopeaan suoritukseen

Esimerkki 1:

- Viiteveli
- Lantion liikkuvuuden lisääminen
 - o Jalkojen heiluttelut (eteen taakse – sivuille), ote puolapuissa / seinässä
 - o Jättiläisen kävelyt (mahdollisimman pitkiä askelia)
 - o Menninkäisen kävelyä (liike tapahtuu kyykyssä, selkä suorassa, kädet pään päällä, rintamasuunta koko ajan eteenpäin)
 - o Borzowit, sivu-Borzowit
 - o Aitakävelyt
- 3 x (kyykkyhyppy – polvet rintaan – päkiähyppy –yhdistelmästä 9m kiihdytys)

Esimerkki 2:

- Paininomainen alkulämpö
 - o Kevyttä hölkkää etu/takaperin/sivuttain laukkaa (vihellyksestä jokin liike esim. punnerrus ja matka jatkuu / suunta vaihtuu)
 - kyykkyhyppy, polvet rintaan –hyppy, hyökkäysponnistus, tiikeri, kuperkeikka, 360° jne.
- Nilkan toiminnan lisääminen
 - o Kanta-varvas –askellus
 - o Kevennetty päkiähyppely (ote puolapuista)
 - o Kevyttä päkiähyppelyä vuorojaloin (3 x 5-10 hyppyä kävelypalautuksella)
 - o Kevyttä aitahyppelyä esim. 5 x 3 aitaa välihyppyllä (70% teholla)
- 3+3 x 9m hyppysarjoja viivoja hyväksikäyttäen (esim. kinkkaa viivan molemmin puolin)
- 3 x reaktiolähdöt lähtöasentoa vaihdellen 9m kiihdytyksellä

Esimerkki 3:

- Omatoiminen alkuhölkkä (peruslentopallotyylisiin)
- Kevyttä koordinaatorullausta esim. henkseleitä (diagonaalisesti kulmasta ristikkäiskulmaan, kävelypalautus saman päädyn toiseen kulmaan, josta uusi rullaus), esim:
 - o Laukkaa molempiin suuntiin
 - o Ristiä molempiin suuntiin
 - o Edellisen yhdistelmä
 - o Polvennostojuoksua
 - o Pakarajuoksua jne.
- Viesti 3 hengen joukkuein: yhtä kannetaan kahden muun jäsenen toimesta (ei reppuselässä / palomiesotteessa) kentän päästä päähän, jolloin kannettava vaihtuu (esim. kaikkia kannetaan kahdesti)
- 3 x viivajuoksut eri etenemistyyyleillä (etuperin, takaperin, laukalla, yhdellä jalalla...)

Alkulämmittely

C-juniorit & D-juniorit

Alkulämmittelystä:

- lihasärsytys
- hermostoärsytys
- tulee päättää aina nopeaan suoritukseen

Esimerkki 1:

- Viitepeli (esim. pääpallo, tornipallo, koripallo, jalkapallo, X-hippa)
- Motoriikan parantaminen / Lantion liikkuvuuden lisääminen
 - o Jalkojen heiluttelut (eteen taakse – sivuille), ote puolapuissa / seinässä
 - o Jättiläisen kävelyt (mahdollisimman pitkiä askelia)
 - o Menninkäisen kävelyä (liike tapahtuu kyykyssä, selkä suorassa, kädet pään päällä, rintamasuunta koko ajan eteenpäin)
 - o Aitakävelyt 5 x 5 aitaa
- 3 x frekvenssijuoksut (esim. 20 iskua maahan jaloilla mahdollisimman nopeasti => 9m pyrähdys / vastaavasti esim. 10 haara-perus –hyppyä mahdollisimman nopeasti, josta juoksuun

Esimerkki 2:

- Paininomainen alkulämpö
 - o Kevyttä hölkkää etu/takaperin/sivuttain laukkaa (vihellyksestä jokin liike esim. punnerrus ja matka jatkuu / suunta vaihtuu)
 - kyykyhyppy, polvet rintaan –hyppy, hyökkäysponnistus, tiikeri, kuperkeikka, jne.
- Motoriikan parantaminen / Nilkan toiminnan lisääminen
 - o Erilaisia yhden ja kahden jalan hyppysarjoja: (kinkkausta eteenpäin/sivulle/takaperin, slalomhyppelyä viivan molemmin puolin tai hyppely niin että sisäjalka on aina viivan päällä, pallon / viivan yli hyppelyä sivuttain / etu-takaperin / 180° kierteellä
 - o Takaperinjuoksua
 - o Kevyttä päkiähyppelyä vuorojaloin (3 x 10 hyppyä kävelypalautuksella)
- 3 x reaktiolähdöt lähtöasentoa vaihdellen 9m kiihdytyksellä (mahallaan, selällään, kyykyssä jne.)

Esimerkki 3:

- Viitepeli esim. koripallo lentopallolla (kori tehtävä kaverin heitosta sormilyönnillä)
- Motoriikan parantaminen / Hyppelysarjoja:
 - o Kevyttä aitahyppelyä 5 x 3 aitaa välihyppyllä
 - o Hyökkäysponnistuksia aidoilla 5 x 3 aitaa (huom. sekä oikean että vasemman jalan ponnistukset)
 - o Polvennostojuoksua
 - o Pakarajuoksua
- Viesti 3 hengen joukkuein: yhtä kannetaan kahden muun jäsenen toimesta (ei reppuselässä / palomiesotteessa) kentän päästä päähän, jolloin kannettava vaihtuu (esim. kaikkia kannetaan kahdesti)
- 3 x viivajuoksut eri etenemistyyyleillä (etuperin, takaperin, sivuttaislaukassa, yhdellä jalalla jne.)

Alkulämmittely

E- juniorit & F- juniorit

Alkulämmittelystä tulee löytyä:

- lihasärsytys
- hermostoärsytys
- PITÄÄ OLLA MUKAVAA!

Esimerkki 1:

- Hippaleikit (esim. hännänryöstö, kuka pelkää pelimiestä, X-hippaa)
- Kehon hallinnan lisääminen
 - o Varvaskävely ja kantapäkävely (opitaan ero päkiäponnistukselle ja kokojalanponnistukselle)
 - o Jättiläisen kävelyt (mahdollisimman pitkiä askelia)
 - o Menninkäisen kävelyä (liike tapahtuu kyykyssä, selkä suorassa, kädet pään päällä, rintamasuunta koko ajan eteenpäin)

Esimerkki 2:

- Paininomainen alkulämpö
 - o Kevyttä hölkkää etu/takaperin/sivuttain laukkaa (vihellyksestä jokin liike ja matka jatkuu tai mahdollisesti suunta vaihtuu)
 - Lattiassa käynti, polvet rintaan –hyppy, tiikeri, kuperkeikka, punnerrus, vatsalihassuoritus jne.
- Kehon hallinnan lisääminen
 - o Reaktiolähdöt erilaisista lähtöasunnoista

Esimerkki 3:

- Viitepelit, esim. Vyörypallo (2 joukkuetta, molemmat heittävät palloja kohti yhtä isoa palloa yrittäen saada se vierimään vastapuolen viivan yli)
- Reaktioleikit: Kehon hallinnan lisääminen
 - o Varvashippa
 - o Olkapäähippa
 - o Polvihippa
- Yhteinen herättelevä venyttely

Lihaskuntovälipaloja

A- juniorit & B- juniorit

Esimerkki 1: Aitahyppy (60 kontaktia)

- 4 x 5 aitaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min => syke noin 120
 - o aitahyppy välihyppyllä (päkiäponnistus)
 - o aitahyppy jatkuvana (päkiäponnistus)
 - o aitahyppy sivuttain välihyppyllä (päkiäponnistus)

Esimerkki 2: Aitahyppy (60 kontaktia)

- 4 x 5 aitaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min => syke noin 120
 - o aitahyppy hyökkäysponnistuksella (kokojalanponnistus)
 - o aitahyppy korkeushyppyponnistuksella (kokojalanponnistus)
 - o aitahyppy ristillä (päkiä + koko jalka)

Esimerkki 3: Loikat (72 kontaktia)

- 4 x 6 loikkaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min
 - o Tasatassut syväkyykystä (kokojalanponnistus)
 - o Vuoroloikat ilman vauhtia (kokojalanponnistus)
 - o Kinkat ilman vauhtia (kokojalanponnistus)

Esimerkki 4: Muut hyppy: (n. 115 kontaktia)

- 4 sarjaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min
 - o 3 x Jännehyppe kyykystä – polvet rintaan hyppy – päkiähyppy – yhdistelmä
 - o 8 x Torjuntahyppy lyhyellä siirtymällä edestakaisin
 - o 6 x Borsow-loikat
 - o 6 x Kirppuhyppy

Esimerkki 5: Lihaskuntoharjoitus oman kehon painolla

- Valitse listalta 2-3 kolmen liikkeen kokonaisuutta
- 2-3 kierrosta, sarjapalautus 1-2min, liikkeiden välissä 15sek

Esimerkki 6: Kuntopalloharjoitus (lähinnä pikavoiman jalostamista, kunnonkohotusaspekti minimaalinen)

- Toimii parhaiten parityönä, 4-6 liikettä
- 2-3 kierrosta, sarjapalautusta ei tarvita

Lihaskuntovälipaloja

C- juniorit & D- juniorit

Esimerkki 1: aitakävelyt & aitahyppy (40 kontaktia)

- 4 x 5 aitaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min => syke noin 120
 - o Aitakävelyt etu- ja takaperin => pituuskasvu kovinta => liikkuvuuden ylläpitäminen tärkeää
 - o aitahyppyt välihyppyllä (päkiäponnistus)
 - o aitahyppyt sivuttain välihyppyllä (päkiäponnistus)

Esimerkki 2: Aitahyppy (60 kontaktia)

- 4 x 5 aitaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min => syke noin 120
 - o aitahyppyt hyökkäysponnistuksella (kokojalanponnistus)
 - o aitahyppyt korkeushyppyponnistuksella (kokojalanponnistus)
 - o aitahyppyt ristillä (päkiä + koko jalka)

Esimerkki 3: Loikat (72 kontaktia)

- 4 x 6 loikkaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min
 - o Luisteluhyppyt pysäytyksellä (kokojalanponnistus)
 - o Tasatassut syväkyykystä (kokojalanponnistus)
 - o Vuoroloikat ilman vauhtia (kokojalanponnistus)

Esimerkki 4: Muut hyppy: (n. 60 kontaktia)

- 4 sarjaa kävelypalautuksella
- Sarjapalautus 1-2min
 - o 2 x Jännehypyyt kyykystä – polvet rintaan hyppy – päkiähyppy-yhdistelmä
 - o 6 x Siksak-hyppy (syvä askelkyykkyasento, kahden jalan ponnistus jossa jalat vaihtaa paikkaa)
 - o 4 x Kirppuhyppy (askelkyykkyasento, kaveri pitää takajalasta kiinni => yhden jalan ponnistuksia)

Esimerkki 5: Lihaskuntoharjoitus oman kehon painolla

- Valitse listalta 2-3 kolmen liikkeen kokonaisuutta
- 2-3 kierrosta, sarjapalautus 1-2min, liikkeiden välissä 15sek

Esimerkki 6: Kuntopalloharjoitus (lähinnä pikavoiman jalostamista, kunnonkohotusaspekti minimaalinen)

- Toimii parhaiten parityönä, 4-6 liikettä
- 2-3 kierrosta, sarjapalautusta ei tarvita

MATERIAALIPANKKI

Loikkaharjoitus

- Kokonaiskesto 90-120min => poimi itselle / ryhmälle sopivimmat osa-alueet

- Alkulämmittely: Noin 10min omatoimista

- Henkselijuoksut (intervallityyppinen) 30m-80m ”henkselit”
 - Polvennostojuoksut
 - Pakarajuoksut
 - Takaperinjuoksut
 - Laukka-askel (huonompi puoli ensin)
 - Ristiaskel (huonompi puoli ensin)
 - Laukka + risti
 - Kiihdytys maksimiin + rullaus

- Rappushyppy katsomossa (tasatassut, vuoroloikat, päkiähypyt, kinkat) 2 x 3 x ___krt

- Lämmittelyksi muutama tasatassu hiekkakasassa 1 x 5 x ___krt

- Vuoroloikat 2 x 5 x ___krt
 - Kontrastina kuntopallon heitot itselle ylös / jännehypyt

- Päkiähypyt vuorojaloin 2 x 5 x ___krt

- Borsow-loikat 2 x 5 x ___krt
 - Kontrastina kirppuhypyt

- Tasatassut syväkyykystä (eksentrinen vaihe) 2 x 5 x ___krt

- Jännehypyt – polvet rintaan – päkiähypyt – yhdistelmä 2 x 5 x ___krt

- Hyökkäysponnistuksia 2 x 5 x ___krt

- Kiihdytys maksimiin + rullaus 1 x 3 x ___m

- Keskivartalon vahvistus! – VATSA + SELKÄ + KYLKI yht. 300 kpl

MATERIAALIPANKKI

Pikavoimaharjoitus

- Kokonaiskesto 90-120min => poimi itselle / ryhmälle sopivimmat osa-alueet

- Alkulämmittely

- Koordinaatiot henkseleillä (pehmeällä alustalla => nurmikko ja paljaat varpaat paras yhdistelmä)
 - Laukka-askel
 - Ristiaskel
 - Laukka + risti
 - Polvennosto-, pakara- ja kuopaisujuoksu
 - Kiihdytys maksimiin + rullaus

- 5 x Reaktiolähdöt eri asennoista + 20m kiihdytys
- 5 x Motoriikkapyrähdymiä esim. askelfrekvenssi yu-kentällä, takaperinjuoksu

- Aitakävelyt (eteenpäin + taaksepäin) 1 x 5 x ___aitaa
- Aitahyppyt välihyppyllä 1 x 5 x ___aitaa
- Aitahyppyt sivuttain välihyppyllä 1 x 4 x ___aitaa
- Aitahyppyt jatkuvana 2 x 5 x ___aitaa
- Aitahyppyt yhdellä jalalla (korkeushyppyponnistus) 1 x 6 x ___aitaa
- Aitahyppyt hyökkäysponnistuksella (molemmin puolin) 2 x 5 x ___aitaa

- Kuntopallon heitot (esim. aitahyppyjen sarjapalautusten aikana)
 - Itselle ylös
 - Pään yli eteen
 - Jalkojen välistä eteen
 - Pään yli taakse
 - Vartalon sivuilta
 - Jalat selinmakuulta (pari)
 - Jalat päänmakuulta (pari)

- 3 x Pudotushyppy (korokkeelta maan kautta korokkeen yli) + terävä 5-6 askeleen kiihdytys

- Keskivartalon vahvistus! VATSA + SELKÄ + KYLKI!

- 3-5 x kevyt 10 sekunnin kiihtyvä rullaus

MATERIAALIPANKKI

Lihaskuntoharjoitus oman kehon painolla

- Kiertoharjoitus: 30-60sek työtä, 15sek siirtymä
 - Sarjapalautus 3min

 - 1. Kirppuhyppy
 - 2. Hoover paikallaan / jaloilla sivulle-viereen -liikettä / jalat saksaten /
 - 3. Ojentajapunnerrus

 - 4. Viivajuoksu
 - 5. Hoover paikallaan / käsillä sivulle-viereen -liikettä / kädet saksaten
 - 6. Kuntopallon heitto pään yli eteen pallo selän alla (+ pallon palauttaja)

 - 7. Jännehyppy – polvet rintaan – päkiähyppy
 - 8. Hoover ristikkäinen käsi ja jalka vuorotellen ilmaan
 - 9. Kuntopallon heitto rinnalta ylös

 - 10. Uppikyykky
 - 11. Jalkojen nostot puolapuilla
 - 12. Punnerrus eri leveyksillä

 - 13. Penkille nousu vuorojaloin
 - 14. Tukkipyörintä / mittarimato
 - 15. Dippi

 - 16. Askelkyykky etuviistoon / suoraan
 - 17. Linkkarit
 - 18. Kottikärrykävely / Telaketjukävely (vaatii valmentajan taluttamassa)

 - 19. Hyppynaru
 - 20. Jalkojen heitot selinmakuulla (vaatii valmentajan) / Hooverista kyynernojaan ja takaisin vuorokäsin /
Tuulimyllyt
 - 21. Rekki- / leuanvetotangolla silmukkapujotuksia
- Lihashuolto!

MATERIAALIPANKKI

Kuntopalloharjoitteita

1. Kevyt alkulämmittely
2. Heitto ylöspäin
 - Lähtö tukevasta asennosta, pallo rinnan korkeudella. Suoritus lähtee etukyykystä, josta ponnistus ja pallon heitto räjähtävästi ylös. Pompusta pallo kiinni ja uusi suoritus.
3. Heitto pään yli pallo selän alla
 - Lähtöasennossa lentopallo tai toinen kuntopallo selän alla lapojen tasolla. Piiskamainen ylivettoa muistuttava suoritus suorilla käsillä ylä-etuviistoon.
4. Heitto pään yli taaksepäin
 - Lähtö alhaalta pienestä kyykystä, pallo jalkojen välissä. Voimakas jalkojen ja selän ojennus kädet suorana. Saatto seuraa pallon perään.
5. Heitto seisten pään päältä
 - Lähtö hartialevyyisestä asennosta, pallo pään takana. Suoritus mahdollisimman isolla vartalon kaarella avustettu piiskamainen heitto.
6. Heitto jalkojen välistä eteen
 - Lähtö alhaalta, pallo jalkojen välissä. Suoritus pienestä etukenosta suurin käsin voimakkaasti selän ja jalkojen lihaksilla auttaen.
7. Heitto sivulta kiertäen
 - Lähtö hartialevyyisestä asennosta, pallo vartalon sivukautta mahdollisimman pitkälle kierrettynä, ote molemmilla käsillä pallost. Suoritus vinoja vatsalihaksia ja käsiä apuna käyttäen.
8. Heitto seinään päinmakuulta
 - Lähtö päinmakuulta pallo käsissä. Taivuta vartalo kaarelle ja työnnä pallo tehokkaasti seinään / parille. Pysy kaaressa kunnes saat pallon takaisin käsiin. Uusi suoritus lepoasennosta.
9. Jalkaprässi
 - Lähtö selinmakuulta jalat koukussa rinnan päällä. Avustajan heitosta terävä potku ylä-etuviistoon.
10. Takareidet
 - Lähtö päinmakuulta. Avustava vierittää pallon takapuolen kohdalta kohti kantapäitä. Pallon tullessa pohkeiden kohdalle jalkojen terävä koukistus.
11. Keskivartalo + Venyttely

MATERIAALIPANKKI

Lihaskuntoliikkeitä

Yleensä keski- ja ylävartalon lihaksiin keskittyviä liikkeitä tehdään omaa kehoa tai pieniä lisäpainoja vastuksena käyttäen. Lihaskestävyysharjoittelu on osa tukiharjoittelua, jolla vartalo pidetään kunnossa. Erityisesti keskivartalon lihaksista täytyy pitää hyvää huolta, koska heikko keskivartalo vie pohjan kaikelta voimaharjoittelulta.

Lihaskestävyys osa 1.

Jalat

- Syväkyykky

Käy kyykyssä ilman lisäpainoja. Huolehdi siitä, että polvet eivät käänny auki eikä yhteen. Kädet voit pitää lanteilla tai suorina vartalon edessä.

- Askelkyykkyt

Tee askelkyykkyjä eri suuntiin: eteen, etuviistoon, sivulle, takaviistoon tai taaksepäin.

- Takapuoli rutistus

Kyynärnojojassa nosta toinen jalka ilmaan ja koukista polvesta 90 astetta. Työnnä jalkaa kantapäätä edellä mahdollisimman korkealle.

Lantio

- Etunojassa jalan pyöritys

Nosta etunojassa toinen jalka hieman irti maasta ja pyöritä mahdollisimman laajalla kaarella sivukautta eteen ja takaisin lähtöasentoon. Älä päästä lantiota heilumaan sivusuunnassa. Voit tehdä liikkeen myös vastakkaiseen suuntaan viemällä jalan ensin eteen ja palauttamalla sen sivukautta takaisin alkuasentoon.

- Lantion ojennukset

Ota hartianoja alkuasennoksi makaamalla selin maassa hartioiden ja jalkojen varassa. Nosta lantiota rauhallisilla liikkeillä ylös ja laske alas.

- Staattinen lantiojännitys

Nosta hartianojassa lantio suoraksi niin, että vartalo muodostaa suoran linjan polvien, lantion ja hartioiden välille. Pidä jännitys päällä staattisella lihastyöllä. Älä päästä vartaloa heilumaan mihinkään suuntaan.

- Jalan nostot hartianojassa
Aloita hartianojassa, jalat polvesta 90 astetta koukistettuina ja keskivartalo jämäkkänä. Ojenna jalkoja vuorotellen polvesta suoraksi, pitäen lantio samalla hyvässä tasapainossa. Lantio ei saa kallistua sivusuunnassa. Polvi ojennetaan suoraksi, mutta jalkaa ei tarvitse nostaa. Molemmat polvet pysyvät liikkeen ajan samalla korkeudella.
- Jalan nosto ja sivuliike
Muuten sama liike kuin "Jalan nostot hartianojassa", mutta kierrä jalkaa noston jälkeen vielä tukijalan puolelle. Varpaat osoittavat suoraan sivulle. Tee koko liike rauhallisesti ja kontrolloi lantion jämäkkyyttä.
- Lähentäjät kylkimakuulla
Makaa kyljelläsi ja kehitä reiden lähentäjien lihaskestävyyttä nostamalla alemmaa jalkaa toistuvasti irti maasta.
- Loitontajat kylkimakuulla
Makaa kyljelläsi ja kehitä reiden loitontajien lihaskestävyyttä nostamalla ylempää jalkaa toistuvasti mahdollisimman korkealle.
- Lähentäjät selinmakuulla
Makaa selälläsi maassa, jalat polvista koukistettuina ja jalkapohjat maassa. Kierrä jalkasi auki ja kiinni. Näin teet työtä lähentäjillä, vilkastutat lihasten aineenvaihduntaa ja parannat niiden palautumista rasituksesta.
- Polvikävely eteen ja sivulle
Kävele polvillasi pehmeällä alustalla eteen ja sivullepäin. Pidä kädet niskan takana ja lantio edessä. Pidä lantio jämäkkänä suorituksen ajan; älä päästä sitä kaatumaan sivulle tai taaksepäin. (Erittäin tärkeä harjoite)
- Keinuminen ja tasapainon haku
Istu pehmeällä alustalla, jalat irti maasta. Pidä käsilläsi polvista kiinni ja köyristä selkäsi. Keinuu taaksepäin selän varaan ja palaa alkuasentoon. Hae tasapaino yläasennossa suoristamalla selkäsi. Lantion seudun lihakset työskentelevät tasapainoa hakiessasi.

Vatsat

- Istumaannousu
Aloita liike selinmakuulla, jalat koukussa ja kantapäät maassa. Nosta ylävartalo irti maasta ja kosketa kyynärpäällä polviasi. Pidä kantapäät maassa ja kädet niskan takana koko suorituksen ajan.
- Vinot vatsat
Muuten sama kuin "Istumaannousu", mutta kierrä yläasennossa ylävartaloasi vuoropuolille. Pyri koskemaan kyynärpäälläsi ristikkäisen puolen polvea.
- Istumaannousu tuplakerrolla
Muuten sama kuin "Istumaannousu", mutta kierrä yläasennossa ylävartaloasi molemmille puolille, mahdollisimman laajalla liikkeellä.
- Staattinen vatsajännitys
Laskeudu "Istumaannousu" liikkeen puoliväliin, pidä selkä suorana ja pidä asento staattisella lihastyöllä paikallaan.
- Ylävartalon kiertonostot
Makaa selälläsi maassa. Nosta ylävartaloasi irti maasta niin, että toinen hartia jää koskemaan maahan.
- Linkkarit
Makaa selälläsi maassa, jalat ja kädet suorina vartalon jatkeena. Nosta jalat ja kädet yhtä aikaa ilmaan ja kosketa käsilläsi jalkojasi mahdollisimman korkealla. Pidä hyvä tasapaino koko liikkeen ajan.
- Vinot linkkarit
Muuten sama kuin "Linkkarit", mutta kurota käsilläsi vuorotellen jalkojesi sivulta ohi. Näin vinot vatsalihakset aktivoituvat.
- Tuulilasinyyhkijät
Makaa selälläsi T-asennossa ja nosta jalat suoraan ylöspäin. Pidä jalat yhdessä ja käytä niitä sivulla mahdollisimman lähellä maata. Älä kuitenkaan koske jaloillasi maata, vaan pysäytä liike keskivartalon lihaksilla.

Lihaskestävyys osa 2.

Tämä omatoiminen harjoite on tarkoitettu vatsan, selän, kylkien ja ylävartalon lihaskestävyyden parantamiseen. Jakso sisältää n. 30 harjoitetta. Harjoituksen tulisi kestää noin 45 - 60 min. Sarjojen toisto 10-15 kertaa/harjoite ja staattiset harjoitteet niin kauan kuin siinä asennossa pystyy olemaan.

Vatsat

- Kiertonosto jalat ylhäällä
Makaa selälläsi jalat suoraan ylöspäin ojennettuina. Kurota vuorokäden kyynärpäällä ristikkäistä polvea kohti. Tee liikkeet rauhallisella rytmillä.
- Jalat ylhäällä kurotuksia varpasiin
Makaa selälläsi jalat suoraan ylöspäin ojennettuina. Kurota käsilläsi varpaita kohti, samalla ylävartaloa rauhallisesti nostamalla.
- Kosketus ristipuolen nilkkaan
Makaa selälläsi jalat suoraan ylöspäin ojennettuina. Kurota vuorokäsillä kosketuksia ristikkäisen jalan nilkan ulkosyrjään.
- Alavatsarutistus jalk. nostolla
Makaa selälläsi jalat suoraan ylöspäin ojennettuina. Nosta jalkojasi ylöspäin alavatsan lihaksilla. Älä heijaa jaloilla vauhtia, vaan pidä jalat paikallaan. Näin vatsalihakset tekevät työn.
- Jalkojen ojennukset eri suuntiin
Takanojassa jalat irti maasta. Ojenna jalkojasi eteenpäin ja etuviistoihin niin, että jalat pysyvät koko ajan irti maasta. Näin vatsalihakset joutuvat työskentelemään sekä staattisesti että dynaamisesti.
- Vatsarutistus polvia kohti
Makaa selälläsi jalat koukussa ja jalkapohjat maata vasten. Nosta ylävartaloasi kurottamalla polvia kohti. Liikkeen ei tarvitse olla laaja, vaan tarkoitus on kuormittaa vatsalihaksia lähes staattisella lihastyöllä. Tätä voidaan korostaa pitämällä jännitys päällä yläasennossa.
- Pikajuoksijan rutistus
Istu maassa jalat irti maasta ja selkä suorana. Nosta vuorotellen yhtä jalkaa ja kosketa sitä ristikkäisen käden kyynärpäällä. Älä anna jalkojen koskettaa maata harjoituksen missään vaiheessa, vaan tee toistot rytmikkäästi.
- Selällään kurotus polvia kohti
Makaa selälläsi jalat koukussa ja jalkapohjat maata vasten. Nosta ylävartaloasi työntämällä kämmeniäsi reittä pitkin ylöspäin, polvia kohti. Tee liikkeet rauhallisella rytmillä sekä nostoissa että laskuissa.

- Selin kosketukset nilkkaan
Makaa selälläsi jalat koukussa ja jalkapohjat maata vasten. Nosta ylävartaloasi hieman irti maasta ja kosketa käsilläsi vuorotellen saman puolen nilkan ulkosyrjää.
- Ristikk. käden / jalan laskeminen
Makaa selälläsi maassa niin, että olet ojentanut jalkasi ja kätesi suoraksi vartalon yläpuolelle. Laske ristikkäistä kättä ja jalkaa yhtä aikaa vartalon jatkeeksi. Nosta ne takaisin alkuasentoon ja tee sama liike toisella kädellä ja jalalla.

Selät

- Kaarijännitys
Nosta päinmakuulla ylävartaloa ja jalkoja irti maasta. Pidä hetken lihasjännitys yläasennossa ja laske itsesi takaisin alkuasentoon. Pidä katse maassa koko suorituksen ajan.
- Kaarijännitys + nilkkakosketus
Nosta itsesi päinmakuulta jatkuvaan kaarijännitykseen ja kosketa vuorokäsillä saman puolen nilkan ulkosyrjää.
- Keinulauta
Ota päinmakuulla nilkoistasi kiinni ja keinu eteen ja taakse vatsan päällä.
- Ylävartalon nostot
Makaa maassa päinmakuulla ja nosta ylävartaloasi irti maasta. Pidä jännitys hetken yläasennossa ennen kuin lasket itsesi rauhassa takaisin alkuasentoon. (erittäin hyvä liike)
- Jalkojen nosto ja levitys
Makaa maassa päinmakuulla ja nosta jalkasi irti maasta. Levitä jalkoja yläasennossa, palauta yhteen ja laske maahan. Tee koko suoritus rauhallisella tempolla.
- Ylävartalon kiertonostot
Makaa maassa päinmakuulla ja nosta ylävartalosi irti maasta. Kierrä ylävartaloa kerran molemmille puolille ja laske takaisin alas. Tee suoritus rauhallisella tempolla ja maksimaalisilla liikelaajuuksilla.
- Ristikkäisen käden/jalan nosto
Makaa maassa päinmakuulla, kädet ojennettuina vartalon jatkeeksi. Nosta yhtä aikaa ristikkäinen käsi ja jalka irti maasta. Pyri nostamaan raajoja rauhallisella puristuksella ja pidä niitä hetken yläasennossa. Tee liike vuoropuolille.
- Käden kiertonosto etunojassa
Ole etunojassa ja kierrä käsiä vuorotellen sivukautta mahdollisimman korkealle.

- Kiertonosto kottikärry asennossa
Ole kottikärry asennossa ja kierrä käsiä vuorotellen sivukautta mahdollisimman korkealle.
- Staattinen pito kyynärnojassa
Ole kyynärnojassa ja pidä keskivartalosi jämäkkänä, jolloin hartioidesi, lantiosi ja jalkojesi välinen viiva on mahdollisimman suora.
- Jalannostot kyynärnojassa
Ole kyynärnojassa ja nosta jalkojasi vuorotellen irti maasta. Nosta jalkaasi noin kengän mitan irti maasta ja pidä hetki yläasennossa. Tee liike rauhallisella tempolla.
- Käden nostot kyynärnojassa
Ole kyynärnojassa ja nosta käsiäsi vuorotellen irti maasta ja työnnä suoraksi eteenpäin. Pyri pitämään keskivartalosi mahdollisimman jämäkkänä, äläkä anna sen kaatua sivullepäin.
- Selän punnitus
Ole parin kanssa selän vastakkain ja ota kyynärlukko-ote. Kumartukaa vuorotellen eteenpäin ja nostakaa pari ilmaan, jolloin selän lihakset ja nivelsiteet venyvät. Pidä venytys hetken, ennen kuin lasket parisi takaisin maahan.

Kyljet

- Kyljet jalkojen nostoilla
Ole kylkimakuulla maassa ja nosta jalkojasi mahdollisimman korkealle. Pidä jalkoja hetken yläasennossa ja laske rauhassa alas.
- Kyljet lantion nostoilla
Ole kylkimakuulla maassa kyynärvarren ja jalkojen varassa. Tee lantiolla liikettä ylös ja alas. Pidä hetken jännitys yläasennossa ja pidä suoritustempo rauhallisena.
- Staattinen kylkijännitys
Ole kylkimakuulla maassa kyynärvarren ja jalkojen varassa. Pidä vartalosi jämäkkänä niin, että rintakehän, nivusten ja jalkojen välinen viiva on mahdollisimman suora.

Ylävartalo

- Etunojapunnerrus

Ole etunojassa ja nosta ja laske ylävartaloasi. Pidä vartalosi mahdollisimman jämäkkänä ja laske rintakehäsi maahan joka suorituksessa. Voit tehdä suorituksen kapealla otteella, jolloin se kohdistuu enemmän käsien ojentajiin. Leveällä otteella kehittyy rintalihas enemmän. Myös kulmaa voi muuttaa niin, että jalat nostetaan esim. puolapuille. Tällöin rasitetaan enemmän rintalihaksen yläosaa sekä hartialihasta.

- Ojentajapunnerrus penkillä

Ole selin penkkiin ja aseta kätesi penkin etureunalle. Jalkoja voit pitää koukussa tai suorina edessä. Tee käsilläsi ojentajapunnerruksia laskemalla vartaloasi mahdollisimman alas ja nostamalla takaisin ylös.

Liikkuvuutta lisääviä harjoitteita

Liikkuvuusharjoittelu on vartalon liikelaajuuksien ylläpitämistä ja parantamista. Parhaiten tämä onnistuu tekemällä toistuvia liikkeitä maksimaalisilla liikelaajuuksilla. Kun lihaksissa toistuu jännitys-venytys-sykli, paranevat liikelaajuudet pikkuhiljaa. Liikkuvuusharjoittelulla pyritään parantamaan ennen kaikkea lantion seudun nivelten liikelaajuuksia. Hyvä liikkuvuus pienentää loukkaantumisriskiä huomattavasti ja tuo liikkumiseen lisää tehoa. Lantion seudun hyvä lihastasapaino ja liikkuvuudet ovat urheilijalle ensiarvoisen tärkeitä pitkän urheilu-uran takaamiseksi.

Askellus

- Astu askel eteenpäin korkeaan polviasentoon, jossa takajalan polvi on irti maasta. Työnnä lantiota eteenpäin ja venytä takajalan lonkankoukistajaa.
- Askellus, kyynärpää nilkkaan
Sama kuin "askellus", muuta paina takajalan puoleista kyynärpäätä etujalan nilkkaa kohti. Lonkankoukistajan venytys tehostuu.
- Askellus, vartalon kierto kiinni
Sama kuin "askellus", mutta käännä rintamasuuntaa etujalan puolelle. Lonkankoukistajan venytys tehostuu.
- Askellus, vartalon kierto auki
Sama kuin "askellus," mutta käännä rintamasuunta takajalan puolelle. Venytys kohdistuu enemmän reiden sisäpuolen lihaksiin.
- Jalan heilautus eteen+askellus
Tee rento jalan heilautus eteenpäin ja laskeudu askellusasentoon.
- Liukuri
Ota leveä haara-asento ja laskeudu toisen jalan päälle. Liiku puolelta toiselle pysyen syvällä (älä nouse ylös missään vaiheessa). Venytys tuntuu reiden sisäpuolen lihaksissa.
- Liukuri + paino 1 jalalle
Sama kuin "liukuri", mutta sivuvaiheessa vie paino tukijalan päälle ja nosta vapaa jalka ilmaan. Tämä vaatii erittäin hyvää liikkuvuutta ja tasapainoa.
- Jalan sivuheilautus + liukuri
Heilauta jalka sivullepäin ja laskeudu liukuriasentoon.
- Liukurit edeten
Tee liukuri (luistelukyky) sivullepäin ja nouse tukijalan varassa ylös. Jatka liikesarjaa samaan suuntaan toistuvilla liukureille.

- Jalanvaihtohyppy etunojassa
Ota etunoja-asento ja laita toinen jalka käsien väliin. Vaihda etu- ja takajalan paikkaa rennoilla hyppyillä. Hyppyjen välissä voit tehdä muutaman jouston, jolla saat tehostettua nivusseudun venytystä.
- Haara-asennossa eteen-taakse
Ota leveä haara-asento ja laita kädet maahan. Kävele käsiesi varassa eteen- ja taaksepäin. Näin reiden lähentäjät venyvät monipuolisesti.
- Helikopteri
Ota etunoja-asento ja hyppää jaloilla sivuille päin käsien pysyessä paikallaan. Pidä lantio suorassa, jolloin venytys kohdistuu lantion seudun lihaksiin.
- Pohjenvenytyssävelly
Kävele eteenpäin ja ota jokaisella askeleella varpaista kiinni. Näin pohkeisiin kohdistuu toistuvien venytysten sarja.
- Polvenhalauksävelly
Kävele eteenpäin ja nosta joka askelella polvi vartalosi eteen. Vedä polvea rintaasi kohti käsilläsi.
- Kääpiökävely
Kävele kyykyssä eteenpäin ja pidä kätesi niskan takana.
- Pakaravenytys -hyppy
Ota lähtöasennoksi pakaravenytysasento. Hyppele eteenpäin venytettävää jalkaa vaihdellen.
- Vatsallaan polvi kohti kainaloa
Mene päinmakuulle ja tuo polvia vuorotellen kohti saman puolen kainaloa. Nosta polvea sen verran että se juuri ja juuri nousee maasta ja pidä lantio mahdollisimman suorana.
- Krusifiksi selin makuulla
Makaa selälläsi T-asennossa, eli jalat yhdessä ja kädet sivuille levitettynä. Vie jalkoja vuorotellen kohti ristikkäistä kättä. Pysy loppuasennossa hetken, jolloin vartalon lihakset ehtivät venymään.
- Krusifiksi päinmakuulla
Sama kuin "Krusifiksi selin makuulla", mutta liike tehdään päinmakuulla.

Liikkuvuus osa 2

- Ristiaskeljuoksu
Liiku sivullepäin tuomalla takajalkaa etujalan eteen vuorotellen etu- ja takakautta.
Harjoite tuo lantion seudulle lisää liikkuvuutta.
- Ristiaskeljuoksu 1 eteen, 2 taakse
Sama kuin "ristiaskeljuoksu", mutta takajalka tulee 1 kerran etujalan eteen ja 2 kertaa etujalan taakse.
- Ristiaskeljuoksu 2 eteen, 1 taakse
Sama kuin "ristiaskeljuoksu", mutta takajalka tulee 2 kertaa etujalan eteen ja 1 kerran taakse. Takajalkaa etupuolelle tuodessa, korosta polven nostoa ja jalan laajaa liikettä.
- Polvi ristikainaloon -hyppely
Etene rennoilla välihyppyillä ja tuo jalvoja vuorotellen kohti ristipuolen kainaloa. Venytys tuntuu alaselässä.
- Jalan heitot eteen kävellen
Kävele eteenpäin ja heitä jalvoja vuorotellen eteenpäin kohti ristikkäistä kättä. Ota jalanheittojen välissä muutamia väliaskeleita.
- Jalan heitot eteen välihyppyllä
Sama kuin edellinen, mutta väliaskeleet korvataan rennoilla välihyppyillä.
- Jalan sivuheilautukset
Heilauta jalvoja vuorotellen sivullepäin niin, että kantapää johtaa liikettä. Näin jalkaterät osoittavat koko ajan eteenpäin.
- Jalan heilautus eteen-taakse
Heilauta jalvoja vuorotellen eteen ja taaksepäin. Ota tarvittaessa tukea seinästä tai toisesta urheilijasta. Etuheilautuksen pitäisi olla rento, mutta jalan pitäisi päästä heilahtamaan jonkin verran myös taaksepäin.
- Jalan heitot sivulta toiselle
Heilauta jalvoja vuorotellen sivulta toiselle. Ota tarvittaessa tukea seinästä tai toisesta urheilijasta.
- Jalan pyöritykset seisten
Nojaa seinää vasten ja pyöritä jalvoja vuorotellen mahdollisimman laajalla kaarella. Pidä lantio pyörityksen aikana mahdollisimman suorana. Pyöritys voidaan tehdä eteen tai taaksepäin.
- Jalan pyöritykset kävellen
Kävele eteenpäin ja tuo takajalka aina sivukautta mahdollisimman laajalla kaarella toisen jalan eteen.

Pyri pitämään lantio mahdollisimman suorana koko liikkeen ajan. Voit pyörittää joko vuorojalkoja kävelyn rytmissä tai vain yhtä jalkaa kerrallaan.

- Jalan pyörietykset vuorohypyillä
Sama kuin "jalan pyörietykset kävellen", mutta kävelyn sijasta liikettä rytmitetään rennoilla välihyppyillä.
- Sivulaukka ja liukuri
Tee muutama sivuttaislaukka ja laskeudu liukuri -asentoon. Tee seuraava suoritus toiseen suuntaan, jolloin molemmat jalat venyvät.
- Sivulaukka ja askellus
Tee muutama sivuttaislaukka, käännä vartalo menosuuntaa ja laskeudu askellusasentoon. Tee seuraava suoritus toiseen suuntaan, jolloin molemmat jalat venyvät.
- Sivuheilautus + vapaa jalka taakse
Heilauta vapaata jalkaa sivulle ja vie tukijalan takaa mahdollisimman pitkälle. Tunnet venytyksen reiden ulkosyrjällä. Venytykseen saat laajuutta, kun lasket tukijalkaa hieman koukkuun. Muista että lantion pitää osoittaa eteenpäin, jotta venytys kohdistuisi oikein.
- Sivuheilautus + vapaa jalka eteen
Heilauta vapaata jalkaa sivulle ja vie tukijalan edestä mahdollisimman pitkälle. Tunnet venytyksen reiden ulkosyrjällä. Venytykseen saat laajuutta, kun lasket tukijalkaa hieman koukkuun. Muista että lantion pitää osoittaa eteenpäin, jotta venytys kohdistuisi oikein.
- Sivuaskleet + vapaa jalka taakse
Harjoite on muuten sama kuin "sivuheilautus + vapaa jalka taakse", mutta venytysten välillä tehdään muutamia sivuaskleita jolloin vartalo ehtii rentoutua ennen seuraavia venytyksiä.

MATERIAALIPANKKI

Helppoja koordinaatioharjoitteita nuoremmille

Silmä-käsi -koordinaatioharjoitteita:

- Koppaa pallo
Koppaa sivulta heitetty tennispallo. Palloja voidaan heittää joko toiselta tai molemmilta sivuilta sen mukaan, millainen miehitys harjoituksessa on.
- Putoavan pallon koppaaminen
Pudota tennispallo vartalosi edessä ja ota kiinni ennen kuin se osuu maahan. Voit pudottaa yhden tai kaksi palloa yhtä aikaa. Kiinnioton voit tehdä ylä- tai alakautta. Kaksi palloa pudottaessasi voit myös ottaa ne kiinni ristikkäisillä käsillä, eli oikean pudottama pallo otetaan kiinni vasemmalla ja niin edelleen.
- Kuperkeikka eteenpäin + kopit
Tee kuperkeikka eteenpäin ja ota heitetty tennispallo kiinni. Sinulle voidaan heittää yksi tai kaksi palloa kerralla. Harjoitetta voi vaikeuttaa nousemalla yhdellä jalalla ylös.
- Kuperkeikka taaksepäin + kopit
Tee kuperkeikka taaksepäin ja ota heitetty tennispallo kiinni. Sinulle voidaan heittää yksi tai kaksi palloa kerralla. Harjoitetta voi vaikeuttaa nousemalla yhdellä jalalla ylös.
- Kylkikuperkeikka + kopit
Tee kuperkeikka sivulle päin (kylkikuperkeikka) ja ota heitetty tennispallo kiinni. Sinulle voidaan heittää yksi tai kaksi palloa kerralla.
- Pareittain kopittelu 3 pallolla
Kopittele parin kanssa kolmella tennispallolla. Harjoite saadaan helpoimmin pyörimään niin, että heitöt aina yhdellä ja otat kiinni toisella kädellä. Vaihda pallo aina kiinni ottaneesta kädestä heittäväseen käteen.
- Pareittain kopittelu 4 pallolla
Kopittele parin kanssa neljällä tennispallolla. Harjoite saadaan helpoimmin pyörimään niin, että heitöt aina yhdellä ja otat kiinni toisella kädellä. Vaihda pallo aina kiinni ottaneesta kädestä heittäväseen käteen. Neljällä pallolla kopittelussa on tärkeää, että heitöt tapahtuvat samanaikaisesti.
- Kopittelu maan kautta 4 pallolla
Kopittele parin kanssa neljällä tennispallolla maan kautta. Harjoite saadaan helpoimmin pyörimään niin, että heitöt aina yhdellä ja otat kiinni toisella kädellä. Vaihda pallo aina kiinni ottaneesta kädestä heittäväseen käteen. Neljällä pallolla kopittelussa on tärkeää, että heitöt tapahtuvat samanaikaisesti.

- Putoavan pallon reaktiokoppi
Seiso parin kanssa vastakkain kädet eteenpäin ojennettuina. Pari pudottaa tennispallon jommastakummasta kädestä ja sinun pitää ottaa se kiinni ennen kuin se koskee maahan. Voit kopata pallon ylä- tai alakautta ja sinulle voidaan pudottaa kaksi palloa yhtä aikaa.
- Kopittelu seinän ja maan kautta
Sama kuin "Peruskopittelu seinän kautta", mutta heitä palloja niin että ne koskevat seinään ja maahan ennen kuin otat ne kiinni.
- Peruskopittelu seinän kautta
Kopittele tennispalloilla seinää vasten. Voit käyttää yhtä tai kahta tennispalloa. Pallon voit ottaa kiinni samalla tai eri kädellä kuin heitit sen. Koppaamisen voit tehdä ylä- tai alakautta.
- Kopittelu kantapäillä seisten
Sama kuin "Peruskopittelu seinän kautta", mutta seiso kantapäilläsi. Tämä lisää tasapainoelementin harjoitteeseen.
- Kopittelu päkiöillä seisten
Sama kuin "Peruskopittelu seinän kautta", mutta seiso päkiöilläsi. Tämä lisää tasapainoelementin harjoitteeseen.
- 360 astetta + koppi
Heitä tennispallo seinään, pyörähdä 360 astetta ja ota pallo kiinni. Voit heittää yhden tai kaksi tennispalloa yhtä aikaa sen mukaan, kuinka taitava olet.
- Kopittelu sivuttaisliikkeessä
Kopittele yhdellä tai kahdella tennispallolla seinää vasten ja liiku sivusuunnassa puolelta toiselle. Pallon voit ottaa kiinni samalla tai eri kädellä kuin heitit sen. Koppaamisen voit tehdä ylä- tai alakautta ja pallon voi antaa pompata myös maan kautta.
- Kopittelu syvyysliikkeessä
Kopittele yhdellä tai kahdella tennispallolla seinää vasten ja liiku syvyysuunnassa edestakaisin. Pallon voit ottaa kiinni samalla tai eri kädellä kuin heitit sen. Koppaamisen voit tehdä ylä- tai alakautta ja pallon voi antaa pompata myös maan kautta.
- Lentopallopallottelu sivuttais- ja syvyysliikkeessä
- Lentopallopallottelu yhdellä jalalla

Lentopallon merkkisuoritukset (lentopalloliitto)

1-taso

Perusliikkeenä on pallon heitto ylös (4-6m) ja lisäliike

1. Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös ja pallon kiinniotto
2. Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, käsien taputus yhteen selän takana 2 kertaa ja pallon kiinniotto
3. Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, molemmilla käsillä kosketetaan lattiaa jalkojen välissä ja pallon kiinniotto
4. Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös ja pallon kiinniotto istualtaan
5. Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, käsien taputus molempien reisien alla sekä selän takana ja pallon kiinniotto
6. Seisotaan viivalla jalat rinnakkain leveässä haara-asennossa, pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, pyörähdys 360 astetta ja pallon kiinniotto lähtöasennossa
7. Seisotaan viivalla jalat rinnakkain leveässä haara-asennossa, pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, pyörähdys 360 astetta oikean kautta ja pallon kiinniotto. Välittömästi uusi heitto ylös ja pyörähdys vasemman kautta ja pallon kiinniotto
8. Pallon heitto alakautta kahdella kädellä ylös, istuallaan käynti, nousu lähtöasentoon ja pallon kiinniotto
9. Pallon heitto alakautta kahdella kädellä eteenpäin. Juoksu kahden lattialle sijoitetun vanteen kautta. Ensimmäiseen vanteeseen kosketus yhdellä jalalla, toiseen vanteeseen kosketus tasahypyillä ja tämän jälkeen pallon kiinniotto vanteen ulkopuolella ilmasta. Lähtöpaikka 2m ensimmäisestä vanteesta ja vanteiden etäisyys toisista 1,5m.
10. Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, pallon kiinniotto selältään reisien takaa

Lentopallon merkkisuoritukset

2-taso

Perusliikkeenä sormilyönti tai pallon heitto alakautta kahdella kädellä seinään plus kiinniotto tai lajisuoritus. Kiinnioton tulee tapahtua viivan takana, eli vähintään 3m seinästä ja lajisuorituksen vähintään 2m seinästä. Pallon kiinniotto tulee tapahtua kämmenpohjalla palloa vartaloon tukematta.

1. Pallon heitto seinään ja kiinniotto ensin oikealla ja sitten vasemmalla kädellä. Onnistunut suoritus tuo pisteen.
2. Pallon heitto seinään ja kiinniotto kahdella kädellä istualtaan.
3. Pallon heitto seinään, pyörähdys 360 astetta ja kiinniotto istualtaan.
4. Pallon heitto seinään, pyörähdys 360 astetta ja kiinniotto yhdellä kädellä. Kiinniotto vasemmalla tai oikealla kädellä. Pyörähdys vasemman ja oikean kautta.
5. Pallonheitto seinään ja kiinniotto selältäään pää heittosuuntaan.
6. Etäisyys seinästä vähintään 2m, viisi peräkkäistä sormilyöntiä seinään. Kosketuksen tulee tapahtua vähintään kasvojen korkeudelta.
7. Etäisyys vähintään 2m seinästä, sormilyönti seinään, josta kimmonneen pallon nostaminen hihalyönnillä kopiksi viisi kertaa peräkkäin. Pallon pitää nousta hihalyönnillä vähintään 1m suorittajan pään päälle. Jokainen onnistunut suoritus tuo pisteen.
8. Etäisyys seinästä vähintään 2m. Omasta heitosta sormilyönti seinään, josta kimmonneen pallon nostaminen itselle hihalyönnillä ja siitä suoraan uusi sormilyönti seinään jne.
9. Etäisyys seinästä vähintään 2m. Omasta heitosta sormilyönti seinään, kimmonneesta pallosta heti hihalyönti seinään. Tätä jatketaan keskeytyksettä. (max 10+10 suoritusta)
10. Etäisyys vähintään 2m seinästä. Pallon heitto seinään, kimmonneesta pallosta kymmenen vuoroittaista yhden käden hihalyöntiä seinään.

Lentopallon merkkisuoritukset (lentopalloliitto)

3-taso

Perusliikkeenä on lentopallon lajisuorituksiin liitetyt tarkkuus- ja taitavuustehtävät.

1. Pallon heitto ylös, pomppaavasta pallosta pääpusku ylös. Tarkoituksena on tehdä 10 peräkkäistä pääpuskua lattiasta pomppaavasta pallosta.
2. Sormilyönti pään päälle, putoava pallo pukataan päällä ylös, uusi sormilyönti jne.
3. Hihalyönti pään päälle, putoava pallo pukataan päällä ylöspäin, uusi hihalyönti jne.
4. Hihalyönti oikealla kädellä, sen jälkeen pukkaus päällä, hihalyönti vasemmalla kädellä, pukkaus päällä, hihalyönti oikealla kädellä jne. Yhteensä 10 pallokosketusta
5. Pallon heitto ylös, kuperkeikka eteenpäin ja alas tulevan pallon kiinniotto seisaaltaan.
6. Perusasennossa sormilyönti ylös, alas tulevasta pallosta istualtaan sormilyönti ylös, uudestaan perusasennosta sormilyönti ylös jne.
7. Koripallon vapaahetion viivalta pallon heitto korilautaan, palautuneesta pallosta hihalyönnillä pallo takaisin korilautaan ja siitä palautuneesta pallosta pallo sormilyönnillä koriin. 10 suoritusta ja jokainen korirenkaaseen osunut tai koriin mennyt pallo tuo pisteen.
8. Sormilyönti selältään ylös, alas tulevasta pallosta sormilyönti reisien takana, seuraava sormilyönti etupuolella, seuraava reisien takana jne.
9. Sormilyönti ylös omasta alakautta heitosta, pääpusku, hihalyönti, rintapotku, hihalyönti, pääpusku ja sormilyönti ylös.
10. Sormilyönti ylös, kuperkeikka eteenpäin, hihalyönti itselle, josta sormilyönti verkon yli.

Pelejä ja leikkejä nuoremmille

Liikunnalliset pelit ja leikit:

- Polvihippaa
- Pohjehippaa
- Olkapäähippaa
- Varvashippa
- Hippaleikit palloa pompotellen
- X-hippaa pelastus tekemällä tiikeri kaverin jalkojen välistä
- Hännänryöstö
- ”Kuka pelkää pelimiestä?!”

Pallopelit:

- Pääpallo
- Koppipallo alakautta heitto + kiinniotto => jokin lisäliike oman kosketuksen jälkeen (esim. kyykyssäkäynti)
- Koppipalloa yläkautta heitto + vastaanotto
 - o Vaikeutettu versio vastaanotto yhdellä kädellä
 - o Vaikeutettu versio: liikkuminen yhdellä jalalla tai tasatassuin
- Polttopalloa alavartaloon => torjunta hihalyönnillä
- Kahden tulen välissä
- Vyörypallo
- Amerikkalainen polttopallo
- Tornipallo (koppipallo tornipallona niin, että viimeinen kosketus hiha- tai sormilyönnillä kaverille / valmentajalle tuolin päälle)
- Lentopallon pienpelit (leveä&lyhyt tai kapea&pitkä kenttä)

Voimainkoetuksia:

- punnerrusasennossa tasapainon horjuttaminen
- (kukkotappelu)
-
-
-
-

Viestejä:

- Viesti kahta palloa päällekkäin pitämällä
- Spurtteja niin, ettei saa koskea viivoihin => päkiällä liikkuminen
- Kartion kiertäminen palloa pompottelemalla
 - o sama kinkaten
-
-
-

Motoriikkajuttuja:

- Erilaisia liikkumismuotoja, joiden ideana on nilkan oikea käyttö (toisin sanoen ei koskaan löysällä nilkalla liikkumista => aktiivinen nilkka
 - o eteenpäin viivan yli slalomia
 - sama yhdellä jalalla
 - o sivuttain viivan yli slalomia
 - ja sama yhdellä jalalla
 - o takaperin viivan yli slalomia
 - sama yhdellä jalalla

 - o laukka sivuttain
 - o erilaisia loikkia
 - o kinkkoja
 - o tasajalkahyppelyitä
 - o polvet rintaan hyppyjä
 - o päkiähyppyjä
 - o kirppuhyppyjä

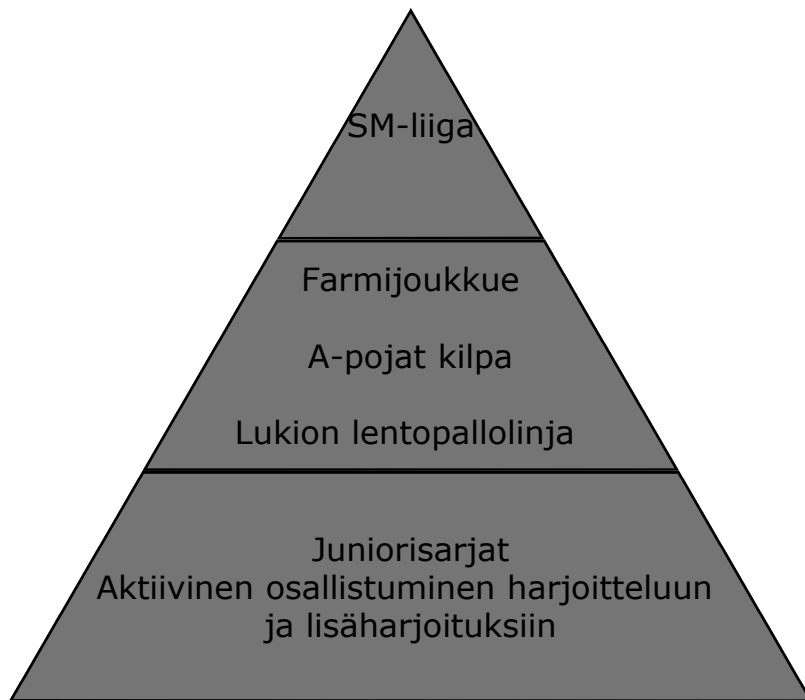
- Oman kehon avulla tehtäviä voimailuja:
 - o kottikärrykävelyä
 - o telaketjuja
 - o karhunkävelyä
 - kädet yhtä aikaa, jalat yhtä aikaa
 - sama sivuttain

VALEPAPOLKU

Poikajunioreiden tie
Vammalan Lentopallon SM-
liigajoukkueeseen

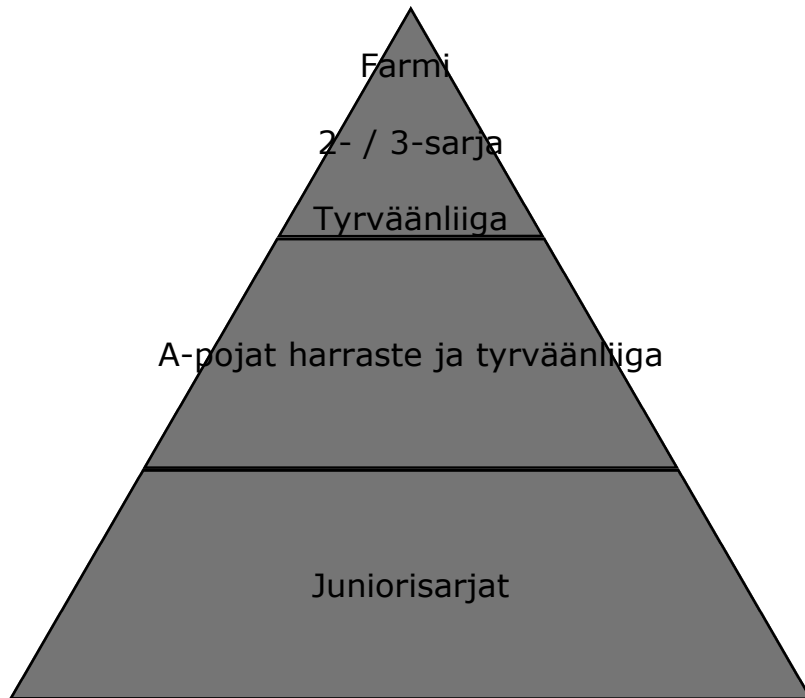
Valepapolku

- Valepapolun huippu-urheiluun tähtäävä linja



Valepapolku

➤ Valepapolun harrastelinja



Valepapolun joukkueet

D-juniorit	D-juniorit	D-juniorit	D-juniorit	D-juniorit
E-juniorit	E-juniorit	E-juniorit	E-juniorit	E-juniorit
F-juniorit	F-juniorit	F-juniorit	F-juniorit	F-juniorit
MoU	Valepa	FC-57	Kirma	Pyry

Valepapolun joukkueet

- Jokaisella seuralla omat F-D-juniorit
- F- ja E-junioreiden harjoituksissa käy säännöllisesti junioritiimin valmennuspäällikkö seuraamassa/vetämässä harjoituksia
- Valmennuspäällikön käynnit ovat samalla myös valmentajille suunnattuja demoharjoituksia

Valepapolun joukkueet

- Junioritiimin valmennuspäällikkö vierailee säännöllisesti D-junioreiden harjoituksissa
- Harjoitukset toimivat samalla demoharjoituksina ja mahdollistavat valmentajien väliset kehityskeskustelut
- D-junioreille järjestetään kauden aikana kaksi Valepapolun joukkueiden välistä turnausta tai harjoitusleiriä

Valepapolun joukkueet

Vammalan Lentopallo SM-Liiga

Vammalan
Lukion
lentopallolinja

Farmi Tyrväänliiga

A-pojat1 A-pojat2

B-pojat
Tyrvää
nliiga

B-pojat1

B-pojat1

B-pojat1

C-pojat1

C-pojat1

C-pojat1

C-pojat1

Mou

Valepa

FC-57

Kirma

Pyry

Valepapolun joukkueet

- Sastamalan alueella neljä C-poikajoukkuetta
- Joukkueet muodostuvat sinne missä junioreita on valmiiksi eniten
- Alueen C-junioreilla kerran kahdessa viikossa yhdistelmä harjoituksia
- Juniorivalmennuspäällikön vierailut myös joukkueen omissa harjoituksissa

Valepapolun joukkueet

- B-juniorijoukkueita kolme
- Joukkueet muodostetaan sinne missä pääosa junioreista on valmiiksi
- Joka toinen viikko yhteisharjoitukset
- Juniorivalmennuspäällikkö vierailee joukkueiden harjoituksissa
- Vammalan Lukion lentopallolinjan harjoitukset
- Joukkueiden olisi hyvä pelata myös Tyrväänliigassa

Valepapolun joukkueet

- A-juniorit harraste (reservi)
- Harjoittelee hyvin ja huolella
- Tavoitteena joko lentopallon alemmat sarjaportaat tai nousu Kilpa joukkueeseen ja Farmiin (ehkä myös liiga)
- Läheisessä yhteistyössä Kilpajoukkueen kanssa
- Junioripelien lisäksi joukkue pelaa Tyrväänliigaa yhdessä kilpajoukkueen pelaajien kanssa, jotka eivät saa peliaikaa Farmissa!

Valepapolun joukkueet

- A-pojat Kilpa tähtäimenä huippu-urheilu
- Harjoittelu on määrätietoista ja täyttää laadulliset sekä määrälliset kriteerit
- Läheisessä yhteistyössä Lukion lentopallolinjan ja Farmijoukkueen kanssa
- Valmennuksessa mukana omien valmentajien lisäksi Ilpl:n valmentaja ja liigajoukkueen valmentajat.
- Ne pelaajat jotka eivät saa Farmissa peliaikaa pelaavat harrastejoukkueen kanssa tyrväänliigaa