

	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20-23
Harrastajasta ammattilaiseksi	Tutustuminen hyvään harrastukseen. Alueellinen sarjapelaaminen.	Kivan harrastuksen jatkuminen. Pelaaminen alueellisissa sarjoissa.	Tytöillä pelin fyysisyyden omaksuminen/oppiminen.	Tyttöjen pelaaminen 1- tai 2-sarjatasolla. Poikien pelaaminen 2- sarjatasolla.	Tyttöjen pelaaminen ratkaisuroolissa 1-sarjan kärkjoukkueissa. Poikien pelaaminen 2- tai 1-sarjassa.	Tyttöjen siirtyminen SM-liigajoukkueisiin ja paikan vakiinnuttaminen pelaavassa kokoonpanossa (18 -19 vuotiaana).	Poikien siirtyminen SM- liigajoukkueisiin/ammattilaiseksi.
Valmennus	Seuratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen.	Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä.	Poikien lajivalikoima kaventuu. Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa (riittävästi haasteita).	Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät. Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa. Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa/aikuisten joukkueissa.	Poikien lopullinen lajivalinta ja huippu-urheilun tavoittelemisen. Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa/aikuisten joukkueissa.	Poikien pelaaminen 1-sarjan kärjessä.	Tyttöjen pelaaminen ammattilaisina (ulkomailla).
Harjoitusmäärät	Ammattimaisesti toimiva ohjaaja suunnittelee harjoittelun sisällöt.	Ammattimaisesti toimiva ohjaaja vastaa harjoittelun sisällöstä.	Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta	Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta.	Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta VALTAKUNNALLISESSA VALMENNUS-KESKUKSESSA (nuorten maajoukkueryhmän pelaajat).	Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallo-oppilaitoksissa ja akatemiaoissa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaistuomituksen seurannasta ja tekevät yhteistyötä seuravalmentajien kanssa.	Päätoimiset SM-liigavalmentajat / Akatemia valmentajat vastaavat pelaajien kehityksen jatkumisesta. Ammattiurheilijat ottavat vastuuta itse fyysisestä kehittämisestään yhdessä seuravalmentajien/ maajoukkuevalmentajien kanssa.
	10 -15 lapsen ryhmiä.	10 -15 lapsen ryhmiä.	10-15 pelaajan ryhmiä.	10 -14 pelaajan ryhmät.	2 valmentajaa (II -taso suoritettu molemmilla + tekniikka koulun kertaaminen siirryttäessä kuudella pelaamiseen).	2 valmentajaa/10-14 pelaajaa (II-tason koulutus).	Valmentajalla mielellään kansainvälistä kokemusta huippulentopallosta. III- Tason valmentaja koulutus + VAT -tutkinto.
	Lajiharjoitus 2 x vko á 1 - 1,5 h	Lajiharjoitus 2 x vko á 1,5 -2 h	TYTÖT: 3 lajiharjoitusta viikossa a' 2 tuntia. Oheisharjoittelua 2 x viikossa (ellei tukevaa lajia rinnalla) ohjatuksi. Omatoimista liikuntaa päivittäin.	TYTÖT: 4 lajiharjoitusta viikossa á 2 tuntia. Oheisharjoittelua 2 -3 x 1 h. Muuta liikuntaa päivittäin.	TYTÖT: 4 lajiharjoitusta viikossa a' 2 tuntia. Oheisharjoittelua 4 h/vko (fyysiikka).	Lajiharjoittelu 10-12 h/vko (á 1,5 -2,5 h).	Harjoituskausi: Lajiharjoittelu 14 h/vko Oheisharjoittelu 8 h/vko
	Omatoimista liikuntaa joka päivä/muut lajit, jotka kehittävät nopeutta.	Omatoimista liikuntaa päivittäin.	POJAT: 2 - 3 lajiharjoitusta viikossa á 2 tuntia. Oheisharjoittelu osana lajiharjoituksia. Omatoiminen liikunta/ muut lajit päivittäin. Muut lajit: yleisurheilu (hyppy, heitot ,pikajuoksut), voimistelu.	POJAT: 3 lajiharjoitusta viikossa á 2 tuntia. Oheisharjoittelua 2 x 1h/vko (ellei tukevaa lajia rinnalla). Muuta liikuntaa päivittäin/toinen laji mielellään yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksut).	POJAT: 4 lajiharjoitusta á 2 tuntia. Oheisharjoittelu 3 h/vko. Turnausviikolla 3 lajia + 2 oheista (3 h). Kesäisin muita lajeja (mielellään yleisurheilun heitot , hyppy ja pikajuoksu) ja sitä kautta ominaisuuskuksen monipuolinen kehittäminen.	Peliroolin mukainen henkilökohtaista harjoittelua. Oheisharjoittelu 3 - 4 h viikossa (fyysiikka). Tytöt tekevät enemmän kuin pojat.	Kilpailukausi: Lajiharjoittelu 12 h/vko + pelit 8t (2 peliä viikonlopun). Osa lajiharjoittelusta pelipaikka kohtaista tekniikkaharjoittelua
	Muu liikunta: yleisurheilu monipuolisesti, telinevoimistelun perusteet.	Muita lajeja: yleisurheilu (hyppy, heito, pikajuoksut), voimistelu.	Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko	Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko	Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko	Omatoiminen harjoittelu: 2 - 4 t/vko (aerobia + lihashuolto)	Oheisharjoittelu 5 - 8 h/vko
	Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h		Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko			Kokonaisliikuntamäärä 16 -20 h/vko	

Harjoittelun painopisteet	10/90%	20/80%	TYTÖT 50/50% POJAT 40/60%	TYTÖT 60/40% POJAT 50/50%	TYTÖT 70/30% POJAT 60/40%	TYTÖT 90/10% POJAT 80/20%	100/0%
----------------------------------	--------	--------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--------

Maajoukkueoiminta ja pelaajakatsastus	Ei katsastus - ja maajoukkueoimintaa.	Ei katsastus - ja maajoukkueoimintaa.	Alueleiritoiminta tytöillä ja pojilla.	Alueleiritoiminta.	B- ikäisten alue SM-turnaus tammi-kuussa.	U18 EM-karsinnat ja kisat. U18 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta). Haastajaleirejä valmennuskeskuksessa.	U20 MM-karsinta ja kisat. Parhaat pelaajat mukana aikuisten maajoukkueoiminnassa. Aikuisten maajoukkue katsastukset.
			Tyttöjen valtakunnalliset maajoukkuleirit alkavat.	C - ikäisten alue SM-turnaus syyskuussa.	Maajoukkuleirit ympärivuotista. Kansainväliset turnaukset. Pohjoismaiden Mestaruus turnaus.	U19 EM- karsinnat ja kisat. U19 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta).	Sotilaiden arvokisat (MM, etc).
			Lentopalloliiton tekniikkaleirit osana katsastus - ja koulutustoimintaa.	Maajoukkueiden katsastusleiritoiminta alkaa. Maajoukkueiripileiri.	16- vuotiaana parhaat/potentiaalisimmat valtakunnalliseen valmennuskeskukseseen harjoittelemaan ja opiskelemaan. Teemaleirit (passarit, liberot) ja katsastustoiminta. Haastajaleirit keskuksessa oleville pelaajille.	Katsastusleirejä.	Aikuisten maajoukkueiden optimaaliset kilpailu - ja harjoitteluolosuhteet luovat hyvän pohjan siirtymiselle ammattilaiseksi.

Lajitaidot	Perustekniikat: Sormilyönti, hihalyönti, ala -aloitus, hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein.	Edellisten lisäksi: kenttä puolustus liikkeet, kierähdyks, tiikeri, iskulyöntin ponnistus ja kokonaissuoritus, takapassi	Tytöt kuudella pelaamisen opettelu. Pojat kuudella pelaamisen jälkimmäisenä vuonna (D- ikäississä).	Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen. Ykköshyökkäysten opettelu (pojat).	Pojilla yhden passarin järjestelmä ja kolmen metrin hyökkäyksen liittäminen pelaamiseen.	Torjunta -puolustus ja jatkohyökkäyspelin hiominen.	Pelillisen kovuuden kehittäminen kovatasoisilla otteluilla/harjoittelulla.
	YKSILÖIDEN OPETTAMINEN	YKSILÖIDEN OPETTAMINEN	Perustekniikat: torjunta tekniikka (askeleet, käsien taito, ponnistus), ylä aloitus (leija jalat maassa, hyppeleijat), yhden jalan ponnistuksella hyökkäys (tytöt - pojat)	Yhden jalan ponnistuksella hyökkääminen osaksi tyttöjen hyökkäyspelaamista. Hyppeleijan opettelu. Pallottoman pelaajan liikkuminen.	Kierrehyppäysyötön opettelu. Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen (passi pelaamisen kehittämiseen).	Kuutospaikan hyökkäyksen opettelu.	Taktinen pelaaminen.
	HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian "oikeisiin tekniikoihin"	HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikoihin	YKSILÖIDEN OPETTAMINEN Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITTELUSSA. Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITTELUSSA. Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	YKSILÖIDEN OPETTAMINEN	YKSILÖITAITOJEN HIOMINEN.

Fyysismotorinen harjoittelu ja niiden herkkyykskaudet	Ensimmäinen motorinen herkkyykskausi on syntymästä kahdeksaan ikävuoteen. 6-8 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:	Toinen taidon herkkyykskausi on ikävuosien 9-12 välillä -> TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAAN! 9-10 vuotiaiden lasten harjoittelussa painottettava:	Toinen taidon herkkyykskausi on ikävuosien 9-12 välillä -> TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAAN! 11-12 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:	NOPEUS: juoksunopeus (liike- ja reaktio nopeus), käden liikenoisuus lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa) reaktionopeus näköärsykkeeseen	Vapaa -painoharjoittelu, huoltava voimaharjoittelu	Yksilöllisyys. Tytöillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla.	LIKKUVUUS: aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely	LIKKUVUUS: aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely
	MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLISEN HARJOITTELU: Tasapainotaidot: Tasapainon harjoittelu paikallaan ja liikkeessä erilaisten eline- ja esteratojen avulla. Esineen käsittelytaidot: Pallon heitto-kiinniotto, pallon vierittäminen, pallon lyönti, pallon potkaiseminen. Liikkumistaidot: Juoksu, hyppy, hyppeily, loikat ja kiipeily.	YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA VAHVISTAMINEN: Erilaiset pallotempu, pallopelit, yleisurheilu.	YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMINEN EDELLEEN: Erilaiset pallotempu, Pallopelit, Yleisurheilu	VOIMA: tytöillä voiman kehittymisen herkkyykskausi, perusliikkeet: rimmalleveno, jalkakyyky, ylivedot, leuanveto etc käyttö harjoituksissa perusvoimaharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella hyppeily - ja loikkaharjoitteet, lihaskestävyys kuntopallonheitot, nopeusvoima harjoittelu hyppeilyiden kautta.	KESTÄVYYS: aerobista harjoittelua myös erillisessä yksilöllisyys huomioiden osittain lajiharjoittelun kautta palauttava aerobinen harjoittelu.	KESTÄVYYS: lajinomainen kestävyys, lajiharjoittelun määrän kautta aerobinen kestävyys palauttavana harjoitteluna, Lenkkeily, uinti, yksilöllisten tarpeiden mukaan	KESTÄVYYS: lajinomainen kestävyys, palauttava passiivinen venyttely (passiivinen)	KESTÄVYYS: lajiharjoittelun määrän kautta palauttava aerobinen kestävyys, palauttava passiivinen venyttely
	LAJITAITOJEN OPPIMINEN: Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät).	LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA: Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät).	LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA: Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät).	KOORDINAATIO: Liikenoisuus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo ja tuntoärsykkeeseen). Lentopalloharjoituksissa nopeita reaktioita palloon ja teräviä liikkeellelähtöjä. Muut pallopelit, erilaiset kisailut, joissa reaktioita sekä paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. Käden liikenoisuus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy , heitot ja juoksut	LIKKUVUUS: aktiivinen liikkuvuus rintaranka, lantio, olkanivelet	KESTÄVYYS: lajinomainen lajiharjoittelun kautta, yleinen kestävyys kokonaissuoritusmäärän kautta, aerobinen harjoittelu		

	NOPEUS: Liikenoisuus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikutaleikit. Käden liikenoisuus, heittäminen (erityisesti tytöt) yleisurheilun hyppy , heitot ja juoksut	NOPEUS: Liikenoisuus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo ja tuntoärsykkeeseen) Lentopallo ja muut pallopelit, erilaiset liikutaleikit ja kisailut, joissa reaktioita sekä paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. Käden liikenoisuus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy , heitot ja juoksut.	VOIMA: Keppijumppa ja tavoitteena oppia jalkakyykin, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat! Keskiavartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntopiirit. Erilaiset kuntopallon heitot (koripallo, 1kg ja 2kg) ->nopeus/räjähtävyys, lihaskestävyys	LIKKUVUUS: Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua. Venyttelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus.	KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa vähintään 30 min, mielellään 60 min joka päivä. Erilaiset pelit, hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!			
	LIKKUVUUS: Alku- ja loppuverryttelyjen opettaminen. Venyttelyn opettaminen. Aktiivinen liikkuvuus.	VOIMA: opusvoimaperiaatteella hyppy, hyppeily, loikat ja kinkat. Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt. Keppijumppa.	LIKKUVUUS: Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua. Venyttelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus.	KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut, hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!				
	KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut, hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!	KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut, hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!						

Psyykinen valmennuksen tavoitteet ja toimintamallit	Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanoisissa ja erilaisuuden hyväksyminen. Kognitiivisten pelitaitojen kehittyminen mm. mallioppimisesta mielikuvien käyttöön, avaruudellisen hahmottamisen kehittämisen ja kilpailutilanteisiin totuttaminen.	Positiivisen minäkuvan omaksuminen. Kilpailutoimintaan sitoutuminen.Psyykkiseen kestävyvyyteen kasvaminen. Motivoituminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun.	Harjoittelutaidon vakiintuminen: keskittymiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja sisukkuus. Vastuunottoaminen harjoittelun ja pelisuorituksen laadusta. Itseohjautuvuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen. Lajivalinta ja kokonaisharjoittelua tukevien oheisharrastusten ylläpitäminen.	Huippu-urheilijatyypin löytäminen ja sitoutuminen maajoukkueoimintaan. Psyykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen osaksi henkilökohtaista kokonaisvalmennusta.	Psyykkisten kehityskohtien ja vahvuksien arviointi pelikatsastuksen ja peliroolituksen näkökulmasta. Henkilökohtainen psyykkisen kilpailusuoritusnimen oppiminen. Maajoukkueoimintaan itsenäisesti sitoutuminen ja joukkue-urheilun psyykkisten menestystekijöiden omaksuminen.	Huippusuorituksen ja ammatillisen otteen vakiinnuttaminen - yksilöurheilijana joukkuelajissa.	Huippu-urheilun karikoista selviämisen ja ammatillisen uran vakiinnuttaminen.
	Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psyykkisten tekijöiden omaksuminen osaksi seurataso valmennustyötä. Psyykkisen valmennuksen osuus Aloittavan ohjaajan koulutuksessa ja I-tason valmentajakoulutuksessa.	Urheilupsykologin koulutus osana II-tason valmentajakoulutusta.	Urheilupsykologinen koulutus osana Liiton valmentajakoulutusta.	Urheilupsykoginen testaus rippileirillä ja maajoukkueapautumisessa: peliroolit, vahvuudet ja kehityskohteet, rekrytointi valmennuskeskukseen ja nuorten maajoukkueoimintaan.	KESTÄVYYS: aerobista harjoittelua myös erillisessä yksilöllisyys huomioiden osittain lajiharjoittelun kautta palauttava aerobinen harjoittelu.	Psyykkisen valmennuksen -kurssi valmennuskeskuksessa.	Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheilupsykoginen tuki urheiluruoran liittyvissä ongelmajaksissa kriisitilanteissa.
				Urheilupsykoginen testaus rippileirillä ja maajoukkueapautumisessa: peliroolit, vahvuudet ja kehityskohteet, rekrytointi valmennuskeskukseen ja nuorten maajoukkueoimintaan.	KESTÄVYYS: aerobista harjoittelua myös erillisessä yksilöllisyys huomioiden osittain lajiharjoittelun kautta palauttava aerobinen harjoittelu.	Psyykkisen valmennuksen -kurssi valmennuskeskuksessa.	Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheilupsykoginen tuki urheiluruoran liittyvissä ongelmajaksissa kriisitilanteissa.

URHEILIJAN

palisku

Harrastajasta ammattilaiseksi

Perti Honkanen, Juha Lönnqvist
SUOMEN LENTOPALLOLIITTO RY