

HARRASTAJASTA AKTIIVIURHEILIJAKSI	VALMENNUS	HARJOITUSMÄÄRÄT	LAJITAI DOT	FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET	PSYKKINEN VALMENNUKSEN TA- VOITTEET JA TOIMINTAMALLI
Tutustuminen hyvään harrastukseen. Alueellinen sarjapelaaminen.	Valmentaja suunnittelee harjoittelun sisällöt.	Lajiharjoitus kaksi kertaa viikossa. (noin 1 h/harjoituskerta)	<b>Perustekniikat:</b> -Sormilyönti -Hihalyönti -Ala -aloitus -Hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein	Ensimmäinen motorinen herkkyykskausi on syntymästä kahdeksaan ikävuoteen.	Kognitiivisten pelitaitojen kehittyminen mm. mallioppimisesta mielikuvien käyttöön, avaruudellisen hahmottamisen kehittyminen ja kilpailutilanteisiin tottuminen.
Seuratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen.	10–15 lapsen ryhmiä.	Omatoimista liikuntaa joka päivä / muut lajit, jotka kehittävät nopeutta.	YKSILÖIDEN OPET- TAMINEN!	<b>6–8-vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:</b>	Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanoissa ja erilaisuuden hyväksyminen
	2 ohjaajaa  Suositellut koulutukset; Aloittavan ohjaajan koulutus ja tekniikkakoulu	Muu liikunta: yleisurheilu monipuolisesti, telinevoimistelun perusteet.	HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian "oikeisiin tekniikoihin"	<b>MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU:</b> <b>TASAPAINOTAIDOT:</b> Tasapainon harjoittelu paikallaan ja liikkeessä erilaisten teline- ja esteratojen avulla. <b>ESINEEN KÄSITTELYTAIDOT:</b> Pallon heitto- ja kiinniotto, pallon vierittäminen, pallon lyönti, pallon potkaiseminen. <b>LIKKUMISTAIDOT:</b> Juoksu, hypyt, hypelyt, loikat ja kiipeily.	Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psyykkisten tekijöiden omaksuminen osaksi seuratason valmennustyötä
	Harjoittelun painopisteet: laji/muu: 10 /90 %	Kokonaisliikuntamäärä 16–20 tuntia viikossa		<b>LAJITAITOJEN OPPIMINEN</b> -Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot) -Pelaajalla oma lentopallo kotona(koti- tehtävät)  <b>KOORDINAATIO</b> -Juoksukoulu: Polvennostokävely, polvenostojuoksu, kanta-pakaruoksu, hypelyt jne.	Psyykkisen valmennuksen osuus aloittavan ohjaajan koulutuksessa.
				<b>NOPEUS:</b> -Liikenopeus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikuntaleikit. -Käden liikenopeus, heittäminen -Yleisurheilun hypyt, heitot ja juoksut	

**VOIMA:**  
 -Nopeusvoimaperiaatteella oman kehon painolla  
 -Oman kehon painolla lihaskuntoa: punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt.  
 -Erilaiset teline- ja esteradat

**LIKKUVUUS:**  
 -Alku- ja loppuverryttelyjen opettaminen  
 -Venyttelyn opettaminen  
 -Aktiivinen liikkuvuus

**KESTÄVYYS:**  
 -Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60min joka päivä.  
 -Erilaiset pelit, leikit ja kisailut  
 -Hiihto  
 -Kävellen tai pyöräillen kouluun!

## E-JUNIORIT 9-10 -VUOTIAAT

## VALMENNUSLINJAUS



HARRASTAJASTA AKTIIVIURHEILIJAKSI	VALMENNUS	HARJOITUSMÄÄRÄT	LAJITAI DOT	FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET	PSYKKINEN VALMENNUKSEN TA-VOITTEET JA TOIMINTAMALLI
Kivan harrastuksen jatku- minen.  Pelaaminen alueellisissa sarjoissa	Valmentaja vastaa harjoit- telun sisällöstä  Harjoittelun painopisteet: laji/muu: 20 / 80 %	Lajiharjoitus kaksi ker- taa viikossa  (1h 15 min–1,5 h/har- joituskerta)	F:n lajitaitojen lisäksi: -kenttä puolustus liik- keet, kierähdys, tiikeri -iskulyönnin ponnistus ja kokonaissuoritus -takapassi	Toinen taidon herkkyykskausi on ikävuo- sien 9-12 välillä ->  <b>TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIM- MILLAAN!</b>	Positiivisen minäkuvan omaksuminen. Kilpailutoimintaan sitoutuminen.
Painopiste edelleen val- mentajan ja kodin hy- vässä yhteistyössä.	10–15 lapsen ryhmiä  2 valmentajaa	Omatoimista liikuntaa päivittäin.  Muita lajeja: -yleisurheilu (hypyt, heitto, pikajuoksut) voimistelu	YKSILÖIDEN OPETTA- MINEN!	9–10-vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:  <b>YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMI- NEN JA VAHVISTAMINEN</b> -Erilaiset pallotemput -Pallopelit -Yleisurheilu	Psyykkiseen kestävyyyteen kasvami- nen. Motivoituminen taito- ja taktiikka- harjoitteluun.
	Suosittelut koulutukset; Aloittavan ohjaajan koulu- tus ja tekniikkakoulu + joukkueen yhdellä val- mentajalla 1-tason koulu- tus, alkaen vanhemmalla E-ikätasolla.	Kokonaisliikuntamäärä 16–20 tuntia viikossa	HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian "oikeisiin tekniikoihin"	<b>LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA</b> -Lentopallon lajitaitoja (katso teema laji- taidot) -Pelaajalla oma lentopallo kotona (koti- tehtävät)	Psyykkisen valmennuksen osuus aloittavan ohjaajan koulutuksessa ja I- tason valmentajakoulutuksessa.

**KOORDINAATIO:**

-Jalkojen taitavuus erilaisten koordinaatio- ja ketteryysratojen avulla, vanneradat, koordinaatiotikapuut.

-Käsien taitavuus erilaisten heittoharjoitteiden avulla, erilaisten pallon kiinniottoharjoitteiden avulla, yhdistelemällä heitto-kiinniottoharjoitteita.

-Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet. Iskulyöntiaskeleet, torjunta askeleet ja lajitekniikkasuoritukset pallon kanssa tarjoaa mitä parhaita koordinaatiosuorituksia!

**VOIMA:**

-Nopeus voimaperiaatteella hypyt, hypely, loikat

-Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt

-Keppijumppa

-Huoltava/ ennaltaehkäisevä voimaharjoittelu

**LIKKUVUUS:**

-Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua

-Venyttelyn vaatiminen

-Aktiivinen liikkuvuus

**KESTÄVYYS:**

-Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60min joka päivä

-Erilaiset pelit, leikit ja kisailut

-Hiihto

-Kävellen tai pyöräillen kouluun



HARRASTAJASTA AKTIIVIURHEILIJAKSI	VALMENNUS	HARJOITUSMÄÄRÄT	NUORTEN MAA-JOUKKUE TOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS	LAJITAI DOT	FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET	PSYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI
<p>Pelin fyysisyyden omaksuminen/ oppiminen.</p> <p>Lajivalikoima kaventuu.</p> <p>Taitavimpien pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa (riittävästi haasteita)</p>	<p>Valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta</p> <p>10–15 pelaajan ryhmiä.</p> <p>-2 valmentajaa</p> <p>Suosittelut koulutukset; Aloittavan ohjaajan koulutus ja tekniikkakoulu -joukkueen yhdellä valmentajalla 1-tason koulutus -2-taso vanhemmalla D-ikätasolla</p>	<p>-2–3 lajiharjoitusta viikossa (1h 15 min–1,5 h /harjoituskerta)</p> <p>-Oheisharjoittelua 2 x viikossa (ellei tukevaa lajia rinnalla) ohjastusti. Oheisharjoittelu osana lajiharjoituksia.</p> <p>-Omatoiminen liikunta/ muut lajit päivittäin.</p> <p>-Muut lajit: yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksut), voimistelu</p>	<p>-Alueleiritoiminta tytöillä ja pojilla.</p> <p>-Tytöjen valtakunnalliset maajoukkueleirit alkavat.</p> <p>-Lentopalloliiton teholeirit osana katsastus - ja koulutustoimintaa.</p>	<p>-Kuudella pelaamisen opettelua.</p> <p>-2 passaria</p> <p>Perustekniikat: -torjunta tekniikka (askeleet, käsien taito, ponnistus) -yläaloitus (leija ja lat maassa, hyppy-leija) -yhden jalan ponnistuksella hyökkäys</p>	<p>Toinen taidon herkkyykskausi on ikävuosien 9-12 välillä -&gt;</p> <p><b>TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMILLAAN!</b></p> <p>11–12-vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava:</p> <p><b>YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMISTA EDELLEEN</b></p> <p>-Erilaiset pallotempot -Pallopelit -Yleisurheilu</p>	<p>Harjoittelutaidon vakiintuminen: keskittymiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja sisukkuus.</p> <p>Vastuunottaminen harjoittelun ja pelisuoritusten laadusta. Itseohjautuvuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen.</p> <p>Lajivalinta ja kokonaisharjoittelua tukevien oheisharjoitusten ylläpitäminen</p>
	<p>Harjoittelun painopisteet: laji/muu:</p> <p>Tytöt: 50/50 %</p> <p>Pojat: 40 /60 %</p>	<p>-Kesätreenit 1–2 krt viikossa, esim. 3 viikon kesätauko.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16–20 tuntia / vko</p>		<p><b>YKSILOIDEN OPETTAMINEN</b></p> <p>-Kotitehtäviä taidon harjoitteluun</p>	<p><b>LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA</b></p> <p>-Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot) -Pelaajalla oma lentopallo kotona (koti-tehtävät)</p>	<p>Urheilupsykologinen koulutus osana Liiton valmentajakoulutusta.</p>
					<p><b>NOPEUS:</b></p> <p>-Liikenopeus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo ja tuntoärsykkeeseen) Lentopalloharjoitteissa nopeita reaktioita palloon ja teräviä liikkeellelähtöjä. - Muut pallopelit, erilaiset kisailut, joissa reaktioita sekä paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä.</p>	

-käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt)  
-yleisurheilun hypyt, heitot ja juoksut

**VOIMA:**  
-Keppijumppa ja tavoitteena oppia jalkakäykyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat!  
-Keskivartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntopiirit  
-Erilaiset kuntopallon heitot (koripallo, 1 kg ja 2 kg) ->nopeus/räjähtävyys, lihaskestävyys  
  
-Huoltava/ ennaltaehkäisevä voimaharjoittelu  
  
-Voimaharjoitteluun kuormitusta lisää, kun tekniikka on hallussa (aluksi oman kehon painolla -> voimatangot, kahvakuulat, käsipainot)

**LIKKUVUUS:**  
-Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua (verryttely voi tapahtua salivuoron ulkopuolella ->dynaamiset, kuminauhut ja alkulenkki ulkona)  
-Venyttelyn vaatiminen  
-Aktiivinen liikkuvuus

**KESTÄVYYS:**  
-Monipuolista aerobista liikuntaa vähintään 30 min, mielellään 60 min joka päivä  
-Erilaiset pelit  
-Hiihto  
-Kävellen tai pyöräillen kouluun!

## C-JUNIORIT 13-14 -VUOTIAAT

## VALMENNUSLINJAUS



HARRASTAJASTA AKTIIVIURHEILIJAKSI	VALMENNUS	HARJOITUSMÄÄRÄT	NUORTEN MAAJOUKKUETOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS	LAJITAIIDOT	FYYSIMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET	PSYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI
<p>Harjoittelun tavoitteellistuminen.</p> <p>Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät.</p> <p>Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa.</p> <p>Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa.</p> <p>Mahdollisuus pelata aikuisten sarjaa.</p>	<p>Valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta.</p> <p>10–14 pelaajan ryhmiä.</p> <p>2 valmentajaa</p> <p>Suosittelut koulutukset; Aloittavan ohjaajan koulutus ja teknikkakoulu -joukkueen yhdellä valmentajalla 1-tason ja 2.tason koulutus + tekniikka koulun kertaaminen siirtäessä kuudella pelaamiseen)</p>	<p>-3–4 lajiharjoitusta viikossa (1,5–2 h /harjoituskerta)</p> <p>-Oheisharjoittelua 2–3 x 1 tuntia/vko (ellei tukeva laji rinnalla).</p> <p>-Muuta liikuntaa päivittäin / toinen laji mielellään yleisurheilu (hypyt, heitot, pikajuoksut)</p> <p>-Yläkoulu aamuvalmennus</p> <p>-Kesätreenit 1–2 krt viikossa, esim. 3 viikon kesätauko.</p> <p>-Kokonaisliikuntamäärä 16–20 tuntia / vko</p>	<p>-Alueleiritoiminta.</p> <p>-C - Ikäisten alue SM-turnaus syyskuussa.</p> <p>-Maajoukkueiden katsastusleiritoiminta alkaa.</p> <p>-Maajoukkueripileiri.</p> <p>-Yläkoululeiritys</p>	<p>-Yhdellä passarilla pelaaminen.</p> <p>-Taktinen pelaaminen</p> <p>-Ykköshyökkäysten opettelu.</p> <p>-Yhden jalan ponnistuksella hyökkääminen (satanen) osaksi hyökkäyspelaamista.</p> <p>-Hyppyleijan ja hyppsyötön opettelu</p> <p>-Pallottoman pelaajan liikkuminen</p> <p><b>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITTELUSSA</b></p> <p>-Kotitehtäviä taidon harjoittamiseen</p>	<p><b>NOPEUS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-juoksunopeus (liike- ja reaktiionopeus)</li> <li>-käden liikkeenopeus</li> <li>-lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa</li> <li>-ponnistuksissa)</li> <li>-reaktionopeus näköärsykkeeseen</li> </ul> <p><b>VOIMA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tytöillä voiman kehittymisen herkkyyksikausi (pidettävä huolta voimaharjoittelun progressiivisuudesta eli että se on jatkuvasti kehittävää)</li> <li>-perusliikkeet: rinnalleveto, jalkakyykky, ylivedot, leuanveto jne. käyttö harjoituksissa</li> <li>-perusvoimaharjoittelu</li> <li>-huoltava/ ennaltaehkäisevä voimaharjoittelu Nopeusvoimaperiaatteella</li> <li>-hyppely - ja loikkaharjoitteet</li> <li>-lihaskestävyys</li> <li>-kuntopallonheitot</li> <li>-nopeusvoima harjoittelu hyppeilyiden kautta</li> </ul>	<p>Huippu-urheilijatyypin löytäminen ja sitouttaminen maajoukkueitoimintaan.</p> <p>Psyykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen osaksi henkilökohtaista kokonaisvalmennusta.</p> <p>Urheilupsykologinen testaus rippileirillä ja maajoukkue tapahtumissa: peliroolit, vahvuudet ja kehityskohteet, rekrytointi valmennuskeskukseen ja nuorten maajoukkueitoimintaan</p> <p>Testipalaute urheilijalle ja huippu-urheilijatyypin sitouttaminen maajoukkueitoimintaan.</p> <p>Yhteistyö perheiden ja vanhempien kanssa.</p>
	<p>Harjoittelun painopisteet: laji/muu:</p> <p>Tytöt: 60/40 %</p> <p>Pojat: 50/50 %</p>				<p><b>LIKKUVUUS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-aktiivinen liikkuvuus</li> <li>-rintaranka, lantio, olkanivelet</li> </ul> <p><b>KESTÄVYYS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-lajinomainen lajiharjoittelun kautta</li> <li>-yleinen kestävyys kokonaisliikuntamäärän kautta</li> <li>-aerobinen harjoittelu</li> </ul>	

HARRASTAJASTA AKTIIVIURHEILIJAKSI	VALMENNUS	HARJOITUSMÄÄRÄT	NUORTEN MAAJOUK- KUE TOIMINTA JA PELAA- JAKATSASTUS	LAJITAI DOT	FYYSIMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET	PSYKKINEN VALMENNUK- SEN TAVOITTEET JA TOI- MINTAMALLI
<p>Pelaaminen ikäluok- kaa vanhempien kanssa / aikuisten joukkueissa Viestin M1 ja N1</p> <p>Mahdollisesti LP Viestin try-outit</p> <p>Lopullinen lajivalinta ja huippu-urheilun tavoittelemine n.</p>	<p>Valmentajat vastaavat har- joittelun suunnittelusta ja to- teutuksesta</p> <p>2 valmentajaa / 10–14 pe- laajaa (suositellaan II-tason koulutus väh. yhdelle val- mentajalle).</p> <p>Harjoittelun painopisteet: laji/muu: Tytöt: 70–30 % Pojat: 60–40 %</p>	<p>-4 lajiharjoitusta (1,5–2 h /harjoituskerta)</p> <p>-Oheisharjoittelu 3–4 h/vko.</p> <p>-Turnausviikolla 3 lajia + 2 oheista (3 h).</p> <p>Kesätreenit 1–2 ker- taa viikossa</p> <p>Kesäisin muita la- jeja (miehellään yleisurheilun heitot, hyyt ja pikajuoksu) ja sitä kautta omi- naisuuksien moni- puolinen kehittämi- nen</p> <p>Yläkouluuamuväl- mennus</p> <p>LP Viestin lukion aamuvalmennus</p> <p>Omatoiminen har- joittelu:</p> <p>-2 -3 t/vko (aerobi- nen + lihashuolto)</p>	<p>B- ikäisten alue SM- turnaus tammi- kuussa.</p> <p>Maajoukkueleiritys ympärivuotista. Kansainväliset tur- naukset.</p> <p>Pohjoismaiden Mes- taruus turnaus.</p> <p>16- vuotiaana par- haat/potentiaalisim- mat valtakunnalli- seen valmennus- keskukseen harjoit- telemaan ja opiske- lemaan</p> <p>Teemaleirit (passa- rit, liberot) ja katsas- tustoiminta.</p> <p>Haastajaleirit kes- kuksessa oleville pelaajille.</p>	<p>-Yhden passarin jär- jestelmä.</p> <p>-Kolmen metrin hyökkäyksen liittä- minen pelaamiseen.</p> <p>-Kierrehyppäisyötön opettelu</p> <p>-Vastaanottohyök- käyksen kehittämi- nen (passi pelaami- sen kehittäminen)</p> <p>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOI- TUSTEN YHTEY- DESSÄ</p> <p>-Kotitehtäviä taidon harjoittamiseen</p>	<p><b>NOPEUS:</b></p> <p>-juoksunopeus (liike - ja reaktio nopeus)</p> <p>-nopeusharjoittelu näköärsykke- seen perustuen</p> <p>-lajinomainen nopeusharjoittelu (teknisesti oikeat ja tehokkaat laji- suoritukset)</p> <p>-käden liikenopeus</p> <p><b>VOIMA:</b></p> <p>-perusvoimaharjoittelu</p> <p>- nopeusvoima (pika- ja räjähtävä voima)</p> <p>-vapaa -painoharjoittelu</p> <p>-huoltava/ ennaltaehkäisevä voi- maharjoittelu</p> <p><b>LIIKKUVUUS:</b></p> <p>-aktiivinen liikkuvuus</p> <p>-passiivinen liikkuvuus harjoittelu palauttavana (pojilla enemmän kuin tytöillä)</p> <p><b>KESTÄVYYS:</b></p> <p>-aerobista harjoittelua myös erilli- senä yksilöllisyys huomioiden</p> <p>-osittain lajiharjoittelun kautta</p> <p>-palauttava aerobinen harjoittelu</p>	<p>Psyykkisten kehityskohtei- den ja vahvuuksien arviointi pelikatsastuksen ja pelirooli- tuksen näkökulmasta. Hen- kilökohtainen psyykkisen kil- pailusuunnitelman oppimi- nen. Maajoukkue toimintaan itsenäisesti sitoutuminen ja joukkueurheilun psyykkisten menestystekijöiden omak- suminen.</p> <p>Urheilupsykologinen tes- taus: persoonallisuustestit, urheilupsykologiset testit, haastattelu, henkilökohtai- set testipalautteet urheili- jalle, valmentajien työhoh- jaus, yhteistyö vanhempien kanssa.</p>
		<p>Kokonaisliikunta- määrä B-junioreilla 16–20 tuntia / vko</p>				





HARRASTAJASTA AKTIIVIURHEILIJAKSI	VALMENNUS	HARJOITUSMÄÄRÄT	NUORTEN MAAJOUKKUETOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS	LAJITAI DOT	FYYSIMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET	PSYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI
<p>Siirtyminen SM-liigajoukkueisiin, 1-sarjajoukkueeseen tai 2-sarjaan (Viestin N1 ja M1)</p>	<p>2 valmentajaa / 10–14 pelaajaa. Suositellaan III-tason valmentaja koulutuksen suorittaminen</p> <p>Päätoimiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallo - opilaitoksissa ja Akatemi-oissa esim. Kuortane. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaiskuormituksen seurannasta ja tekevät yhteistyötä seuravalmentajien kanssa.</p>	<p>-4–5 lajiharjoitusta (1,5–2 h/harjoituskerta)</p> <p>Lajiharjoittelu 10–12 h/vko</p> <p>Peliroolien mukaista henkilökohtaista harjoittelua</p> <p>Oheisharjoittelu 3–4 tuntia viikossa (fyysikka). Tytöt tekevät enemmän kuin pojat.</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: -2 - 4 t/vko (aerobinen + lihahuolto)</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16–20 tuntia/vko</p>	<p>U18 EM-karsinnat ja kisat. U18 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta). Haastajaleirejä valmennuskeskuksessa.</p> <p>U19 EM- karsinnat ja kisat. U19 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta).</p> <p>Katsastusleirejä.</p>	<p>Torjunta -puolustus ja jatkohyökkäyspelelin hiominen.</p> <p>Kuutospaikan hyökkäyksen opettelu.</p> <p>YKSILÖIDEN OPETTAMINEN</p>	<p><b>NOPEUS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-reaktionopeus näköärsykkeeseen</li> <li>-ponnistus kontaktin nopeus</li> <li>-lajinomainen nopeus, tehokkaiden lajisuoritusten kautta</li> </ul> <p><b>VOIMA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pojilla voiman kehittymisen herkkyyksikausi</li> <li>-vapaa painoharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella</li> <li>-kuntopallonheitot</li> <li>-yksilöllisyys</li> <li>-tytöillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla</li> <li>-huoltava/ ennaltaehkäisevä voimaharjoittelu</li> </ul> <p><b>LIKKUVUUS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-aktiivinen liikkuvuus</li> <li>-palauttava passiivinen venyttely</li> </ul>	<p>Huippusuorituksen ja ammatillisen otteen vakiinnuttaminen - yksilöurheilijana joukkuelajissa.</p> <p>Psyykkisen valmennuksen -kurssi valmennuskeskuksessa.</p> <p>Maajoukkue toiminnan tukeminen: urheilupsykologinen koulutus ja erilaiset psyykkisen valmennuksen prosessit (ryhmytyminen, kilpailuun valmistautumisen joukkueena).</p>
	<p>Harjoittelun painopisteet: laji/muu:</p> <p>Tytöt: 90/10 %</p> <p>Pojat: 80 /20 %</p>				<p><b>KESTÄVYYS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta</li> <li>-aerobinen kestävyys palauttavana harjoitteluna, Lenkkeily, uinti</li> <li>-yksilöllisten tarpeiden mukaan.</li> </ul>	



HARRASTAJASTA AKTIIVIURHEILIJAKSI	VALMENNUS	HARJOITUSMÄÄRÄT	NUORTEN MAAJOUKKUETOIMINTA JA PELAAJAKATSASTUS	LAJITAIIDOT	FYYSISMOTORINEN HARJOITTELU JA NIIDEN HERKKYYSKAUDET	PSYKKINEN VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TOIMINTAMALLI
<p>Siirtyminen SM-liigajoukkueisiin, 1-sarjajoukkueeseen tai 2-sarjaan (Viestin N1 ja M1)</p>	<p>III-tason valmentaja koulutuksen suorittaminen</p> <p>Päätoimiset SM-liigavalmentajat / Akatemia valmentajat vastaavat pelaajien kehityksen jatkumisesta.</p> <p>Ammattuurheilijat ottavat vastuuta itse fyysisestä kehittämisestään yhdessä seuravalmentajien/maajoukkuevalmentajien kanssa.</p> <p>Harjoittelun painopisteet: laji/muu:</p> <p>100 % / 0 %</p>	<p><b>Harjoituskausi:</b> Lajiharjoittelu 14 t/vko Oheisharjoittelu 8 t/vko</p> <p><b>Kilpailukausi:</b> Lajiharjoittelu 12 t/vko + pelit 8 tuntia (2 peliä viikonloppuna).</p> <p>Yksi osa lajiharjoittelusta pelipaikka kohtaisesti tekniikkaharjoittelu</p> <p>Oheisharjoittelu 5–8 tuntia/vko</p>	<p>U20 MM-karsinta ja kisat. Parhaat pelaajat mukana aikuisten maajoukkueetoiminnassa. Aikuisten maajoukkue katsastukset.</p> <p>Sotilaiden arvokisat (MM, jne.)</p> <p>Aikuisten maajoukkueiden optimaaliset kilpailu- ja harjoitteluolosuhteet luovat hyvän pohjan siirtymiselle ammattilaiseksi.</p>	<p>Pelillisen kovuuden kehittäminen kovatasoisilla otteiluilla/harjoittelulla.</p> <p>Taktinen pelaaminen.</p> <p>YKSILÖN TAITOJEN HIOMINEN</p>	<p><b>NOPEUS:</b> -reaktionopeus -lajinomainen nopeus tehokkaiden lajisuoritusten kautta</p> <p><b>VOIMA:</b> -perusvoimaharjoittelu -nopeusvoima harjoittelu (pika- ja räjähtävä voima) -yksilöllinen harjoittelu -huoltava/ ennaltaehkäisevä voimaharjoittelu</p> <p><b>LIIKKUVUUS:</b> -aktiivinen liikkuvuus -palauttava venyttely (passiivinen)</p> <p><b>KESTÄVYYS:</b> -lajiharjoittelun määrän kautta -palauttava aerobinen lenkkeily -yksilöllisyys</p>	<p>Huippu-urheilun karikoista selviämisen ja ammatillisen uran vakiinnuttaminen</p> <p>Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheilupsykologinen tuki urheilu-uraan liittyvissä ongelma- ja kriisitilanteissa.</p>