

Työryhmä:  
Huge, Markku, Harri  
23.2.09



**Volley Team**



Yleistä:

Jokaisen vastuu valmentajan tulee olla vähintään käynyt aloittavan ohjaajan koulutuksen ja tekniikkakoulutuksen. Jokaisella ryhmällä tulisi olla vähintäänkin vakituinen varavalmentaja, mielellään 2-3 paikalla olijaa jos on iso ryhmä.

F-ikäiset:(Nämä yhteisen Virin sateenvarjon alle)

TOIMINNAN PÄÄPAINO:

1. **Leikin kautta, iloinen ja kokeilemaan rohkaiseva ilmapiiri**
2. **koordinaatio ja oman kehon hallinta (Taitomerkki 1-kansio)**
3. **heitot ja pallotemput**
4. **sormilyönti(koppi)**
5. **erilaiset juoksut ja liikkuminen**
6. **ala-aloitus**

TAVOITTEET:

- **osaa heittää ja ottaa kopin ylä- ja alakautta**
- **tekee kuperkeikan ja pystyy tekemään vauhdittoman pituushypyn sekä läpäisee yksinkertaisen koordinaatio radan (vanteet, renkaat, puomi. jne)**
- **on omaksunut sormilyönnin ja ala-aloituksen alkeet**
- **pelaamisen opettelu: kolmen kosketuksen koppiavusteinen peli, jossa opitaan mm. verkon suuntainen passi**

E-ikäiset

TOIMINNAN PÄÄPAINO:

1. **edelleen aika paljon leikin kautta, Taitomerkki 2-kansio**
2. **sormilyönnin ja ala-aloituksen perustekniikoiden OPETTAMINEN**
3. **hihalyönnin perustekniikoiden OPETTAMINEN**
4. **nopeutta kehittäviä harjoitteita**
5. **hyökkästekniikoiden alkeiden OPETTAMINEN ? (askeleet, ponnistus kahdella jalalla, pallon heitto)**
6. **liikkumisen yhdistäminen suoritukseen (lajiliikkuminen, pallon seuraaminen ja liikkuminen-pysähdys-suoritus)**
7. **lihaskunnan ja liikkumisen kehittäminen**
8. **yksinkertaisia kotiläksyjä voi antaa (pallo ja fysiikka)**

TAVOITTEET

- **osaa jo hyvän sormilyönnin**
- **saa pallon syötettyä verkon yli alakautta**
- **osaa tehdä hihalyönnin välttävästi**

Työryhmä:  
Huge, Markku, Harri  
23.2.09



## Volley Team



- pystyy tekemään korkean, verkonsuuntaisen passin
- tietää milloin ottaa hihalla ja milloin sormilla
- 2. kauden lopussa pystyy kopittomaan peliin tyydyttävästi, alusta asti pyrkimys kolmen kosketuksen peliin
- 2. kauden lopussa uskaltaa kokeilla eri hyökkäystekniikoita (sormilyönti hypyllä)
- osaa yhdistää näkö ja kuulohavainnon käden tai jalan liikkeeseen

### **E-ikäiset (mallisuoritus)**

#### Aloitus

- Ala-aloituksen perustekniikat avokämmenellä

#### Vastaanotto

- rento valmiusasento, paino päkiöillä
- aina, kun mahdollista, liike pallon taakse
- liike pysähtyy ennen kosketusta
- suoritushetkellä tasapainoinen asento, paino päkiöillä
- luonnollinen saatto (hartioiden aktiivinen käyttö), käsivarret suorina
- kaikki ylimääräiset liikkeet ennen ja jälkeen suorituksen karsittava minimiin

#### Passi(sormilyönti)

- liike nopeasti pallon alle, lantio pallon alle
- liikkeen pysäytys
- rintamasuunta oikein
- vartalo mahdollisimman pystyssä
- symmetrinen sormilyönti otsan yläpuolelta
- ranteiden käytön aktivointi erit. takapasseissa
- jalkojen ja vartalon käyttö

#### Hyökkäys

- sormi- ja hihalyönti, voi kokeilla jo iskulyönnin kokonaissuoritusta (varsinkin pojille tärkeää harjoitusmotivaation kannalta)

#### Torjunta

- Liikkumisen alkeet

#### Kenttäpuolustus

- Pallon seuraaminen liikkuminen pallon taakse
- oikea rintamasuunta
- luonnollinen, rento valmiusasento
- asenne kuntoon!

### **D-ikäiset**

#### TOIMINNAN PÄÄPAINO

1. hihalyönnin tarkentaminen
2. sormilyönnin tarkentaminen
3. ala-aloituksen tarkentaminen

Työryhmä:  
Huge, Markku, Harri  
23.2.09



## Volley Team



4. **lihaskuntoharjoittelu (kuntopallo, kuntopiiri). lihaskuntoharjoittelussa keskivartalon lihasten suorituskyvyn painotus – keskivartalo on voima-alusta kaikkeen tekemiseen**
5. **liikkuminen ja erilaiset hypyt myös verkolla, torjuntahypyn alkeet, torjuntaliikkuminen**
6. **hyökkästekniikoiden OPETTAMINEN**
7. **kotitehtävät ja omatoiminen harjoittelu (laji + fysiikka)**
8. **yläkautta syöttöä tukevia heittoja, yläaloituksen alkeiden OPETTAMINEN**
9. **erilaisten puolustustekniikoiden OPETTAMINEN**
10. **passaustekniikoiden OPETTAMINEN (etupassi, takapassi)**
11. **pelitaktikat(kevät kaudella kuusikkopelaamisen alkeet, pallon sijoittaminen vastustajan kenttään)**
12. **harjoittelu 6-pelaajan systeemiin (vanhempi D)**

### D-ikäiset (mallisuoritus)

#### Aloitus

- Leija-aloituksen perustekniikka kunnossa
- suunnattu ala-aloitus

#### Vastaanotto

- rento valmiusasento, paino päkiöillä
- aina, kun mahdollista, liike pallon taakse
- liike pysähtyy ennen kosketusta
- suoritushetkellä tasapainoinen asento, paino päkiöillä
- luonnollinen saatto (hartioiden aktiivinen käyttö), käsivarret suorina
- kaikki ylimääräiset liikkeet ennen ja jälkeen suorituksen karsittava minimiin

#### Passi

- liike nopeasti pallon alle, lantio pallon alle
- liikkeen pysäytys
- kosketus korkealta, vartalo mahdollisimman pystyssä
- symmetrinen sormilyönti
- ranteiden käytön aktivointi erit. takapasseissa

#### Iskulyönti

- vauhtiaskeleet → tehokas ponnistus paikan haku, vauhti eripituinen ja eri suunnista
- tehokas käsien käyttö ponnistuksessa
- lyöntisuorituksessa perusyläkierre ensin jalat maassa, sitten ponnistuksesta
- → pallokontrolli

#### Torjunta

- aktiivinen valmiusasento, vastustajan pelin seuraaminen riittävän ajoissa (kommunikointi)
- luonnolliset liikkumistekniikat (lyhyt/pitkä etäisyys)
- liikkeen pysäytys ennen ponnistusta
- aggressiivinen käsilyöntö kohti palloa

#### Kenttäpuolustus

- luonnollinen, rento valmiusasento

Työryhmä:  
Huge, Markku, Harri  
23.2.09



## Volley Team



- mahdollisimman monipuolinen kosketustekniikkareservi (ala-/ylätekniikat, maihin meno)
- vähintään yksi maihinmenotekniikka hallittava tyydyttävästi
- ajatus käsien kaivamisesta pallon alle, KOVAN iskulyönnin puolustaminen keskelle kenttää ja jatkopelaaminen (onko tämän ikäisissä vielä kovia iskulyöntejä?)
- asenne kuntoon!

### C-ikäiset

#### TOIMINNAN PÄÄPAINO

1. tekniikoiden hiominen (harjoitteiden vaikeuttaminen-monipuolistaminen-lisäys)
2. iskulyönti-puolustus (harjoitteet)
3. torjunta (paritorjunta)
4. lihaskunto ja liikkuminen(testit—tavoitteet)- edelleen keskivartalon toiminnan painotusta
5. yläkautta syöttö, kierre/leija
6. puolustuksen sijoittuminen(torjunnan ja puolustuksen yhteistyö)
7. iskulyönnin ja jujun sijoittelu(lyöntisuuntien monipuolistaminen)
8. pelitaktiikat tarkentuu (kuutos- ja pussipuolustus)
9. passin tarkennuksia(passaustekniikat,(tupassi, takapassi, metrinen, laitapassi jne)
10. omatoiminen harjoittelu lisääntyy
11. vanhempi C yhdellä passarilla

### **C-ikäiset (mallisuoritus)**

#### Aloitus

- Leija-aloituksen perustekniikka kunnossa
- omalla voimatasolla kova syöttö, pyrkimys matalaan, painavaan leijaan, taktinen syöttö

#### Vastaanotto

- rento valmiusasento, paino päkiöillä
- aina, kun mahdollista, liike pallon taakse
- liike pysähtyy ennen kosketusta
- suoritushetkellä tasapainoinen asento, paino päkiöillä
- luonnollinen saatto (hartioiden aktiivinen käyttö), käsivarret suorina
- kaikki ylimääräiset liikkeet ennen ja jälkeen suorituksen karsittava minimiin
- pallon seuraaminen loppuun saakka
- rintamasuunta

#### Passi

- liike nopeasti pallon alle, lantio pallon alle
- liikkeen pysäytys
- kosketus korkealta, vartalo mahdollisimman pystyssä
- symmetrinen sormilyönti
- ranteiden käytön aktivointi erit. takapasseissa

Työryhmä:  
Huge, Markku, Harri  
23.2.09



## Volley Team



- rintamasuunta

### Iskulyönti

- kiihtyvät vauhtiaskeleet → tehokas ponnistus paikan haku, vauhti eripituinen ja eri suunnista
- tehokas käsien käyttö ponnistuksessa
- lyöntisuorituksessa perusyläkiekierre ensin jalat maassa, sitten ponnistuksesta
- → pallokontrolli
- ”tsekki”-pallon hallinta

### Torjunta

- aktiivinen valmiusasento, vastustajan pelin seuraaminen riittävän ajoissa (kommunikointi)
- luonnolliset liikkumistekniikat (lyhyt/pitkä etäisyys)
- liikkeen pysäytys ennen ponnistusta
- aggressiivinen käsityöntö kohti palloa

### Kenttäpuolustus

- luonnollinen, rento valmiusasento
- mahdollisimman monipuolinen kosketustekniikkareservi (ala/-yläteknikat, maihin meno)
- vähintään yksi maihinmenotekniikka hallittava hyvin
- pelinlukutaito (iskijän taitojen ennakointi, aiemmat suoritukset)
- ajatus käsien kaivamisesta pallon alle, kovan iskulyönnin puolustaminen keskelle kenttää ja jatkopelaaminen
- asenne kuntoon!
  
- LISÄKSI PELAAJALLA OLTAVA JATKUVA VALMIUS PALLON PELAAMISEEN JOUKKUEENA (kun yksittäinen suoritus ohi, on oltava heti valmius jatkopelaamiseen, vastaanotto-hyökkäys-torjunta-jne)
  
- ei kannata vielä C-ikäisenä ruveta roolittamaan pelaajia kovin tarkasti eli annetaan kaikkien pelaajien pelata eri pelipaikoilla (ei vielä liberoa, mutta passarin tontille voi ruveta joku pelaaja pikkuhiljaa erikoistumaan)

## B-ikäiset

### TOIMINNAN PÄÄPAINO

1. tekniikoiden hiominen (Harjoitteiden vaikeuttaminen-monipuolistaminen-lisäys)
2. Voimaharjoittelun osuus lisääntyy ja tehostuu (testit—tavoitteet)
3. iskulyönti-puolustus (harjoitteet)
4. torjunta (paritorjunta)
5. passin tarkennuksia (passaustekniikat: etupassi, takapassi, metrinen eteen/taakse, laitapassi, hyppypassi, passarin hyökkäys hypäten iskulla/yhden käden painallus)
6. iskulyönnin ja jujun/ ”tsekin” sijoittelu (lyöntisuuntien monipuolistaminen)
7. joukkuepelin pelitaktiikat tarkentuu (kuutos- ja pussipuolustus)
8. puolustuksen sijoittuminen (torjunnan ja puolustuksen yhteistyö)

Työryhmä:  
Huge, Markku, Harri  
23.2.09



**Volley Team**



- 9. roolituksia voi kyllä hieman tarkentaa, mutta vieläkin on hyödyllistä antaa pelaajien pelata eri pelipaikoilla (junnuyleispelaaja pelaa sekä laidassa että keskellä!). libero vie pitkiltä (vielä ehkä kömpelöiltä) pelaajilta mahdollisuuden oppia vastaanottoa ja puolustamista**
- 10. hyppysyötön ja hyppyleijan tekniikat OPETETAAN**
- 11. nopean hyökkäyksen tuominen pelitilanteisiin**
- 12. 3 metrin hyökkäys**

## **B-ikäiset (mallisuoritus)**

### Aloituis

- Leija-aloituksen, hyppysyötön ja hyppyleijan perustekniikka kunnossa
- omalla voimatasolla kova syöttö, pyrkimys matalaan, painavaan leijaan
- hallitaan myös lyhyt syöttö

### Vastaanotto

- rento valmiusasento, paino päkiöillä
- aina, kun mahdollista, liike pallon taakse
- liike pysähtyy ennen kosketusta
- suoritushetkellä tasapainoinen asento, paino päkiöillä
- luonnollinen saatto (hartioiden aktiivinen käyttö)
- kaikki ylimääräiset liikkeet ennen ja jälkeen suorituksen karsittava minimiin

### Passi

- liike nopeasti pallon alle, lantio pallon alle
- liikkeen pysäytys
- kosketus korkealta, vartalo mahdollisimman pystyssä
- symmetrinen sormilyönti
- ranteiden käytön aktivointi erit. takapasseissa
- ajoittaminen, passi matalasta asennosta viivytäten (odottaa hyökkäjää)
- Hyppypassi max.korkeudesta
- Passarin juju/isku hypäten (hyvin salattuna)

### Iskulyönti

- kiihtyvät vauhtiaskeleet → tehokas ponnistus paikan haku
- tehokas käsien käyttö ponnistuksessa
- lyöntisuorituksessa perusyläkieperre ensin jalat maassa, sitten ponnistuksesta
- → pallokontrolli
- voiman lisäys, vartalon käyttö

### Torjunta

- aktiivinen valmiusasento, vastustajan pelin seuraaminen riittävän ajoissa (kommunikointi)
- luonnolliset liikkumistekniikat (lyhyt/pitkä etäisyys)
- liikkeen pysäytys ennen ponnistusta
- aggressiivinen käsilyöntö kohti palloa

### Kenttäpuolustus

- luonnollinen, rento valmiusasento

Työryhmä:  
Huge, Markku, Harri  
23.2.09



## Volley Team



- mahdollisimman monipuolinen kosketustekniikkareservi (ala-/ylätekniikat, maihin meno)
- vähintään yksi maihinmenotekniikka hallittava hyvin
- kaksi maihinmenotekniikkaa hallittava: kauhaisu ja läpsy ?
- ajatus käsien kaivamisesta pallon alle
- pelinlukutaito (iskijän taitojen ennakointi, aiemmat suoritukset)
- asenne kuntoon!
- yhteistyö torjunnan kanssa hallittava (taktiikka)

**Juniorivalmentajan perusfilosofian pitää olla yksilöiden kehittäminen! Alussa joukkueen pelillinen menestys voi hieman kärsiä, mutta ennen pitkää menestystäkin tulee enemmän, kun vain jaksetaan tehdä kärsivällisesti töitä ”oikeiden” asioiden parissa.**

**Tällainen eri ikävaiheiden luokitus on hyvä tehdä. Kuitenkin on syytä muistaa, että juniorin biologinen ikä voi olla ainakin +/- kaksi vuotta verrattuna kalenteri-ikään. Silloin mennään eri ikä-ryhmien rajojen yli ja yksilöllisyys valmennuksessa korostuu entisestään.**

### **ryhmäkoot optimaalisessa valmennuksessa:**

E-ikäiset 6-8 pelaajaa/valmentaja,

D-ikäiset 8-10 pelaajaa/valmentaja,

C-ikäiset 9-12 pelaajaa/valmentaja

TAVOITE-OPETUS-OHJAUS-PALAUTE