

LEPPÄVIRRRAN VIRI  
LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

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.

**Ikä 6-8 F-juniorit:**

**Harjoittelun painopisteet laji/muut 10/90%**

Perustekniikat:

Sormilyönti

hiehlyönti

ala-aloitus

hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein

YKSILÖIDEN OPETTAMINEN

MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU

**Tasapainotaidot:** Tasapainon harjoittelu paikallaan ja liikkeessä erilaisten teline- ja esteratojen avulla.

**Esineen käsittelytaidot:** Pallon heitto-kiinniotto, pallon vierittäminen, pallon lyönti, pallon potkaiseminen.

**Liikkumistaidot:** Juoksu, hyppy, hyppelyt, loikat ja kiipeily.

KOORDINAATIO

**Juoksukoulu:** Polvennostokävely, polvenostajuoksu, kanta-pakarajuoksu, hyppelyt jne

**NOPEUS**

Liikenopeus ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoaärsykkeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikuntaleikit.

käden liikenopeus, heittäminen ( erityisesti tytöt)

yleisurheilun hyppy , 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!

Leikin kautta, iloinen ja kokeilemaan rohkaiseva ilmapiiri

koordinaatio ja oman kehon hallinta

heitot ja pallotempu

sormilyönti(koppi)

erilaiset juoksut ja liikkuminen

LEPPÄVIRAN VIRI  
 LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

## 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

**Ikä 9-10 E-juniorit:****Harjoittelun painopisteet laji/muut 20/80%**

## Perustekniikat:

Sormilyönti  
 hihalyönti  
 ala-aloitus  
 hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein  
 kenttä puolustus liikkeet, kierähdys, tiikeri  
 iskulyönnin ponnistus ja kokonaissuoritus

## YKSILÖIDEN OPETTAMINEN

## YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA VAHVISTAMINEN

Erilaiset pallotempu

Pallopelit

Yleisurheilu (Tavoite yhteistyö yleisurheilujaoston kanssa)

## 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:

## NOPEUS

Liikenopeus ja reaktionopeus(näkö-, kuulo ja tuntoärsykkeeseen)Lentopallo ja muut pallopelit, erilaiset liikuntaleikit ja kisailut, joissa reaktioita sekä paljon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä.

käden liikenopeus, heittäminen ( erityisesti tytöt )

yleisurheilun hypyt , heitot ja juoksut

## VOIMA

Nopeusvoimaperiaatteella hypyt, hyppely, 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

LEPPÄVIRRAN VIRI  
LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

Kävellen tai pyöräillen kouluun!

#### TAVOITTEET

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

**Ikä 11-12 D-juniorit:****Harjoittelun painopisteet laji/muut tytöt 50/50%, pojat 40/60%**

Kuudella pelaamisen opettelua

**Perustekniikat:**

torjunta tekniikka ( askeleet ,käsien taito, ponnistus )

ylä aloitus ( leija jalat maassa, hyppyleija ) jälkimmäisenä vuonna

yhden jalan ponnistuksella hyökkäys ( tytöt - pojat )

Takapassi

**YKSILÖIDEN OPETTAMINEN**

Kotitehtäviä taidon harjoitteluun !!!!!

**YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMINEN EDELLEEN**

Erilaiset pallotemput

Pallopelit

Yleisurheilu (Tavoite yhteistyö yleisurheilujaoston

kanssa)

**KOORDINAATIO****NOPEUS:**

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.

käden liikenopeus, heittäminen ( erityisesti tytöt )

yleisurheilun hyyt , heitot ja juoksut

**VOIMA**

Keppijumppa ja tavoitteena oppia jalkakyykyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat!

Keskivartalon 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

Kävellen tai pyöräillen kouluun

**D-ikäiset (mallisuoritus)**

Aloituis

- 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

LEPPÄVIRRRAN VIRI  
LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

## 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 perusyläkiepitys 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
- 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!

**Ikä 13-14 C-juniorit:**

**Harjoittelun painopisteet laji/muut tytöt 60/40%, pojat 50/50%**

Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen .

Ykköshyökkäysten opettelu ( pojat).

Yhden jalan ponnistuksella hyökkääminen osaksi tyttöjen hyökkäyspelaamista.

Hyppyleijan opettelu

Pallottoman pelaajan liikkuminen

## YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITUKSISSA

Kotitehtäviä taidon harjoittamiseen!!!!!!

## NOPEUS

työillä voiman kehittymisen herkkyyksikausi ,

perusliikkeet: rinnalleveto, jalkakyykky, ylivedot, leuanveto etc käyttö harjoituksissa

perusvoimaharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella

hyppely - ja loikkaharjoitteet

lihaskestävyys

kuntopallonheitot

nopeusvoima harjoittelu hyppelyiden kautta

## LIIKKUVUUS

aktiivinen liikkuvuus

rintaranka, lantio, olkanivelet

LEPPÄVIRRAN VIRI  
LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

### KESTÄVYYS

lajinomainen lajiharjoittelun kautta  
yleinen kestävyys kokonaisliikuntamäärän kautta  
aerobinen harjoittelu

Tavoitteita:

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
- rintamasuunta

Iskulyönti

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

Torjunta

LEPPÄVIRRRAN VIRI  
LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

- 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/-ylätekniikat, 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)

#### Ikä 15-16 B-juniorit:

**Harjoittelun painopisteet laji/muut tytöt 70/30%, pojat 60/40%**

Yhden passarin järjestelmä pojilla.

Pojilla kolmen metrin hyökkäyksen liittäminen pelaamiseen.

Kierrehyppäisyötön opettelu

Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen ( passi pelaamisen kehittäminen )

**YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITUSTEN YHTEYDESSÄ**

Kotitehtäviä taidon harjoittamiseen!!!!

**NOPEUS**

juoksunopeus ( liike - ja reaktio nopeus )

nopeusharjoittelu näköärsykkeeseen perustuen

lajinomainen nopeusharjoittelu ( teknisesti oikeat ja tehokkaat lajisuoritukset )

käden liikenoisuus

**VOIMA**

perusvoimaharjoittelu

nopeusvoima ( pika- ja räjähtävä voima )

vapaa -painoharjoittelu

huoltava voimaharjoittelu

**LIKKUVUUS**

aktiivinen liikkuvuus

passiivinen liikkuvuus harjoittelu palauttavana ( pojilla enemmän kuin tytöillä )

**KESTÄVYYS**

aerobista harjoittelua myös erillisenä yksilöllisyys huomioiden

osittain lajiharjoittelun kautta

LEPPÄVIRRRAN VIRI  
LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

palauttava aerobinen harjoittelu

### 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)
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)

#### Aloitus

- 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 vauhtiaskleet → tehokas ponnistus paikan haku
- tehokas käsien käyttö ponnistuksessa
- lyöntisuorituksessa perusyläkieperre ensin jalat maassa, sitten ponnistuksesta
- → pallokontrolli



LEPPÄVIRRAN VIRI  
 LENTOPALLOILIJAN POLKU VALMENNUS/OHJAUSLINJAUS

- Torjunta
- voiman lisäys, vartalon käyttö
  - 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/-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)

**Ikä 17-18 A-juniorit:**

**Harjoittelun painopisteet laji/muut tytöt 90/10%, pojat 80/20%**

Torjunta -puolustus ja jatkohyökkäyspelin hiominen.

Kuutospaikan hyökkäyksen opettelu.

**YKSILOIDEN OPETTAMINEN**

**NOPEUS**

reaktionopeus näköärsykkeeseen

ponnistus kontaktin nopeus

lajinomainen nopeus, tehokkaiden lajisuoritusten kautta

**VOIMA**

pojilla voiman kehittymisen herkkyyskausi

vapaa painoharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella

kuntopallonheitot

yksilöllisyys

tytöillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla

**LIKKUVUUS**

aktiivinen liikkuvuus

palauttava passiivinen venyttely

**KESTÄVYYS**

lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta

aerobinen kestävyys palauttavana harjoitteluna, Lenkkeily, uinti

yksilöllisten tarpeiden mukaan

**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

**HARJOITTEEN SISÄLTÖ:  
TAVOITE-OPETUS-OHJAUS-PALAUTE**