

4 VALMENNUKSEN LINJAUKSET

Valmennuksen linjaukset laatii valmennusryhmä ja niitä päivitetään tarvittaessa. Linjaukset tukevat lasten ja nuorten kehittymistä monipuolisesti ja mahdollistavat nuoren kehittymisen aina maajoukkue-tason pelaajaksi saakka. JyväskyläLentiksessä suositellaan lapsia ja nuoria harrastamaan useampia lajeja ainakin B-juniori-ikään asti.

JyväskyläLentiksessä juniorivalmentajan päätavoitteena on yksilöiden kehittäminen. Joukkueen pelillinen menestys voi hieman kärsiä tästä, mutta jatkossa menestystäkin tulee enemmän, kun vain jaksetaan tehdä kärsivällisesti töitä "oikeiden" asioiden parissa.

Seuraavissa kappaleissa esitetään eri ikävaiheiden valmennuksen pääkohtien linjaukset sekä taulukossa 1 harjoittelun jakautuminen laji- ja ominaisuusharjoitteluun eri ikäluokissa. Ominaisuusharjoitteluun lasketaan kaikki liikunta mukaan lukien muiden lajien harrastaminen. Kuitenkin on muistettava, että junioreiden biologinen ikä voi olla heittä kahdellakin vuodella joko ylös- tai alaspäin verrattuna kalenteri-ikään. Tämä korostaa valmennuksen yksilöllisyyttä.

Taulukko 1. Harjoittelun jakaantuminen laji- ja ominaisuusharjoitteluun eri ikäluokissa.

Ikä	3–7 v	8–10 v	11–12 v	13–14 v	15–16 v	17–18 v	19 v
Lajiharjoittelun %osuus	10	20	30	40	50	60	70
Ominaisuusharjoittelun %osuus	90	80	70	60	50	40	30

4.1 Lapset 6–12-vuotiaat

4.1.1 F-juniorit (7–8 -vuotiaat)

- Harjoittelu on monipuolista (pelejä, leikkejä, viestejä, kisoja yms.) ja säännöllistä (1-2 krt/viikko).
- Harjoituksissa tutustutaan lentopallon tekniikkaan ja innostutaan lentopallosta.
- Harjoituksissa opetellaan alku- ja loppuverryttelyn perusteet.
- Opetellaan seuraavia uusia taitoja leikin kautta mukavassa ilmapiirissä:
 - Koordinaatio ja oman kehon hallinta
 - Heittäminen ja pallotemput
 - Juokseminen eri tavoin ja liikkuminen
 - Lentopallon valmiusasento
 - Sormilyöntikoppi, sormilyönti, alakautta koppi
 - Ala-aloitus
- Taitomerkkisuoritukset ovat osa harjoittelua.
- Opetellaan pelaamaan kolmen kosketuksen koppiavusteista peliä, jossa opitaan mm. verkon suuntainen passi.
- Kasvatuksellisista asioista kiinnitetään huomiota seuraavaiin seikkoihin:
 - Fair Play
 - Opitaan hyviä käytöstapoja, vastaamaan itsestään ja omista toimistaan (puhtaus ja tavarat)
 - Ryhmässä toisten kuunteleminen ja huomioon ottaminen
 - Omien ideoiden löytäminen
 - Sääntöjen (niin lajin kuin joukkueen) tunnistaminen ja niiden noudattaminen

4.1.2 E-juniorit (9–10 -vuotiaat)

- Harjoittelu on edelleen monipuolista, säännöllistä ja leikinomaista (2-3 krt/viikko).
- Harjoituksissa opitaan lentopallon tekniikoita ja ymmärretään lentopallotermejä (valmiusasento, sormilyönti, hihalyönti, aloitus).
- Kehon hallinnan kehittäminen on edelleen tärkeää (koordinaatio, notkeus, tasapaino ja ketteruus).
- Opetellaan seuraavia uusia taitoja samalla, kun kehitetään jo opittuja:
 - Liikkumistekniikat ja niiden yhdistäminen lajisuoritukseen
 - Lattiapuolustustekniikat
 - Hihalyönti
 - Hyökkäystekniikan alkeiden kehittelyä (askeleet, ponnistaminen kahdella jalalla ja pallon heittäminen)
 - Torjunta-askeleet (ykkönen, kakkonen ja kolmonen) ja torjuntasuoritus pääosin ilman palloa

- Taitomerkkisuoritukset ovat osa harjoittelua.
- Fyysisen harjoittelun kokeilua:
 - Nopeusharjoittelua
 - Lihaskuntoharjoitteita
- Opetellaan joukkuetaktiikan perusteita kuten sijoittumaan kentällä ja sijoittamaan pallo vastustajan puolelle.
- Henkilökohtaisen pelikäsityksen kehittäminen aloittaminen eli kuhunkin tilanteeseen parhaan ratkaisumallien valitseminen. Yksittäisen hyökkäystilanteen voittamisen kehittäminen.
- 2. kauden lopulla tavoitteena kopiton kolmen kosketuksen peli.
- Kotiläksyjen tekemistä opetellaan (lajitekniikat ja fyysiset harjoitteet).
- Kasvatuksellisista asioista kiinnitetään huomiota seuraavaiin seikkoihin:
 - Fair Play
 - Vastuun ottaminen (oma tekeminen ja yhteiset asiat)
 - Toisten huomioiminen (kannustus, auttaminen ja neuvominen.
 - Kielenkäyttö
 - Sääntöjen (niin lajin kuin joukkueen) noudattaminen

4.1.3 D-juniorit (11–12 -vuotiaat)

- Harjoittelu on edelleen monipuolista, säännöllistä ja leikinomaista (2-3 krt/viikko).
- Harjoituksissa opitaan ja kehitetään lentopallon tekniikoita ja opitaan käyttämään taitoja myös pelitilanteessa.
- Kehitetään joukkuetaktiikan perusasioita ja luodaan niihin variaatioita.
- Jatketaan henkilökohtaisen pelikäsityksen kehittämistä.
- Kehon hallinnan kehittäminen on edelleen tärkeää (koordinaatio, notkeus, tasapaino ja ketteruus).
- Opetellaan seuraavia uusia taitoja samalla, kun kehitetään ja tarkennetaan jo opittuja:
 - Liikkumistekniikoiden ja pysähtymisen yhdistäminen lajisuoritukseen
 - Takapassi
 - Ponnistustekniikan kehittäminen erilaisissa tilanteissa
 - Iskulyönnissä ja jujussa käden tekniikka jalat maassa
 - Iskulyönnin kokonaissuoritus
 - Torjuntasuoritus paikalta ja yhdellä sivuaskeleella (pallo mukana)
 - Yläaloituksen (leija) tekniikan perusteet
 - Puolustustekniikoihin tutustuminen ja vastaanotto-hihalyönnin ja puolustus-hihalyönnin erottaminen
- Lisätään fyysisen harjoittelun määrää, erityisesti keskivartalon lihasten harjoittamista sekä käytetään kuntopiirejä ja kuntopalloharjoitteita.
- 2. kauden aikana tutustuminen kuusikkopelaamiseen.

- Lisätään kotiharjoittelun määrää.
- Kasvatuksellisista asioista kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:
 - Fair Play
 - Voittamisen ja häviämisen oppiminen
 - Terveelliset elämäntavat
 - Yhteistyötaitojen kehittäminen
 - Käytöstavat

4.2 Nuoret 13–19-vuotiaat

4.2.1 C-juniorit (13–14 -vuotiaat)

- Harjoittelun määrä lisääntyy ja muuttuu kilparyhmissä tavoitteellisemmaksi (3-4 krt/viikko) ja pysyy harrasteryhmissä leikinomaisempana (2-3 krt/viikko).
- Lajiharjoittelussa hiotaan taitoja uudelle tasolle ja kehitetään niiden viemistä peliin.
- Kehitetään edelleen henkilökohtaisia taktisia ominaisuuksia.
- Opetellaan havainnoimaan muista pelaajista peliin vaikuttavia oleellisia asioita (esim. vastaanottajat – syöttäjän käsi, torjujat – passarin kädet ja hyökkääjän vauhti, puolustajat – hyökkääjän vauhti ja käsi, passarit – torjujien sijoittuminen, hyökkääjät – torjunnan ja puolustajien sijoittuminen)
- Opitaan kuusikkopelin perusteet, tutustutaan eri pelaajarooleihin ja -paikkoihin, mutta ei vielä rooliteta muita kuin mahdollisesti passareita.
- Pelataan yhden tai kahden passarin systeemillä.
- Kehon hallinnan kehittäminen on edelleen tärkeää (koordinaatio, notkeus, tasapaino ja ketteryys).
- Opetellaan seuraavia uusia taitoja samalla, kun kehitetään ja tarkennetaan jo opittuja:
 - Hyppypassi
 - Iskulyönnin kokonaissuorituksen vahvistaminen ja löynnin sekä juju sijoittaminen
 - Erialaisten passien tunnistaminen (pateri, satanen, metrinen, nopea laitapassi, iso laitapassi)
 - Torjunnan liikkumistapojen yhdistäminen itse torjuntasuoritukseen
 - Paritorjunnan opettelu
 - Yläaloituksen kehittäminen sekä leijana että kierteisenä
 - Hyppyleijan ja kovan hypärin kokeileminen
- Fyysisessä harjoittelussa painotus on edelleen keskivartalon harjoittelussa. Opetellaan voimaharjoitteluliikkeiden tekniikat keppien tai kevyiden painojen avulla. Harjoittelussa on huomioitava murrosiän aiheuttamat mahdolliset fyysiset erot.
- Lisätään omatoimista harjoittelua.

- Kasvatuksellisista asioista kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:
 - Fair Play
 - Terveelliset elämäntavat
 - Itsenäisen toiminnan kehittäminen (harjoittelu, vastuu jne.)
 - Oikeudenmukaisuuden kehittyminen

4.2.2 B-juniorit (15–16 -vuotiaat)

- Harjoittelun määrä lisääntyy edelleen kilparyhmissä (4-5 krt/viikko) ja pysyy harrasteryhmissä samana (2-3 krt/viikko).
- Lajiharjoittelussa hiotaan taitoja yhä uudelle tasolle, automatisoidaan niitä ja kehitetään niiden viemistä peliin.
- Kehitetään henkilökohtaisia taktisia ominaisuuksia ja havainnointikykyä edelleen ja opetellaan joukkuetaktiikan perusteita.
- Opetellaan eri pelaajarooleja ja -paikkoja. Passarit alkavat erikoistua, mutta muut pelaajat harjoittelevat ja pelaavat muissa rooleissa eli sekä keskellä että laidassa. Peleissä pelataan kuusikolla, jossa kunkin paikan pelaajat ovat roolitettuina. Voidaan kokeilla myös liberon käyttöä.
- Pelataan joko yhden tai kahden passarin systeemillä.
- Opetellaan seuraavia uusia taitoja samalla, kun kehitetään ja tarkennetaan jo opittuja:
 - Hyökkääminen erilaisista passeista
 - Monipuolisen ykköshyökkäyksen kehittäminen (pateri, takapateri, siirto, satanen, kaadot)
 - Kolmen metrin hyökkäyksen kehittäminen
 - Hyppyleijan ja kovan hypärin tekniikan kehittäminen
- Voimaharjoittelun osuus lisääntyy ja opetellaan lisäpainojen käyttö voimaharjoitteluliikkeissä, käytetään yksilöllisesti soveltuvia painoja. Opetellaan myös vammoja ennaltaehkäisevää harjoittelua.
- Omatoimista harjoittelua lisätään edelleen.
- Kasvatuksellisista asioista kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:
 - Fair Play
 - Vastuunottaminen omasta toiminnasta, kavereista ja joukkueesta
 - Realistisen maailmankuvan rakentaminen (omat taidot ja elämän arvojärjestykset)
 - Terveelliset elämäntavat

4.2.3 A-juniorit (17–18 -vuotiaat)

- Harjoittelun määrä voi lisääntyä edelleen kilparyhmissä (4-8 krt/viikko) ja pysyy harrasteryhmissä samana (2-3 krt/viikko).
- Lajiharjoittelussa hiotaan taitoja yhä uudelle tasolle, automatisoidaan niitä ja kehitetään niiden viemistä peliin.
- Kehitetään henkilökohtaisia taktisia ominaisuuksia ja havainnointikykyä edelleen ja kehitetään joukkuetaktiikkaa ja sen noudattamista pelissä.
- Pelaajien pelipaikat vakiinnutetaan henkilökohtaisten ominaisuuksien mukaan.
- Pelataan yhden passarin systeemillä.
- Ohjataan lahjakkaimmat nuoret aikuisten joukkueisiin ja autetaan näin nuoria eteenpäin urallaan.
- Fyysisen harjoittelun laatu ja määrä lähestyvät huippu-urheilijan tasoa, siirytään käyttämään raskaampia lisäpainoja.
- Kasvatuksellisista asioista kiinnitetään huomiota seuraaviin seikkoihin:
 - Terveelliset elämäntavat
 - Tavoitteen asettelu
 - Yhteinen päämäärä ja sen eteen tekeminen
 - Realistisen minäkuva kehittyminen