

URHEILIJAN palkku

Harrastajasta ammattilaiseksi

	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20-23
Harrastajasta ammattilaiseksi	<p>Tutustuminen hyvään harrastukseen. Alueellinen sarjapelaaminen.</p> <p>Sauratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen.</p>	<p>Kivan harrastuksen jatkuminen. Pelaaminen alueellisissa sarjoissa.</p> <p>Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä.</p>	<p>Tyttöillä pelin fyysisyden omaksuminen/oppiminen.</p> <p>Poikien lajivalikoima kaventuu. Parhaiden pelaaminen ikäloukkaa vanhempien kanssa (riittävästi haasteita).</p>	<p>Tyttöjen pelaaminen 1- tai 2-sarjatasolla. Poikien pelaaminen 2-sarjatasolla.</p> <p>Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät. Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa. Parhaiden pelaaminen ikäloukkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.</p>	<p>Tyttöjen pelaaminen ratkaisuroissa 1-sarjan kärkijoukkueissa. Poikien pelaaminen 2- tai 1-sarjassa.</p> <p>Poikien lopullinen lajivalinta ja huippu-urheilun tavoittelemisen. Parhaiden pelaaminen ikäloukkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.</p>	<p>Tyttöjen siirtyminen SM-liigajoukkueisiin ja paikan vakiinnuttaminen pelaavassa kokoonpanossa (18-19 vuotiaana).</p> <p>Poikien pelaaminen 1-sarjan kärjessä.</p>	<p>Tyttöjen pelaaminen ammattilaisina (ulkomailla).</p> <p>Poikien siirtyminen SM-liigajoukkueisiin tai ammattilaiseksi.</p>
Valmennus	<p>Ammattimaisesti toimiva ohjaaja suunnittelee harjoittelun sisällöt.</p> <p>10-15 lapsen ryhmä.</p> <p>2 ohjaajaa (Tekniikkakoulu ja Aloittavan ohjaajan koulutus suoritettuna).</p>	<p>Ammattimaisesti toimiva ohjaaja vastaa harjoittelun sisällöstä.</p> <p>10-15 lapsen ryhmä.</p> <p>2 valmentajaa (I-tason koulutus suoritettuna).</p>	<p>Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta</p> <p>10-15 pelaajan ryhmä.</p> <p>2 valmentajaa (Erityisesti tyttöjen valmentajilla II-tason koulutuksen suorittaminen. Tekniikkakoulun kertaaminen, kun siirryttäen kuudella pelaamiseen).</p>	<p>Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta.</p> <p>10-14 pelaajan ryhmät.</p> <p>2 valmentajaa (II-taso suoritettu molemmilla + Tekniikkakoulun kertaaminen siirryttäessä kuudella pelaamiseen).</p>	<p>Päätöiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta VALTAKUNNALLISESSA VALMENNUSKESKUKSESSA (nuorten maajoukkueryhmän pelaajat).</p> <p>Päätöiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallo-oppilaitoksissa/-akatemiassa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaisuurituksen seurannasta ja koordinoimista yhteistyössä seuravalmentajan kanssa.</p> <p>2 valmentajaa/10-14 pelaajaa (II-tason koulutus).</p>	<p>Päätöiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta valtakunnallisessa valmennuskeskuksessa.</p> <p>Päätöiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallo-oppilaitoksissa ja -akatemiassa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaisuurituksen seurannasta ja koordinoimista yhteistyössä seuravalmentajien kanssa.</p> <p>Päätöiset SM-liigavalmentajat vastaavat nuorten liigapelaajien (kuusikkopelaajat) valmennuksen suunnittelusta ja kokonaisurituksen seurannasta.</p> <p>2 valmentajaa/10-14 pelaajaa. III-tason valmentajakoulutuksen suorittaminen.</p>	<p>Päätöiset SM-liigavalmentajat/Akatemiavalmentajat vastaavat pelaajien kehityksen jatkumisesta. Ammattilaisurheilijat ottavat vastuuta itse fyysisestä kehityksestään yhdessä seura-/maajoukkuvalmentajien kanssa.</p> <p>Valmentajalla mielellään kansainvälistä kokemusta huippulentopallosta. III-tason valmentajakoulutus + VAT-tutkinto.</p>
Harjoitusmäärät	<p>2 lajiharjoitusta viikossa ä 1-1,5 h.</p> <p>Omatoimista liikuntaa joka päivä/muut lajit, jotka kehittävät nopeutta.</p> <p>Muu liikunta: Yleisurheilu monipuolisesti, telinevoimistelun perusteet.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</p>	<p>2 lajiharjoitusta viikossa ä 1,5-2 h</p> <p>Omatoimista liikuntaa päivittäin.</p> <p>Muuta lajeja: yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksu), telinevoimistelu.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</p>	<p>TYTÖT: 3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oeisharjoitusta ohjatuksi 2 x viikossa (lelei tukevaa laja rinnalla).</p> <p>POJAT: 2-3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oeisharjoittelu osana lajiharjoituksia. Omatoiminen liikunta/muut lajit päivittäin. Muut lajit: yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksu), telinevoimistelu.</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</p>	<p>TYTÖT: 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oeisharjoitusta viikossa 2-3 x 1 h. Muuta liikuntaa päivittäin.</p> <p>POJAT: 3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oeisharjoittelu viikossa 2 x 1 h (lelei tukevaa laja rinnalla). Muuta liikuntaa/tonen laji mielellään päivittäin. Yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksu)</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</p>	<p>TYTÖT: 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oeisharjoitusta viikossa 4 h (fyysikkä).</p> <p>POJAT: 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oeisharjoitusta viikossa 3 h. Turnausviikolla 3 lajia + 2 oheista (3 h). Kesäisin muita lajeja (mielellään yleisurheilun heitot, hyppy ja pikajuoksu) ja sitä kautta ominaisuuksien monipuolinen kehittäminen.</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: 2-3 h/vko (aerobia+ lihashuolto)</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</p>	<p>Lajiharjoittelu viikossa 10-12 h (ä 1,5-2,5 h).</p> <p>Peliroolin mukaisia henkilökohtaisia harjoitusta. Oeisharjoittelu 3-4 h viikossa (fyysikkä). Työt tekevät enemmän kuin pojat.</p> <p>Omatoiminen harjoittelu: 2-4 h/vko (aerobia + lihashuolto)</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.</p>	<p>Harjoituskausi: Lajiharjoittelu viikossa 14 h Oeisharjoittelu viikossa 8 h</p> <p>Kilpailukausi: Lajiharjoittelu viikossa 12 h + pelit 8 h (2 peliä viikonloppuna). Osa lajiharjoittelusta pelipaikkakohtaisia tekniikkaharjoittelua. Oeisharjoittelu viikossa 5-8 h.</p>
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 %
Nuorten maajoukkueutoiminta ja pelaajakatsastus	Ei katsastus- ja maajoukkueutoimintaa.	Ei katsastus- ja maajoukkueutoimintaa.	Alueleiritoiminta tyttöillä ja pojilla. Tyttöjen valtakunnalliset maajoukkueleirit alkavat. Lentopalloiltojen tekniikkaleirit osana katsastus- ja koulustuomintaa.	Alueleiritoiminta. C-ikäisten alueSM-turnaus syyskuussa. Maajoukkueiden katsastusleiritoiminta alkaa. Maajoukkueripileiri.	B-ikäisten alueSM-turnaus tammikuussa. Maajoukkueleiritys ympäri vuoroksi. Kansainväliset turnaukset. Pohjoismaiden mestaruusturnaus. 16-vuotiaana parhaat/potentiaalisimmat valtakunnallisen valmennuskeskuksen harjoittelemaan ja opiskelemaan. Teemaleirit (passarit, liberot) ja katsastustoiminta. Haastajaleirit keskussessa oleville pelaajille.	U18 EM-karsinnat ja -kisat. U18 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta). Haastajaleirejä valmennuskeskuksessa. U19 EM-karsinnat ja -kisat. U19 MM-kisat (EM-kisojen 6 parasta). Katsastusleirejä.	U20 MM-karsinta ja -kisat. Parhaat pelaajat mukana aikuisten maajoukkueutoiminnassa. Aikuisten maajoukkuekatsastus. Sotilaiden arvokisat (MM-kisat tms.). Aikuisten maajoukkueiden optimaaliset kilpailu- ja harjoitteluluosuhteet luovat hyvän pohjan siirtymiselle ammattilaiseksi.
Lajitaidot	Perustekniikat: Sormilyönti, hihavyönti, ala-aloitus, hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein. YKSILÖIDEN OPETTAMINEN HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	Edellisten lisäksi: Kenttäpuolustusliikkeet, kierähdys, tikeri, iskulyönnin ponnistus ja kokonaisuritus, takapassi. YKSILÖIDEN OPETTAMINEN HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	Tytöt kuudella pelaamisen opettelu. Pojat kuudella pelaamisen jälkimmissän vuonna D-ikäisissä. Perustekniikat: Torjuntatekniikka (askeleet, käsien taito, ponnistus), yläalitus (leija jalat maassa, hyppyteijal, yhden jalan ponnistuksella hyökkäys (tytöt - pojat)). YKSILÖIDEN OPETTAMINEN Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen. Ykköshyökkäysten opettelu (pojat). Perustekniikat: Torjuntatekniikka (askeleet, käsien taito, ponnistus), yläalitus (leija jalat maassa, hyppyteijal, yhden jalan ponnistuksella hyökkäys (tytöt - pojat)). YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA. Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Pojilla yhden passarin järjestelmä ja kolmen metrin hyökkäyksen liittäminen pelaamiseen. Perustekniikat: Kienelhyppysyötiinön opettelu. Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen (passipelaamisen kehittäminen). YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA. Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Torjunta-puolustus- ja jatkoahyökkäyksen hiominen. Kuatospaikan hyökkäyksen opettelu. YKSILÖIDEN OPETTAMINEN.	Pellillisen kovouden kehittäminen kovatasoilla otteluilla/harjoittelulla. Taktinen pelaaminen. YKSILÖITÄITÖJEN HIOMINEN.
Fyysis-motorinen harjoittelu ja niiden herkkyyksikaudet	Ensimmäinen motorinen herkkyyksikausi on syntymästä kahdeksaan ikävuoteen. 6-8 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava: MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU: tasapainotaidot: tasapainon harjoittelu palallaan ja liikkeessä erilaisten elime- ja esteratojen avulla. Esineen käsittelytaidot: pallon heitto, kiinnittä, vierrittäminen, lyönti ja potkaiseminen. Liikumistaidot: juoksu, hyppy, hyppely, loikat ja kiipeily. LAJITAITOJEN OPPIMINEN: Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät). KOORDINAATIO: Juoksukoulu: polvennostokävely ja -juoksu, kanta-pakarjuoksu, hyppelyt jne. NOPEUS: Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntuärsykkeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikunaleikit. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy, heitot ja juoksut VOIMA: Nopeusvoimaperiaatteella oman kehon painolla. Oman kehon painolla lihaskuntta: punnerrukset, vatsa- ja selkälihaksat ja kykyt. Erilaiset teline- ja esteradat. LIIKKUVUUS: Alku- ja loppuverrtyteljen opettaminen. Verrtelynen opettaminen. Aktiivinen liikkuvuus. KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisaillut. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!	Toinen taidon herkkyyksikausi on ikävuosien 9-12 välillä, jolloin TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAANI 9-10 vuotiaiden lasten harjoittelussa painotettava: YLEISTAITAVUUDEN KEHITTÄMINEN JA VAHVISTAMINEN: Erilaiset pallotempu, pallopelit, yleisurheilu. LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA: Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät). KOORDINAATIO: Jalkojen taitavuus erilaisten koordinaatioitkapuut. Käsien taitavuus erilaisten heit-toharjoitteiden ja pallon kiinnittöharjoitteiden avulla sekä yhdistelmällä heit-to-kiinnittöharjoitteita. Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet. Iskulyöntiaskeleet, torjuntaskaalelet ja lajittekniikka-suoritukset pallon kanssa tarjoaa mitä parhaita koordinaatio-suorituksia! NOPEUS: Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntuärsykkeeseen). Lentopallo ja muut pallopelit, erilaiset liikunaleikit ja kisaillut, joissa reaktioita sekä pallon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt). Yleisurheilun hyppy, heitot ja juoksu. VOIMA: Nopeusvoimaperiaatteella hyppy, hyppely, loikat ja kinkat. Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihaksat, selkälihaksat ja kykyt. Keppijumppa. LIIKKUVUUS: Alku- ja loppuverrtytellyt osana harjoittelua. Verrtytelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisaillut. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!	Toinen taidon herkkyyksikausi on ikävuosien 9-12 välillä, jolloin TAITOJEN OPPIMISKYKY SUURIMMILLAANI 11-12 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava: YLEISTAITAVUUDEN VAHVISTAMISTA EDELLEEN: Erilaiset pallotempu, pallopelit, yleisurheilu. LAJITAITOJEN VAHVISTAMISTA JA UUSIEN OPPIMISTA: Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät). KOORDINAATIO NOPEUS: Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntuärsykkeeseen). Lentopalloharjoitteissa nopeita reaktioita pallon ja teräviä liikkeellelähtöjä. Muut pallopelit, erilaiset kisaillut, joissa reaktioita sekä pallon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtöjä. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy, heitot ja juoksu. VOIMA: Keppijumppa, tavoitteena oppia jakakkyyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat! Keski-vartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntopieirit. Erilaiset kuntopallon heitot (koripallo, 1 kg ja 2 kg) -> nopeus/räjähtävyys, lihaskestävyys. LIIKKUVUUS: Alku- ja loppuverrtyteltyt osana harjoittelua. Verrtytelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus. KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa vähintään 30 min, mielellään 60 min joka päivä. Erilaiset pelit. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen kouluun!	NOPEUS: Juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus), käden liikenopeus, lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa), reaktionopeus näköärsykkeeseen. VOIMA: Tyttöillä voiman kehittymisen herkkyyksikausi, perusliikkeet: rinnalleve-to, jakakkyky, vlyvedot, leuanve-to jne. Käyttö harjoituksissa. Perusvoime-harjoittelu nopeusvoimaperiaatteella, hyppely- ja loikaharjoitteet, lihaskestävyys, kuntopallonheitot, nopeusvoimaharjoittelu hyppelyiden kautta. LIUKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, rintaranka, lantio, olkanivelet. KESTÄVYYS: Lajinomainen lajiharjoittelun kautta, yleinen kokonaisliikuntamäärän kautta, aerobinen harjoittelu.	VOIMA: Vapailia painoilla harjoittelu, huoltava voimaharjoittelu. LIUKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, passiivinen liikkuvusharjoittelu palauttavana (poijilla enemmän kuin tytöillä). KESTÄVYYS: Aerobista harjoittelua myös erillisinä yksilöllisyys huomioiden. Palauttava aerobinen harjoittelu osittain lajiharjoittelun kautta.	VOIMA: Yksilöllisyys. Tyttöillä enemmän voimaharjoittelu kuin pojilla. LIUKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely. KESTÄVYYS: Lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta. Aerobinen kestävyys (lenkkeily, uinti) palauttavana harjoitteluna yksilöllisten tarpeiden mukaan.	VOIMA: Yksilöllisyys. Naisilla enemmän voimaharjoittelu kuin miehillä. LIUKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely. KESTÄVYYS: Lajiharjoittelun määrän kautta. Palauttava aerobinen lenkkeily. Yksilöllisyys.
Psyykinen valmennuksen tavoitteet ja toimintamallit	Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanoissa ja erilaisuuden hyväksyminen. Kognitiivisten pelitaitojen kehittyminen mm. malliojennissa mielikuvien käyttöön, avaruudellisen hahmottamisen kehittyminen ja kilpalutlanteisiin totuttuminen. Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psyykkisten tekijöiden omaksuminen osaksi seurataso-n valmennustyötä. Psyykkisen valmennuksen osuus Aloittavan ohjaajan koulutuksessa ja I-tason valmentajakoulutuksessa.	Positiivisen minäkuvan omaksuminen. Kilpaluotimintaan sitoutuminen. Psyykkiseen kestävytyten kasvaminen. Motivoutuminen taito- ja taktiikkaharjoittelua. Urheilopsykologinen koulutus osana II-tason valmentajakoulutusta.	Harjoittelutaidon vakiintuminen: keskittymiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja situuksuus. Vastuunottoaminen harjoittelun ja pelisuoritusn laadusta. Itseohjautuvuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen. Lajivalinta ja kokonaisharjoittelua tukevien oehisharrastusten ylläpitäminen. Urheilopsykologinen koulutus osana liiton valmentajakoulutusta.	Huippu-urheilijatyypin löytäminen ja sitouttaminen maajoukkueutoimintaan. Psyykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen osaksi henkilökohtaista kokonaisvalmennusta. Urheilopsykologinen testaus rippileirillä ja maajoukkuepauhtumisssa: peliroolit, vahvuudet ja kehityskohteet, rekrytointi valmennuskeskuksen ja nuorten maajoukkueutoimintaan. Testipolautu urheilijalle ja huippu-urheilijatyypin sitouttaminen maajoukkueutoimintaan. Yhteistyö perheiden ja vanhempien kanssa.	Psyykkisten kehityskohtaiden ja vahuuksien arviointi pelikatsoituksen ja peliroolituksen näkökulmasta. Henkilökohtaisen psyykkisen kilpa-suunnitelman oppiminen. Maajoukkueutoimintaan itsenäisesti sitoutuminen ja joukkueurheilun psyykkisten menestystekijöiden omaksuminen. Urheilopsykologinen testaus: persoonallisuustestit, urheilopsykologiset testit, haastattelut, henkilökohtaiset testipolautteet urheilijalle, valmentajien työhönuous, yhteistyö vanhempien kanssa.	Huippusoorituksen ja ammatillisen otteen vakiinnuttaminen - yksilöurheilijana joukkuealajissa. Psyykkisen valmennuksen kurssi valmennuskeskuksessa. Maajoukkueotoiminnan tukeminen: urheilopsykologinen koulutus ja erilaiset psyykkisen valmennuksen prosessit (ryhmyttäminen, kilpailuun valmistautumisen joukkueena).	Huippu-urheilun kariointi selviäminen ja ammatillisen uran vakiinnuttaminen. Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheilopsykologinen tuki urheiluu-uran liittyvissä ongelma- ja kriisitilanteissa.