



LOUNAIS-SUOMEN ALUEVALMENNUKSEN LINJAUKSIA 2019

Marko Siivonen

LYHYESTI PERIAATTEISTA

- Aluevalmennus haluaa entistä enemmän olla seuravalmennuksen tukena ja suunnannäyttäjänä
- Haluamme olla auttamassa lounaisen alueen junnuja kehittymään yksilöllisiä kehitysvaiheita kunnioittaen maajoukkuevalmennuksen linjausten ja tavoitteiden mukaisesti

LYHYESTI TAVOITTEISTA

- Seuravalmentajien olisi saatava mallia siitä, miten he voivat omassa seuravalmennuksessaan tukea aluevalmennuksen tavoitetta
- Tehotreenit, massaleirit, teholeirit, valintaleirit ja yläkoululeirit ovat tärkeimmät työkalumme tämän tavoitteen toteuttamiseksi

Aluevalmennuksen rakenne tytöt

Reitti juniorivalmennuksesta aikuisjoukkueisiin

D-JUNIORIT

Aluevalmennuksen seuratyön tueksi
Mahdollisimman isot massat

C-JUNIORIT

Leiritystä, Alue-SM Kisat, Yläkoululeiritystä

B-JUNIORIT

Leiritystä, Alue-SM Kisat, Yläkoululeiritystä

AIKUISTEN SARJAPELIT

Aluevalmennuksen tehtävä tuottaa vuosittain
minimissään 24-36 pelaajaa 2-sarjaan / 1-sarjaan
URHEILUAKATEMIA HARJOITTELU !!

U16 Maajoukkue

Maajoukkueleirejä
C-junioreille

U17 Maajoukkue

Maajoukkueleirejä
vanhemmalle C-junioreille
nuoremmille B-junioreille

U19 Maajoukkue

Omajoukkuetoimintaa
Vanhemmalle B-junioreille
Nuoremmalle A-Junioreille

AIKUISTEN SARJAPELIT

Valtak. Valmennuskesk. tehtävä
tuottaa vuosittain
12 pelaajaa 1-sarjaan / Liigaan
URH.AKATEMIA HARJOITTELU!

Aluevalmennuksen rakenne pojat

Reitti juniorivalmennuksesta aikuisjoukkueisiin

D-JUNIORIT

Aluevalmennuksen seuratyön tueksi
Mahdollisimman isot massat

C-JUNIORIT

Leiritystä, Alue-SM Kisat, Yläkoululeiritystä

B-JUNIORIT

Leiritystä, Alue-SM Kisat, Yläkoululeiritystä

AIKUISTEN SARJAPELIT

Aluevalmennuksen tehtävä tuottaa vuosittain
minimissään 24-36 pelaajaa 2-sarjaan / 1-sarjaan
URHEILUAKATEMIA HARJOITTELU

U17 Maajoukkue

Maajoukkueleirejä
C-junioreille

U18 Maajoukkue

Maajoukkueleirejä
nuoremmalle B-junioreille
Omajoukkueitoimintaa

U20 Maajoukkue

Omajoukkueitoimintaa
Maajoukkueleirejä
vanhemmille A-junioreille

AIKUISTEN SARJAPELIT

Valtak. Valmennuskesk. tehtävä
tuottaa vuosittain
12 pelaajaa 1-sarjaan / Liigaan
URH.AKATEMIA HARJOITTELU!

LYHYESTI TOIMINNASTA

- Ensisijainen tehtävä aluevalmentajalla on kehittää pelaajia leireillä / treeneissä ohjaamalla, opettamalla ja positiivista palautetta antamalla
- Tämä kehitystyö alkaa jo alkulämmittelyn aikana, jolloin valmentajan valinnan mukaan vahvistetaan pelaajan fyysisiä ja taidollisia valmiuksia
- 5min salia / kenttää ympäri juokseminen EI ole aluevalmentajien valinta alkulämmittelyksi !!!

LYHYESTI TOIMINNASTA

- Aluevalmennus seuraa maajoukkuevalmentajien linjaamia tavoitteita
- Tällä hetkellä ne ovat vastaanoton ja iskulyönnin kehittäminen niin tytöissä kuin pojissa
- Alueiden päävalmentajien kanssa tehdyn havainnon mukaan haluamme myös erityisesti kiinnittää huomiota passareiden valmentamiseen

TREENIEN SISÄLLÖISTÄ JA RAKENTEISTA

- Leireillä ja treeneissä aluevalmentajat käyttävät harjoitteiden opettamiseen tauluja, näyttöjä, mallisuorituksia jne
- Lentopallo on pisteenteko laji, siksi harjoitteilla tulee olla selkeä tavoite, esim 30x onnistuneesti peräkkäin, 10 pistettä, 3min ajan kuinka monta onnistunutta/pistettä jne
- Tehdään 15min ja sitten seuraava harjoite Ei ole aluevalmentajien valinta treeneissä

LYHYESTI LEIRIEN SISÄLLÖISTÄ

- Tavoitteena mallittaa seuravalmentajille miten pitää fyysisiä ja taidollisia valmiuksia kehittävät treenit
- Seuravalmentajat tervetulleita leireille avustamaan treeneissä ja keskustelemaan niiden ulkopuolella
- Leireillä junnut kirjoittavat valmentajien ohjeiden mukaisesti itselleen 5 kotiläksyä seuraharjoittelua varten

Teemat:

- fyysisten valmiuksien kehittäminen
- syöttö + vastaanotto
- passit + hyökkäys

LISÄKSI HALUAMME PAINOTTA

1) Ensimmäinen kosketuksen laatu

→ Helpota passarin työtä niin paljon kuin mahdollista

2) Toisen kosketuksen laatu

→ Keneltä vain aina ”tapettava” passi hyökkääjälle

3) Virhekontrolli

→ Hyökkäys / syöttö: tunnista ja toteuta tilanteet, milloin voit tehdä pisteen ja milloin vaikeutat vastustajan pisteentekoa

LISÄKSI HALUAMME PAINOTTA

- **Monipuolisen liikunnallisen elämäntavan merkitystä junioreiden elämässä –** harjoituspohjien luominen lentistreenien ulkopuolella
- **Näkeminen on tietämistä tärkeämpää lentopallossa** - lue/näe tilanteen alku, lue/näe tilanne, vaadi itseltäsi sen mukaan mikä tilanne esim. kovat/vaikeat peliin, helpommat tarkasti