

Salpis Ry:n poikajoukkueiden valmennuksen linjaukset

Nämä linjaukset on laadittu Salpis Ry:n F – B –poikajunioreita varten.

Linjausten tarkoituksena on antaa joukkueiden valmentajille suuntaviivoja ja ohjeita siitä, mitä asioita tulee missäkin ikäluokassa opettaa ja harjoitella, ja miten. Samalla linjausten tarkoituksena on antaa tukea valmennuksen pidemmän tähtäimen eli useamman vuoden suunnitteluun.

Myös Salpis Ry:n tyttöjoukkueet voivat halutessaan soveltaa näitä linjauksia.

Kaikki kommentit ja parannusehdotukset ovat tervetulleita.

Näitä linjauksia päivitetään kokemusten karttuessa.

1. Harjoittelun painopistealueet eri ikäluokissa

1.1 F - E -juniorit:

- sormi- ja hihalyöntitekniikat
- ala-aloitus
- liikkuvuuden, motoriikan, koordinaation, ketteryyden, rytmiiikan, lajin liikeratojen ja yleistaitavuuden kehittäminen
- fyysinen harjoittelu: kuntopiiriharjoitteet oman kehon painolla, keppijumppa ym. soveltuva harjoittelu
- mukana lajinomaisia leikkejä, joissa pallo mahdollisimman paljon elementtinä mukana

- E -ikäluokassa vähitellen mukaan myös:
 - o iskulyöntitekniikan perusteet
 - o torjuntaliikkumisen perusteet
 - o puolustustekniikoiden ja -sijoittumisen perusteet

1.2 D - juniorit

- kohdan 1.1 asioiden lisäksi:
 - o tehostetusti mukaan syötön vastaanotto, passaaminen, iskulyönti, torjunta, puolustustekniikat ja -sijoittuminen
 - o suunnattu ala-aloitus, perusteet

- D:n toisella kaudella (D2) mukaan ison kentän pelaamiseen tutustuminen, ja mahdollisuuksien ja edellytysten mukaan ison kentän pelin aloittaminen esim. kevään Tiikerisarjassa
 - o peleissä kaikki pelaavat kaikkia paikkoja
 - o samalla mukaan yläaloitus, perusteet

1.3 C - juniorit

- kohtien 1.1 ja 1.2 perustekniikoiden kertaaminen ja opettaminen jatkuu
- niiden lisäksi mukaan:
 - o erilaiset yläaloitustekniikat
 - o taktinen syöttö
 - o erilaiset hyökkäystavat
 - o paritorjunta ja puolustustaktiikat
 - o kaikki harjoittelevat kaikkia pelipaikkoja
 - o pelit aloitetaan kahden passarin järjestelmällä, siirtyminen yhden passarin järjestelmään heti kun se on mahdollista
 - o roolitukset pelitilanteissa: selkeät vastaanottajat, torjujat, passari, kenttäpuolustus



- liberon käyttö:
 - C1-kaudella ei lainkaan
 - C2-kaudellakin liberon käyttöä harkittava vakavasti, onko liberosta oikeasti todellista hyötyä? Suositus: ei käytetä lainkaan.
- fyysisen kuntosaliharjoittelun aloittaminen
- oikean ravinnon merkityksen opettaminen

1.4 B - juniorit

- perustekniikoiden kertaaminen ja opettaminen jatkuu kaikille pelaajille
- fyysinen harjoittelu tehostetusti mukaan ohjelmaan
- pelitaktiikan merkitys tehostetusti mukaan
- kaikki hyökkäysvariaatiot käyttöön
- pelitempon kasvattaminen
- roolitus käyttöön (viimeistään B2):
 - yhden passarin järjestelmä, 1 - ja 2-passarit
 - libero käyttöön
 - pelaajille selkeät roolit: passarit, keskitorjujat, yleispelaajat, hakkurit, libero
 - yksittäinen pelaaja voi pelata useassakin roolissa, jos siitä on joukkueelle hyötyä ja pelaajan taidot sen mahdollistavat
- aikuisten pelit mukaan ohjelmaan
- pelaajat aikuisjoukkueiden harjoitusrinkiin lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien ollessa riittävällä tasolla ja tarjolla olevien mahdollisuuksien mukaan

2. Yleisiä periaatteita ja pelisääntöjä

2.1 Yleistä

Kaikissa ikäluokissa: kehitetään yksilötaitoja yksilöitä valmentamalla ja ohjaamalla.

Perustekniikoiden harjoittelu jatkuu läpi koko pelaajauran.

F-D –junioreissa on erittäin tärkeää hyödyntää luontainen herkkyyskausi ennen murrosikää, ja harjoittelun tulee olla monipuolista ja painottua yleistaidon, nopeuden, koordinaation ja lajitaitojen kehittämiseen.

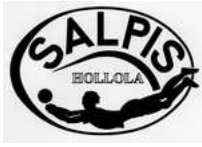
Valmennus tulee suunnitella pidemmällä kuin viikon, kuukauden tai sarjakauden mittaisella aikajänteellä, ts. useamman vuoden tähtäimellä.

Jokaisella joukkueella tulee olla kauden alkaessa laadittuna toiminta- ja vuosisuunnitelma, johon on kirjattu kyseisen vuoden tavoitteet (pelaajien lajitekkinen ja fyysinen kehitys sekä pelilliset tavoitteet), toiminnan periaatteet ja pelisäännöt, turnaukset, varojen hankinnan periaatteet sekä joukkueen toimihenkilöt.

Mikäli joukkueessa on riittävästi pelaajia kahteen tai useampaan joukkueeseen, valmentajat muodostavat joukkueesta selkeät taitotasojoukkueet D2-ikäluokasta alkaen. Tällä menettelyllä kaikki pääsevät pelaamaan ja harjoittelemaan omalla tasollaan, ja kehittyvät parhaiten. Nuorilla kehittyminen tapahtuu eri tahtiin, joten pelaajat voivat siirtyä joukkueesta toiseen kehityksen mukaan.

Pelaamaan oppii vain pelaamalla, eli suunnitelmaan mukaan mahdollisimman paljon turnauksia ja pelejä, sekä pelejä vanhempia ikäluokkia vastaan ja/tai osallistuminen myös vanhemman ikäluokan sarjaan silloin kun siihen on edellytykset olemassa.

Valmentajan suostumuksen ja päätöksen mukaisesti nuorempi juniori voi pelata myös vanhemman ikäluokan joukkueessa, mikäli hänellä on siihen edellytykset. Juniorin kehittymisen kannalta tämä on suotavaa.



Joukkueen vastuuvallmentajalle tulee antaa työrauha, eli hän valmentaa pelaajia omien näkemystensä mukaisesti. Seuran valmennuspäällikkö / -päälliköt tukevat valmentajan työtä.

Joukkueita kannustetaan seurayhteistyöhön ja aluejoukkueitoimintaan: harjoitusleirit ja harjoitusottelut.

2.2 Harjoittelua koskevia pelisääntöjä

Valmentajalle: uskalla vaatia! Vaatiminen on välittämistä. Ja muista vanha totuus: ”jotta joukkue voi syttyä, valmentajan pitää olla liekeissä.”

Ehdoton vaatimus on *harjoituskuri ja harjoitusrauha = TEKEMISEN RYHTI*. Tämä tuo ryhtiä toimintaan, jota pelaajat itse asiassa valmentajilta odottavatkin, ja se on ehdoton edellytys toimivalle harjoittelulle.

Muista kuitenkin harjoitusilo ja hauskuus tekemisessä, pilkettä silmäkulmaan!

Muita yleisiä periaatteita:

- o oikeiden tekniikoiden osaaminen, pelaamaan oppiminen ja omien suorien virheiden välttäminen on tärkein tavoite kaikille pelaajille, pelillinen menestys tulee sitten jos on tullakseen
- o muista VAATIMUSTASO: vaadi teknisesti oikeita suorituksia. On parempi, että pelaaja tekee 2-3 oikeaa suoritusta, kuin yhden oikean ja 10 väärää. Vääriä tekniikoita ja liikeratoja on erittäin vaikea, joskus jopa mahdotonta korjata myöhemmin
- o harjoituksiin tullaan ajallaan, eli kun treenit alkavat, pelaajat ovat salissa varusteet puettuina juomapullot mukana valmiina aloittamaan harjoittelu – sama koskee valmentajia
- o harjoituksista poissaolosta ilmoitetaan valmentajalle etukäteen, sekä syy poissaoloon
- o mieti yksi päätavoite jokaiselle harjoituskerralle: mitä / minkä asian haluat pelaajien oppivan ja muistavan harjoitusten jälkeen? => tarkista opittu seuraavalla harj.kerralla esim. kysymällä.
- o perustelee ja selittää pelaajille miksi mitään asiaa opetellaan
- o jos joskus harjoittelu ei suju tai pelaajat ovat väsyneitä eivätkä jaksa keskittyä, silloin on parempi lopettaa opettava harjoittelu, ja tehdä jotakin muuta
- o aktivoi pelaajat ajattelemaan keskustelulla ja kysymyksillä, kuuntele pelaajien mielipiteitä mitä he haluavat oppia, kysy palautetta harjoittelusta (oliko kivaa, oliko liian vaikeaa tai helppoa), ja ota ne myös huomioon
- o anna pelaajien joskus tehdä niitä harjoitteita joita he itse haluavat, tai anna pelaajien itse suunnitella treenit => näin annat ja opetat vastuuta tekemisestä myös pelaajille
- o pojat pitävät kaikenlaisesta pienestä kisailusta => kisailut mukaan harjoitteisiin – ei kuitenkaan oikean tekniikan opetustilanteisiin eikä tekniikan kustannuksella
- o pyri siihen, että yksikään harjoituskerta ei ole samanlainen kuin edellinen => monipuolisuutta ja vaihtelevuutta, pitää yllä motivaatiota
- o jos löydät toimivan harjoitteen josta pelaajat tykkäävät, käytä sitä paljon
- o pienpelit 2 vs. 2, kiertoharjoitteet jne. ovat loistava harjoitusmuoto sitten, kun pallo alkaa elää eli kun perustekniikat alkavat olla hallinnassa
- o harjoituksissa tulee tulla hiki joka kerta
- o huomioi pelaajien taitoerot harjoittelussa
- o taitojen opettaminen harjoitusten alkuun, fyysisemmät osuudet harjoitusten loppuun
- o hyödynnä hyvän tekniikan omaavia vanhempia junnuja tai aikuisjoukkueiden pelaajia mallisuoritusten näyttäjinä
- o vie pojat seuraamaan esim. Kimmo Volleyn miesten pelejä, ja pyydä kiinnittämään huomio johonkin tiettyyn asiaan, esim. passarin työskentelyyn.
- o vaadi pelaajilta hyvät käytöstavat kaikkia kohtaan, sekä reilun pelin periaatteet ja urheilullinen käytös
- o joukkueella tulee olla yhteisesti sovitut pelisäännöt ja kaikkien tulee niihin sitoutua
- o koulunkäynti on aina numero yksi