

# Lentopalloilijan harjoittelu

(Juniorista kohti huippu-urheilijaa)



**Jouni Helenius**  
**Karhulan Veikot**  
**26.5.2014**

# KaVen lentopallo...

- Perinteitä lentopalloseurana on... naisten puolella mestaruuksia ja mitaleita, miesten puolellakin pääsarjakausia useita.. nuo ajat ovat vaan niin kaukana!
- Pitkä katko toiminnassa 90-luvun lopulta alkaen...
- Nyt junioritoiminta on elpynyt viimeisten vuosien aikana, tyttöjen puolella harrastajamäärät kohtalaiset, poikien puolella petrattavaa on enemmän.
- Tavoitteena tai "unelmana" saada lentopallo alueella lähemmäs valtakunnan kärkeä.
- Edellisellä kaudella KaVe:lla oli kaksi joukkuetta naisten 2-sarjassa

# Lentopallojuniorin polkua...

- **6-8v-> Tutustuminen hyvään harrastukseen (pallokerhot, lentopallokoulu)**
- **Motorististen perustaitojen monipuolinen harjoittelu**
  - Tasapainotaidot: tasapainon harjoittelupaikallaan ja liikkeessä erilaisten teline- ja esteratojenavulla.
- **Lajitaitojen opettelu**
  - Sormilyönti, hihalyönti, ala-aloitus, hyökkääminen
- **Koordinaatio**
  - Juoksukoulu: polvennostokävely ja-juoksu, kanta-pakarajuoksu, hyppelyt jne.)
- **Nopeus**
  - Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntoärsykkeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikuntaleikit. Kädenliikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hypyt, heitot ja juoksut
- **Voima**
  - Oman kehon painolla lihaskuntoa: punnerrukset, vatsa- ja selkälihakset ja kyykyt.
- **Liikkuvuus**
  - Alku- ja loppuverryttelyjen opettaminen.
- **Kestävyys**
  - Monipuolista aerobista liikuntaa

# Lentopallojuniorin polkua...

- **9-10v-> Kivan harrastuksen jatkuminen (lentopallokoulu, alueelliset sarjat)**
- **Yleistaitavuuden kehittäminen ja vahvistaminen**
  - Erilaiset pallotemput, pallopelit, yleisurheilu.
- **Lajitaitojen vahvistamista ja uusien oppimista**
  - Kenttäpuolustusliikkeet, iskulyönnin ponnistus ja kokonaissuoritus
- **Koordinaatio**
  - Jalkojen taitavuus erilaisten koordinaatio- ja ketteryysratojen avulla, vanneradat, koordinaatitikapuut. Käsien taitavuus erilaisten heittoharjoitteiden ja pallon kiinniottoharjoitteiden avulla, sekä yhdistelemällä heitto-kiinniottoharjoitteita.
- **Nopeus**
  - Liike- 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 hyppyt, heitot ja juoksut.
- **Voima**
  - Nopeusvoimaperiaatteella hyppyt, hyppely, loikat ja kinkat. Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset, selkälihakset ja kyykyt. Keppijumppa.
- **Liikkuvuus**
  - Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua.
- **Kestävyys**
  - Monipuolista aerobista liikuntaa 30–60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut

# Lentopallojuniorin polkua...

- **11-12v-> Harrastus muuttuu urheilemisen suuntaan**
- **Yleistaitavuuden kehittäminen ja vahvistaminen jatkuu**
  - Erilaiset pallotemput, pallopelit, yleisurheilu.
- **Lajitaitojen vahvistamista ja uusien oppimista**
  - Kuudella pelaamisen opettelua. Torjuntatekniikka (askeleet, käsien taito, ponnistus), yläaloitus (leija jalat maassa, hyppyleija), yhden jalan ponnistuksella hyökkäys (tytöt - pojat).
- **Koordinaatio**
  - Jalkojen taitavuus erilaisten koordinaatio- ja ketteryysratojen avulla, vanneradat, koordinaatitikapuut. Käsien taitavuus erilaisten heittoharjoitteiden ja pallon kiinniottoharjoitteiden avulla, sekä yhdistelemällä heitto-kiinniottoharjoitteita.
- **Nopeus**
  - 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 hyppy, heitot ja juoksut.
- **Voima**
  - Keppijumppa, tavoitteena oppia jalkakyykyyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat! Keskivartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntopiirit. Erilaiset kuntopallon heitot
- **Liikkuvuus**
  - Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua.
- **Kestävyys**
  - Monipuolista aerobista liikuntaa 30–60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut

# Lentopallojuniorin polkua...

- **13-14v-> Harrastus muuttuu urheilemisen suuntaan**
- **Lajitaitojen vahvistamista ja uusien oppimista**
  - Kuudella pelaaminen, yhdellä passarilla pelaamisen opettelu, yläkautta syöttö, hyppyleija, ”palloton pelaaminen”
- **Nopeus**
  - Juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus), käden liikenopeus, lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa), reaktionopeus näköärsykkeeseen.
- **Voima**
  - Tytöillä voiman kehittymisen herkkyyskausi, perusliikkeet: rinnalleveto, jalkakyykky, ylivedot, leuanveto jne. käyttö harjoituksissa. Perusvoimaharjoittelu nopeusvoimaperiaatteella, hyppely- ja loikkaharjoitteet, lihaskestävyys, kuntopallonheitot, nopeusvoimaharjoittelu hyppelyiden kautta.
- **Liikkuvuus**
  - Aktiivinen liikkuvuus, rintaranka, lantio, olkanivelet.
- **Kestävyys**
  - Lajinomainen lajiharjoittelun kautta, yleinen kokonaisliikuntamäärän kautta, aerobinen harjoittelu.

# Lentopallojuniorin polkua...

- **15-16v-> Ollaan jo urheilijoita...**
- **Lajitaitojen vahvistamista ja uusien oppimista**
  - Lajitaitojen edelleen kehittämistä, pelaaminen juniorisarjojen lisäksi jo aikuisten sarjoissa (1-2-sarjat)
- **Nopeus**
  - Juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus), käden liikenopeus, lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa), reaktionopeus näköärsykkeeseen.
- **Voima**
  - Vapailla painoilla harjoittelu, huoltava voimaharjoittelu.
- **Liikkuvuus**
  - Aktiivinen liikkuvuus, passiivinen liikkuvuusharjoittelu palauttavana (pojilla enemmän kuin tytöillä).
- **Kestävyys**
  - Aerobista harjoittelua myös erillisenä yksilöllisyys huomioiden. Palauttava aerobinen harjoittelu osittain lajiharjoittelun kautta.

# Lentopallojuniorin polkua...

- **17-19v-> Kohta huippu-urheilijoita...**
- **Lajitaito**
  - Pelaaminen juniorisarjojen lisäksi jo aikuisten sarjoissa isommissa rooleissa (1-2-sarjat)
- **Nopeus**
  - Juoksunopeus (liike- ja reaktionopeus), käden liikenopeus, lajinomainen nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa), reaktionopeus näköärsykkeeseen.
- **Voima**
  - Yksilöllisyys. Tytöillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla.
- **Liikkuvuus**
  - Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely
- **Kestävyys**
  - Lajinomainen kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta. Aerobinen kestävyys (lenkkeily, uinti) palauttavana harjoitteluna yksilöllisten tarpeiden mukaan.



# Merkittäviä ominaisuuksia lentopalloilijalla

- Merkittävin voimaominaisuus lentopallossa on pikavoima, jota tarvitaan peräkkäisissä nopeissa maksimaalisissa suorituksissa. Toinen lentopalloilijan tarvitsema voima on räjähtävä voima, jota tarvitaan yksittäisissä maksimaalisissa suorituksissa (iskulyönti, puolustus).
- Lentopalloilijan voimaharjoittelulla pyritään saavuttamaan mahdollisimman korkea hyppykorkeus, ja mahdollisimman hyvä hyppykestävyys, että suoritustaso säilyisi hyvänä vielä 2 tuntia kestävästä ottelusta loppuhetkilläkin. Myös matalissa asennoissa nopeasti liikkuminen on oleellinen ominaisuus, eli räjähtävää voimantuottoa pitää olla reisissä.
- Reaktionopeus on tärkeää etenkin puolustuspelaamisessa, torjunnassa ja vastaanotossa.
- Kestävyys tulee olla tasolla, että se mahdollistaa kovan harjoittelun ja palautumisen harjoituksista.

# Fyysisen harjoittelun ohjelmointi

- Aikuisilla yläsarjapelaajilla fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ajoittuu pääasiassa kilpailukauden ulkopuoliselle ajalle (PKK, KVK), eli kesä- ja syksyaikaan. Kilpailukaudella pitäisi kuitenkin huolehtia fyysisten ominaisuuksien säilymisestä, eli fysiikkaharjoittelua ei saa unohtaa kilpailukaudella (Naiset 2 ja miehet 1 krt / vko).
- Nuorten harjoittelussa ei tarvitse noudattaa eri kausia niin kirjaimellisesti, vaan nuorten fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää läpi vuoden. (toki kesäaikana on ajankäytöllisesti luonnollisempaa harjoitella enemmän fysiikkaa, kun lajiharjoittelun määrä on pienempi).

# KaVe AT 96, N2 joukkueen edellisen kauden harjoittelu

- Tytöt pääosin -96 syntyneitä ensimmäisen kauden A-tyttöjä
- Edellinen kausi B-tyttöjen sarjassa ei ihan välieriin, ja 2-sarjassa ”kokemusta” (2+2 voittoa).
- Joukkueessa 2 passaria, 2 keskipelaajaa, 2 liberoa, ja neljä yleispelaajaa / hakkuria, eli yhteensä 10 pelaajaa (muuten ihan hyvä, paitsi keskipelaajia liian vähän)

# Harjoittelu

## Kesäaika (PKK 1 ja PKK 2)

### **PKK 1, viikot 24- 31 (joista 28-30 vapaata valmentajasta, eli omatoimista treeniä)**

- 5 ohjattua harjoitusta / vko (1 laji, 2 voima, 2 loikka-, hyppelyharjoitukset)
- Lisäksi 1 omatoiminen harjoitus (lenkki, voima, hyppely, tai joku palauttava treeni)

### **PKK 2, viikot 32-35**

- 5 ohjattua harjoitusta / vko (1-2 laji, 1-2 punttia, 2 nopeus- ja hyppyharjoitusta)
- Lisäksi 1 omatoiminen voimaharjoitus

# Harjoittelu

## Alkusyksy (KVK)

### KVK, viikot 36-43

- 4 lajiharjoitusta / vko (sisältäen fysiikkaa, keskivartalo, kuntopallot, yms)
- 1 Voimaharjoitus kuntosalilla
- 1 omatoiminen harjoitus (voima tai joku muu tilanteeseen sopiva treeni)

# Harjoittelu

## Kilpailukausi

- 4 lajiharjoitusta / vko (sisältäen fysiikkaa, keskivartalo, kuntopallot, yms.)
- 1 erillinen voimaharjoitus / vko
- Kuudella tytöllä lisäksi akatemian aamuharjoitukset

# Harjoittelu

## Harjoittelun painopisteet

- Kesäharjoittelussa voima ja nopeus (lajitekniikat)
- Syksyllä lajitekniikat edelleen, aloitussyöttö, vastaanotto, puolustus, sekä hyökkäys
- Vähän syksymmällä pelitapa (hyökkäys, puolustus, syöttö painotettuina asioina koko kauden)

# Pelaajien kehittyminen

- Fyysisesti pelaajat kehittyivät kokonaisuutena ihan OK. Eroja pelaajakohtaisesti toki oli niiden parhaiden harjoittelijoiden eduksi... onneksi niin! muutenhan harjoittelu olisi turhaa... parhaiden tyttöjen punttisalitreneista tekemiäni demovideoita olen kehdannut näyttää ihan hyvällekin valmentajille punastumatta.
- Lajitekniikoissa olemme noin vuoden verran hinkanneet "Tore-tekniikoita" aika paljon, ja niitä alkoi kauden aikana esiintyä myös peleissä ihan mukavasti.
- Harjoittelussa yhtenä tärkeänä painopisteenä olleet syöttö ja vastaanotto kehittyivät isoja askelia... juuri tuossa järjestyksessä, eli kun syöttö alkoi olemaan tarkkaa ja kovaakin, niin vastaanoton harjoittelu oli mielekästä ja palkitsevaa.
- Kaikkien pelaajien puolustuspelaaminen parani kauden aikana, se tosin tapahtui oikeastaan vasta kevätkauden aikana... joku asennepiikki tuli esiin...
- Hyökkäyspeliin panostimme harjoittelussa paljon, ja saimme iskuihin vähän voimaa lisää, ja suuntiakin hyökkäyksiin osalle pelaajista



# Joukkuepelin kehittyminen

- Joukkuepelissä pyrimme aikaisempiin kauteen verrattuna saada monipuolisuutta hyökkäykseen (edellisellä kaudella hyökkäsimme 4 paikalta...). Passareilla oli kyllä kohtalaiset edellytykset pelata muuallekin. Saimme hyökkäykseen hyvin mukaan 6-paikan hyökkäyksen, ja lisättyä 2-paikan hyökkäystä... 1-tempohyökkäyskin oli saatavissa toimimaan, mutta meidän joukkueessa oli vain kaksi keskitorjujaa, ja valitettavasti ne oli ne huonoimmat harjoittelijat, molemmilla ihan hyvät eväät, mutta ei vaan jaksaneet tarpeeksi... Oli meillä 1-hyökkääjä aina menossa toki, mutta onnistuneita hyökkäyksiä tuli satunnaisesti.
- Joukkueelle muodostui oma pelitapa kauden vanhetessa, torjuntapelaamiseen opittiin taktisia asioita, samoin puolustamisessa, ja jatkopallohyökkäyksissä oli selkeyttä, joka alkoi kevätkaudella näyttää valmentajan silmissä siltä, miltä sen halusikin näyttävän!

Jalkoihin on tarttunut harjoitusta!



# Asennettakin oli!



# Korkealta ja kovaa!



# Otteluihin valmistautumiset

- Ottelua edeltävä harjoitus saattoi olla yhtä hyvin kuusikkoharjoitus oman pelin näkökulmasta, syöttötaktiikkaharjoitus, jos vastustaja oli sellainen, että meillä oli joku erityinen asia, mitä haluttiin korostaa, tai harjoitus saattoi olla ihan normaali lajiharjoitus ilman suuria peliajatuksia.
- Ei aamutreenejä, pelaajille ohjeistus omaehtoisesta ulkoilusta
- Kotiottelut arki-iltana klo 19, jolloin saliin tultiin 17:45. Ottelupalaveri klo 18:00, lämmittely alkoi 18:15. Alkutoimet oli yhtenäiset ja opetellut.
- Vierasotteluihin pyrimme aikatauluttamaan valmistautumistoimet samalla aikataululla, ja aika hyvin siinä onnistuimmekin.
- Ottelupalaverissa kävimme läpi vastustajaa siltä osin kun jotain siitä tiesimme, ei kuitenkaan ollut etukäteistiedusteluja, vaan tiedot perustui omiin kokemuksiin ja näkemisiin. Omaan peliin kuitenkin keskityimme palaverissa paljon enemmän kuin vastustajaan. (sellaisen huomion kaudesta tein, että aloitimme ottelut järjestään hyvin, mutta aina peli ei kestänyt hyvällä tasolla loppuun asti)

# KIITOS!

