

URHEILIJAN palkku

Harrastajasta ammattilaiseksi

	6-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20-23
Harrastajasta ammattilaiseksi	Tutustuminen hyvään harrastukseen. Alueellinen sarjapelaaminen. Seuratyössä valmentajan ja perheen hyvän yhteistyön korostuminen.	Kivan harrastuksen jatkuminen. Pelaaminen alueellisissa sarjoissa. Painopiste edelleen valmentajan ja kodin hyvässä yhteistyössä.	Työillä pelin fysiisuuden omaksuminen/oppiminen. Poikien lajivalikoima kaventuu. Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa (riittävästi haasteita).	Tyttöjen pelaaminen 1- tai 2-sarjatasolla. Poikien pelaaminen 2-sarjatasolla. Henkilökohtaiset tavoitteet selventyvät. Tavoitteellinen harjoittelu huippu-urheilun suuntaan alkaa. Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.	Tyttöjen pelaaminen ratkaisuroissa 1-sarjan kärkijoukkueissa. Poikien pelaaminen 2- tai 1-sarjassa. Poikien lopullinen lajivalinta ja huippu-urheilun tavoitteellinen. Parhaiden pelaaminen ikäluokkaa vanhempien kanssa tai aikuisten joukkueissa.	Tyttöjen siirtyminen SM-liigajoukkueisiin ja paikan vakinnuttaminen pelaavassa kokoonpanossa (18-19 vuotiaana). Poikien pelaaminen 1-sarjan kärjessä.	Tyttöjen pelaaminen ammattilaisina (ulkomailla). Poikien siirtyminen SM-liigajoukkueisiin tai ammattilaiseksi.
Valmennus	Ammattimaisesti toimiva ohjaaja suunnittelee harjoittelun sisällöt. 10-15 lapsen ryhmä. 2 ohjaajaa (Tekniikkakoulu ja Aloittavan ohjaajan koulutus suoritettuna).	Ammattimaisesti toimiva ohjaaja vastaa harjoittelun sisällöstä. 10-15 lapsen ryhmä. 2 valmentajaa (I-tason koulutus suoritettuna).	Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun sisällöstä ja toteutuksesta 10-15 pelaajan ryhmä. 2 valmentajaa (Erittäin tyttöjen valmentajilla I-tason koulutuksen suorittaminen. Tekniikkakoulun kertaaminen, kun siirryttäen kaudella pelaamiseen).	Ammattimaisesti toimivat valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta. 10-14 pelaajan ryhmät. 2 valmentajaa (II-taso suoritettu molemmilla + Tekniikkakoulun kertaaminen siirryttäessä kaudella pelaamiseen).	Päätöiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta VALTAKUNNALLISESSA VALMENNUKESKUKSESSA (nuorten maajoukkueyhymän pelaajat). Päätöiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallooppilaitoksissa/-akatemiissa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaiskuormituksen seurannasta ja koordinoimista yhteistyössä seuravalmentajan kanssa. 2 valmentajaa/10-14 pelaajaa (II-tason koulutus).	Päätöiset valmentajat vastaavat harjoittelun suunnittelusta ja toteutuksesta alueellisissa lentopallooppilaitoksissa ja -akatemiissa. Nämä valmentajat ottavat vastuun kokonaiskuormituksen seurannasta ja tekevät yhteistyötä seuravalmentajien kanssa. Päätöiset SM-liigavalmentajat vastaavat nuorten liigapelaajien (kuusikkopelaajat) valmennuksen suunnittelusta ja kokonaisrastiuksen seurannasta. 2 valmentajaa/10-14 pelaajaa. III-tason valmentajakoulutuksen suorittaminen.	Päätöiset SM-liigavalmentajat/Akatemiavalmentajat vastaavat pelaajien kehityksen jatkumisesta. Ammattilaisurheilijat ottavat vastuuta itse fyysisestä kehityksestään yhdessä seura-/maajoukkuevalmentajien kanssa. Valmentajalla mielellään kansainvälistä kokemusta huippulentopallosta. III-tason valmentajakoulutus + VAT-tutkinto.
Harjoitusmäärät	2 lajiharjoitusta viikossa ä 1-1,5 h. Omatoimista liikuntaa joka päivä/muut lajit, jotka kehittävät nopeutta. Muu liikunta: Yleisurheilun monipuolisesti, telineoimisteluun perusteet. Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.	2 lajiharjoitusta viikossa ä 1,5-2 h Omatoimista liikuntaa päivittäin. Muita lajeja: yleisurheilu (hyppy, heitot, pikajuoksu), telineoimistelu. Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.	TYTÖT: 3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oheisharjoittelua ohjatuksi 2 x viikossa (leiliä tukevaa lajia rinnalla). POJAT: 2-3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oheisharjoittelu osana lajiharjoituksia. Omatoiminen liikunta/muut lajit päivittäin. Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.	TYTÖT: 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oheisharjoittelua viikossa 2-3 x 1 h. Muuta liikuntaa päivittäin. POJAT: 3 lajiharjoitusta viikossa ä 2 tuntia. Oheisharjoittelu viikossa 2 x 1 h (leiliä tukevaa lajia rinnalla). Muuta liikuntaa/toinen laji mielellään päivittäin. Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.	TYTÖT: 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oheisharjoittelua viikossa 4 h (fysiikka). POJAT: 4 lajiharjoitusta viikossa ä 2 h. Oheisharjoittelu viikossa 3 h. Turnausviikolla 3 lajia + 2 oheista (3 h). Kesäisin muita lajeja (mielellään yleisurheilun heitot, hyppy ja pikajuoksu) ja sitä kautta ominaisuusien monipuolinen kehittäminen. Omatoiminen harjoittelu: 2-3 h/vko (aerobia+ lihashuolto) Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.	Lajiharjoittelua viikossa 10-12 h (ä 1,5-2,5 h). Peliroolin mukaisia henkilökohtaisia harjoittelua. Oheisharjoittelua 3-4 h viikossa (fysiikka). Työt tekevät enemmän kuin pojat. Omatoiminen harjoittelu: 2-4 h/vko (aerobia + lihashuolto) Kokonaisliikuntamäärä 16-20 h/vko.	Harjoituskausi: Lajiharjoittelua viikossa 14 h Oheisharjoittelua viikossa 8 h Kilpailukausi: Lajiharjoittelua viikossa 12 h + pelit 8 h (2 peliä viikonloppuna). Osa lajiharjoittelusta pelipaikkakohtaisia tekniikkaharjoitella. Oheisharjoittelu viikossa 5-8 h.
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 työttöillä ja pojilla. Tyttöjen valtakunnalliset maajoukkueleirit alkavat. Lentopalloiltojen tekniikkaleirit osana katsastus- ja koulustuomintaa.	Alueleiritoiminta. C-ikäisten alueSM-turnaus syyskuussa. Maajoukkueiden katsastusleiritoiminta alkaa. Maajoukkueripilleiri. 16-vuotiaana parhaat/potentiaalisimmat valtakunnallisen valmennuskeskukseen harjoittelemaan ja opiskelemaan. Teemaleirit (passarit, liberot) ja katsastustoiminta. Haastajaleirit keskuksessa oleville pelaajille.	B-ikäisten alueSM-turnaus tammikuussa. Maajoukkueleiryitys ympärvuotista. Kansainväliset turnaukset. Puhjoismaiden mestaruusturnaus. 16-vuotiaana parhaat/potentiaalisimmat valtakunnallisen valmennuskeskukseen harjoittelemaan ja opiskelemaan. Teemaleirit (passarit, liberot) ja katsastustoiminta. Haastajaleirit keskuksessa 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 maajoukkuetoiminnassa. Aikuisten maajoukkuekatsastukset. Sotilaiden avokisat (MM-kisat tms.). Aikuisten maajoukkueiden optimaaliset kilpailu- ja harjoitteluohteet luovat hyvän pohjan siirtymiselle ammattilaiseksi.
Lajitaidot	Perustechniikat: Sormilyönti, hiihdyntä, ala-aloitus, hyökkääminen yhdellä kädellä mahdollisimman usein. YKSILÖIDEN OPETTAMINEN HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	Edellisten lisäksi: Kenttäpuolustusliikkeet, kierähdys, tiikeri, iskulyönnin ponnistus ja kokonaisuritus, takapassi. YKSILÖIDEN OPETTAMINEN HUOM! Kopin käytöstä mahdollisimman pian oikeisiin tekniikkoihin.	Tytöt kaudella pelaamisen opettelu. Pojat kaudella pelaamisen jälkimmäisellä vuonna D-ikäisissä. Perustechniikat: Torjuntateknika (taskeleet, käsien taitto, ponnistus), yläaloitus (leija jalat maassa, hypyleija), yhden jalan ponnistuksella hyökkäys (tytöt - pojat). YKSILÖIDEN OPETTAMINEN Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Kahdella/yhdellä passarilla pelaaminen. Ykköshyökkäysten opettelu (pojat). Perustechniikat: Yhden jalan ponnistuksella hyökkääminen osaksi tyttöjen hyökkäyspelaamista. Hypyleijan opettelu. Pallottoman pelaajan liikkuminen. YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA. Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Pojilla yhden passarin järjestelmä ja kolmen metrin hyökkäyksen liittämisen pelaamiseen. Perustechniikat: Kiirehyppysylöiden opettelu. Vastaanottohyökkäyksen kehittäminen (passipelaamisen kehittäminen). YKSILÖIDEN OPETTAMINEN JOUKKUEHARJOITELUSSA. Kotitehtäviä taidon harjoitteluun.	Torjunta-puolustus- ja jatkohyökkäyspelin hiominen. Kautospaikan hyökkäyksen opettelu. YKSILÖIDEN OPETTAMINEN.	Pellillisen kuvouden kehittäminen kovatasoisilla otteluilla/harjoitteluilla. Taktinen pelaaminen. YKSILÖITÄITÖJEN HIOMINEN.
Fyysis-motorinen harjoittelu ja niiden herkkyykskaudet	Ensimmäinen motorinen herkkyykskausi on syntymästä kahdeksaan ikävuoteen. 6-8 vuotiaiden lasten harjoittelussa huomioitava: MOTORISTEN PERUSTAITOJEN MONIPUOLINEN HARJOITTELU: Tasapainotaidot: tasapainon harjoittelu paikallaan ja liikkeessä erilaisista elime- ja esteratojen avulla. Esineen käsittelytaidot: pallon heitto, kiinnittäminen, viertäminen, lyönti ja potkaiseminen. Liikumistaidot: juoksu, hyppy, hyppely, loikat ja kiipeily. LAJITAITOJEN OPETTAMINEN: Lentopallon lajitaitoja (katso teema lajitaidot). Pelaajalla oma lentopallo kotona (kotitehtävät). KOORDINAATIO: Juoksukoulu: polvennostokävely ja -juoksu, kanta-pakaruoksu, hyppelyt jne. NOPEUS: Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntu-ärsykkeeseen). Erilaiset pallopelit ja liikuntaleikit. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy, heitot ja juokset VOIMA: Nopeusvoimaperiaatteella oman kehon painolla. Oman kehon painolla lihaskuntoa: punnerrukset, vatsa- ja selkälihakset ja kykyt. Erilaiset teline- ja esteradat. LIIKKUVUUS: Alku- ja loppuverryttelyjen opettaminen. Venyttelyn opettaminen. Aktiivinen liikkuvuus. KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen koulun!	Toinen taidon herkkyykskausi 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 erilaisista koordinaatioitkapuut. Käsien taitavuus erilaisista heit-toharjoitteiden ja pallon kiinnittöharjoitteiden avulla sekä yhdistelmällä heitto-kiinnittöharjoitteita. Lajin itsessään tarjoamat monipuoliset koordinaatioharjoitteet. Iskulyöntiaskeleet, torjuntaskalelet ja lajitte-rikkasuoritukset pallon kanssa tarjoaa mitä parhaita koordinaatioita! NOPEUS: Liike- ja reaktionopeus (näkö-, kuulo- ja tuntu-ärsykkeeseen). Lentopallo ja muut pallopelit, erilaiset liikuntaleikit ja kisailut, joissa reaktioita sekä pallon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtiä. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt). Yleisurheilun hyppy, heitot ja juokset. VOIMA: Nopeusvoimaperiaatteella hyppy, hyppely, loikat ja kinkat. Oman kehon painolla punnerrukset, vatsalihakset ja kykyt. Keppijumppa. LIIKKUVUUS: Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua. Venyttelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa 30-60 min joka päivä. Erilaiset pelit, leikit ja kisailut. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen koulun!	Toinen taidon herkkyykskausi 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 tuntu-ärsykkeeseen). Lentopalloharjoitteissa nopeita reaktioita pallon ja teräviä liikkeellelähtiä. Muut pallopelit, erilaiset kisailut, joissa reaktioita sekä pallon nopeita pysähdyksiä ja liikkeellelähtiä. Käden liikenopeus, heittäminen (erityisesti tytöt), yleisurheilun hyppy, heitot ja juokset. VOIMA: Keppijumppa, tavoitteena oppia jalka-kykyyn, rinnallevedon ja tempauksen tekniikat! Keski-vartalon voima/hallinta, monipuoliset kuntosuorit. Erilaiset kuntopallon heitot (koripallo, 1 kg ja 2 kg) -> nopeus/räjähtävyys, lihaskestävyys. LIIKKUVUUS: Alku- ja loppuverryttelyt osana harjoittelua. Venyttelyn vaatiminen. Aktiivinen liikkuvuus. KESTÄVYYS: Monipuolista aerobista liikuntaa vähintään 30 min, mielellään 60 min joka päivä. Erilaiset pelit. Hiihto. Kävelen tai pyöräillen koulun!	NOPEUS: Juoksu- ja reaktionopeus, käden liikenopeus, lajiominaisuus nopeus (liikkeet torjunnassa, kenttäpuolustuksessa, ponnistuksissa), reaktionopeus näköärsykkeeseen. VOIMA: Työttöillä voiman kehittymisen herkkyykskausi, perusliikkeet: rinnallevedo, jalkakyyky, vlihedot, leuanveto jne. Käyttö harjoituksissa. Perusvoime-harjoittelu nopeusvoimaperiaatteella, hyppely- ja loikkaharjoitteet, lihaskestävyys, kuntopallonheitot, nopeusvoimaharjoittelu hyppelyiden kautta. LIIKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, rintaranka, lantio, olkanivelet. KESTÄVYYS: Lajinominaisuus lajiharjoittelun kautta, yleinen kokonaisliikuntamäärän kautta, aerobinen harjoittelu.	VOIMA: Vapailia painoilla harjoittelu, huoltava voimaharjoittelu. LIIKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, passiivinen liikkuvuus/harjoittelu palauttavana (poijilla enemmän kuin tytöillä). KESTÄVYYS: Aerobista harjoittelua myös erillisinä yksilöllisyyksien huomioiden. Palauttava aerobinen harjoittelu osittain lajiharjoittelun kautta.	VOIMA: Yksilöllisyys. Työttöillä enemmän voimaharjoittelua kuin pojilla. LIIKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely. KESTÄVYYS: Lajinominaisuus kestävyys lajiharjoittelun määrän kautta. Aerobinen kestävyys (lenkkeily, uinti) palauttavana harjoitteluna yksilöllisten tarpeiden mukaan.	VOIMA: Yksilöllisyys. Naisilla enemmän voimaharjoittelua kuin miehillä. LIIKKUVUUS: Aktiivinen liikkuvuus, palauttava passiivinen venyttely. KESTÄVYYS: Lajiharjoittelun määrän kautta. Palauttava aerobinen lenkkeily. Yksilöllisyys.
Psyykinen valmennuksen tavoitteet ja toimintamallit	Kyky toimia erilaisissa pelikokoonpanossa ja erilaisuuden hyväksyminen. Kognitiivisten pelitaitojen kehittyminen mm. malliojennimisesta mielikuvien käyttöön, avaruudellisen hahmottamisen kehittyminen ja kilpaluultanteisiin totuttaminen. Valmentajan ja vanhempien yhteistyön tukeminen ja psyykkisten tekijöiden omaksuminen osaksi seuratasen valmennustyötä. Psyykkisen valmennuksen osuus Aloittavan ohjaajan koulutuksessa ja I-tason valmentajakoulutuksessa.	Positiivisen mielenkuvan omaksuminen. Kilpaluultantamintan sitoutuminen. Psyykkiseen kestävyyskasvaminen. Motivoineminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun. Urheilopsykologinen koulutus osana II-tason valmentajakoulutusta.	Harjoittelutaidon vakintuminen: keskittymiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja sitoukkaus. Vastuunottoaminen harjoittelun ja pelisuorituksen laadusta. Itseohjautuvuus ja urheilullisten tavoitteiden työstäminen. Lajivalinta ja kokonaisuohjoittelua tukevien oheisharrastusten ylläpitäminen. Urheilopsykologinen koulutus osana liiton valmentajakoulutusta.	Huippu-urheilijatyypin löytäminen ja sitoutuminen maajoukkueutoimintaan. Psyykkisten menestystekijöiden merkityksen oppiminen osaksi henkilökohtaisia kokonaisvalmennusta. Urheilopsykologinen testaus rippileirillä ja maajoukkuepahtumissa: peliroolit, vahvuudet ja kehityskohteet, rekyntöni valmennuskeskukseseen ja nuorten maajoukkueutoimintaan. Testipalautte urheilijalle ja huippu-urheilijatyypin sitoutumiseen maajoukkueutoimintaan. Yhteistyö perheiden ja vanhempien kanssa.	Psyykkisten kehityskohtaiden ja vahuuksien arviointi pelikatsastuksen ja peliroolituksen näkökulmasta. Henkilökohtaisen psyykkisen kilpailusuunnitelman oppiminen. Maajoukkueutoimintaan itsenäisesti sitoutuminen ja joukkueurheilun psyykkisten menestystekijöiden omaksuminen. Urheilopsykologinen testaus: persoonallisuustestit, urheilopsykologiset testit, haastattelut, henkilökohtaiset testipalautteet urheilijalle, valmentajien työnohjaus, yhteistyö vanhempien kanssa.	Huippusuorituksen ja ammattilaisen otteen vakinnuttaminen - yksilöurheilijana joukkueajajissa. Psyykkisen valmennuksen kurssi valmennuskeskuksessa. Maajoukkueutoiminnan tukeminen: urheilopsykologinen koulutus ja erilaiset psyykkisen valmennuksen prosessit (ryhmyttäminen, kilpailuun valmistautumisen joukkueena).	Huippu-urheilun kariointi selviämisen ja ammattilaisen uran vakinnuttaminen. Henkilökohtaiset keskustelut ja tapaamiset. Urheilopsykologinen tuki urheilu-uraan liittyvissä ongelma- ja kriisitilanteissa.