



URHEILUA

J A ELÄMYKSIÄ



MJ-valmentajien linjauksia

Painopisteet pojilla

- Vastaanotto (1. kosketuksen laadun tärkeys)
- Torjunta (kaikki ristiaskelilla, aggressiivisuus)
- Hyökkäystaito (hyvä tekniikka, tilanteen tunnistaminen ja monipuolisuus)

Painopisteet tytöillä

- Vastaanotto (yksinkertainen liike)
- Hyökkäys (kiihtyvät askeleet + käsitehostus, näe ja tunnista tilanne)
- Torjunta-puolustus (PPPH ja yksinkertaisuus on valttia)



<https://www.lentopalloliitto.fi/urheilua/valmennus-koulutus/valmennuksen-linjaukset.html>

Pohjoinen - Aluevalmennus

Valmennuksen painopisteet

Valmennuksen painopisteet

1. Harjoituksissa pitää olla liikettä
2. Perusasiat mahdollistaa pelaamisen
3. Vapaa pelaaminen

Harjoituksissa pitää olla liikettä

- Liike on lääke. Toistoja, toistoja.
- Lentopalloharjoituksen pitää olla ensisijaisesti liikunta tapahtuma.
 - Harjoituksen suunnittelun yksi tärkeimmistä tehtävistä on organisoida se niin hyvin että liike ei lakkaa.

Perusasiat mahdollistaa pelaamisen

- Kolme tärkeintä lajitekniikka ja niiden kolme tärkeintä avainta.
- Perusasioiden hallitseminen pohjana pelaamiselle ja tehokkaalle päätöksenteolle nopeissa tilanteissa.

Hihalyönti

1. Pallon takana

2. Kädet alhaalla yhteen

3. Yhden-suuntainen liike

Sormilyönti

1. Otsan etu yläpuolella

2. Kädet pallon muodossa

3. Ojennus loppuun asti

Hyökkäys

1. Luku

2. Lataus

3. Jalat palloon

Vapaa pelaaminen

- Peli on eteen tulevien ongelmien ratkaisua pelin kannalta mahdollisimman tarkoituksen mukaisella tavalla.
- Pyrkimys voittaa peli määrittää tavoitteen/tehtävän. Säännöt antaa kehyksen pelaajan päätöksenteolle.
 - Muuttamalla pelinsääntöjä harjoittelussa voidaan vaikuttaa siihen minkälaisia pelaajia meillä kehitty.
- Tavoite kehittää sellaisia pelaajia joilla on kyky tehdä mitä peli pyytää heitä tekemään.
 - Valmennukselta tämä vaatii kärsivällisyyttä.

URHEILUA

JAJA ELÄMYKSIÄ