



2022-2023

JUNIOREIDEN TIIMIVALMENNUS



TIIMIVALMENNUS

- “ VALKO-PALLON TAVOITTEELLISEMMAN VALMENNUKSEN POLKU
 - . LAPSILLA ERILAINEN HALU KEHITTYÄ JA OLLA MUKANA KILPAPOLULLA
 - . KAUSIKOKONAISUUS VALMENNUKSESSA TAVOITTEELLISIMILLE PELAAJILLE (EI ERIYTETÄ MUISTA)
 - . TAVOITTEENA MAHDOLLISTAA KANSALLINEN KILPAPOLKU HALUKKAILLE
- “ VALMENNUS
 - . MIKKO VILJANEN (VALMENTAJAN AMMATTITUTKINTO, SM-MITALEJA, 4P ATP RANKING 984)
 - . ANTTONI KINNUNEN (KILPAVALMENTAJATUTKINTO, JR SM-MITALEJA, ITF RANKING 689)
 - . PAULI SILLANPÄÄ (LIITON 2 TASO, A-LUOKAN PELAAJA)
- “ TOIMINTA
 - . TOIMITAAN JOUKKUEENA
 - . HARJOITUKSET TIIMINÄ SEKÄ YKSILÖTARPEEN MUKAISESTI TOISSA RYHMISSÄ
 - . TIIMIN ULKOPUOLISILLE TARJOTAAN YHÄ TUNTIHINTAISTA OMAN TAVOITETASON TOIMINTAA
 - “ YKSILÖTARVE JA TAITOTASE HUOMIOIDEN MUKANA MYÖS TIIMIVALMENNUKSESSA
 - . TIIMIN YHTEISET TAPAHTUMAT / LEIRIT
 - . YHTEISTYÖ MUIDEN SEUROJEN KANSSA



KRITEERIT JA LINJAUKSET

- ” LAPSEN/NUOREN OMA INTO JA HALU HARJOITELLA, KILPAILLA SEKÄ KEHITTYÄ
- ” LIIKUNNALLISUUS, HARJOITUS- JA OTTELUMÄÄRÄT

- ” VALMIUDET
 - . OMATOIMISUUS
 - . HENKINEN KYPYSYYS HARJOITTELUUN
 - . HYVÄT KÄYTÖSTAVAT

- ” PELAAJIEN, VANHEMPIEN JA VALMENTAJIEN SITOUTUMINEN
 - . VANHEMPAINVARTIT 1-2 KERTAA KAUDESSA
 - . VALMENTAJA MUKANA JR SM-LIIGACUPISSA SEKÄ TAVOITTEENA SEURATA OTTELUJA 2-3 KILPAILUSSA TAI SARJAPELISSÄ PER KAUSI

- ” MIKÄLI PELAAJA EDUSTAA TOISTA SEURAA KUIN VALKO-PALLO ON KAUSIHINTA +20%



TEAM ADIDAS KAUSIHINTA 1500eur

” SISÄLTYY PAKETTIIN

- . 3 ILTAPÄIVÄ/ALKUILTA-RYHMÄHARJOITUSTA VIIKOSSA (1,5-2H PER HARJOITUS)
- . MAHDOLLISUUS VELOITUKSETTA SPARRATA PIENEMPIÄ JA TUURATA AIKUISRYHMISSÄ
- . JR SM-LIIGAT SEKÄ TENNISLIITON SARJATENNIS MAKSUT SISÄLTYY KAUSIHINTAAN
- . SPORTLAB FYSIIKKATESTIT JA OHJELMA (LIITE)
- . HENKISEN VALMENTAJAN VIERAILUT
- . ADIDAS PELIASUT (VERKKARIT, SHORTSIT/HAME JA PAITA * 2)

” ERILLISMAKSULLA

- . MAHDOLLISUUS EDULLISEMPAAN YKSITYISTUNTIVALMENNUKSEEN
 - ” KAARIHALLISSA 20 EUROA TUNTI SISÄLTÄEN VALMENNUKSEN JA KENTTÄMAKSUN
- . MAHDOLLISUUS AAMUHARJOITUKSIIN TIISTAISIN
- . TIIMIEN OHEISTAPAHTUMAT, LISÄHARJOITUKSET JA LEIRIT
- . KANSALLISET KILPAILUT SEKÄ JGP-OSAKILPAILUT
- . MAHDOLLISUUS TILATA ADIDAS VAATTEITA JA TENNISKENKIÄ ERIKOISHINNOIN



SPORTLAB FYSIIKKA

” TEAM ADIDAS PELAAJILLE

- . LitM JAAKKO-ANTTI PELTOLA (LIIKUNTABILOGI & FYSIIKKAVALMENTAJA)

” KAUDEN ALUSSA LIHASTASAPAINOMITTAUS/LIKKUVUUSKARTOITUS

- . LIHASSYMMETRIA JA LIKKUVUUS SEKÄ HENKILÖKOHTAINEN TUKIHARJOITUSOHJELMA

” KAUDEN AIKANA KAKSI OHJATTUA FYSIIKKAHARJOITUSTA

- . YLEISEN URHEILULLISUUDEN KEHITTÄMINEN
- . OMA-TOIMISEN HARJOITUSOHJELMAN LÄPIKÄYMINEN

” KAUDEN LOPUSSA LAAJEMPI FYSIIKKATESTAUS

- . LIHASTASAPAINO JA SYMMETRIA VOIMA-ANTURILLA KOKO KROPASTA
- . LIKKUVUUSTESTAUS
- . FYSIOTERAPEUTIN ARVIOINTI
- . LAJINOPEUSTESTAUS JA KETTERYYSTESTIT
- . YLÄVARTALON HEITTOVOIMAN TESTAUKSET
- . HENKILÖKOHTAINEN PALAUTE



HAKU JA VALINNAT

- ” HAKUAIKA 1.5-31.5.2022
 - . HAKUOHJEET SEURAN KOTISIVUILLA
- ” VALINNOISTA ILMOITETAAN VIIMEISTÄÄN 20.6.2022
- ” TOIMINTA ALKAA SYYSKAUDELLA 2022

- ” LISÄTIETOA MIKKO VILJANEN
 - . MIKKO.VILJANEN@VALKOPALLO.FI TAI 0405277800