



2024-2025

TEAM ADIDAS

JUNIOREIDEN TIIMIVALMENNUS



# TIIMIVALMENNUS

- VALKO-PALLON TAVOITTEELLISEMMAN VALMENNUKSEN POLKU
  - LAPSILLA ERILAINEN HALU KEHITTYÄ JA OLLA MUKANA KILPAPOLULLA
  - KAUSIKOKONAISUUS VALMENNUKSESSA TAVOITTEELLISIMILLE PELAAJILLE
  - TAVOITTEENA MAHDOLLISTAA KANSALLINEN KILPAPOLKU HALUKKAILLE
- VALMENNUKSEN KOORDINOINTI
  - MIKKO VILJANEN (VALMENTAJAN AMMATTITUTKINTO)
- PÄÄPERIAATTEET
  - TOIMITAAN JOUKKUEENA
  - HARJOITUKSET TIIMINÄ SEKÄ YKSILÖTARPEEN MUKAISESTI TOISSA RYHMISSÄ
  - TIIMIN ULKOPUOLISILLE TARJOTAAN YHÄ TUNTIHINTAISTA OMAN TAVOITETASON TOIMINTAA
  - TIIMIN YHTEISET TAPAHTUMAT / LEIRIT
  - YHTEISTYÖ MUIDEN SEUROJEN KANSSA



# KRITEERIT JA LINJAUKSET

- LAPSEN/NUOREN OMA INTO JA HALU HARJOITELLA, KILPAILLA SEKÄ KEHITYÄ
- LIIKUNNALLISUUS, HARJOITUS- JA OTTELUMÄÄRÄT
- VALMIUDET
  - OMATOIMISUUS
  - HENKINEN KYPSYYS HARJOITTELUUN
  - HYVÄT KÄYTÖSTAVAT
- PELAAJIEN, VANHEMPIEN JA VALMENTAJIEN SITOUTUMINEN
  - VANHEMPAINVARTIT KERRAN KAUESSA
  - VALMENTAJA MUKANA JR SM-LIIGACUPISSA SEKÄ TAVOITTEENA SEURATA OTTELUJA 2-3 KILPAILUSSA TAI SARJAPELISSÄ PER VUOSI
- MIKÄLI PELAAJA EDUSTAA TOISTA SEURAA KUIN VALKO-PALLO ON KAUSIHINTA +20%



# TEAM ADIDAS PERUSKAUSIHINTA 1600eur

- PERUSPAKETTIIN SISÄLTYY
  - 3 ILTAPÄIVÄ/ALKUILTA-RYHMÄHARJOITUSTA VIIKOSSA (1,5-2H PER HARJOITUS)
  - MAHDOLLISUUS SPARRATA PIENEMPIÄ (MINI) JA TUURATA AIKUISRYHMISSÄ
  - JR SM-LIIGA SEKÄ TENNISLIITON SARJATENNIS MAKSUT
  - VANTAAN SALAMAT, PIRPAVITA JA FOREVER YHTEISTYÖ (KTS. LIITTEET)
  - ADIDAS PELIASUT KERRAN KAHDEN KAUDEN AIKANA (VERKKARIT, SHORTSIT/HAME JA PAITA \* 1)
- ERILLISMAKSULLA
  - MAHDOLLISUUS EDULLISEMPAAN YKSITYISTUNTIVALMENNUKSEEN
    - KAARIHALLISSA TAI MASSAKENTÄLLÄ 30 EUROA TUNTI SISÄLTÄEN VALMENNUKSEN JA KENTTÄMAKSUN
  - AAMUHARJOITUKSET TIISTAISIN (TIIMILÄISILLE 100EUR KAUSI)
  - TIIMIEN OHEISTAPAHTUMAT, LISÄHARJOITUKSET JA LEIRIT
  - MAHDOLLISUUS TILATA ADIDAS VAATTEITA JA TENNISKENKIÄ (OVH -40%)
  - YKSI LISÄVIIKKOHARJOITUS LISÄÄ 200EUR PERUSKAUSIHINTAAN



# VANTAAN SALAMAT JUOKSUKOULU

- TEAM ADIDAS PELAAJILLE
  - YLEISURHEILUSEURA VANTAAN SALAMIEN KANSSA YHTEISTYÖ JUOKSUVALMENNUKSEN MUODOSSA
- KAUDEN AIKANA OHJATTUJA RYHMÄHARJOITUKSIA JUOKSUVALMENTAJAN KANSSA
  - YLEISEN URHEILULLISUUDEN JA JUOKSUTEKNIIKAN KEHITTÄMINEN
- TENNIS PERUSTUU JUOKSUKYKYYN
- HYVÄ JUOKSUTEKNIikka LISÄÄ LIIKKUMISEN TALOUDELLISUUTTA
  - PUUTTEELLINEN JUOKSUTEKNIikka HIDASTAA VAUHTIA JA HEIKENTÄÄ HYÖTYSUHDETTA
  - AUTTAA EHKÄISEMÄÄN RASITUSVAMMOJA



# PIRPAVITA FYSIKKA

- TEAM ADIDAS PELAAJILLE
  - FYSIOTERAPEUTTI JA VALMENTAJA PIRPA TAKKI ON TIIMINSÄ KANSSA V-P JUNIOREIDEN TUKENA
  - PIRPA ON TOIMINUT MM. EMIL RUUSUVUOREN JA LAURA HIETARANNAN APUNA
- KAUDEN ALUSSA TUTUSTUMINEN JA KARTOITUS
- KAUDEN AIKANA KERRAN KUUKAUDESSA OHJATTU RYHMÄHARJOITUS
  - YLEISEN URHEILULLISUUDEN KEHITTÄMINEN JA LAJITAITOJEN KEHITTÄMISEN TUKEMINEN
  - OMA-TOIMISEN HARJOITUSOHJELMAN LÄPIKÄYMINEN
- VANHEMPAINILLASSA 10-15MIN ESITTELY
- LISÄMAKSULLA MAHDOLLISUUS RÄÄTÄLÖITYYN HENKILÖKOHTAISEEN KOKONAISUUTEEN



# PIRPAVITA FYSIKKA

- PIRPAVITA APPROACH
  - KESKITTYY IHMISKEHON HERMOSTOLLISEN TOIMINNAN KORJAAMISEEN JA KEHITTÄMISEEN
  - BIOMEKANIikka-ANALYYSIN AVULLA SAADAAN SELVILLE MUUTOKSET LIKEMALLEISSA
  - FYSIOTERAPEUTTINEN KARTOITUS TUO ESIIN PUUTOKSET VOIMANTUOTOSSA JA LIKKUVUUDESSA
  - HARJOITTEET KOHDENNETAAN NÄIDEN LÖYDÖSTEN KORJAAMISEEN
  - MANUAALINEN HOITO, LIKEMALLIEN MUUTTAMINEN JA LIIKEHARJOITTELU MUODOSTAVAT TEHOKKAAN TOIMINTAKOKONAISUUDEN, JOKA VAHVISTAA KEHOA JA PARANTAA SUORITUSKYKYÄ.
- PIRPAVITA ON OSA KOKONAISVALMENNUSTA, JOLLA TUETAAN LAJIVALMENTAJAN TYÖTÄ JA NUOREN PELAAJAN AUTONOMIAA HARJOITTELUSSAAN



# FOREVER FYSIKKA

- TEAM ADIDAS PELAAILLE
  - KAKSI VIIKKOHARJOITUSTA FOREX RYHMÄLIIKUNTASALISSA
- 15VUOTTA TÄYTTÄNEILLÄ TIIMIPELAAJILLA MAHDOLLISUUS ALENNUKSIIN
  - MAHDOLLISUUS 8VK TESTIJAKSOON HINTAAN 24EUR (ITSE HALUAMASTAAN AJANKOHDASTA ALKAEN)
  - MIKÄLI HALUAA JATKAA JAKSON JÄLKEEN JÄSENYTTÄ ON SE MAHDOLLISTA SEURAAVALLA TARJOUKSELLA
  - VUOSITTAINEN JÄSENMAKSU 20EUR (OVH 40EUR)
  - TIIMIJUNIORIT SAAVAT V-P ALENNUKSEN -4EUR SEKÄ JUNIORIALENNUKSEN -6EUR
  
  - ESIM. KUNTOSALIN PERUSKUUKAUSIHINTA TÄLLÖIN KOLMANNESTA KUUKAUDESTA ALKAEN 49EUR/KK (OVH 59EUR)
  - TARJOLLA MYÖS 10 KERRAN KORTTI HINTAAN 99EUR
  
  - JOKAINEN PELAAJA TEKEE OMAN SOPIMUKSEN HALUTESSAAN SUORAAN FOREVERIN KANSSA





# HAKU JA VALINNAT

- HAKUAIKA 24.5-18.6.2024
  - HAKUOHJEET SEURAN KOTISIVUILLA
- VALINNOISTA ILMOITETAAN 19.6.2024
- LAAJEMPI TOIMINTA ALKAA SYYSKAUDELLA 2024
  - HARJOITUKSIA JÄRJESTETÄÄN JO HEINÄKUUSSA
- LISÄTIETOA MIKKO VILJANEN
  - [MIKKO.VILJANEN@VALKOPALLO.FI](mailto:MIKKO.VILJANEN@VALKOPALLO.FI) TAI 0405277800