



2026-2027

TEAM ADIDAS

JUNIOREIDEN TIIMIVALMENNUS



# TIIMIVALMENNUS

- VALKO-PALLON TAVOITTEELLISEMMAN VALMENNUKSEN POLKU
  - YLÄKOULULAISILLE SEKÄ TOISEN ASTEEN OPISKELIJOILLE
  - PELAAJILLA 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
  - PELAAJAT SITOUTUVAT FYYSISEEN HARJOITTELUUN LAJIHARJOITUSTEN LISÄKSI
  - 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 KEHITTÄÄ
- LIIKUNNALLISUUS, HARJOITUS- JA OTTELUMÄÄRÄT
- VALMIUDET
  - OMATOIMISUUS
  - HENKINEN KYPSYYS HARJOITTELUUN
  - HYVÄT KÄYTÖSTAVAT
  - YHTEISTEN SÄÄNTÖJEN KUNNIOITTAMINEN
- PELAAJIEN, VANHEMPIEN JA VALMENTAJIEN SITOUTUMINEN
  - KEHITYSKESKUSTELUT 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 RYHMÄHARJOITUSTA VIIKOSSA (1,5H PER HARJOITUS)
  - MAHDOLLISUUS SPARRATA ESIKILPAA JA TUURATA AIKUISRYHMISSÄ VELOITUKSETTA
  - JR SM-LIIGA SEKÄ TENNISLIITON SARJATENNIS MAKSUT
  - PIRPAVITA JA FOREVER YHTEISTYÖ (KTS. LIITTEET)
  - ADIDAS PELIASUT KERRAN VUODEN AIKANA
- ERILLISMAKSULLA
  - MAHDOLLISUUS EDULLISEMPAAN YKSITYISTUNTIVALMENNUKSEEN
    - KAARIHALLISSA TAI MASSAKENTÄLLÄ 40 EUROA TUNTI SISÄLTÄEN VALMENNUKSEN JA KENTTÄMAKSUN
  - TIIMIEN OHEISTAPAHTUMAT, LISÄHARJOITUKSET JA LEIRIT
  - MAHDOLLISUUS TILATA ADIDAS VAATTEITA JA TENNISKENKIÄ (OVH -40%)
  - RACQUET FELLOWSIN KAUTTA KAIKKI LAJIVÄLINEET -30% JA JÄNNITYKSET -15%
  - YKSI LISÄVIIKKOHARJOITUS LISÄÄ 200EUR PERUSKAUSIHINTAAN



# PIRPAVITA FYSIKKA

- TEAM ADIDAS PELAAJILLE
  - FYSIOTERAPEUTTI JA VALMENTAJA PIRPA TAKKI ON V-P JUNIOREIDEN TUKENA
  - PIRPA ON TOIMINUT MM. EMIL RUUSUVUOREN JA LAURA HIETARANNAN APUNA
  - PIRPA TOIMII APUNA TIIMIN FYSIKKAVALMENNUKSEN SUUNNITTELUSSA JA OHJAUKSESSA YHDESSÄ TOMMI PUUSTISEN JA MIIKKA KEMPIN KANSSA
- HENKILÖKOHTAINEN KARTOITUS
  - 2 SESSIOTA VUODEN AIKANA SISÄLTÄÄ TESTIEN PURKAMISEN KÄYTÄNNÖN HARJOITTELUUN JA LIIKKUVUUSTESTAUKSEN
  - YHTEENVETOPALAVERI VALMENTAJIEN KANSSA SEKÄ LUENTO PELAAJILLE
- VERKKOKURSSIT
- 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 PELAAJILLE
  - KAKSI VIIKKOHARJOITUSTA FOREVER RYHMÄLIIKUNTASALISSA
  - YKSI OHJATTU FYSIKKAHARJOITUS TENNISKENTÄLLÄ/YLEISURHEILUKENTÄLLÄ
    - YLEISEN URHEILULLISUUDEN, LIIKKUMISEN, KOORDINAATION JA JUOKSUTEKNIIKAN KEHITTÄMINEN
- OHJAAJANA KANSAINVÄLISESTI KOULUTTAUTUNUT FYSIKKAVALMENTAJA/FYSIOTERAPEUTTI TOMMI PUUSTINEN SEKÄ MIIKKA KEMPPI
- TIIMIPELAAJILLA MAHDOLLISUUS FOREVER ETUIHIN
  - 15V TÄYTTÄNEILLE KUNTOSALIJÄSENYYS VELOITUKSETTA JAKAMALLA ESITTEITTÄ
  - ERITYISHINNAT HIERONTAAN JA FYSIOTERAPIAAN (TOMMI)
  - JOKAINEN PELAAJA TEKEE OMAN SOPIMUKSEN HALUTESSAAN SUORAAN FOREVERIN KANSSA



# HAKU JA VALINNAT

- HAKUAIKA 1.6-30.6.2026
  - HAKUOHJEET SEURAN KOTISIVUILLA
- VALINNOISTA ILMOITETAAN 1.7.2026
- LAAJEMPI TOIMINTA ALKAA SYYSKAUDELLA 2026
  - HARJOITUKSIA JÄRJESTETÄÄN JO HEINÄKUUSSA
- LISÄTIETOA MIKKO VILJANEN
  - [MIKKO.VILJANEN@VALKOPALLO.FI](mailto:MIKKO.VILJANEN@VALKOPALLO.FI) TAI 0405277800