



LASTEN JA NUORTEN
VALMENNUSSEMINAARI
1.2.2025 Turku

www.lentopallo.fi

Matti Alatalo, 29-vuotias.

Ammattivalmentaja toiminut vuodesta 2016 →

Valmennuskokemus:

- Napapiirin Palloketut 2016-2019, A+B juniorit/1-sarja Päävalmentaja/Akatemiavalmennus/U-17 poikien maajoukkueen apuvalmentaja.
- Vammalan Lentopallo 2019-2020 Liigan apuvalmentaja/1-sarjan ja lentopallolinjan päävalmentaja
- Karelian Hurmos 2020-2023, Päävalmentaja
- SWD PowerVolley Duren 2023-2024, Päävalmentaja
- Lentopalloliitto, Valmennuskeskusvalmentaja/poikien maajoukkueiden päävalmentaja 2024 →
- Miesten Maajoukkueen apuvalmentaja

Taitavaksi hyökkääjäksi kasvaminen

*Kestää pitkään tulla monipuoliseksi, tilanteet nopeasti ja tarkasti tunnistavaksi hyökkääjäksi

*Työkalupakkia on opetettava systemaattisesti nuorille pelaajille jokaisessa harjoituksessa

*Tietoisuus hyökkäyshetken tilanteesta ja olemassa olevista vaihtoehdoista on tärkeä osa kokonaisuutta

*Periaatteita:

1. Hyökkäystekniikka (lähestymisen askeleet, tekniset avaimet)

2. Lukusarjat (mitä tietoisesti katsot)

3. Tietoisuus hyökkäystilanteesta (ääreisnäkö, oman lähestymisen laatu, passin laatu)

4. Hyökkäysvalikoima (kussakin tilanteessa käytettävissä olevat ratkaisut)

5. Hyökkäystaktiikka (mitä näet? mitä tiedät?)

Hyökkääjän keskeisimmät avaimet:

Lyödäkseen palloa korkealta, kovaa ja monipuolisesti:

*Askeleet järjestyksessä pieni, suurempi, suurin / hidas, nopeampi, nopein (kävele-juokse-hyökkää)

*2. askeleen merkitys on suuri vauhdin kasvattamisessa ja suuntaamisessa, sekä hyökkäyksen rytmityksessä

*Hyppy kentän puolelta

*Tehokas käsien käyttö hypyssä (suorat kädet), vartalon kierto (jousipyssy)

Suurimmat hyökkäysvalikoimaa rajoittavat tekijät liittyvät askeliin ja lähestymiseen. Jos hyökkääjä ei saa jalkoja palloon, kapenevat hyökkäysvaihtoehdot huomattavasti. Ei ole mielekästä eikä toimivaa puhua esim. "jyrkkä viisto/pitkä viisto"-hyökkäyksistä käden liikkeen osalta jos pelaaja ei askeltekniisesti vielä siihen kykene.





LÄHITAPIOLA

LÄHITAPIOLA

LÄHITAPOLA

LÄHITAPOLA



LÄHITAPIOLA

LÄHITAPIOLA

