

LENTOPALLON OPINTOMATKA

LOS ANGELES

23.3.–2.4.2025



RYHMÄ

Essi Tuomola

Jukka Mäkihannu

Markus Vilander

Jaakko Hakulinen

Heikki Kosonen

Tatu Peltonen



AIKATAULU

Su 23.3.

✈ Helsinki - Los Angeles

Ma 24.3.

- USA maajoukkue (Karch Kiraly ja Luka Slabe) & Long Beach (Alan Knipe)

Ti 25.3.

- Long Beach (Alan Knipe) & Irvinen Tstreet seuraharjoitukset

Ke 26.3.

- UC Irvine (David Kniffin)

To 27.3.

- UCLA (John Hawks)

Pe 28.3.

- Pepperdine (Jonathan Winder, Luke Reynolds, Matthew Pollock ja Marv Dunphy) & Malibu junioritoiminta (Derek Saenz)

La 29.3.

- Pepperdine (Pepperdine vs. UCLA -ottelu)

Su 30.3.

- Vapaa (Santa Monica Beach ja Hollywood)

Ma 31.3.

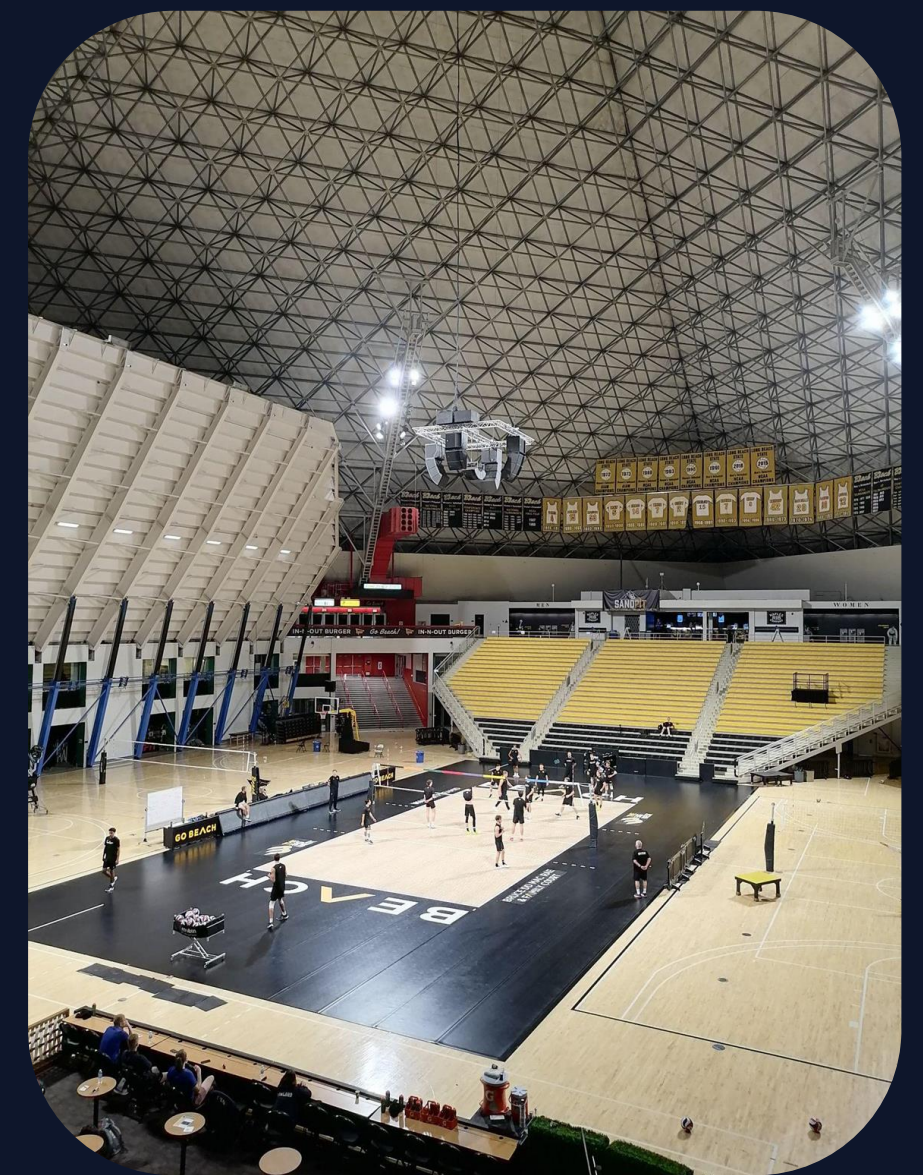
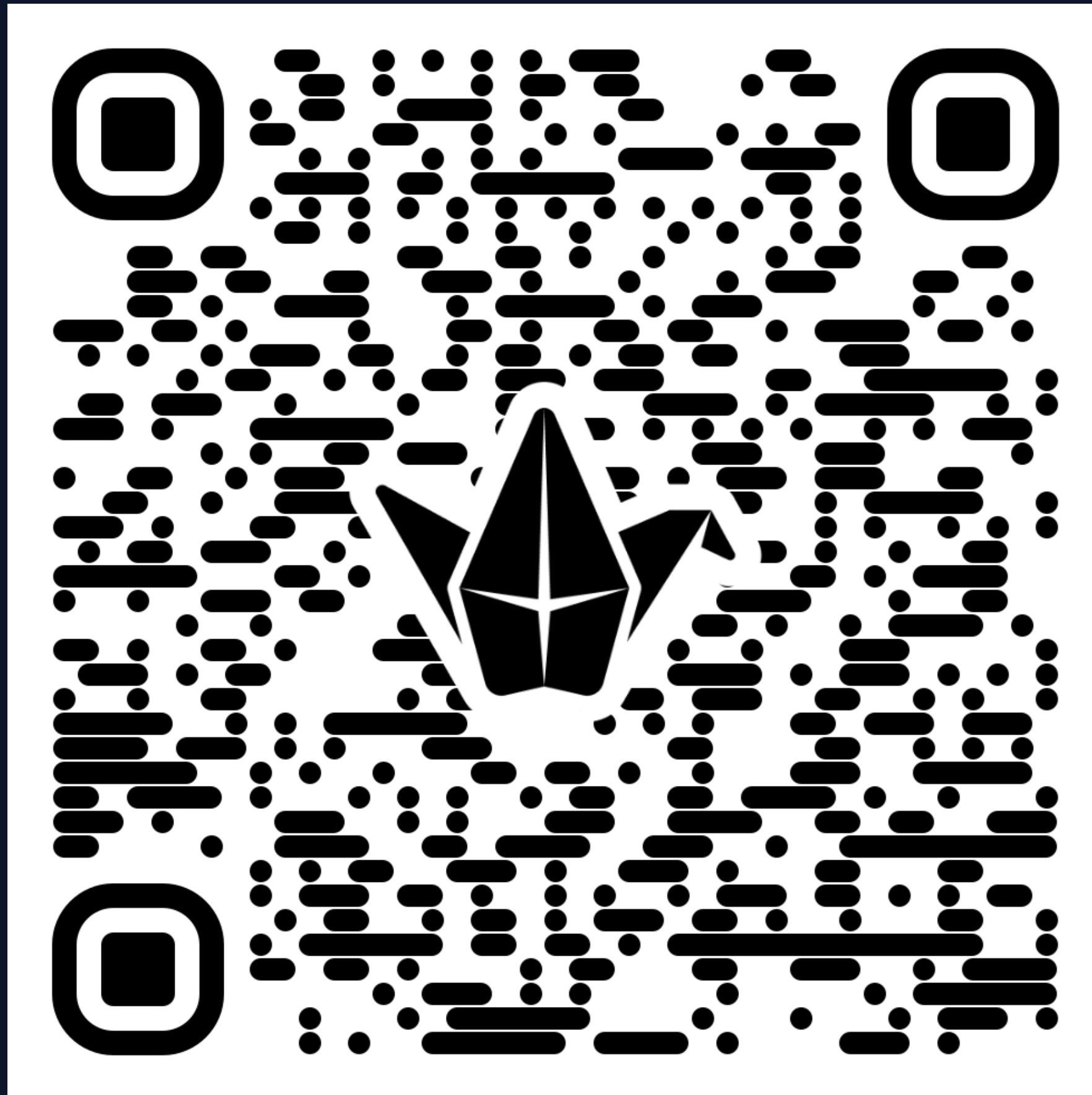
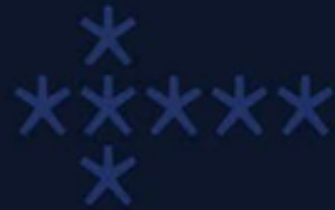
- UCLA (John Hawks ja Brandon Taliaferro)

Ti 1.4.

- UCLA (Alfie Reft)

✈ Los Angeles - Helsinki

ASIOITA MUISTIIN

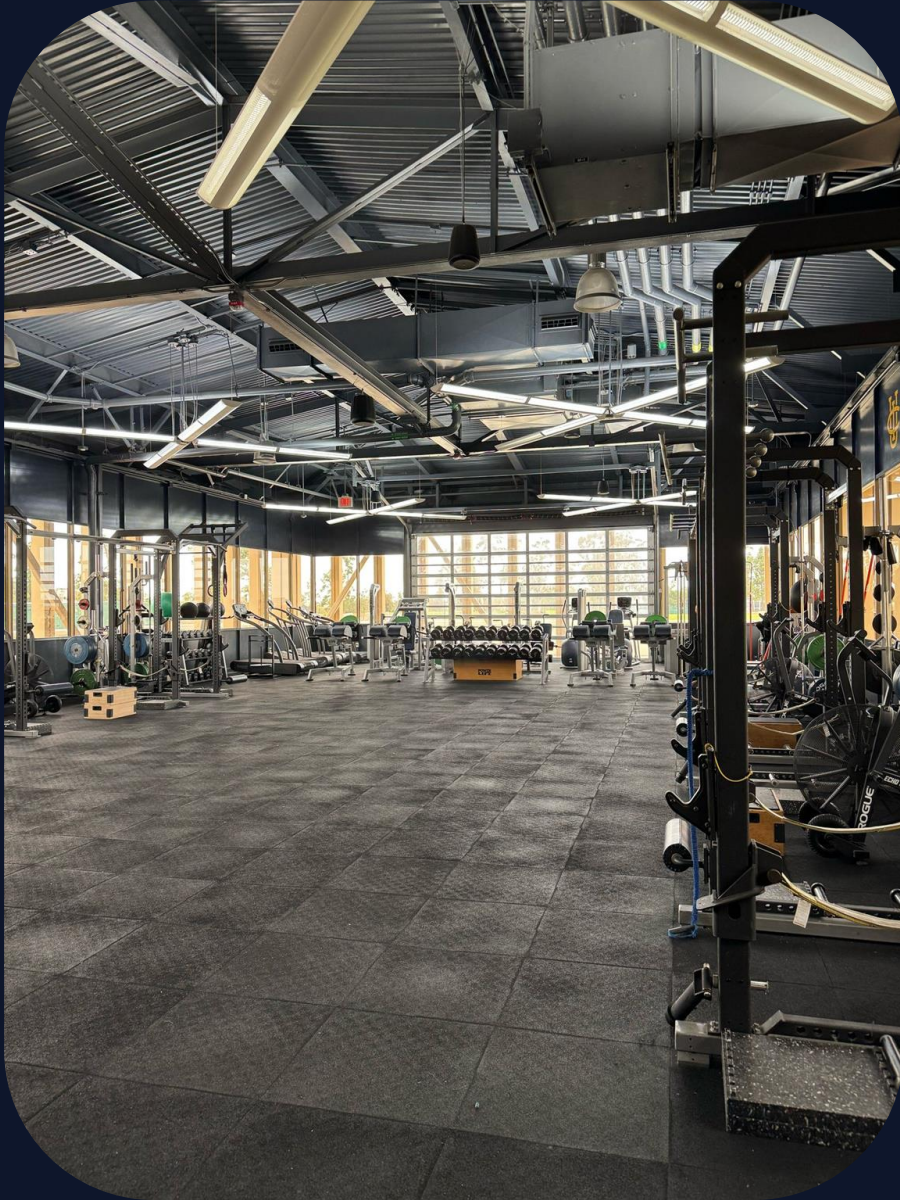


Long Beachin treeni"salin", päävalmentaja Alan Knipe

KILPAILULLISUUS

Mitä näimme?

- Pelaaminen ja kilpailu läsnä kaikkialla
 - Kehittymisen edellytys
- Valmennus lähtee pisteiden tekemistä
- Monimuotoinen lentopallon “ekosysteemi” kilpailun näkökulmasta
- Pelko: Raha tulee pilaamaan meidän lajin kehityksen (aikainen erikoistuminen lentopalloon)

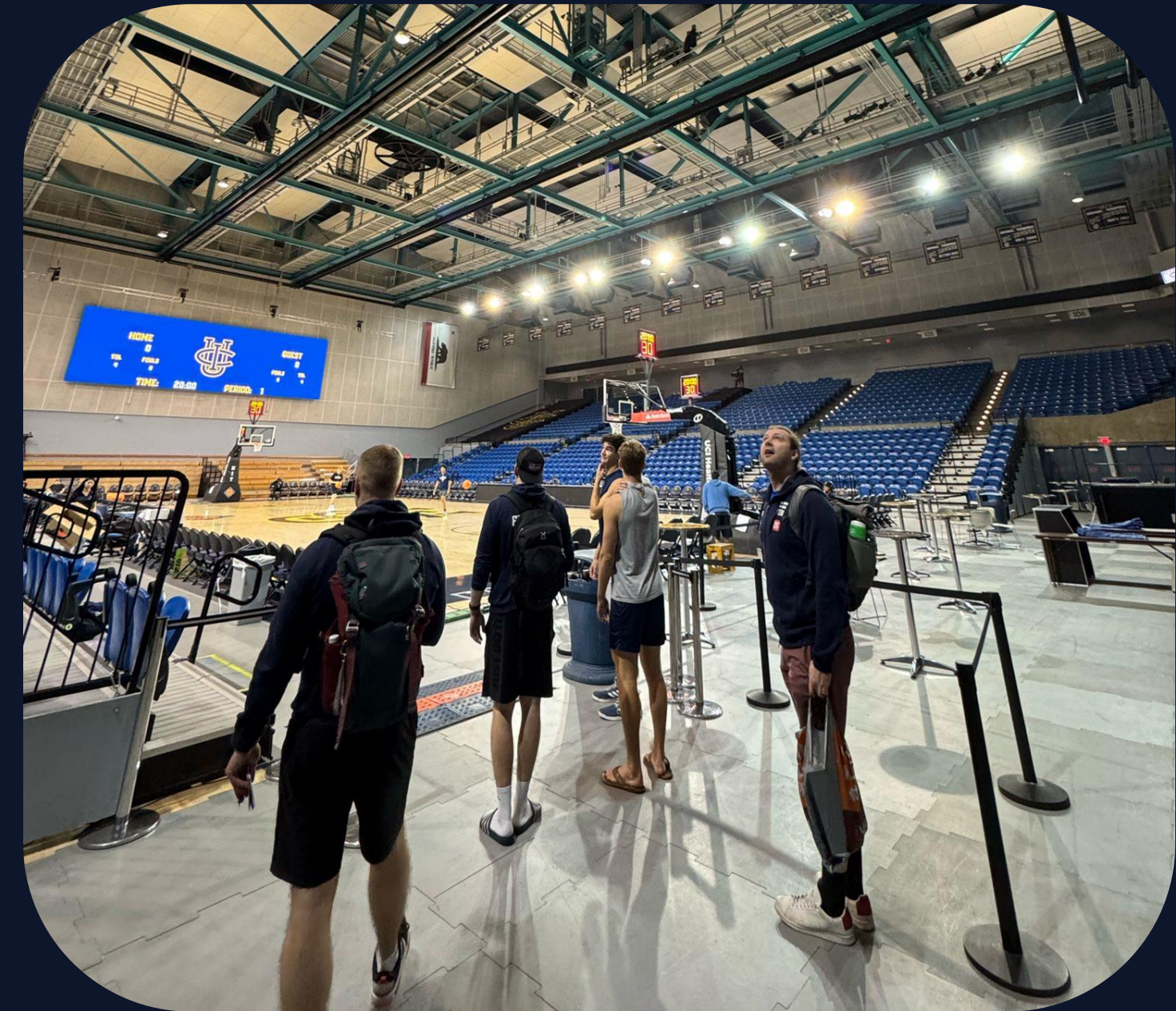


UC Irvinen
yliopisto

KILPAILULLISUUS

Mitä toin mukana omalle salille?

- Kilpailu antaa harjoittelulle merkityksen ja siihen kasvetaan
- ✳️● Ensimmäinen peli ja liike, sitten tekniikka
- Se on taito jota voi opettaa



UC Irvinen
yliopisto

KILPAILULLISUUS

Mitä toisimme suomalaiselle
lentopallolle?

- Pelatkaa ja harjoitelkaa pisteiden tekemistä
- Kilpailu ei ole vain huippujen ja parhaiden etuoikeus

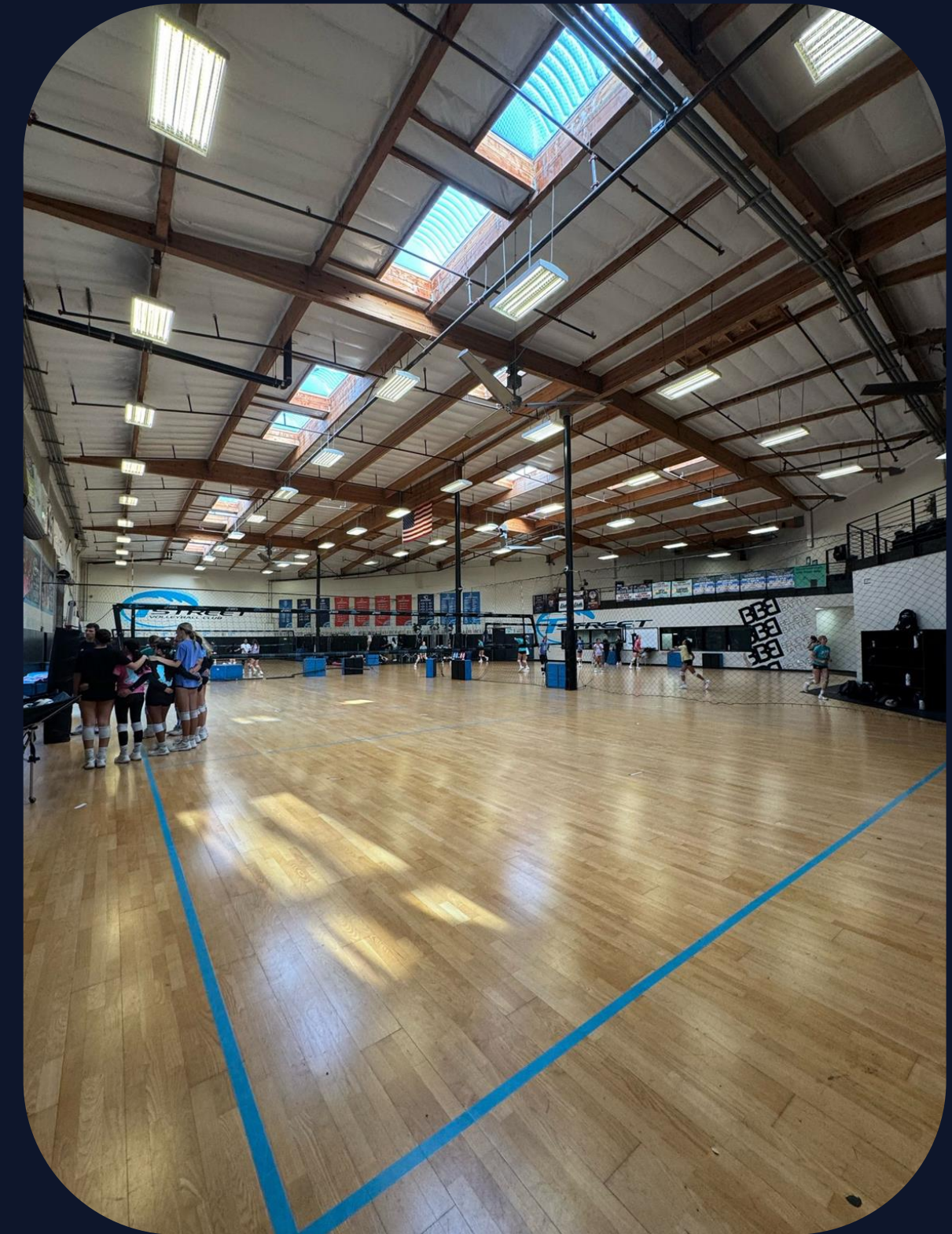
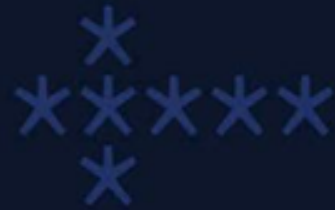


UC Irvinen
yliopisto

HARJOITTELUKULTTUURI

Mitä näimme?

- Valmentajat tietoisia omasta valmentamisesta ja tykkäsivät puhua niistä
 - Selkeys ja yksinkertaisuus harjoitusten rakenteessa rakentui pitkäjänteisyyden ja ympäristön voimasta
- Ensiksi peli, myöhemmin on aikaa viilata tekniikkaa
- Pelaajalähtöisyys valmentamissa. Henkilökohtainen palaute ja motivointi kehittymisen edellytys
- Kun pelattiin ei pelailtu

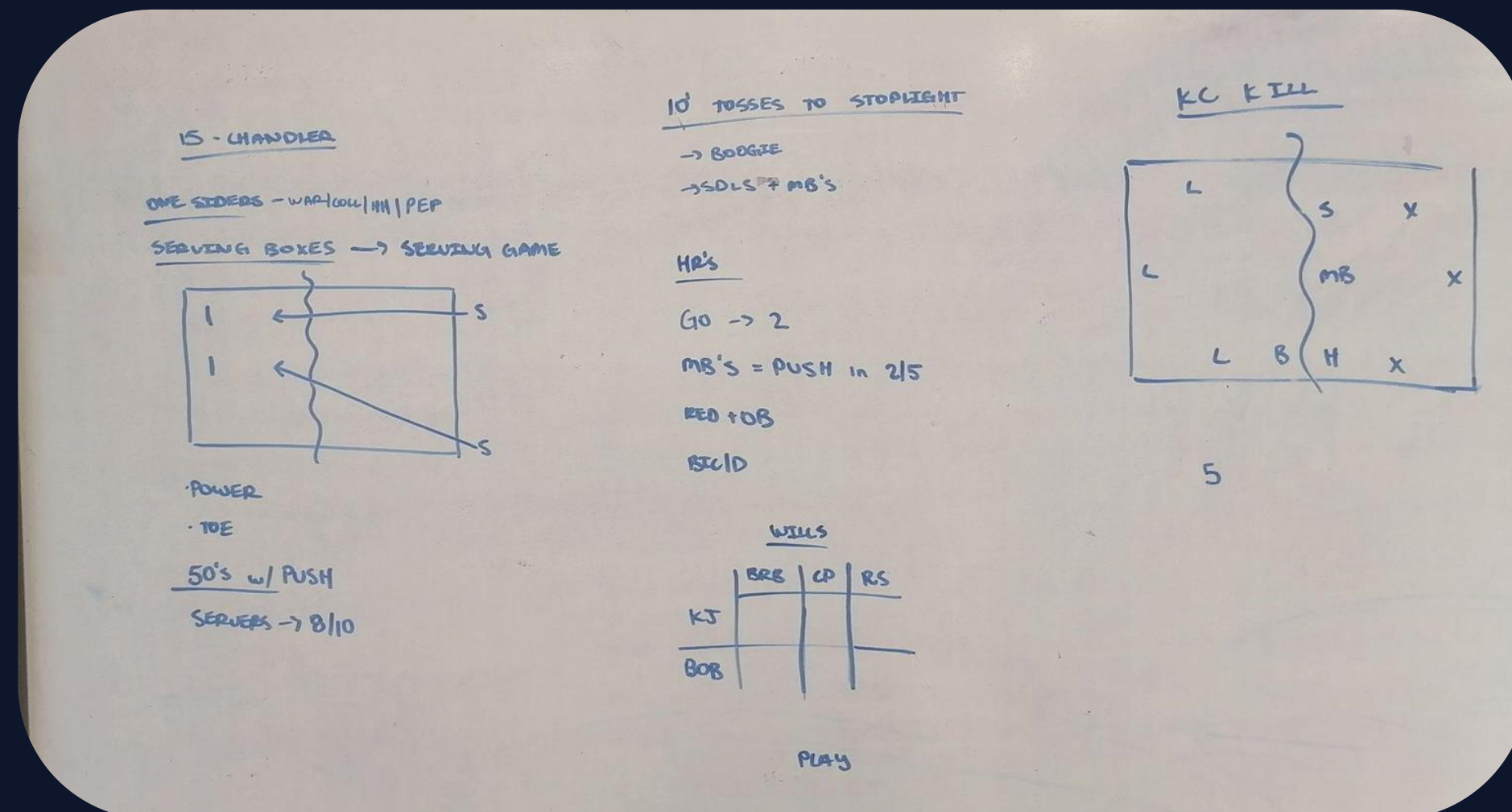


*Tstreetin seuran oma
sali*

HARJOITTELUKULTTUURI

Mitä toin omalle salille?

- Tuttu rakenne tekee harjoittelusta tehokasta
- Ensin rakastutaan lajiin ja sen jälkeen syntyy halu kehittää taitoja joita pelaaminen vaatii
- ✱ • Valmennuskielen ja harjoitteluorganisoinnin selkeytys



Tstreetin (seura)
tyttöjoukkueen
harjoitussuunnitelma

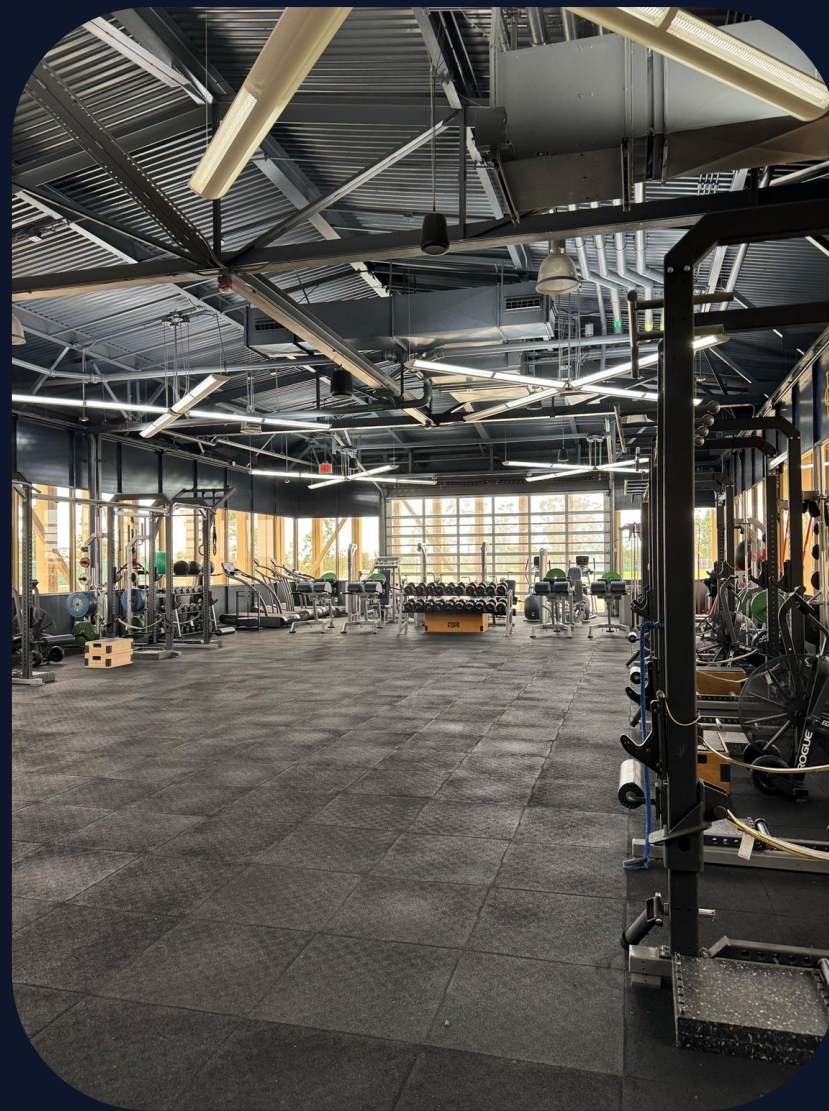
HARJOITTELUKULTTUURI

Mitä toisimme suomalaiselle lentopallolle?

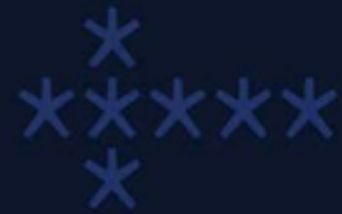
- Selkeät tavat harjoittelussa tuo vauhdin ja tehokkuuden
- “Urheilija on onnellisimmillaan kun hän kehittyy”
- Pitkäjänteisyys ja ylpeys omasta kulttuurista



*USA maajoukkueen
harjoittelukeskus, Karch Kiraly ja
Luka Slabe*



UC Irvinen yliopisto



HETKI DIALOGILLE

SUOMEN 
LENTOPALLO