



Timo Kunnas, Saku Siivonen ja Jani Ursin, Tali 10.3.2021

# Esikilpavalmennus

## HVS:n kilpapolun ensimmäinen vaihe

Ensimmäinen kausi 2016-2017

- Kasvaneet lasten määrät
- Tavoitteena oma jatkuva pelaajatuotanto

Kilpa- ja huipputenniksellä tärkeä merkitys HVS:n toiminnassa

- Toimintaa tuetaan merkittävästi niin taloudellisesti kuin toiminnallisesti

Vastuuhenkilö Timo Kunnas

Toiminta

- Toimitaan joukkueena
- Harjoitukset iltapäivissä
- Yhteiset kilpailumatkat



## Valmennuslinjaukset

- Kilpailullisuus arjessa
- Liikuntamäärät, harjoitus- ja ottelumäärät
- Oheisharjoittelun merkitys
- Pelaajien, vanhempien ja valmentajien sitoutuminen
- Ärsykevaihtelu
- Kansainvälisyys
- Päätökset urheilullisin perustein
- Jatkuvan kehittymisen periaate

# Kausi 2021-2022

## Toiminnan kehittäminen palautteen ja kokemusten perusteella

Uutena valmentajana Jani Ursin

- Siirtyy Valko-Pallosta, tehnyt siellä loistavaa työtä lasten kilpatenniksen parissa

Nuorimmat harjoittelevat omassa Pikkutikrujengissä

- Ensi kaudella ”rajatapauksia” 2014-syntyneet: osa Esikilvassa ja osa Pikkutikruissa

Panostukset oheis- ja tukiharjoitteluun

- Pirpa Takki uutena mukaan tiimiin

Kansainvälisyys

- Omat kilpailut ja tapahtumat sekä kansainväliset kilpailumatkat
- Kansainvälisen yhteistyön lisääminen

Harjoittelun tehostaminen esikilvassa

- Tavoitteena kansallinen kärki ja kansainväliset kentät

Yksilön huomioiminen

- Laji- ja oheisharjoittelussa

# Valintakriteerit ohjelmiin 1 ja 2

## Kriteerit

- Yleinen liikunnallisuus
- Keskittymiskyky
- Lapsen oma into ja halu pelata tennistä ja kilpailla
- Lapsen valmiudet pariharjoitteluun ja omatoimiseen tekemiseen
- Vanhempien sitoutuminen toimintaan

Valmennuskomitea tekee valinnat kokonaisarvion perusteella

- Saku Siivonen
- Timo Kunnas
- Jani Ursin

# Ohjelma 1

## 2013-2014 -syntyneille

### Harjoittelu

- 3 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 1 yksilöllinen harjoitus (ma-pe 13.00-14.00)
- 1 fysiikkaharjoitus (ma-pe 16.00-17.00 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- 5 kesäharjoitusviikkoa

### Kilpaileminen

- 8 peli-/ turnaus-/ leiritapahtumapäivää
- HVS-valmentaja seuraamassa Cinia JGP 10 -vuotiaiden osakilpailuissa, 9v Midi Tour-osakilpailuissa ja osassa Tykkimäki-tour kilpailuja

# Ohjelma 2

## 2011-2014 -syntyneille

### Harjoittelu

- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 1-2 fysiikkaharjoitus (ma-pe 13.00-14.00 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 2 kertaa vuodessa
- Lihastasapainokartoitus 2 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- 5 kesäharjoitusviikkoa
- *Mahdollisuus yksityisvalmennustuntiin*

### Kilpaileminen

- 8 peli-/ turnaus-/ leiritapahtumapäivää
- HVS-valmentaja seuraamassa Cinia JGP 10- ja 12-vuotiaiden osakilpailuissa, 9v Midi Tour-osakilpailuissa, junioreiden SM-liigacupissa ja osassa Tykkimäki-tour kilpailuja

# Valintakriteerit ohjelmaan 3

## Kriteerit

- Monipuolinen urheilullisuus ja fyysiset valmiudet
- Henkinen kypsyyys kilpailemiseen ja harjoitteluun
- Pelaajan pelitaso ehdotonta kansallista kärkeä ja vahvasta kilpailuvietistä viitteitä
- Vanhempien vahva sitoutuminen toimintaan (kouluyhteistyö, ravinto ja uni)

Valmennuskomitea tekee valinnat kokonaisarvion perusteella

- Saku Siivonen
- Timo Kunnas
- Jani Ursin

# Ohjelma 3

## 2011-2012 -syntyneille

### Harjoittelu

- 4 iltapäiväharjoitusta (ma-pe 14.00-16.00)
- 3 fysiikkaharjoitusta (ma-pe 13.00-14.00 ja 16.00-17.30 välisenä aikana)
- Fysiikkatestit 3 kertaa vuodessa
- 2-3 yksilöllistä harjoitusta (ma-pe 13.00-14.00)
- Lihastasapainokartoitus 4 kertaa vuodessa ja ohjeet kotiharjoitteluun
- 6 kesäharjoitusviikkoa
- *Mahdollisuus aamuharjoituksiin*
- *Mahdollisuus yksityisvalmennustuntiin*

### Kilpaileminen

- 10 peli-/ turnaus-/ leiritapahtumapäivää
- HVS-valmentaja seuraamassa Cinia JGP 10- ja 12-vuotiaiden osakilpailuissa ja junioreiden SM-liigacupissa
- *Vähintään 4 kansainvälistä kilpailua*



## Haku ja valinnat

Hakuaika 1.-30.4.2021

- Hakuohjeet tulevat seuran verkkosivuille ja hausta informoidaan infokirjeessä

Valinnoista ilmoitetaan viimeistään  
23.5.2021

Valittavien junioreiden määrää esikilpavalmennukseen ja eri harjoitusohjelmiin joudutaan hyvin todennäköisesti rajaamaan

**Kysymyksiä?**



**KIITOS!**