



Loimaan Korikonkarit
JUNIORIVALMENNUKSEN
PERUSTEET

16.12.2010



LoKoKon JUNIORIVALMENNUKSEN PERUSTEET - OPAS SEURAN JUNIORIVALMENTAJILLE

Tämä opas on tehty Loimaan Korikonkareiden juniorikoripallovalmentajien käyttöön avuksi käytännön valmennustyöhön. Oppaaseen on koottu ikäluokittain harjoittelutavoitteita niin lajitekniikasta, -taktiikasta, ominaisuusharjoittelusta, kasvun ohjauksesta ja säännöistä sekä kilpatoiminnasta. Tavoitteena olisi, että jatkossa seuraavaan ikäluokkaan siirtyvä juniori hallitsisi suurimman osan kullekin ikäluokille asetetuista tavoitteista. Lisäksi oppaan alusta löytyy yleisiä pelisääntöjä kaikille joukkueille sekä tietoa biologisesta iästä ja herkkyyskausista.

Jokaisessa ikäluokassa tavoitteita on paljon. Kannattakin muistaa, että kaikkea ei voi opetella kerralla, vaan kausi tulee suunnitella jakaa pienempiin jaksoihin. Ja joka jaksolla voi olla maksimissaan 2 eri asiaa, joita opetellaan ja joihin käytetään huomattava osa harjoitteluajasta.

Treeni-iloa!

Loimaalla 16.12.2010
Mari Mattila
juniorivalmennuspäällikkö



SISÄLLYS

1 HARJOITTELUN PELISÄÄNNÖT	4
2 BIOLOGINEN IKÄ JA HARJOITTELU	5
3 HERKKYYSKAUDET	6
4 ERI IKÄKAUSIEN TAVOITTEET HARJOITTELUSSA	8
4.1 NAPEROIDEN TAVOITTEET (3 – 6-vuotiaat)	8
4.1.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka	8
4.1.2 OMINAISUUSHARJOITTELU	8
4.1.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT	8
4.1.4 KILPAILUTOIMINTA	9
4.2 KORISKOULUJEN TAVOITTEET (6 – 7-vuotiaat)	10
4.2.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka	10
4.2.2 OMINAISUUSHARJOITTELU	11
4.2.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT	11
4.2.4 KILPAILUTOIMINTA	11
4.3 MIKROJEN TAVOITTEET (8 – 9-vuotiaat)	12
4.3.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka	12
4.3.2 OMINAISUUSHARJOITTELU	13
4.3.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT	13
4.3.4 KILPAILUTOIMINTA	13
4.4 MINIEN TAVOITTEET (10 – 11-vuotiaat)	14
4.4.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka	14
4.4.2 OMINAISUUSHARJOITTELU	15
4.4.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT	16
4.4.4 KILPAILUTOIMINTA	16
4.5 C-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (12 – 13-vuotiaat)	17
4.5.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka	17
4.5.2 OMINAISUUSHARJOITTELU	18
4.5.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT	19
4.5.4 KILPAILUTOIMINTA	19
4.6 B-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (14 – 15-vuotiaat)	20



4.6.1 LAJITEKNIikka- JA TAKTIikka	20
4.6.2 OMINAISUUSHARJOITTELU	21
4.6.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT	22
4.6.4 KILPAILUTOIMINTA.....	22
4.7 A-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (16 - 18-vuotiaat).....	23
4.7.1 LAJITEKNIikka JA – TAKTIikka.....	23
4.7.2 OMINAISUUSHARJOITTELU	24
4.7.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT	25
4.7.4 KILPAILUTOIMINTA.....	25
5 LÄHTEET	26



1 HARJOITTELUN PELISÄÄNNÖT

Jokainen joukkue sopii kauden alussa joukkueen omat pelisäännöt. Pelisääntökeskustelua ohjaamaan on hyvä ottaa seuran eettiset pelisäännöt. Lisäksi alla muutama asia, mitä pitää vaatia kaikilta pelaajilta aina koripallokouluista A-junioreihin saakka. Nämä säännöt tuovat pienen lisän harjoittelun laatuun, mutta eivät vie keltään hauskuutta pois harjoittelusta.

- Harjoitukset pyritään aloittamaan silloin kun salivuoro alkaa. Ei siis 5-10 min yli. Jos 3 kertaa viikossa harjoitteleva joukkue aloittaa joka kerralla harjoitukset 10 minuuttia myöhemmin, niin se on jo 30 min harjoittelua vähemmän viikossa ja jopa kuukauden harjoitusten määrän vähemmän harjoittelua koko harjoituskauden aikana.
- Harjoituksiin saavutaan ajoissa. Ajoissa harjoituksissa oleminen tarkoittaa sitä, että kaikkien tulisi olla paikalla viimeistään 10 minuuttia aikaisemmin, ennen kuin varsinainen harjoitusvuoro alkaa. Tällöin jokainen varmasti ehtii vaihtamaan vaatteet, sitomaan kengännauhat ja vaihtamaan kuulumiset ja jokainen on valmis oikeasti aloittamaan harjoitukset silloin kuin salivuoro alkaa.
- Harjoituksissa ei istuta. Jo ihan pienimmistä junioreista lähtien on hyvä opettaa se, että harjoituksissa ei istuta, jollei itse harjoittelu istumista (esim. venyttely). Myös juominen onnistuu istumatta.
- Poissaoloista ilmoitetaan ajoissa. Vaadi pelaajilta, että he ilmoittavat ajoissa, jos ovat estyneitä saapumaan harjoituksiin. Vaadi myös kertomaan syy, että miksi pelaaja on pois harjoituksista. Mitä pienempinä juniorit oppivat itse ilmoittamaan, niin sitä parempi. Junioreiden kanssa kannattaa myös keskustella siitä, että mitkä ovat hyviä syitä treeneistä pois olemiseen. Se, että valmentaja tietää, montako pelaajaa kulloinkin on harjoituksissa läsnä, auttaa huomattavasti suunnittelutyössä.

Näiden sääntöjen lisäksi kannattaa muistaa, että harjoitusaikaa voi hyvin jatkaa salin ulkopuolella. Suositeltavaa onkin, että mahdollisuuksien mukaan lämmittely, jäähdyttely ja osa ominaisuusharjoittelusta suoritettaisiin varsinaisen harjoituksen yhteydessä salivuoron ulkopuolella ennen tai jälkeen lajiharjoituksen.



2 BIOLOGINEN IKÄ JA HARJOITTELU

Lasten ja nuorten harjoittelussa on erittäin tärkeää huomioida kulloinkin meneillään oleva kehitysvaihe. Joukkueurheilussa tämä on vaikeaa, sillä yksilöt kehittyvät kovin eri vauhdilla ja samassa joukkueessa olevien pelaajien biologisessa iässä saattaa olla jopa 5 vuotta eroa, vaikka varsinainen ikäero on vain 1 vuosi.

Biologinen ikä on erilaisista biologisista kehitysmittareista arvioitu ikä, mihin vaikuttaa mm. luustoikä, sukupuoliominaisuudet, hormonit jne. Eri ikään tapahtuva kasvu ja kehitys voi helposti joko peittää jonkun pelaajan lahjakkuuden tai valehdella, että joku pelaaja on lahjakkaampi kuin muut. Tärkein ero harjoittelun kannalta on huomata, milloin pelaaja on vielä biologisesti lapsi ja milloin puberteetti-iässä.

Lapsuusiässä:

Hermosto kehittyy nopeammin kuin lihaksisto, luusto ja muut elimet. Tämä mahdollistaa taitojen ja perusliikuntataitojen oppimisen ja kehittämisen. Tässä iässä pitäisi luoda perusta kaikille perusliikunta- ja lajitaidoille. Taidon kehittämiseen vaaditaan kuitenkin erittäin paljon toistoja. Lihaskuntoharjoittelussa kuntopii- rityyppinen oman kehon vastuksella tehtävä harjoittelu voidaan aloittaa n. 7 vuoden ikäisenä.

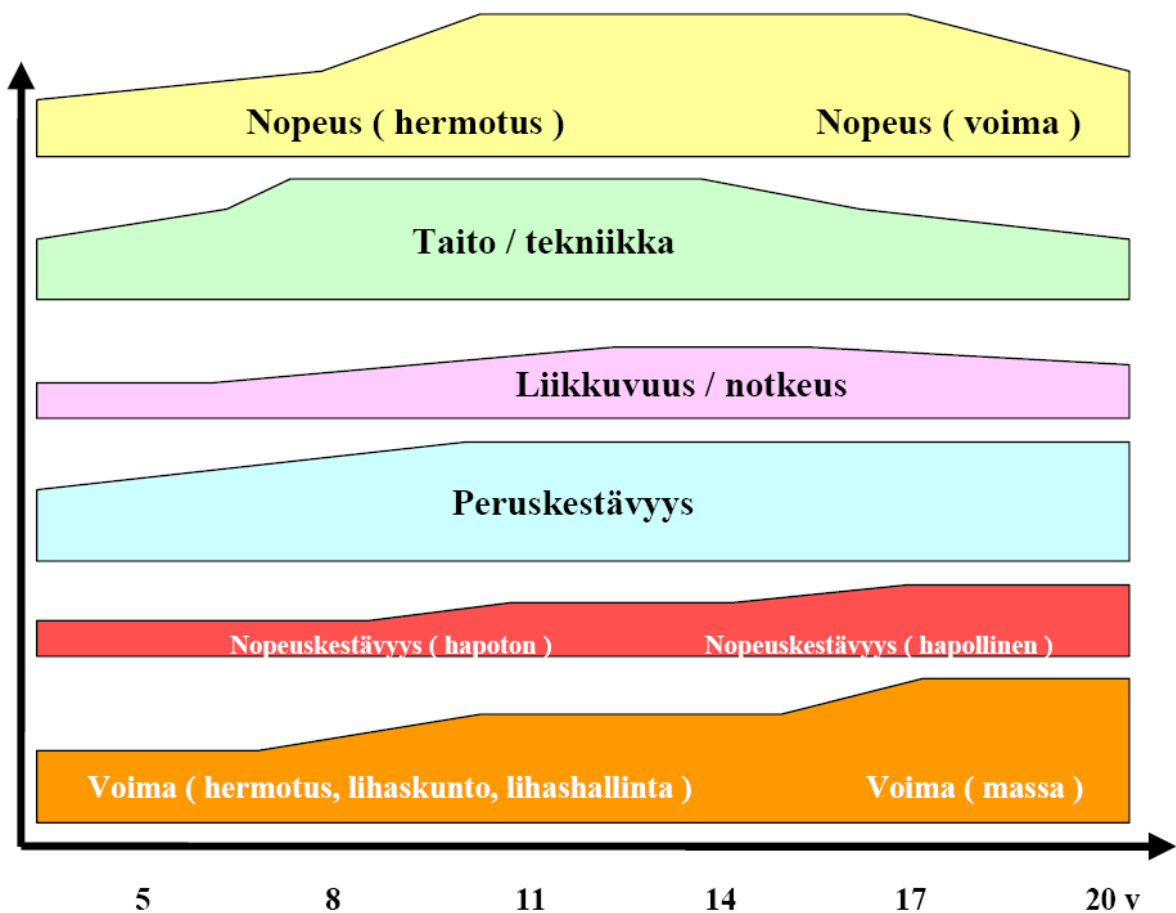
Puberteetti-iässä:

Kasvupyrähdys on yksi merkki puberteetin alkamisesta. Nopea pituuskasvu muuttaa koko kehon mittasuhteita ja rakennetta. Viimeistään tässä vaiheessa on liikkuvuusharjoitteluun kiinnitettävä erityistä huomiota. Puberteetti-iässä hormonitoiminta kehittyy ja voimistuu huomattavasti, mikä mahdollistaa määrän ja tehon lisäämisen harjoittelussa. Puberteetti-ikäinen voi aloittaa vastusharjoittelun.



3 HERKKYYSKAUDET

Herkkyykskausilla tarkoitetaan niitä vaiheita, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin (Kuva 1.). Herkkyykskausia huomioitaessa on kuitenkin muistettava myös biologisen iän aiheuttamat erot.



Kuva 1. Fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa.

Herkkyykskausien mukaan seuraavia fyysisten ominaisuuksia kehittämiseen tulee erityisesti kiinnittää huomiota eri ikäluokissa:

Naperot ja koriskoulut (3-7-vuotiaat)

- yleiset liikuntataidot
- nopeus
- tasapaino
- ketteryys
- liikkuvuus



mikrot (8-9-vuotiaat)

- yleiset liikuntataidot
- nopeus
- tasapaino
- ketteryys
- liikkuvuus
- koordinaatio
- lihaskestävyys

minit (10–11-vuotiaat)

- yleiset liikuntataidot
- nopeus
- tasapaino
- ketteryys
- koordinaatio
- lihaskestävyys

C-juniorit (12–13-vuotiaat)

- nopeus (nopeuden painotettu harjoittelu, erilaiset ärsykkeet)
- liikenopeus (nopeuden säilyttäminen toistuvassa liikkeessä esim. pikajuoksu)
- kimmoisuus (erilaiset hyppy, loikat, rappusjuoksut ym.)
- Lihaskestävyys

B- ja A-juniorit (14–17-vuotiaat)

- liikenopeus
- kimmoisuus
- nopeusvoima (räjähtävä voima)
- peruskestävyys
- lihaskestävyys

Vanhemmat A-juniorit (18-vuotiaat)

- kimmoisuus
- peruskestävyys
- anaerobinen kestävyys (mm. maitohapolliset harjoitteet)
- maksimivoima
- lihaskestävyys

Koripallon kannalta nopeus on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista. Kaikilla muilla fyysisten ominaisuuksien osa-alueilla pystymme kehittämään pelaajille riittävän suoritustason, mutta nopeusominaisuuksia on vaikein kehittää. Niihin vaikuttaa muita enemmän mm. perimä. Tämän vuoksi nopeutta tulisi harjoitella kaikissa ikäluokissa ja mieluiten vielä niin, että nopeusharjoitteita on joka ikisessä harjoituksessa mukana.



4 ERI IKÄKAUSIEN TAVOITTEET HARJOITTELUSSA

4.1 NAPEROIDEN TAVOITTEET (3 – 6-vuotiaat)

Harjoitteluajasta 45 % tekniikkaa, 15 % taktiikkaa ja 40 % ominaisuusharjoittelua.

4.1.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka

Puolustus

- jalkatyöasennon kokeileminen
- liikkuminen erilaisissa asennoissa ja eri suuntiin

Hyökkäys

- lähdöt ja pysähtymiset
 - o erilaisista merkeistä (ääni, näkö ym). liikkeelle lähteminen ja pysähtyminen
- kuljetus
 - o yhdellä kädellä pallon kuljettaminen (kummallakin kädellä)
 - o matala kuljetus ja korkea kuljetus
- Heitto
 - o heitto yläkautta
- Syöttö
 - o syötön vastaanottaminen, 10 sormea
 - o rannesyöttö (syöttö 2 kädellä)

Taktiikka

- pelin logiikka: tehdään koreja ja estetään vastustajaa tekemästä koreja.

4.1.2 OMINAISUUSHARJOITTELU

3-6-vuotiailla ei varsinaista fyysistä valmennusta tarvitse olla, vaan harjoittelussa opetellaan perusliikkumistaitoja leikin avulla. Lisäksi liikkuvuuteen ja venyttelyyn on hyvä kiinnittää huomiota jo tässä iässä. Liikkuvuusharjoittelussa lähinnä opetellaan tapaa, että joka harjoituksissa venytellään.

- liikunnan perustaidot (heittäminen, kiinniottaminen, juokseminen, hyppääminen jne.)
- keuhonhallinta (voimistelu, esteradat, kiipeily, nassikkapaini jne.)
- ketteryys
- liikkuvuus, venyttelyharjoittelu mukana jokaisessa harjoituksessa

4.1.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT

- opetellaan harrastamaan
- toisten huomioon ottaminen
- sääntöjen noudattaminen
- ryhmässä ja harjoituksissa toimiminen (kuuntelu, jono, rivi, ohjeiden noudattaminen)



- harjoitusvarustus (liikuntavaatteet, sisäkengät ja juomapullo)
- ajoissa oleminen (tossun nauhat solmittuna harjoitusten alkaessa)
- harjoituksissa ei istuta

4.1.4 KILPAILUTOIMINTA

- toiminta leikinomaista
- ei sarjapelejä eikä muutakaan kilpailutoimintaa



4.2 KORISKOULUJEN TAVOITTEET (6 – 7-vuotiaat)

Harjoitteluajasta 45 % tekniikkaa, 15 % taktiikkaa ja 40 % ominaisuusharjoittelua.

4.2.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka

Puolustus

- puolustusasento ja puolustusasennossa liikkuminen, jalkatyö
- oman pelaajan puolustaminen
- pelaajan sijoittuminen (oman pelaajan ja korin välissä)
- pelin yksinkertaisimmat säännöt ja rajoitukset
- puhuminen
- irtopallojen ottaminen, pallo kahteen käteen

Hyökkäys

- perusasento
- perusliikkuminen
- lähdöt ja pysähtymiset
 - o ilman palloa ja pallon kanssa
- tukijalan käyttäminen
- suunnan muutokset
- kuljetus
 - o pallon käsittely paikallaan ja liikkeessä
 - o matala kuljetus ja korkea kuljetus
 - o kädenvaihdot ja suunnan muutos, cross over
 - o kummallakin kädellä
 - o katse pois pallosta
 - o oikea kuljetusasento
- Heitto
 - o lay up
 - o perusheittoasento
 - o paikaltaan heitto yläkautta (ja yhdellä kädellä, kun saa korille saakka)
- Syöttö
 - o rannesyöttö
 - o lattian kautta syöttäminen
 - o päänylisyöttö
 - o syötön vastaanottaminen, 10 sormea, liikkuminen palloa vastaan

Taktiikka

- avaaminen vapaalle pelaajalle
- pallon ylös tuominen kuljettamalla
- pelaajien väliset etäisyydet
- hyökkäys/puolustus, eron ymmärtäminen



4.2.2 OMINAISUUSHARJOITTELU

Ikävuodet 7-8 ovat taidon herkkyyuskautta. Lisäksi liikkuvuuteen ja venyttelyyn tulee kiinnittää erityistä huomiota, jokaisessa harjoituksessa pitäisi olla venyttelyä. Fyysinen harjoittelu on hyvä suorittaa leikinomaisesti ja mieluiten pallon kanssa. 7-vuotiaasta ylöspäin voidaan tehdä jo kuntopiirityyppistä harjoittelua oman kehon vastuksella.

- liikunnan perustaidot (heittäminen, kiinniottaminen, juokseminen, hyppääminen jne.)
- kehohallinta (voimistelu, esteradat, kiipeily, nassikkapaini jne.)
- koordinaatio
- rytmitaju
- ketteryys
- nopeus
- liikkuvuus, venyttelyharjoittelu mukana jokaisessa harjoituksessa

4.2.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT

- toisten huomioon ottaminen
- sääntöjen noudattaminen
- harjoituksissa toimiminen (kuuntelu, jono, rivi, ohjeiden noudattaminen)
- harjoitusvarustus (liikuntavaatteet, sisäkengät ja juomapullo)
- pelin ja pallon kunnioitus
- ajoissa oleminen (tossun nauhat solmittuna harjoitusten alkaessa)
- harjoituksissa ei istuta

4.2.4 KILPAILUTOIMINTA

- toiminta leikinomaista
- ei sarjapelejä
- mahdollisesti 1-2 seuran omaa turnausta kauden aikana



4.3 MIKROJEN TAVOITTEET (8 – 9-vuotiaat)

Harjoitteluajasta 45 % tekniikkaa, 15 % taktiikkaa ja 40 % ominaisuusharjoittelua.

4.3.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka

Puolustus

- puolustusasento ja puolustusasennossa liikkuminen, jalkatyö
- oman pelaajan puolustaminen
- pelaajan sijoittuminen vartioitavan pelaajan, korin sekä pallon suhteen
- pallollisen ja pallottoman pelaajan puolustus
- pelin säännöt ja rajoitukset
- puhuminen
- irtopallojen ottaminen, pallo kahteen käteen

Hyökkäys

- perusasento ja kolmoisuhka
- perusliikkuminen
- lähdöt ja pysähtymiset
 - o 1- ja 2-tahtipysähdykset ilman palloa ja pallon kanssa
- tukijalan käyttäminen
- editse ja taitse käännökset
- suunnan ja rytmin muutokset
- liikkuminen palloa vastaan
- ristiaskel
- give and go
- IVP
- leikkaaminen kohti koria, takaovi
- heittoharhautus
- ajaminen kohti koria
- kuljetus
 - o pallon käsittely paikallaan ja liikkeessä
 - o matala kuljetus ja korkea kuljetus
 - o kädenvaihdot ja suunnan muutos, cross over
 - o molemmilla käsillä
 - o katse pois pallosta
 - o oikea kuljetusasento
- Heitto
 - o lay up molemmilla käsillä
 - o heittoasento
 - o paikaltaan heitto (set heitto), yhdellä kädellä
- Syöttö
 - o rannesyöttö
 - o lattian kautta syöttäminen
 - o päänylisyöttö
 - o 1 käden työntösyötöt kummallakin kädellä
 - o syötön vastaanottaminen, 10 sormea, liikkuminen palloa vastaan



- syöttäminen liikkeessä, varpaat menosuuntaan

Taktiikka

- avaaminen vapaalle pelaajalle
- pallon ylös tuominen kuljettamalla
- pelaajien väliset etäisyydet
- hyökkäys/puolustus, eron ymmärtäminen
- kaistat
- pelipaikat

4.3.2 OMINAISUUSHARJOITTELU

Ikävuodet 8-9 ovat taidon ja nopeuden herkkyyuskautta. Lisäksi liikkuvuuteen ja venyttelyyn tulee kiinnittää erityistä huomiota. Fyysinen harjoittelu on hyvä suorittaa leikinomaisesti ja mieluiten pallon kanssa. 7-vuotiaasta ylöspäin voidaan tehdä jo kuntopiirityyppistä harjoittelua oman kehon vastuksella.

- liikunnan perustaidot (heittäminen, kiinniottaminen, juokseminen, hyppääminen jne.)
- kehohallinta (voimistelu, esteradat, kiipeily, nassikkapaini jne.)
- koordinaatio
- rytmitaju
- ketteryys
- nopeus
- liikkuvuus, venyttelyharjoittelu mukana jokaisessa harjoituksessa

4.3.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT

- toisten huomioon ottaminen
- sääntöjen noudattaminen
- harjoituksissa toimiminen (kuuntelu, jono, rivi, ohjeiden noudattaminen)
- harjoitusvarustus (liikuntavaatteet, sisäkengät ja juomapullo)
- pelin ja pallon kunnioitus
- ajoissa oleminen (tossun nauhat solmittuna harjoitusten alkaessa)
- harjoituksissa ei istuta
- henkilökohtainen hygienia (suihkussa käynnin merkitys)

4.3.4 KILPAILUTOIMINTA

- kilpailu on leikinomaista
- alueen sarjassa pelaaminen + mahdolliset kotimaan turnaukset
- kilpailu on oppimisen paikka, jossa on turvallista yrittää, onnistua ja epäonnistua
- kaikki lapset saava tasaisesti peliaikaa
- valmentajan rooli ensisijaisesti kannustava
- palautteenanto keskittyy onnistumisiin, yrittämiseen ja oppimiseen.



4.4 MINIEN TAVOITTEET (10 – 11-vuotiaat)

Harjoitteluajasta 55 % tekniikkaa, 15 % taktiikkaa ja 30 % ominaisuusharjoittelua.

4.4.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka

Puolustus

- puhe
- jalkatyö, 1. askel
- pallollisen puolustus
 - o puolustusasento -*takapuoli alhaalla, selkä suorana, katse navan tasolla, toinen käsi pallossa, toinen katkaisemassa syöttöä*
 - o pallollisen pelaajan lähestyminen
 - o pallollisen ohjaaminen, pakottaminen vaihtamaan suuntaa, pysäyttäminen
 - o liikkuminen puolustusasennossa - *matalana, takajalka ponnistaa + etujalka vie, jalkaterä menosuuntaan, ei jalkoja ristiin, toinen käsi häiritsee kuljetusta*
 - o sijoittuminen - *oman pelaajan ja korin väliin*
 - o sulkeminen ja levypallopelaaminen - *kontakti vastustajaan ja mene levypalloon, pallo kahden käteen*
- pallottoman puolustus
 - o sijoittuminen - *näe oma pelaaja ja pallo*
 - o leikkauksen puolustaminen – *kontakti*
 - o auttaminen
 - o levypallopeli - *kontakti, hae pallo*

Hyökkäys

- kolmoisuhka-asento, *quick stance*
- perusliikkuminen (juokseminen ja hyppääminen)
- lähdöt ja pysähtymiset
- tukijalan käyttäminen
- suunnan ja rytmin muuttaminen
- liikkuminen ilman palloa
- koria kohti kääntyminen
- ristiaskel
- avoin askel
- pallonkäsittely
 - o paljon pallonkäsittelyä
 - o aiempaa enemmän nopeutta ja liikettä
 - o katse pois pallosta
- kuljetus
 - o matala ja korkea kuljetus
 - o suojauskuljetus
 - o monipuoliset kädenvaihdot (edestä, selän takaa, jalkojen välistä, pivot, peruutus)
 - o harhautukset paikallaan ja liikkeessä
 - o kahdella pallolla kuljettaminen
- heitto
 - o erilaiset lay upit molemmilla käsillä (tavallinen, reverse, lay back, power lay up)



- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta
- heitto syötöstä – *valmiina heittoasennossa matalana, nopea pysähdys, ei ”hissiliikettä”*
- syöttö
 - rannesyöttö
 - lattian kautta syöttö
 - pään yli syöttö
 - pesäpallosyöttö
 - yhden käden työntösyöttö
 - syötön vastaanottaminen
 - syöttely liikkeessä
 - syöttöharhautukset
 - syöttäminen kuljetuksesta
- pallollinen pelaaminen
 - kolmoisuhka
 - ristiaskel
 - heittoharhautus + ajo
 - askelharhautus + ajo + yhdistelmät
 - avoin askel
 - palloharhautukset
 - ristiaskel
 - give & go
 - leikkaaminen kohti koria
 - vapautuminen - *etuovi, takaovi, leikkaus*
 - IVP - *KOHTI KORIA – KOHTI PALLOA – ULOS, terävästi ja palloa pyytäen koko ajan*

Taktiikka

- pelipaikat
- kaistat
- tasapaino
- nopea hyökkäys
- ylivoimahyökkäykset
- pelin opettaminen pienpelien avulla

4.4.2 OMINAISUUSHARJOITTELU

Ikävuodet 10–11 on taidon, nopeuden ja liikkuvuuden herkkyysskautta. Fyysisessä harjoittelussa pääpaino on nopeuden, koordinaation ja ketteryyden harjoittelussa. Lisäksi harjoitteluun voidaan lisätä enemmän kuntopiirityyppistä voimaharjoittelua. Venyttelyn merkitys on suuri. Venyttelyt tulisi tehdä yhteisesti valmentajan johdolla sekä pelaajien kotitehtävyyppisesti kotona (kotitehtävien suorittamisen seuranta liikkuuustesteillä).

- hyppelyt, hypyt, loikat turvallisesti
- nopeusvoima, spurtit, (lyhyet) intervallit, ei vielä hapollisia
- venyttelyharjoituksia
- koordinaatiojuoksut
- kuntopiirit
- keppijumppa, *perusliikkeet: rinnalleveto, kyykyt jne.*



- ketteryysharjoittelu, kartioradat ym.
- naruhyppely
- venyttely ja liikkuvuusharjoittelu
- liikkuvuuden testaaminen

4.4.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT

- liikunnasta elämäntapa
- terveellinen ravinto
- toiminta harjoituksissa, pelimatkoilla, turnauksissa ja leireillä
- seura on kaikkien yhteinen juttu
- tilan antaminen omaehtoiselle oppimiselle (kotitehtävät)
- henkilökohtainen hygienia

4.4.4 KILPAILUTOIMINTA

- alueen sarjoissa pelaaminen + mahdolliset kotimaan turnaukset ja kevään ulkomaan turnaus
- tasainen peluuttaminen
- ottelutapahtuma on kaikille positiivinen ja palkitseva oppimistilanne ja kokemus, jossa keskeisintä ei ole voittaminen
- ottelut ovat osa harjoittelua
- palautteen anto keskittyy onnistumisiin, yrittämiseen ja oppimiseen, korjaava palaute annetaan seuraavissa harjoituksissa.



4.5 C-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (12 – 13-vuotiaat)

Harjoitteluajasta 50 % tekniikkaa, 20 % taktiikkaa ja 30 % ominaisuusharjoittelua.

4.5.1 LAJITEKNIikka JA-TAKTIikka

Puolustus

- puhe
- jalkatyö, *oikea asento, nopeus*
- Pallollisen puolustus
 - o puolustusasento, *toinen käsi pallossa, toinen estää heiton/syötön, ohjaa sivuille/päätyyn, pakota heikolle kädelle, puhe*
 - o liikkuminen puolustusasennossa
 - o sijoittuminen
 - o levypallopelaaminen ja sulkeminen, *ensimmäinen kontakti, jätä hyökkääjä selän taakse, jätä kädet vapaaksi palloa varten*
 - o pallonriisto
 - o prässääminen
- Pallottoman puolustus
 - o sijoittuminen
 - o leikkauksen puolustaminen, kontakti ja ohjaa pelaaja toiseen suuntaan
 - o auttaminen
 - o levypallopeli, sulkeminen
 - o syöttölinjan ylipuolustaminen
 - o auta ja palaa
- Joukkuepuolustus
 - o vahva puoli
 - o heikon puolen apu, *näe pallo ja oma pelaaja*
 - o puhe

Hyökkäys

- pysähtyminen 1-tahti/2-tahti
- tukijalan käyttö
- suunnanvaihdot
- rytmi ja sen vaihdot
- pallonkäsittely
 - o paljon pallonkäsittelyä
 - o nopeus lisääntyy taitojen karttuessa
 - o katse pois pallosta
- kuljetus
 - o matala ja korkea kuljetus
 - o monipuoliset kädenvaihdot: *edestä, selän takaa, jalkojen välistä, pivot, peruutus*
 - o kahdella pallolla
- heitto
 - o lay up, kaikki erilaiset lay upit (reverse, power, 1-askeleen, lay back) molemmilla käsillä
 - o paikalta heitto
 - o heitto kuljetuksesta



- o heitto syötöstä
- o hyppyheiton perusteet
- o hookheitto
- syöttö
 - o rannesyöttö
 - o päänylisyöttö
 - o pesäpallosyöttö
 - o yhden käden työntösyöttö
 - o syötön vastaanotto
 - o syöttely liikkeessä
 - o syöttely kuljetuksesta
 - o yhden käden syöttö kuljetuksesta
 - o no look pass
 - o sisään syöttö
- pallollinen pelaaminen
 - o kolmoisuhka
 - o ristiaskel
 - o heittoharhautus + ajo
 - o askelharhautus + ajo + yhdistelmät
 - o avoin askel
 - o palloharhautukset
 - o give & go
 - o erilaiset post liikkeet
 - o pallollinen screen, screeniin käyttäminen
 - o pick n roll
- palloton pelaaminen
 - o erilaisia pallottomia screenejä, screenin tekeminen
 - o leikkaaminen kohti koria
 - o give & go
 - o vapautuminen: *IVP, etuovi, takaovi, leikkaus*
 - o lähestyminen
 - o post pelaaminen
- joukkuehyökkäys
 - o pelipaikat ja etäisyydet
 - o tasapaino: *täytä tyhjä paikka, leikkaa tyhjään paikkaan*
 - o nopea hyökkäys
 - o ylivoimahyökkäykset
 - o pelin opettaminen pienpelien avulla
 - o sisäpeli/ulkopeli: *yhteistyö, etäisyydet*

4.5.2 OMINAISUUSHARJOITTELU

Ikävuodet 11–12 on edelleen taidon, nopeuden ja liikkuvuuden herkkyyuskautta. Fyysisessä harjoittelussa pääpaino on edelleen nopeuden, ketteryyden, liikkuvuuden ja koordinaation harjoittelussa. Lisäksi lajiharjoitusten rinnalle/sisälle tulee erillisiä fyysisiä tukiharjoitteita, kuten:

- kuntopiirit, myös lisäpainolla esim. kuntopallon kanssa



- ketteryysharjoittelu, esim. kartioradat
- naruhyppely
- hyppely- ja hyppyharjoitteet
- porrasjuoksut
- juoksulenkit
- keppijumppa, jos perusliikkeet ovat hallussa, niin myös tempaus, rinnalle veto jne.
- monipuolinen venyttely ja liikkuvuusharjoittelu
- testaaminen

4.5.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT

- tuomarin, vastustajan, joukkuekavereiden ja valmentajien kunnioittaminen
- kovempaan harjoitteluun opettelu ja harjoituskulttuuri
- aktiivisuus myös harjoitusten ulkopuolella, urheilullinen elämäntapa
- henkilökohtainen hygienia
- toimitsijakoulutus

4.5.4 KILPAILUTOIMINTA

- alueen sarjassa ja mahdollisesti valtakunnallinen SM-sarja keväällä + kotimaan ja ulkomaan turnaukset
- otteluissa keskitytään ensisijaisesti harjoitusjakson tavoitteisiin
- pyritään saamaan pelejä samantasoisia tai parempia joukkueita vastaan mahdollisimman paljon
- peliaika jaetaan harjoitteluaktiivisuuden perusteella
- ennen peliä valmentaja asettaa henkilökohtaisia ja joukkuekohtaisia tavoitteita
- ottelutapahtumiin toimintarutiinit mm. lämmittelyssä ja aikalisillä
- tilastointi voidaan ottaa apuvälineeksi valmennukseen
- valmentaja keskittyy toiminnassa nykyisiin ja tuleviin tapahtumiin, pelitilanteen aikaista kommentointia vältetään



4.6 B-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (14 – 15-vuotiaat)

Harjoittelusta 35–45 % tekniikkaa, 25–30 % taktiikkaa ja 30–35 % ominaisuusharjoittelua.

4.6.1 LAJITEKNIikka- JA TAKTIikka

Puolustus

- puhe
- pallollisen puolustus
 - o puolustusasento ja liikkuminen puolustusasennossa
 - o sijoittuminen
 - o levypallopelaaminen ja sulkeminen
 - o ohjaaminen
 - o pallonriisto
 - o pallollisen screenin puolustaminen
- pallottoman puolustus
 - o sijoittuminen
 - o leikkauksen puolustaminen
 - o auttaminen, auttava asema
 - o levypallopeli ja sulkeminen
 - o syöttölinjan ylipuolustaminen
 - o sentterin puolustus
 - o auta ja palaa
 - o pallottomien screenien puolustaminen
- joukkuepuolustus
 - o vahva puoli
 - o heikon puolen apu
 - o prässääminen: mies- ja erilaiset paikkaprässit
 - o paikkapuolustukset
 - o träppääminen

Hyökkäys

- Pallonkäsittely
 - o paljon pallonkäsittelyä kovalla temmolla
 - o katse pois pallosta
- kuljetus, mahdollisimman kovalla vauhdilla, mieluiten maksiminopeudella
 - o matala ja korkea kuljetus
 - o erilaiset kädenvaihdot
 - o kahdella pallolla
- heitto
 - o kaikki erilaiset lay upit molemmilla käsillä ja kovalla vauhdilla
 - o paikalta heitto
 - o heitto kuljetuksesta ja kuljetuksesta
 - o hyppyheitto syötöstä ja kuljetuksesta
 - o hookheitto
- syöttö
 - o rannesyöttö



- o päänylisyöttö
 - o pesäpallosyöttö
 - o syötön vastaanotto
 - o syöttely liikkeessä
 - o syöttely kuljetuksesta
 - o yhden käden syöttö kuljetuksesta
 - o no look pass
 - o heiton käänntö syötöksi
- pallollinen pelaaminen
 - o kolmoisuhka
 - o ristiaskel
 - o heittoharhautus + ajo
 - o askelharhautus + ajo + yhdistelmät
 - o avoin askel
 - o palloharhautukset
 - o give & go
 - o postliikkeet
 - o kaikkien liikkeiden päättäminen hyppyheittoon
 - o pallollinen screen, screenin käyttäminen
 - o pick n roll
 - o pelin opettaminen roolien kautta, kaikki pelaavat kaikilla paikoilla
- palloton pelaaminen
 - o leikkaaminen kohti koria
 - o give & go
 - o vapautuminen: *IVP, etuovi, takaovi, leikkaus*
 - o postpelaaminen
 - o pallollisen screenin tekeminen
 - o pallottoman screenin tekeminen/käyttäminen
- Joukkuehyökkäys
 - o pelipaikat ja etäisyydet
 - o tasapaino
 - o nopea hyökkäys
 - o ylivoimahyökkäykset
 - o pelin opettaminen pienpelien avulla
 - o sisäpeli/ulkopeli
 - o screenpelaaminen
 - o puolinopea hyökkäys
 - o sovittuja pelinavauksia ja pääty/sivurajoja
 - o yksinkertaiset pelisysteemit
 - o prässin murtaminen
 - o paikkahyökkäys

4.6.2 OMINAISUUSHARJOITTELU

Ikävuodet 14–15 on nopeuden ja voiman herkkyyksia. Tässä iässä erot biologisessa iässä on yleensä suurimmillaan. Harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa on siis huomioitava erityisesti pelaajt yksilöinä kehitysvaiheen mukaiseesti. B-ikäisenä fyysisen harjoittelun merkitys kasvaa edelleen. Tässä ikävaiheessa pääpaino on nopeuden ja voiman kehittämisessä. Ikävaiheen ominaisharjoittelussa korostuu valmius



kovaan harjoitteluun, harjoittelun sietokyky ja asenne. Varsinkin voimaharjoitteluun kiinnitetään lisää huomiota. Fyysinen tukiharjoittelu toteutetaan erillisillä ja lajiharjoitusten sisällä olevilla harjoitteilla, kuten:

- nopeusvoimaharjoitteet
- ketteryysarjoittelu
- naruhyppely
- voimakeppiharjoittelu
- perusvoimaharjoittelu
- juoksulenkit
- ponnistusvoiman kehittäminen
- venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu
- opettaminen urheilijan harjoitteluun, harjoittelu ympäri vuoden
- testaaminen

4.6.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT

- levon ja rasiuksen suhteen merkityksen korostamista
- opettaminen urheilijan harjoitteluun, harjoittelu ympäri vuoden, myös koulujen loma-aikoina
- urheilullisuuden ja urheilijan elämäntavan korostaminen
- ravintokoulutus
- muu seuratoiminta, toimitsijakoulutus, tuomarikoulutus ja ohjaajakoulutus

4.6.4 KILPAILUTOIMINTA

- joukkueen tason mukaan joko syksyllä valtakunnalliset karsinnat tai alueen sarjat + kotimaan ja ulkomaan turnaukset
- peliaika jakautuu harjoitteluaktiivisuuden ja ansioiden mukaisesti
- otteluvalmennuksessa keskitytään ensisijaisesti harjoittelujakson tavoitteisiin
- valmentaja laati joka peliin pelisuunnitelman, joka rakentuu suoritustavoitteiden, puolustuspelin ja oman pelitavan mukaan, suunnitelma sisältää yksilökohtaisia ja joukkuekohtaisia tavoitteita
- valmentaja suhtautuu ottelutapahtumaan positiivisesti, avoimesti ja rakentavasti
- valmentajan tärkein tehtävä on saada pelaajat keskittymään
- ottelutapahtuma analysoidaan jälkikäteen huolella



4.7 A-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (16 - 18-vuotiaat)

Harjoittelusta 35–45 % tekniikkaa, 25–30 % taktiikkaa ja 30–35 % ominaisuusharjoittelua.

4.7.1 LAJITEKNIikka JA – TAKTIikka

Puolustus

- puhe
- Pallollisen puolustus
 - o puolustusasento ja liikkuminen puolustusasennossa
 - o sijoittuminen
 - o levypallopelaaminen ja sulkeminen
 - o ohjaaminen
 - o pallonriisto
 - o pallollisen screenin puolustaminen
- Pallottoman puolustus
 - o sijoittuminen
 - o leikkauksen puolustaminen
 - o auttaminen, auttava asema
 - o levypallopele ja sulkeminen
 - o syöttölinjan ylipuolustaminen
 - o sentterin puolustus
 - o auta ja palaa
 - o fly with the ball
 - o pallottomien screenien puolustaminen
- joukkuepuolustus
 - o vahva puoli
 - o heikon puolen apu
 - o mies- ja erilaiset paikkaprässit
 - o paikka puolustukset
 - o trappääminen
 - o erikoispuolustukset esim. box and 1

Hyökkäys

- pallonkäsittely
 - o paljon pallonkäsittelyä täydessä vauhdissa
 - o katse pois pallosta
- kuljetus, maksimivauhdissa
 - o matala ja korkea kuljetus
 - o monipuoliset kädenvaihdot
 - o kahdella pallolla
- heitto
 - o kaikki erilaiset lay upit molemmilla käsillä ja täydellä vauhdilla
 - o paikalta heitto
 - o heitto kuljetuksesta ja syötöstä
 - o hyppyheitto syötöstä ja kuljetuksesta
 - o hookheitto



- syöttö
 - o rannesyöttö
 - o päänylisyöttö
 - o pesäpallosyöttö
 - o syötön vastaanotto
 - o syöttely liikkeessä
 - o syöttely kuljetuksesta
 - o yhden käden syöttö kuljetuksesta
 - o no look pass
 - o heiton käänntö syötöksi
- pallollinen pelaaminen
 - o kolmoisuhka
 - o ristiaskel
 - o heittoharhautus + ajo
 - o askelharhautus + ajo + yhdistelmät
 - o avoin askel
 - o palloharhautukset
 - o give & go
 - o post-liikkeet
 - o kaikkien liikkeiden päättäminen hyppyheittoon
 - o pallollinen screen
 - o pick n roll
 - o pelin opettaminen roolien, kaikki opettelevat kaikki roolit
- palloton pelaaminen
 - o leikkaaminen kovaa kohti koria
 - o give & go
 - o vapautuminen: *IVP, etuovi, takaovi, leikkaus*
 - o post-pelaaminen
 - o pallollisen screenin tekeminen
 - o pallottoman screenin tekeminen/käyttäminen
 - o heikon puolen pelaaminen
- joukkuehyökkäys
 - o pelipaikat ja etäisyydet
 - o tasapaino
 - o nopea hyökkäys
 - o ylivoimahyökkäykset
 - o sisäpeli/ulkopeli
 - o screenpelaaminen
 - o puolinopea hyökkäys
 - o sovittuja pelinavauksia ja pääty/sivurajoja
 - o yksinkertaiset pelisysteemit
 - o prässin murtaminen
 - o paikkahyökkäys

4.7.2 OMINAISUUSHARJOITTELU

Ikävuodet 16–18 on peruskestävyyden ja voiman herkkyyuskautta. Fyysisen harjoittelun merkitys kasvaa edelleen. Tässä ikävaiheessa pääpaino on nopeuden ja voiman kehittämisessä. Ikävaiheen fyysisessä har-



joittelussa korostuu valmius kovaan harjoitteluun, harjoittelun sietokyky ja asenne. Varsinkin voimaharjoitteluun kiinnitetään lisää huomiota. Fyysinen tukiharjoittelu toteutetaan erillisillä ja lajiharjoitusten sisällä olevilla harjoitteilla, kuten:

- nopeusvoimaharjoitteet
- nopeuskestävyyden harjoittaminen
- ketteryysharjoittelu
- naruhyppely
- voimakeppiharjoittelu
- levytankoharjoittelu
- juoksulenkit
- ponnistusvoiman kehittäminen
- venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu
- tavoitteellinen ympärivuotinen urheilijan ominaisuusharjoittelu
- testaaminen

4.7.3 KASVUN OHJAUS JA SÄÄNNÖT

- ympärivuotinen tavoitteellinen harjoittelu
- positiivinen ja helposti lähestyttävä esimerkki nuoremmille pelaajille
- koulunkäynnin ja muiden ulkokoripalloilullisten asioiden tukeminen ja harjoittelun kanssa yhteen sovittaminen
- valmentajakoulutus

4.7.4 KILPAILUTOIMINTA

- joukkueen tason mukaan joko syksyllä valtakunnalliset karsinnat tai alueen sarjat + kotimaan ja ulkomaan turnaukset
- peliaika jakautuu harjoitteluaktiivisuuden ja ansioiden mukaisesti
- otteluvallmennuksessa keskitytään ensisijaisesti harjoittelujakson tavoitteisiin
- valmentaja laati joka peliin pelisuunnitelman, joka rakentuu suoritustavoitteiden, puolustuspelin ja oman pelitavan mukaan, suunnitelma sisältää yksilökohtaisia ja joukkuekohtaisia tavoitteita
- valmentaja suhtautuu ottelutapahtumaan positiivisesti, avoimesti ja rakentavasti
- valmentajan tärkein tehtävä on saada pelaajat keskittymään
- ottelutapahtuma analysoidaan jälkikäteen huolella



5 LÄHTEET

BC Nokia: Valmennusopas

Hakkarainen, H. Fyysinen kehitys ja kilpaurheilu,

<http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/kalvot/061016FyysinenkehitysjakilpaurheiluHarriHakkarainen.pdf>

Hakkarainen, H. & Nikander, A. 2009. Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa. Teoksessa Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A. & Riski J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy, Jyväskylä.

Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. Mero Oy.

Suomen Koripalloliitto: Nuorisotoiminta, Parempi ihminen, parempi Urheilija

Turun Riennon Koripallo ry: Valmennuksen perusteet versio 2.0

