

SISÄLLYSLUETTELO

1. TOIMINTA-AJATUS	3
2. JOUKKUEENJOHTO	5
2.1 Joukkueenjohtaja	5
2.2 Huoltaja	5
3. JUNIORIVALMENNUKSEN TAVOITTEET	6
3.1 Kasvatukselliset tavoitteet	6
3.2 Koulutustavoitteet	7
3.2.1 Koripallokoulu, 6 – 8 vuotiaat	7
3.2.2 Mikrot, 8 – 10 vuotiaat	8
3.2.3 Minit, 10 – 12 vuotiaat	10
3.2.4 C-juniorit, 12 – 14 vuotiaat	13
3.2.5 B-juniorit, 14 – 16 vuotiaat	16
4. YHTEENVETO	20

1. TOIMINTA-AJATUS

Vilppaan koripallon juniorivalmennuksen ensisijaisena tarkoituksena on toteuttaa kasvatus- ja koulutustoimintaa tavoitteiden mukaisesti ja luoda kaikille toiminnassa mukana oleville junioreille mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja koripalloa taitojensa ja tavoitteidensa puitteissa.

Toissijaisena tavoitteena on pelaajien kasvaessa rakentaa joukkueita, joilla haetaan menestystä nuorten mestaruussarjoissa sekä yksittäisten pelaajien osalta tukea heidän pyrkimyksiään pelata seuran edustusjoukkueessa sekä nuorten alue- ja maajoukkueissa.

2. JOUKKUEENJOHTO

Joukkueenjohtoon kuuluvat valmentajat, joukkueenjohtajat ja huoltajat

2.1 JOUKKUEENJOHTAJA

Joukkueenjohtaja on joukkueen tiedottaja ja yhdysmies, joka huolehtii joukkueen sisäisestä sekä ulkoisesta (esim. ottelutulokset lehteen) tiedottamisesta.

Joukkueenjohtajan tehtäviin kuuluu lisäksi yhdessä muiden vanhempien ja valmentajan kanssa tehtävät järjestelyt kuten ottelujärjestelyt, pelimatkat, tuomareille ilmoittaminen, kirjurin ja ajanottajan hankkiminen ym.

2.2 HUOLTAJA

Huoltajan tehtäviin kuuluu huoltotehtävien hoitaminen otteluiden aikana. Huoltotehtäviä on vesipullojen täyttäminen ym. Huoltaja toimii yhteistyössä valmentajan, joukkueenjohtajan ja vanhempien kanssa.

3. JUNIORIVALMENNUKSEN TAVOITTEET

Valmentajalla pitää olla näkemys siitä, mitä taitoja pelaajan pitää oppia ja omaksua ja minkä ikäisenä.

Asiat eivät kuitenkaan ole niin yksinkertaisia. Lasten kehityskäyrä kulkee eri yksilöillä eri tavalla. Toinen oppii nopeammin kuin toinen. Joku osaa luonnostaan kuljettaa, heittää, syöttää palloa, toinen ei. Vaikka kyse on joukkuepelistä, valmentajan pitää osata ”lukea peliä” ja pystyä tarjoamaan jokaiselle pelaajalle omaan taitotasoon nähden tarkoituksenmukaista valmennusta.

Kirjaseen tarkoituksena on tukea valmentajaa harjoitusten suunnittelussa ja jopa alentaa kynnystä lähteä valmentamaan. Valmiita harjoitteita tämä kirjanen ei suoranaisesti tarjoa.

Monella tulevalla valmentajalla on varmasti mielessä kysymys MITEN OPETAN, MITEN KASVATAN ?. Valmentajan onkin hyvä muistaa että valmentaminen on sekä opettamista (tiedot, taidot) että kasvattamista (käyttäytyminen, toisten huomioiminen ym.). Näihin kysymyksiin pyrimme Vilppaassa tarjoamaan vastauksia muun koripallokirjallisuuden ja valmentajakurssien kautta, sekä keskusteluissa muiden valmentajien kanssa ja toisten harjoituksia seuraamalla. Valmentaminenkin on joukkuepeliä.

3.1 KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

- positiivinen elämänsäsenne
- toisten huomioiminen ja hyväksyminen
- oman identiteetin löytäminen ja vahvistaminen
- itseluottamuksen tukeminen

Näihin tavoitteisiin päästään luomalla joukkueelle pelisäännöt;

- harjoituksiin
- pelimatkoille
- ja yleisesti käyttäytymiseen itseään ja muita kohtaan

sekä

- huomioimalla jokainen ja antamalla palautetta myönteisessä hengessä

3.2 KOULUTUSTAVOITTEET JA -SISÄLLÖT

3.2.1 PALLOKOULUT JA SUPERMIKROT, 6 – 8 VUOTIAAT

Tässä iässä keskeistä on liikunnan ja koripallon perustaitojen harjoittaminen. Leikinomaisuus on tärkeää harjoittelussa. Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerralla.

LAJIVALMENNUS

1. PUOLUSTUS:

PALLOLLISEN PUOLUSTUS

- sijoittuminen

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen

2. HYÖKKÄYS

KORIPALLOILIJAN ASENTO

KULJETUS

- kuljetusasento
- kuljetus paikallaan ja liikkeessä

HEITTO

- perusheitto paikalta
- set up heiton alkeet

SYÖTTÖ

- rannesyöttö
- vastaanotto

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia

FYYSINEN VALMENNUS

- liikunnan perustaitoja (heittäminen, kiinniotto, juokseminen, hyppääminen jne.)
- pääpaino koordinaation ja nopeuden kehittämisessä leikkien, kilpailujen ja yksinkertaisten liikemallien avulla lajiharjoitusten yhteydessä
- ohjaaminen monipuoliseen liikuntaharrastukseen esim. yleisurheilu, jalkapallo

3.2.2 MIKROT, 8 – 10 VUOTIAAT

Painotus edelleen koripallon perustaitojen opettamisessa, mutta siirrytään asteittain vaikeampiin harjoitteisiin ja lisätään nopeutta. Pelillinen menestys tässä iässä ei saa olla ohjaava tekijä. Pelisääntöjen luominen harjoituksiin tärkeää. Muistettava leikinomaisuus harjoittelussa. Harjoitukset 2 – 3 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerralla.

LAJIVALMENNUS

1. PUOLUSTUS

PALLOLLISEN PUOLUSTUS

- puolustusasento
- liikkuminen
- sijoittuminen

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen

2. HYÖKKÄYS

KULJETUS

- matala ja korkea kuljetus
- kädenvaihdot
- katse pikkuhiljaa pois pallosta

HEITTO

- set up
- paikalta heitto

SYÖTTÖ

- rannesyöttö
- vastaanotto
- päänylisyöttö
- syöttely liikkeessä

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia

LIKKUMINEN

- juokseminen
- pysähtyminen, 1-tahti ja 2-tahti
- tukijalkailu

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLLINEN

- kolmoisuhka
- ristiaskel
- heittoharhautus → aja
- give (& go)

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

- leikkaus
- (give &) go

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- pelipaikat 1-2-2

FYYSINEN VALMENNUS

- pääpaino edelleen nopeuden ja koordinaation kehittämisessä
- lisäksi jonkin verran kuntopiirityyppistä voimaharjoittelua oman kehon avulla
- liikunnan perustaitojen kehittäminen edelleen tärkeintä
- venyttelyharjoituksia ja -liikkeitä

3.2.3 MINIT, 10 – 12 VUOTIAAT

Yksilöiden taidon kehittäminen on edelleen tärkein osa harjoittelua. Korostetaan molempikäisyyttä. Fyysinen rasitus harjoittelussa kasvaa ja harjoitellaan yhä vaikeampia suorituksia. Huomioitava yksilöiden väliset taitoerot. Varottava janoamasta liiaksi voittoja ja joukkuetaktista valmentamista. Harjoitukset 3 – 4 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerralla.

LAJIVALMENNUS

1. PUOLUSTUS

PALLOLLISEN PUOLUSTUS

- puolustusasento
- liikkuminen
- sijoittuminen
- levypalloilu (sulkeminen)

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen
- leikkaajan puolustaminen
- auttaminen
- levypalloilu (pallon seuraaminen)

2. HYÖKKÄYS

KULJETUS

- matala ja korkea kuljetus
- kädenvaihdot eri tavoin
 - edestä
 - selän takaa
 - jalkojen välistä
 - pivot
 - peruutus
- kahdella pallolla

HEITTO

- set up
- lay up
- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta
- heitto syötöstä

SYÖTTÖ

- rannesyöttö
- vastaanotto
- päänylisyöttö
- pesäpallosyöttö
- syöttely liikkeessä
- syöttely kuljetuksesta

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia
- lisään nopeutta
- katse pois pallosta

LIKKUMINEN

- juokseminen
- asento
- pysähtyminen, 1-tahti ja 2-tahti
- tukijalan käyttö
- rytmi

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLLINEN

- kolmoisuhka
- ristiaskel
- heittoharhautus → aja
- askelharhautus → ajo + yhdistelmät
- avoin askel
- hyökkääminen kuljetuksesta (vartaloharhautukset)
- Gallis step
- give (& go)
- ”seinäpeli”

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

- vapautuminen (pelin lukeminen)
 - takaovi
 - etuovi
 - leikkaus
- (give &) go
- ”seinäpeli”

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- pelipaikat 1-2-2
- tasapaino = täytä tyhjä paikka, leikkaa tyhjään paikkaan

- give & go
- nopea hyökkäys (kaistat, siirtyminen)
- ylivoimat 2-1, 3-2
- lähestytään joukkuepeleä pienpelien 2-2, 3-3 kautta

FYYSINEN VALMENNUS

- pääpaino edelleen nopeuden, ketteryyden ja koordinaation kehittämisessä
- lisäksi jonkin verran kuntopiirityyppistä voimaharjoittelua oman kehon avulla
- venyttelyharjoituksia ja –liikkeitä
- erilaisia hyppely- ja hyppyharjoituksia (loikat, kinkat, aidat)

3.2.4 C-JUNIORIT, 12 – 14 VUOTIAAT

Aletaan lähestyä ikää, jossa voidaan jo asettaa kilpailullisia tavoitteita. Fyysinen rasitus edelleen lisääntyy ja lajitaitoja kehitetään yhä monimutkaisempien harjoitteiden kautta. Lasten väliset taitoerot ja fyysiset erot (=biologinen ikä / fyysinen ikä) muistettava ottaa huomioon. Harjoitukset 4 - 5 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerralla.

LAJIVALMENNUS

1. PUOLUSTUS

PALLOLLISEN PUOLUSTUS

- puolustusasento
- liikkuminen
- sijoittuminen
- levypalloilu (sulkeminen)
- ohjaaminen
- riistäminen

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen
- leikkaajan puolustaminen
- auttaminen
- levypalloilu (sulkeminen)
- ylipuolustus

JOUKKUEPUOLUSTUS

- vahva puoli
- heikon puolen apu
- miesprässi

2. HYÖKKÄYS

KULJETUS

- matala ja korkea kuljetus
- kädenvaihdot eri tavoin
 - edestä
 - selän takaa
 - jalkojen välistä
 - pivot
 - peruutus
- kahdella pallolla

HEITTO

- set up
- lay up
- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta
- heitto syötöstä
- osalle hyppyheitto
- ½ hook -heitto
- hook- heitto

SYÖTTÖ

- rannesyöttö
- vastaanotto
- päänylisyöttö
- pesäpallosyöttö
- syöttely liikkeessä
- syöttely kuljetuksesta
- syötöt yhdellä kädellä kuljetuksesta
- katso toiseen suuntaan minne syötät –syöttö

PALLONKÄSITTELY

- edelleen runsaasti pallonkäsittelyharjoituksia
- lisään nopeutta taitojen kehittyessä
- katse pois pallosta

LIKKUMINEN

- juokseminen
- asento
- pysähtyminen, 1-tahti ja 2-tahti
- tukijalkailu
- rytmi

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLLINEN

- kolmoisuhka
- ristiaskel
- heittoharhautus → ajo
- askelharhautus → ajo + yhdistelmät
- avoin askel
- hyökkääminen kuljetuksesta (vartaloharhautukset)
- Gallis step
- give & go

- ”seinäpeli”
- post liikkeet (tukijalkakäännös, drop step, tukijalkailut)
- pallollisen screenin
 - valmistaminen, lukeminen, käyttäminen

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

- vapautuminen (takaovi, etuovi, leikkaus), *pelin lukeminen*
- give & go
- ”seinäpeli”
- post pelaaminen (high ja low post)
- pallollisen screenin
 - tekeminen ja avaaminen (katovei, pop out)

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- give & go
- tasapaino
- sisäpeli / ulkopeli
- nopea hyökkäys; avaus, trailerit, ylivoimat (2-1, 3-2, 4-3, 5-4)
- FILOSOFIA:
 - *pallollisena*
 - uhkaa korille
 - katso sisään
 - *pallottomana*
 - leikkaa, liiku = täytä tyhjä paikka
 - ole vaarallinen, uhkaa
 - näe pallo

FYYSINEN VALMENNUS

- pääpaino edelleen nopeuden ja koordinaation kehittämisessä ja lisäksi mukaan tulee yhä enemmän kuntopiirityyppistä voimaharjoittelua omalla keholla ja kevyin lisäpainoin kuten esim. käsipainot, kuntopallot, kepit yms. Suoritetaan lajiharjoitusten yhteydessä.
- hyppelyharjoittely tärkeää ponnistusvoiman ja liikenopeuden kehittämisessä eli loikat, aitahypyt, kinkat, porrasjuoksut jne.
- kestävyys paranee riittävän rasittavilla lajiharjoituksilla, mutta välillä hyvä tehdä kevyitä tasavauhtisia juoksulenkkejä
- venyttelyharjoituksia ja -liikkeitä
- **HUOMIOITAVA LASTEN YKSILÖLLISYYS ELI BIOLOGINEN / FYYSINEN IKÄ HARJOITTELU SUUNNITELTAESSA**

3.2.5 B-JUNIORIT, 14 – 16 VUOTIAAT

Tässä iässä kilpailullisuus korostuu yhä enemmän. Sitoutuminen harjoitteluun kasvaa ja tavoitteellisuus valmennuksessa lisääntyy. Pelaajien fyysiseen harjoitteluun aletaan kiinnittää enemmän huomiota. Lajivalinta tapahtuu usein tässä iässä. Hauskuus ei kuitenkaan saa kadota harjoittelusta. Harjoitukset 4 - 6 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerralla.

LAJIVALMENNUS

1. PUOLUSTUS

PALLOLLISEN PUOLUSTUS

- puolustusasento
- liikkuminen
- sijoittuminen
- levypalloilu (sulkeminen)
- ohjaaminen
- riistäminen
- henkilökohtaista taktiikkaa

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen
- leikkaajan puolustaminen
- auttaminen
- levypalloilu (sulkeminen)
- ylipuolustus
- sentterin puolustus

JOUKKUEPUOLUSTUS

- vahva puoli
- heikon puolen apu
- miesprässi
- paikkaprässit
- erilaiset miesvartioinnit (auttava, ylipuolustus)
- paikkapuolustukset

2. HYÖKKÄYS

KULJETUS

- matala ja korkea kuljetus
- kädenvaihdot eri tavoin
 - edestä
 - selän takaa
 - jalkojen välistä
 - pivot
 - peruutus
- paljon ja lisätään nopeutta
- kahdella pallolla

HEITTO

- set up
- lay up
- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta
- heitto syötöstä
- hyppyheitto kuljetuksesta
- hyppyheitto syötöstä
- ”peli ilmassa”
- ½ hook -heitto
- hook -heitto
- muut erikoisheitot (heitto kontaktissa, erilaiset veivit ym.)

SYÖTTÖ

- rannesyöttö
- vastaanotto
- päänylisyöttö
- pesäpallosyöttö
- syöttely liikkeessä
- syöttely kuljetuksesta
- syöttely yhdellä kädellä kuljetuksesta
- katso toiseen suuntaan minne syötät -syöttö
- käännä heitto syötöksi

PALLONKÄSITTELY

- pidetään taitoja yllä
- lisätään nopeutta
- katse pois pallosta

LIKKUMINEN

- juokseminen
- asento
- pysähtyminen, 1-tahti ja 2-tahti
- tukijalkailu
- rytmi

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLLINEN

- kolmoisuhka
- ristiaskel
- heittoharhautus → ajo
- askelharhautus → ajo + yhdistelmät
- avoin askel
- hyökkääminen kuljetuksesta (vartaloharhautukset)
- Gallis step
- give (& go)
- ”seinäpeli”
- post liikkeet (tukijalkakäännös, drop step, tukijalkailut)
- kaikki edelliset myös päätettynä hyppyheittoon
- pallollisen screenin
 - valmistaminen, lukeminen, käyttäminen

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

- vapautuminen (takaovi, etuovi, leikkaus), *pelin lukeminen*
- (give &) go
- ”seinäpeli”
- post pelaaminen (high ja low post)
- pallollisen screenin
 - tekeminen ja avaaminen (katovei, pop out)
- pallottoman screenin
 - valmistaminen, tekeminen, hakeminen, käyttäminen, avaaminen

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- roolit löytyvät pikkuhiljaa
- pallottomana; tee screen, käytä screen
- give & go
- tasapaino
- systeemipelit
- sisäpeli / ulkopeli
- nopea hyökkäys; avaus, trailerit, ylivoimat (2-1, 3-2, 4-3, 5-4)
- puolinopea hyökkäys

- FILOSOFIA:

pallollisena

- uhkaa korille
- katso sisään

pallottomana

- leikkaa, liiku = täytä tyhjä paikka
- ole vaarallinen, uhkaa
- näe pallo

FYYSINEN VALMENNUS

- pääpaino voiman ja nopeuden kehittämisessä
- erillisiä fyysisiä harjoituksia lajiharjoitusten lisäksi
- levytankoharjoittelu alkaa
- kestävyysharjoittelua lenkkeilemällä maastossa
- valmistautumista aikuisiän vaativaan harjoitteluun
- tavoitteena kaikenpuolinen voiman lisääminen ja fyysisen harjoittelun opettelu
- ponnistusvoiman kehittäminen tärkeää (puntit, hyppelyt)
- venyttelyharjoituksia ja -liikkeitä

4. YHTEENVETO

Tätä kirjasta lukiessasi Sinulle on toivottavasti muodostunut käsitys Vilppaan juniorikoripalloilun toiminnasta ja tavoitteista. Valmentajana Sinun kannattaa käyttää tätä apuna harjoituksia suunnitellessa. Asioiden opettamisjärjestys on pyritty luomaan asteittain vaikeutuviksi, monipuolistuviksi ja nopeutuviksi siirryttäessä vanhempiin ikäluokkiin. Tällä toiminnalla helpotetaan myös pelaajien kynnystä siirtyä joukkueesta toiseen.

Valmentajana sinun pitää sisäistää taitoharjoittelun merkitys juniorikoripalloilussa. Perustaitojen oppiminen tapahtuu nuoruusiässä. B-juniori-ikään asti valmentaminen on lähinnä yksilöiden valmentamista ja henkilökohtaisten taitojen kehittämistä. Älä kuitenkaan unohda, että koripallo ei ole pelkästään taitolaji, vaan myös kontakti- ja kamppailulaji, joten muista sisällyttää harjoitteluun myös tämän tyyppisiä harjoitteita.

Pelillinen menestys ei saa olla pääasia nuorisourheilussa. Pelaajien henkilökohtaisia taitoja pitää kehittää jopa voittojen kustannuksella. Taidokkaista pelaajista on pidempi ilo kuin muutamasta mini- tai C-ikäluokissa saavutetusta voitosta.