

3. JUNIORIVALMENNUKSEN TAVOITTEET

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

Lasten kehityskäyrä kulkee 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.

Lisäksi on huomioitava myös fyysinen ja psyykkinen ja harjoitusikä.

3.1 KASVATUKSELLISET TAVOITTEET

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

Näihin tavoitteisiin päästään luomalla joukkueelle pelisäännöt;

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

sekä

- huomioimalla jokainen ja antamalla palautetta myönteisessä hengessä

3.2 KOULUTUSTAVOITTEET

3.2.1 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
- asento

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen

2. HYÖKKÄYS

KORIPALLOILIJAN ASENTO

KULJETUS

- kuljetusasento
- kuljetus paikallaan ja liikkeessä
- kädenvaihto selin ja edestä

HEITTO

- perusheitto paikalta ja kuljetuksesta (i-tahti)
- set up heiton alkeita
-

SYÖTTÖ

- rannesyöttö, työntösyöttö
- vastaanotto, kiinniotto pään päällä

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 ja omaehtoiseen liikkumiseen

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; sik-sak, sivuttain (slide), kädet, juoksu-jalkatyö juoksu
- sijoittuminen

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen
- leikkaajan puolustus
- auttaminen, pallo-mies asema

2. HYÖKKÄYS

KULJETUS

- matala ja korkea kuljetus
- kädenvaihdot; lisää vaihtoehtoja taitojen mukaan
- katse pikkuhiljaa pois pallosta

HEITTO

- set up
- lay up vaihtoehtoja taitojen mukaan
- paikalta ja kuljetuksesta heitto

SYÖTTÖ

- rannesyöttö, työntösyöttö
- vastaanotto
- päänylisyöttö, pesäpallosyöttö
- syöttely liikkeessä ja kuljetuksesta

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia, myös kahdella pallolla

LIKKUMINEN

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

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLLINEN

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

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

- leikkaus, takaovi
- give & go
- vapautuminen

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- muodostelma 3-2 tai 2-3
- tasapaino, tilan käyttö
- pienpelien kautta
- nopea hyökkäys; ylivoimat 3-2 vs 1 ja 4-3 vs 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, lähestyminen, perääntyminen
- sijoittuminen, pallon painostus, ohjaaminen
- post puolustus
- levypalloilu (sulkeminen)

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen, ylipuolustus
- leikkaajan puolustaminen
- auttaminen, apuasema, rotaation perusteita; heikko-vahva puoli
- 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; paljon eri tapoja
- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta
- heitto syötöstä

SYÖTTÖ

- rannesyöttö
- vastaanotto
- päänylisyöttö
- pesäpallosyöttö
- syöttely liikkeessä
- **syöttö kuljetuksesta**
- no look syöttö

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsitteilyharjoituksia, yhdellä-kahdella pallolla
- lisään nopeutta
- katse pois pallosta

LIKKUMINEN

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

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLLINEN

- kolmoisuhka hyökkääminen:
- ristiaskel
- heittoharhautus → aja
- askelharhautus → ajo + yhdistelmät
- avoin askel
- hyökkääminen kuljetuksesta:
- **hesitation**
- give & go
- ”seinäpeli”
- post hyökkääminen; drop step, kääntöheitto, jump hook

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

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

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- muodostelmat 3-2, 2-3
- tasapaino
- give & go
- nopea hyökkäys (kaistat, siirtyminen)
- ylivoimat 3-2 vs 1, 4- vs 2, 5-4 vs 3 jne
- lähestytään joukkuepeliä 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)