

1 ARVOT JA TAVOITTEET

1.1 Vilppaan arvot

Salon Vilpas Koripallo ry:n toiminnan perusarvot:

- Kasvatuksellisuus (käyttäytyminen, hyvät tavat, toisten huomioon ottaminen)
- Vastuullisuus (sääntöjen noudattaminen, luotettavuus)
- Suvaitsevaisuus (erilaisuuden hyväksyminen)
- Yhteisöllisyys (vilpaslaisuus, joukkuehenki)
- Terveet elämäntavat (monipuolinen ravinto, liikunnallisuus/monipuolinen liikunta, päihteiden välttäminen)
- Yhteiskuntavastuullisuus

Edellä mainittuja arvoja pidetään seuran yleisinä eettisinä ohjeina, jotka käydään läpi joukkuekohtaisissa palaverissa joukkueen johdon, valmentajien, vanhempien ja pelaajien kesken. Arvoihin liittyvien keskustelujen pohjalta joukkueet laativat joukkuekohtaiset pelisäännöt ja toimintatavat.

1.2 Joukkueen arvot

Joukkueen arvot pohjautuvat seuran arvoihin. Arvot ohjaavat joukkueen jäsenten valintoja ja edustavat kaikkea sitä, josta joukkue ja seura haluaa itsensä tunnistettavan. Joukkue ja joukkueen jäsenet edustavat seuraa. Käytännön tilanteissa arvot voivat näyttäytyä esimerkiksi joukkueen jäsenten vuorovaikutuksessa, toimintatapoina ja myös joukkueen pelaamisessa.

1.3 Kasvun ohjaus junioreilla ikäryhmittäin

Kasvun ohjauksella tarkoitetaan lapsen jokapäiväisessä elämässä tarvittavien elämäntaitojen ja -asenteiden opettamista ja niiden oppimaan ohjaamista. Kasvun ohjauksen tarkoituksena seuratoiminnassa on antaa lapsille ja nuorille eväät hyvälle ja turvalliseen elämään sekä tukea heidän terveen ja realistisen itsetunnon muodostumista. Vilppaassa tuemme lasten monipuolista liikuntakasvatusta. Kannustamme monilajisuuteen sekä muuhun vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan.

6-8 -vuotiaat

- Itsenäisesti yksinkertaisista tehtävistä selviytyminen
- Yhteistoimintaan oppiminen, ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen, koko joukkueen kannustaminen
- Terveet elämäntavat: monipuolinen liikunta ja ravinto
- Riittävän yöunen saaminen

9-11 -vuotiaat

- Vastuuntunnon kehittäminen; vastuunkanto omista tekemisistä, vastuu yhteisistä tavaroista ja tiloista sekä omaehtoinen sääntöjen noudattaminen
- Toisten huomioonottaminen; kannustaminen, auttaminen, neuvominen, kielenkäyttö ja yleinen hyvä käyttäytyminen
- Terveet elämäntavat: monipuolinen liikunta ja ravinto
- Riittävän yöunen saaminen

12-14 -vuotiaat

- Itsenäisen toiminnan kehittäminen, aktiivinen osallistuminen ja tunnetilojen hallinta mm. ottelutilanteissa
- Korostetaan yhteistyötaitoja ja suvaitsevaisuutta; sopimuksista kiinni pitäminen, ihmisten erilaisuuden hyväksyminen sekä oikea suhtautuminen voittoihin ja tappioihin
- Annetaan enemmän vastuuta omasta toiminnasta, esim. alkuverryttelyt otteluissa, toisen joukkueen ottelun järjestäminen ja toimitsijana toimimine
- Terveet elämäntavat: hygieniasta huolehtiminen, monipuolisen ravinnon saaminen, tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen
- Opitaan rasituksen ja levon suhde sekä oikeaoppisen ravinnon tärkeys urheilijalle
- Riittävän yöunen saaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen

15-16 -vuotiaat

- Itsenäisen toiminnan kehittäminen, aktiivinen osallistuminen ja tunnetilojen ilmaisun hallinta
- Korostetaan yhteistyötaitoja ja suvaitsevaisuutta; sopimuksista kiinni pitäminen, ihmisten erilaisuuden hyväksyminen sekä oikea suhtautuminen voittoihin ja tappioihin
- Lisätään yhä enemmän vastuuta omasta toiminnasta, esim. alkuverryttelyt otteluissa, toisen joukkueen ottelun järjestäminen ja toimitsijana toimiminen, junioriturnauksen järjestelyvastuu
- Terveet elämäntavat: hygieniasta huolehtiminen, monipuolisen ravinnon saaminen, tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen
- Riittävän yöunen saaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen

17-18 -vuotiaat

- Itsenäiseen vastuuseen kasvaminen, vastuu ryhmästä ja velvollisuuksien ymmärtäminen
- Realistisen minäkuvan löytäminen
- Terveet elämäntavat: tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen sekä tieto urheilijan ravinnon tarpeista
- Riittävän yöunen saaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen

1.4 Kasvatukselliset tavoitteet

Koripallo on luonteeltaan kasvatuksellinen peli. Valmentajina ensimmäinen tavoitteemme tulisi olla, että pelaajista kasvaa vastuullisia kansalaisia. Kasvatuksellisiin tavoitteisiin kuuluvat esimerkiksi hyvät käytöstavat, kielenkäyttö, toisten kunnioittaminen ja kärsivällisyys. Myös rehellisyys, päihteettömyys, oikea toiminta ristiriitatilanteissa ja ahkera koulunkäynti ovat osa pelin kasvatuksellista luonnetta. Koripallo tarjoaa myös hyviä eväitä elämään kurinalaisuudesta, yhteistyöstä ja sinnikkyydestä.

Kasvatuksellisuuteen liittyvät vahvasti myös käytöstavat. Valmentaja on aina pelaajille esimerkki ja asettaa omalla toiminnallaan vaatimustason. Valmentajan tulee siis olla täsmällinen, innokas, ahkera, kunnioittaa sääntöjä ja edustaa seuraansa parhaalla mahdollisella tavalla. Kasvatukselliset tavoitteet voivat liittyä myös joukkueen ja seuran arvoihin.

Hyvä pelaaja on hyvin valmennettava, hyväksyy roolinsa, kykenee ottamaan vastaan palautetta, kommunikoi tehokkaasti, on avulias, hyvin keskittynyt, positiivinen, näyttää tunteensa rakentavasti ja on kaikin puolin hyvä joukkuekaveri. Hyvä pelaaja kykenee myös johtamaan muita ja olemaan itse johdettavana. Näistä taidoista pelaajalla on hyötyä myös myöhemmin muussa elämässä.

1.3 Ravinto

Laadukas ravinto varmistaa tasaisen energiansaannin, ylläpitää vastustuskykyä, uudistaa soluja ja laskee elimistön tulehdustilaa. Pelaajan tulee ymmärtää, että jokainen ravitsemukseen liittyvä valinta vaikuttaa hänen kehittymiseensä pelaajana.

Hyviä ravitsemuksen periaatteita ovat seuraavat:

- 80/20 -sääntö
- Syö vähän prosessoituja hiilihydraatteja
- Syö vähärasvaisia proteiininlähteitä
- Syö hyviä rasvoja
- Syö värikkäästi
- Syö aamiainen joka päivä
- Syö kolmen tunnin välein
- Juo riittävästi
- Syö harjoitukseen valmistava ateria
- Syö harjoituksen jälkeen palauttava ateria
- Syö tarvittavat lisäravinteet

80/20 -säännön mukaan 80 % ravinnosta tulisi olla terveellistä ja 20 % valinnoista voi pohjautua ainakin jossain määrin mielitekoihin. Pelaajan tulisi syödä puhtaasti, mikä tarkoittaa prosessoimattomien ruoka-aineiden valintaa. Näitä ovat esimerkiksi tuoreet vihannekset ja hedelmät, kala, kana ja liha, maitotuotteet sekä useimmat pakasteet. Suurin osa pelaajan energiasta tulisi saada runsaskuituisista ja vähän prosessoituista hiilihydraattien lähteistä, esimerkiksi täysjyväviljasta. Pelaajan tulisi saada runsaasti proteiinia vähärasvaisista proteiinin lähteistä, esimerkiksi kananmunanvalkuaisista, kalasta, kanasta ja lihasta tai maitotuotteista.

Värikkäällä syömisellä tarkoitetaan monipuolista ravintoa, joka sisältää paljon erivärisiä kasviksia, hedelmiä sekä hiilihydraatin ja proteiinin lähteitä urheilijan lautasmallia mukaillen. Pelaajan tulisi syödä terveellinen aamiainen joka päivä ja ylläpitää energiatasapainoa hyvällä ateriarytmityksellä. Nestetasapainoa tulisi ylläpitää läpi päivän ja varsinkin harjoitusten yhteydessä. Ravitsemukseen ennen ja jälkeen harjoituksen tulisi kiinnittää erityistä huomiota ja pitää huolta varsinkin palauttavan ravinnon nauttimisesta heti harjoituksen päätyttyä. Suositeltavia lisäravinteita urheilijalle ovat ainakin monivitamiinivalmisteet, D-vitamiini, omega 3 -rasvahapot sekä vanhemmilla urheilijoilla palauttavat lisäravinteet ja kreatiinilisä.

1.4 Uni ja palautuminen

Palautumisen kannalta tärkeitä osa-alueita ovat ravinto, uni, rentoutuminen, hieronta sekä venyttely. Ravinto ja uni ovat kaksi tärkeintä palautumiseen liittyvää tekijää, joista pelaajan tulisi pitää huolta päivittäin.

Liian vähäinen tai huonolaatuinen uni voi näkyä heikkona palautumisena, keskittymisvaikeuksina koulussa, mielialan vaihteluna, huonona muistina ja matalana energiatasona. Uni on keholle välttämätöntä ja myös oppimisen ja koripalloilijana kehittymisen kannalta elintärkeää.

Unta tulisi saada riittävästi ja unirytmien tulisi olla säännöllistä. Riittävä yönunen määrä on noin 8-10 tuntia riippuen osittain pelaajan iästä ja yksilöllisestä unen tarpeesta. Teknisten laitteiden kuten älypuhelimien, tietokoneen ja TV:n käyttö kannattaa lopettaa viimeistään 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta laitteiden sininen valo ei häiritse nukahtamista ja unen laatua. Myös kofeiinituotteita kannattaa välttää 6 tunnin ajan ennen nukkumaanmenoa.

Uni tehostaa liikuntataitojen oppimisen lisäksi myös akateemista oppimista ja päiväunilla on samankaltainen vaikutus. Taitoharjoituksen jälkeen nukutut päiväunet tehostavat palautumista, oppimista ja nostavat muutenkin mielialaa.

1.5 Pelilliset tavoitteet

Kauden alkaessa joukkueelle on hyvä asettaa tavoitteita. Ennen tavoitteen asettamista olisi hyvä pohtia, miksi tavoiteltava asia on joukkueelle arvokas, eli toisin sanottuna, miksi sitä tavoitellaan. Tavoitteet antavat suunnan ja ilman tavoitetta joukkue on tuuliajolla. Hyvä tavoite on merkityksellinen, hyvin määritelty, saavutettavissa ja mitattavissa oleva sekä aikaan sidottu. Tavoitteet voivat olla tulostavoitteita tai prosessitavoitteita, jotka johtavat jonkin muun tulostavoitteen saavuttamiseen. Joukkueella voi olla koripalloilullisten tavoitteiden lisäksi myös muita tavoitteita, jotka liittyvät koripallon ulkopuolisiin asioihin.

1.6 Yksilön tavoitteet

Pelaajalla voi ja on hyvä olla omia henkilökohtaisia tavoitteita. Nämä tavoitteet eivät kuitenkaan saa olla ristiriidassa joukkueen tavoitteiden kanssa, vaan niiden täytyy tukea joukkueen yhteisten tavoitteiden saavuttamista. Henkilökohtaiset tavoitteet ohjaavat pelaajan omaa harjoittelua ja motivaatiota.

1.7 Koulutavoitteet

Koripallo on luonteeltaan akateeminen laji. Koripalloura kestää elämän mittapuulla vain hetken, mutta hyvä koulutus auttaa pelaajaa eteenpäin läpi elämän. Valmentajina voimme monin eri tavoin osoittaa pelaajille, että arvostamme koulunkäyntiä ja koemme sen tärkeäksi osaksi pelaajien elämää. Koulussa onnistumisen voi myös huomioida ja rohkaista pelaajia ahkeraan työskentelyyn tulevaisuuden tavoitteiden eteen.

Koripallojoukkue on pelaajan oppimisympäristönä erinomainen, koska mukaan mahtuu monenlaisia persoonia ja kaikilla on omat haaveensa ja unelmansa tulevaisuudesta. Joukkueen jäsenet voivat myös rohkaista toisiaan tavoittelemaan eri asioita ja panostamaan unelmiensa eteen ja auttaa eteenpäin elämän eri haasteissa.

Opiskelun osalta pelaajia on hyvä kannustaa sisukkuuteen ja pitkäjänteisyyteen sekä korkeiden tavoitteiden asettamiseen. Menestyäkseen koulutiellä pelaajan täytyy käyttää paljon aikaa opiskeluun, lukemiseen ja koulutehtäviin. Sitoutuminen koulunkäyntiin vaatii ajankäytön tarkkaa suunnittelua, tavoitteiden asettelua ja hyvin rakennettua päiväohjelmaa. Myös hauskanpidolle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle on oltava aikaa, mutta ajankäyttö kertoo paljon siitä, mihin pelaaja on sen hetkisessä elämäntilanteessaan sitoutunut. Nuoren

pelaajan tulisi ymmärtää, että heidän koulutuksensa määrittää pitkälti sen, missä tehtävissä he työskentelevät jonakin päivänä tulevaisuudessa.

Seurana voimme tukea pelaajien koulunkäyntiä myös opettamalla heille terveellisiä elämäntapoja. Tutkimusten mukaan esimerkiksi riittävällä ja säännöllisellä yöunella, terveellisellä aamiaisella, koulumatkaliikunnalla ja välituntiliikunnalla on erittäin hyviä vaikutuksia lasten ja nuorten oppimiskykyyn. Myös runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljoja, kalaa sekä vain vähän punaista lihaa ja sokeria sisältävällä ruokavaliolla on hyviä vaikutuksia oppimiseen. Suositeltavaa on myös terveellisten rasvojen ja öljyjen, palkokasvien, pähkinöiden sekä siementen kulutus. Myös omega-3 rasvahappojen riittävällä saannilla on yhteys oppimistuloksiin.

1.8 Joukkuehenki

Joukkuehenki on tärkeä osa joukkueen toimintaa, sillä tunne yhteenkuuluvuudesta on joukkueen jäsenille myös tärkeä motivaatiotekijä. Hyvä joukkuehenki lähtee liikkeelle joukkueen jäsenten välisestä keskinäisestä kunnioituksesta ja arvostuksesta.

Joukkuehenkeen vaikuttaa voimakkaasti myös sen jäsenten suhtautuminen joukkueen toimintaan. Yhtenäisessä joukkueessa on tyypillistä, että yksilöt jakavat samat arvot ja tavoitteet. Joukkueen jokaisen jäsenen tulisi tuntea olevansa tärkeä osa joukkuetta riippumatta roolista ja tehtävästä.

Joukkuehengen osalta voidaan puhua tehtäväkoheesiosta ja sosiaalisesta koheesiosta. Tehtäväkoheesio näyttäytyy koripallokentällä esimerkiksi hyvänä syöttöpelinä tai saumattomana yhteispelinä joukkuepuolustuksessa. Hyvä puolustuspeli on usein joukkuehengen kivijalka, koska se vaatii epäitsekkyyttä, uhrautumista ja vahvaa luottamusta joukkuekavereihin. Hyvään henkeen kuuluu myös auttamisen kulttuuri, sillä auttaessaan muita pelaaja auttaa samalla itseään.

Kauden alkaessa ollaan usein tilanteessa, jossa joukkueen jäsenet eivät tunne toisiaan kovin hyvin. Tässä tilanteessa puhutaan ryhmän muotoutumisvaiheesta, jossa ryhmä etsii sisäisiä normeja ja sääntöjä ja vähitellen yhteiset toimintatavat alkavat muotoutua. Kuohuntavaiheessa kohdataan useimmiten ensimmäiset konfliktit ja ryhmän sisälle alkaa muodostua erimielisyyksiä ja mahdollisesti myös sisäisiä ryhmittymiä. Normittamisvaiheessa palataan lähtötilanteeseen, kun ryhmän jäsenet hyväksyvät yhteiset tavoitteet ja tunnistavat yhteiset säännöt. Tässä vaiheessa ilmapiiri usein vapautuu ja erimielisyydet pystytään myös ilmaisemaan ja käsittelemään. Toteuttamisvaiheessa toimitaan usein rakentavan vuorovaikutuksen keinoin ja ryhmän jäsenten roolit tukevat koko ryhmän toimintaa. Lopettamisvaiheessa ryhmä hajoaa, mikä aiheuttaa usein voimakkaita tunteita.

Joukkuehenkeä voi vahvistaa esimerkiksi käyttämällä yhtenäistä varustusta, vaihtelemalla pareja ja ryhmiä harjoituksissa tai huonekavereita pelimatkoilla. Tällä tavoin voidaan estää sisäisten kuppikuntien muodostuminen ja edesauttaa hyvää sosiaalista kanssakäymistä. Myös yhteiset rutiinit kuten alkuperä- ja loppuhuuto, yhteiset illanvietot ja ruokailuhetket, sekä fyysiset kosketukset kuten nyrkkitervehdykset ja ”ylävitokset” rakentavat hyvää henkeä. Myös ryhmän jäsenten yhteiset kiinnostuksen kohteet edesauttavat hyvän joukkuehengen muodostumista. Sitä vastoin epätasa-arvo, häpäisy, nolaaminen ja naurunalaiseksi tekeminen vaikuttavat joukkuehenkeen vahvasti sitä heikentäväksi ja voi johtaa jopa ryhmän jäsenen lähtemiseen ryhmästä.

Joukkuehenkeä voi edistää erilaisilla ryhmäytymismenetelmillä. Yhteinen retki tai turnausmatka edistää joukkuehengen rakentumista erinomaisesti. Myös yhteiset toimintatavat, jäsenten välinen tutustuminen, positiivisuus ja erilaiset ryhmäytymisharjoitteet parantavat joukkuehenkeä. Joukkueessa voidaan myös juhlia pelaajien syntymäpäiviä tai osoittaa arvostusta joukkueen jäsenelle vaikkapa koulumenestyksestä.

Valmentaja voi edistää joukkuehenkeä myös erilaisilla johtamiseen liittyvillä valinnoilla. Demokraattinen johtamistapa ja vastuun jakaminen antavat ryhmän jäsenille tunteen omistajuudesta. Myös ryhmän jäsenten tasavertainen ja kunnioittava kohtelu edesauttaa hyvää vuorovaikutusta ryhmän jäsenten välillä. Hyvä valmentaja huomioi jokaisen joukkueen jäsenen ja auttaa heitä parempiin suorituksiin, asettaa korkean vaatimustason, näyttää esimerkkiä ja nostaa joukkueen ilmapiiriä tuoden positiivista energiaa. Liian suora, käskyttävä ja autoritääriinen johtaminen voi johtaa vahvan hierarkian muodostumiseen ja lopulta joukkueen luottamuksen ja kunnioituksen menettämiseen.

Hyvä joukkuehenki ilmenee parhaimmillaan yksilöiden huippusuorituksina, epäitsekkäänä toimintana, korkeana työmoraalina, muiden seurasta nauttimisena, rohkeutena sekä vastavuoroisena välittämisenä.

2 HARJOITTELUN SUUNNITTELU

Harjoittelun suunnittelussa tärkeimmät huomioon otettavat asiat ovat ikä, taitotaso ja ajankäyttö. Ajankäytön suunnittelua helpottaa kausi-, kuukausi- ja viikkosuunnittelu, jolla varmistetaan kaikkien ikävaiheen tavoitesisältöjen riittävä harjoittelu. Ikävaiheen oppimistavoitteet on hyvä jakaa osakokonaisuuksiin, jolloin voidaan priorisoida ajankäyttöä ja varmistaa, että suurin osa käytettävissä olevasta harjoitusajasta kuluu asioihin, jotka ovat pelin kannalta kaikkein tärkeimpiä. Erilaisia taitoja ja harjoitteita on loputon määrä, mutta pelaajan kehityksen kannalta tiettyjä osa-alueita voidaan pitää tärkeämpinä kuin toisia. Näin ollen ajankäyttö on suunnattava pelaajan kehityksen kannalta kaikista tärkeimpiin osa-alueisiin.

Harjoittelu on hyvä suunnitella niin, että eri taidoissa ja pelitapaan liittyvissä harjoitteissa edetään vaiheittain siten, että harjoittelu tapahtuu lähtien liikkeelle perustaidoista ja edeten vaiheittain vaikeampiin suorituksiin. Jotta asioissa voidaan kehittyä erinomaiselle tasolle, samoja asioita täytyy harjoitella uudestaan ja uudestaan hyvällä laadulla. Jokaisella harjoitteella tulee olla tarkoitus ja harjoittelun tulosten täytyy näkyä pelissä. Pelin aikana pelaajat toistavat samoja asioita, joita heiltä vaaditaan harjoituksissa. Jos harjoituskulttuuri on tarkka ja yksityiskohtiin kiinnitetään huomiota, samat toimintatavat siirtyvät myös peliin.

2.1 Kausisuunnitelma

Kausisuunnittelussa on tärkeää asettaa tavoitteita pelaajien osaamiselle kauden jälkeen. Tavoitteet voivat olla pelitaitoihin liittyviä, mutta valmentajan on hyvä asettaa tavoitteita myös pelaajien koripallotietoihin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyen. Kun tavoitteet on asetettu, suunnittelu ja ajankäytön hallinta helpottuu huomattavasti. Ajankäytön suunnittelussa on hyvä asettaa kysymys: ”Jos ajankäytön puitteissa olisi mahdollista opettaa vai yksi pelin osa-alue, mikä se olisi ja miksi?”

Kun tähän kysymykseen on vastattu, voidaan samaan kysymykseen vastata uudelleen ja määrittellä seuraavaksi tärkein pelin osa-alue. Kysymykseen vastaamalla hahmottuu vähitellen looginen opetusjärjestys, jossa eri osa-alueet ovat valmentajan asettamien prioriteettien mukaisessa järjestyksessä.

Jos esimerkiksi nopea hyökkäys ja siirtymäpuolustus ovat valmentajan prioriteettilistan kärjessä, ajankäyttöä voidaan suunnata niiden harjoitteluun, asettaa joukkueelle tavoitteita näitä aihealueita koskien ja jakaa tavoitteet edelleen pienempiin osatavoitteisiin. Osatavoitteita voisivat olla esimerkiksi puolustuslevypallopelaaminen, nopeaan hyökkäykseen lähtö, avausyötön hakeminen, pallon syöttäminen eteenpäin ja kovavauhtiset viimeistelyt.

Pelin perustaidot ovat kaiken perusta, joten pelin oppiminen tulisi aloittaa niistä ja kausisuunnitelmassa niiden opettamiseen tulisi varata riittävästi aikaa. Ensimmäinen pelitaito, joka pelaajan tulisi oppia on pallonkäsittelytaito, koska se toimii pohjana monelle muulle perustaidolle. Toinen tärkeä perustaito on syöttötaito, koska se mahdollistaa yhteispelin. Yksi perustaito johtaa toiseen, ja näin kausi- ja viikkosuunnitelmien rakenteet alkavat vähitellen hahmottua. Koska koripallo on tapojen peli, perustaitojen riittävä harjoittelu ja oppiminen automaatiotasolle asti on pelaajan kehityksen kannalta ensiarvoisen tärkeää eikä sitä voida korostaa liikaa.

2.2 Viikko/kuukausisuunnitelma

Viikkosuunnitelma on huomattavasti kausisuunnitelmaa tarkempi ja se voi olla hyvin erilainen harjoituskaudella ja kilpailukaudella. Nuoremmilla junioreilla viikkosuunnitelman kannattaa korvata kuukausisuunnitelmalla, koska harjoituksia on vähemmän kuin vanhemmilla junioreilla. Kesäharjoituskaudella viikkosuunnitelma on hyvä rakentaa lähtien liikkeelle siitä, mitä joukkueen täytyy osata ennen kauden ensimmäistä ottelua. Tämän jälkeen voidaan edetä vaiheittain taaksepäin ja rakentaa viikkosuunnitelmat osaamistavoitteiden pohjalta nykyhetkeen asti.

Viikkosuunnitelman rakentamisessa kannattaa ottaa huomioon kokonaiskuormitus ja harjoittelun jaksottaminen. Esimerkiksi viikon ensimmäisessä harjoituksessa pelaajat ovat useimmiten virkeimmillään ja keho on valmis vastaanottamaan nopeus- ja voimaharjoittelua. Harjoittelun kuormitusta kannattaa vaihdella myös viikkokohtaisesti siten, että 2-3 kovan harjoituspäivän jälkeen seuraa kevyt harjoituspäivä tai lepopäivä. Viikossa tulisi olla 1-2 lepopäivää, jotka mahdollistavat palautumisen ja kehittymisen.

Harjoitusmäärät ja jaksotus riippuvat pelaajien ikävaiheesta ja harjoitustaustasta. Huipulle tähtäävän nuoren koripalloilijan harjoitusmäärä on oltava suuri, mutta harjoittelussa tulee muistaa monipuolisuuden merkitys ja pelaajan on hyvä harrastaa myös muita lajeja varsinkin ala- ja yläkoulukäisenä.

Minien esimerkki kuukautissuunnitelmasta

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1. viikko	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo tai jonkin muun lajin harjoitukset	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Turnauspäivä, koripallo
2. viikko	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo tai jonkin muun lajin harjoitukset	Jonkun muun lajin turnauspäivä/ kisapäivä	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa
3. viikko	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo tai jonkin muun lajin harjoitukset	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Turnauspäivä, koripallo
4. viikko	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo-harjoitus	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa	Koripallo tai jonkin muun lajin harjoitukset	Jonkun muun lajin turnauspäivä/ kisapäivä	Omatoimista liikuntaa, mieluiten ulkona kavereiden tai perheen kanssa

U19 esimerkki viikkosuunnitelmasta

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU	Taitoharjoitus	Taitoharjoitus	Lepo	Taitoharjoitus	Taitoharjoitus	Taitoharjoitus	Lepo
ILTA	Laji- ja voimaharjoitus	Lajiharjoitus	Laji- ja voimaharjoitus	Lajiharjoitus	Laji- ja voimaharjoitus	Ottelu	Lepo

2.3 Harjoitussuunnitelma

Hyvä kausi-, kuukausi- ja viikkosuunnittelu toimii pohjana yksittäisen harjoituksen suunnittelulle. Harjoituksen suunnittelussa palataan ensin kausisuunnitelmaan, josta nähdään oppimistavoitteet ja fyysisen harjoittelu jaksotus kauden eri vaiheissa.

Ennen kauden alkua on syytä ensin selvittää harjoitusten ja käytettävissä olevan saliajan määrä. Kertomalla harjoitusten määrä yksittäisen harjoituksen kestolla saadaan karkea arvio käytettävissä olevasta harjoitusajasta. Kun harjoitusaika on tiedossa, voidaan ajankäyttö priorisoida käyttäen apuna kausisuunnitelmaa ja tehdä ratkaisuja harjoitusajan jakamisesta eri osa-alueiden välillä.

Oppimistavoitteiden ja ajankäytön suunnittelun pohjalta voidaan rakentaa viikko/kuukausisuunnitelma. Ikäryhmä huomioiden on suositeltavaa käyttää rakennetta, johon on karkeasti hahmoteltu harjoituksen sisällöt niiden eri vaiheissa. Viikko/kuukausisuunnitelmaa tehdessä on hyvä miettiä, missä järjestyksessä opittavat asiat halutaan pelaajille esitellä. Looginen eteneminen asiasta toiseen voi olla pelaajan oppimisen ja kokonaisuuden hahmottamisen kannalta tärkeää, mutta yksittäisen taidon oppimisen kannalta on tehokkaampaa harjoitella tiettyä taitoa päivittäin pienissä osissa. Esimerkiksi pallonkäsittelyn, syöttötaidon, korintekotaitojen ja heittämisen harjoittelu on syytä olla päivittäistä, jotta pelaajien taidot kehittyvät hyvälle tasolle.

2.4 Harjoituksen rakenne

Harjoituksissa on hyvä olla selkeä rakenne, jota voi ja on myös suotavaa vaihdella harjoitusten välillä. Ennen harjoituksen alkua pelaajat voivat tehdä henkilökohtaista harjoittelua, joka liittyy heidän omiin kehitystavoitteisiinsa. Varsinkin nuoremmilla junioreilla kannattaa suosia kotiläksyjä/porkkanoita, jotka kannustavat omatoimiseen harjoitteluun. Varsinainen harjoitus kannattaa aloittaa yhteisellä kokoontumisella. Kokoontumisessa voidaan käydä läpi esimerkiksi harjoituksen aihe ja kulku, yleisiä asioita tai vaikkapa huomioida joukkueen jäsenen onnistuminen. Harjoituksen aiheen läpikäynti helpottaa pelaajien oppimista, koska pelaajat ymmärtävät sen seurauksena mihin pelitilanteisiin harjoiteltavat asiat liittyvät. Samalla yhteinen kokoontuminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Legendaarinen UCLA:n yliopiston valmentaja John Wooden käytti harjoitusten suunnittelussa ohjenuoraa, jossa oli kahdeksan kohtaa:

- Perustaidot ennen luovuutta
- Paljon vaihtelua
- Opeta uudet asiat harjoituksen alussa
- Nopeat siirtymät harjoitteesta toiseen
- Lisää vaikeusastetta harjoituksesta toiseen siirryttäessä
- Oppiminenkin on harjoitettava taito

- Positiivinen lopetus
- Vältä suunnitelman muuttamista harjoituksen aikana

Perustaidot ovat pohja joukkuepelille ja pelaajan luovuudelle ja hyvät perustaidot omaava pelaaja kykenee suoriutumaan niistä ilman tietoista ajattelua ja pystyy keskittymään paremmin pelin tapahtumiin. Perustaitoja tulisi harjoitella joka päivä, mutta teemoja voi ja on hyvä vaihdella päivästä toiseen. Kun harjoitteet rakentuvat tietyn teeman ympärille, pelaajat pystyvät yhdistämään harjoiteltavat asiat toisiinsa ja muodostamaan kokonaiskäsitteiden aihealueesta.

Siirtymät harjoitteiden välillä kannattaa olla nopeita, jotta aikaa säästyy mahdollisimman paljon itse harjoitteluun. Tämä vaatii valmennukselta hyvää suunnittelua ja varsinkin kauden alussa totuttautumista pelaajilta. Jotta siirtymät ovat nopeita, harjoitteiden kannattaa olla helposti ymmärrettäviä ja samoja harjoitteita kannattaa käyttää useammin koska tämän seurauksena pelaajat tuntevat harjoitteet ennestään eikä aikaa kulu harjoitteiden oppimiseen.

Lisäksi harjoituksen suunnittelussa kannattaa antaa pelaajille mahdollisuuksia vaikuttaa harjoitusten sisältöihin. Näin pelaajat saavat tunteen omasta osallisuudestaan ja mahdollisuudesta vaikuttaa joukkueen toimintaan sekä harjoitusten kulkuun.

2.5 Harjoituksen kulku

Varsinainen harjoitus kannattaa aloittaa salin ulkopuolella tehtävällä alkulämmittelyllä, venyttelyllä, loukkaantumisia ennaltaehkäisevällä aktivoinnilla sekä nopeusharjoitteilla. Alkulämmittelyn tavoitteena on valmistaa keho harjoitukseen ja toimia yhtenä oheisharjoittelun muotona. Erityisesti nilkkojen, polvien, lonkan, selän ja olkapäiden ennaltaehkäisevä harjoittelu kannattaa olla päivittäistä, jotta turhilta loukkaantumisilta vältytään.

Tämän jälkeen saliosuus voidaan aloittaa esimerkiksi taitoharjoitteilla päivän oppimistavoitteiden mukaan. Harjoitteet voivat olla esimerkiksi osaharjoitteita päivän pienpeleihin tai 5 vastaan 5 -pelaamiseen liittyen, jolloin pelaaja pääsee myöhemmin harjoituksen aikana soveltamaan oppimaansa aidossa pelitilanteessa. Taitoharjoitteiden olisi hyvä virrata progressiivisesti eteenpäin, jotta ajankäyttö tehostuu ja harjoitteissa on selkeä jatkumo. Esimerkiksi 1 vastaan 1 -harjoittelussa pelaaja voi ensin harjoitella yhden liikkeen, tämän jälkeen vastaliikkeen ja tämän jälkeen soveltaa liikkeitä aidossa pelitilanteessa. Jos pohjalla on ennen tätä tehty viimeistelyharjoitteita, taidoista muodostuu kokonaisuus ja pelaaja pystyy yhdistelemään harjoiteltuja taitoja ratkaisten pelitilanteen ongelmia. Eteneminen tapahtuu siis osista kokonaisuuteen.

Taitoharjoitteiden jälkeen on hyvä siirtyä peliharjoitteisiin, joissa voidaan edetä 1 vastaan 1 -harjoitteiden kautta pienpeliharjoitteisiin ja vaihteittain 5 vastaan 5 -pelaamiseen. Pienpelien etu on, että yksittäinen pelaaja saa enemmän pallokosketuksia ja myös toistoja samasta pelitilanteesta. Pienpelit ovat usein myös fyysisen kuormituksen osalta raskaampia ja siten erinomaista kuntoharjoittelua.

Harjoituskokonaisuus rakentuu siis peliharjoitteista, osaharjoitteista, taitoharjoitteista ja kuntoharjoittelusta. Hyvässä harjoituksessa nämä harjoitteet ovat sidoksissa toisiinsa ja muodostavat yhtenäisen ja selkeän kokonaisuuden, josta pelaajalle muodostuu kokonaiskuva.

Jos harjoituksen teemana on hyökkäys- tai puolustuskonseptiin liittyvä kokonaisuus, harjoitus voidaan rakentaa noudattamalla opetusmallia, jossa edetään kokonaisuudesta osiin ja osista kokonaisuuteen. Tärkeää on säilyttää kova tempo ja korkea intensiteetti jokaisessa harjoitteessa, jotta asiat opitaan tekemään pelitempolla. Valmentajan niin halutessa harjoitteet voidaan nimetä, jotta samaa harjoitetta ei tarvitse selittää kerta toisensa jälkeen uudestaan ja aikaa säästyy tekemiselle.

Harjoitus suunnitelma minit

AIKA	HARJOITE	YDINKOHDAT
17:00-17:15	<p>Kokoontuminen, päivän aiheet ja keskittyminen '3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerrotaan mitä harjoituksissa tehdään ja harjoitellaan - Keskittymisessä vasemman käden noustessa, kaikki pelaajat polkaisevat jalan yhtä aikaa maahan, oikean käden noustessa pelaajat taputtavat yhtä aikaa <p>Alkulämmittely *12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dynaaminen venyttely ja keskivartalon aktivointi 2. Liiketaiharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> - puolustusasennon ensimmäinen askel, cross step, jab step 3. Hermotukset <ul style="list-style-type: none"> - pienet hyppelyt eteen ja taakse, sivulta sivulle, kahdella jalalla ja yhdellä jalalla 	<p>Salin ulkopuolella Positiivinen ilmapiiri</p> <p>Keskivartalon asennon hallinta</p>
17:15-17:30	<p>Alkulämmittely peli</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelataan koripalloa ja jalkapalloa samassa pelissä - 1 koripallo, 1 jalkapallo - 2 tai 4 joukkuetta riippuen osallistujista - jokaisella joukkueella oma kori ja maali, joihin yrittää saada joko korin tai maalin - maalista 1 piste ja korista 2 pistettä - pelataan 2x5min - juomatauko erien välissä ja pelin loputtua, 30 sek 	<p>Havainnointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Omista joukkuekavereista - Missä kaksi palloa on - Puolustaminen kolmea joukkuetta vastaan
17:30-18:00	<p>Pallonkäsittely, kädenvaihtojen harjoittelu parin kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edestä - Selän takaa - Pepun alta - Jalcojen välistä <ol style="list-style-type: none"> 1. Pari tarkkailee, kun toinen suorittaa ja antaa tämän jälkeen vinkkejä, mitä voisi parantaa, tämän jälkeen toinen suorittaa 2. Pelataan 1vs1, pisteen saa jokaisesta kädenvaihdosta, mitä on harjoiteltu sekä kaksi pistettä korista 3. Parit vaihtuvat jokaisen kädenvaihdon jälkeen 	<p>Kädenvaihdot matalana Peliasento – jalkojen asennot kädenvaihdossa Terävät pomput Mihin pallon tulee osua kädenvaihdossa Katse edessä</p>
18:00-18:10	<p>Pallonriisto ja kupit ja kakut yhdistelmäleikki, 3 kierrosta</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 joukkuetta - Kaikki aloittavat pallonriistolla ja tippuessaan siirtyvät kuppeihin ja kakkuihin - Kupit ja kakut loppuu samaan aikaan kuin voittaja selviää pallonriistossa - Joukkue saa pisteen sekä pallonriiston voittajasta sekä kupeista ja kakuista 	<p>Katse edessä Suojaa palloa Kaksoiskuljetuksesta tai ylimenosta siirrytään kuppeihin ja kakkuihin</p>
18:10-18:25	<p>3vs3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelataan samoilla säännöillä kuin 1vs1, mutta sama henkilö ei voi saada enempää kuin 2 pistettä kädenvaihdosta samassa kuljetuksessa 	<p>Katse edessä Rohkeasti kokeilemaan kädenvaihtoja Mahdollisimman paljon tarkoituksenmukaisia kädenvaihtoja</p>
18:15-18:30	<p>Loppuverryttely ilman kenkiä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hölkkää 2 kierrosta - Kävelyä 2 kierrosta - Varpaillaan 0,5 kierrosta - Kantapäillä 0,5 kierrosta - Ulkosyrjillä 0,5 kierrosta - Sisäsyryillä 0,5 kierrosta - Kantapäistä varpasiin kävely 0,5 kierrosta - Laahaukset 0,5 kierrosta 	<p>Ei ole kiire</p>

Harjoitusuunnitelma U19

AIKA	HARJOITE	YDINKOHDAT
16:45-17:00	Kokoontuminen ja päivän aiheet '3 - Oppimistavoitteet ja harjoituksen kulku Alkulämmittely '12 1. Lämmittävä osuus: hyppynaruhyppely 2. Dynaaminen venyttely ja keskivartalon aktivointi 3. Nopeusosio	Positiivinen ilmapiiri Keskivartalon asennon hallinta
17:00-17:20	Henkilökohtainen taitoharjoittelu Pallonkäsittely '5 - Harhautukset avoimella kentällä Viimeistely '5 - Kovavauhtiset layupit syötöstä ja kuljetuksesta Heittäminen '10 - Siirtymäheitot - Kulma/45°/skip/kuljetuksesta	Vartalon käyttö harhautuksissa Vauhdin ylläpito Vauhdin ylläpito Pallon suojaaminen Pysähdykset
17:20-17:22	Vapaaheitot ja juomatauko	
17:22-17:30	Ylivoimaharjoitteet: jatkuva 2vs1/3vs2 2vs1 '4 3vs2 '4	Tilankäyttö Ratkaisumallit ja heitonvalinnat Pelataan yhteen heittoon
17:30-17:40	5vs0 kokonaisuus: Primary break - Tavoitteet - Levypallon ottaminen ja avaussyötön hakeminen - Kaistojen täyttäminen - Ratkaisumallit - Suora donkki/layup - Front rim seal - Skip - Repenetration - Drag screen	Milloin juostaan? Kokonaisuuden mallintaminen Ratkaisumallien ja heitonvalintojen ymmärtäminen Pelin rytmittäminen
17:40-17:55	Pelipaikkakohtainen taitoharjoittelu Front rim -juoksijat - Rim run - Erilaisten syöttöjen kiinniotto - Seal - Erilaiset viimeistelyt - Tilankäyttö ajotilanteessa - Ajo päätyrajalle - Ajo keskelle - Viimeistely - Donkki/layup - Hook - Power move Takamiehet ja laiturit - 1vs1 laidasta: Hyökkääjä vauhdista - 1vs1 hartialinjalta: Hyökkääjä vauhdista	Täyden vauhdin juoksu Pallon pyytäminen Matalana ja leveänä Kädet valmiina syötön vastaanottoon Pallon suojaaminen viimeistelyssä Puolustuksen lukeminen Vauhdin ylläpito Kovavauhtinen viimeistely
17:55-18:10	5vs5 Kokonaisuus: 5vs5 levypallokamppailu + nopea hyökkäys - 2 siirtymän peli - 8 sekunnin hyökkäysaika - Heitonvalinnat - Front rim -kori 5pt - 3 pisteen heitto 3pt - Muut korit 1pt	Sulkeminen Nopeaan hyökkäykseen lähtö Kaistat Edun tunnistaminen ja heitonvalinnat
18:10-18:15	5 minuutin 3pt heitot: 3 pelaajaa - 2 palloa	Syöttöjen ja kiinnottojen laatu, heiton nopeus
18:15-18:30	Loppuverryttely Aerobinen '5 Venyttely '10 - Niikat ja pohkeet, reidet, pakarat ja lonkan alue, rintaranka ja olkapäät	

2.9 Harjoitteen suunnittelu ja toteutus

Harjoitteet tulisi suunnitella niin, että niihin sisältyy mahdollisimman paljon toistoja ja yksittäisen pelaajan aktiivisuus harjoitteen aikana on mahdollisimman suuri. Harjoitteen on hyvä vaikeutua asteittain. Yksityiskohdista kannattaa olla tarkka, koska pelitilanteessa pienet asiat ratkaisevat onnistumisen.

Tehokkaassa harjoittelussa harjoite liittyy suoraan joukkueen pelitapaan, jotta harjoiteltavat asiat siirtyvät peliin. Pelaajat toistavat peleissä samoja asioita, joita he tekevät harjoituksissa. Tämän vuoksi harjoituksissa sekä pelaajien että valmentajan odotukset on oltava korkealla ja vaatimustaso riittävä. Vaatiminen on pelaajista välittämistä, sillä vaatimalla oikeita suoritustapoja valmentaja auttaa pelaajaa suoriutumaan paremmin pelitilanteessa.

Harjoitteen aikana valmentajan kannattaa miettiä tarkkaan, kannattaako harjoitetta keskeyttää palautteen vuoksi. Palautteenanto ja ohjeistus vievät helposti runsaasti arvokasta harjoitusaikaa laskien tekemisen määrää ja intensiteettiä. Toimiva keino on antaa alussa hyvin selkeät ohjeet, jolloin myös korjaamisen tarve on vähäisempää harjoitteen aikana. Harjoiteltavalle taidolle on hyvä valita muutamia ydinkohtia ja keskittyä ohjeistuksessa ja palautteenannossa niihin.

2.10 Ajankäytön hallinta

Harjoitusaika on valmentajan tärkein käytettävissä oleva resurssi. Huolellinen valmistautuminen ja suunnittelu toimivat pohjana tehokkaalle ajankäytölle ja hyvillä oppimistuloksille. Harjoitusaikaa voi kulua hukkaan johtuen esimerkiksi seuraavista asioista:

1. Yhdessä harjoituksessa yritetään käsitellä liian paljon sisältöä.
2. Harjoitusta ei ole suunniteltu riittävästi.
3. Ohjeistukseen kuluu liikaa aikaa.
4. Harjoitteet ovat liian monimutkaisia ja niiden oppimiseen kuluu runsaasti aikaa.
5. Harjoituskulttuuri ei ole riittävän kurinalainen.
6. Valmentajia ei hyödynnetä riittävästi harjoituksen toteutuksessa.
7. Olosuhteita ei hyödynnetä tehokkaasti.
8. Sali aikaa käytetään asioihin, joita voidaan harjoitella salin ulkopuolella.

3 TAITOHARJOITTELU

Koripallotaidoissa voidaan nähdä kolme elementtiä, joita ovat liiketaidot, aistihavainnot ja pelikäsitys. Perinteinen 1 vastaan 0 -taitoharjoittelu opettaa liiketaidojen kehittämisen, mutta useimmiten ei kehitä aistihavaintoja ja pelikäsitystä. Esimerkiksi syöttötaidon harjoittelussa pelaajan tulee osata syöttö liikesuorituksena, mutta pelissä pelaaja tarvitsee myös hyvää havainnointikykyä ja pelikäsitystä, jotta osaa toimittaa pallon vastaanottajalle oikeaan paikkaan ja syöttö edistää joukkueen peliä. Syöttötaidon harjoittelussa tulisi siis yhdistää kaikki nämä elementit, kun perustaidot on opittu riittävälle tasolle eli toisin sanottuna harjoitella taitoa helpotetussa tai aidossa pelitilanteessa.

Suurin osa koripallossa vaadittavista taidoista on avoimia, koska peli on luonteeltaan ennalta-arvaamaton ja peliympäristö on vaihteleva. Pelaaja siis mukautuu jatkuvasti esimerkiksi vastustajan taktisiin valintoihin ja puolustukseen. Tämän vuoksi myös suurin osa harjoittelusta tulisi olla mahdollisimman paljon pelitilannetta muistuttavaa, jotta taitojen siirtovaikutus pelitilanteeseen olisi mahdollisimman suuri.

Taitoharjoittelussa on hyvä erottaa toisistaan tekniikka ja taito. Esimerkiksi tötsärataa kuljettaessaan pelaaja harjoittelee kuljetustekniikkaa, mutta pelissä kuljetukseen liittyy myös puolustuksen lukeminen ja reagointi, joka edustaa kuljetustaitoa. Tämä ei tarkoita sitä, että kuljetustekniikkaa ei tulisi harjoitella, sillä hyvä kuljetustekniikka ja monipuolinen pallonkäsittelytaito on edellytys kentän näkemiselle, pelinlukemiselle ja reagoinnille.

3.1 Haasteiden lisääminen taidon oppimisessa

Taitoharjoittelussa pelaajan osaamista tulisi jatkuvasti haastaa, jotta oppiminen on tehokasta. Taitoharjoittelussa haasteiden lisääminen voi tapahtua esimerkiksi vaikeuttamalla tehtävää tai lisäämällä harjoitteeseen erilaisia elementtejä. Esimerkiksi vasemman käden kuljetuksen harjoittelussa pelaaja voi ensin harjoitella kuljettamista katse edessä, seuraavaksi harjoitella samaa taitoa normaalia korkeammalla tai matalammalla kuljetuksella ja nopeammin ja seuraavaksi kopitella tennispalloa yhdessä parin kanssa samaan aikaan kuljettaen.

Vaiheittain kasvavat haasteet tekevät oppimisesta hauskaa, motivoivaa ja lisäävät harjoitusten mielekkyyttä. Haasteiden keksiminen vaatii valmentajalta ja pelaajilta hyvää mielikuvitusta, mutta myös pelaajien ideoita, erilaisia harjoitepankkeja tai kirjallisuutta voi käyttää apuna harjoitusten suunnittelussa.

3.2 Motivaatio taidon oppimisessa

Parhaassa tilanteessa pelaajat ovat sisäisesti motivoituneita harjoittelua kohtaan. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajat osallistuvat toimintaan sen itsensä vuoksi ja kokevat toiminnan mielekkääksi ja hauskaksi. Sisäistä motivaatiota edistävät tunne omasta osaamisesta, autonomiasta ja sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Ulkoisen motivaation lähteitä puolestaan ovat esimerkiksi voittaminen, peliaika tai asema joukkueessa. Ulkoinen motivaatio on usein luonteeltaan lyhytaikaista ja motivaatio sammuu melko nopeasti tavoitteen saavuttamisen jälkeen tai jos ei saavuta tavoitetta nopeasti.

Valmentaja voi edistää pelaajien tunnetta osaamisesta esimerkiksi jakamalla peliaikaa tasaisesti, kehumalla ja kannustamalla pelaajia sekä huomioimalla pelaajan kehityksen ja onnistumiset. Koettua autonomiaa voi edistää antamalla pelaajille mahdollisuuksia vaikuttaa

esimerkiksi harjoitusten sisältöihin, pelitapaan ja antamalla pelaajille vapauksia pelata omilla vahvuuksillaan. Myös vapaaehtoiset harjoitukset ja omatoiminen harjoittelu edistävät pelaajien autonomiaa ja motivoivat pelaajia. Joukkueen yhteenkuuluvuuden tunnetta voi edistää esimerkiksi yhteisellä ajanvietolla, ryhmän sisäisillä rutiineilla, yhteisillä toimintatavoilla ja varmistamalla, että kaikki tuntevat itsensä osaksi joukkuetta myös pelatessaan. Pallon ja pelaajien liikettä korostava pelitapa on omiaan edesauttamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, koska jokainen tuntee olevansa osa peliä ja saa mahdollisuuksia onnistua osana joukkuetta.

3.3 Palaute taidon oppimisessa

Palautteen tavoitteena on edistää pelaajan oppimista. Oppimisen edistämiseksi palautteen olisi hyvä vahvistaa pelaajan motivaatiota ja rohkaista pelaajaa ahkeraan harjoitteluun. Tutkimuksen mukaan taidon oppimisen kannalta palautteen olisi hyvä ohjata pelaajan tarkkaavaisuutta kehon ulkopuoliseen kohteeseen, esimerkiksi heittoharjoittelussa korirenkaaseen tai pallonkäsittelyn harjoittelussa pelikenttään. Tämä tehostaa oppimista ja edesauttaa taitojen automatisoitumista.

Tutkimuksissa on osoitettu, että yrittämiseen ja ahkeraan harjoitteluun kohdistuva palaute edistää oppimista paremmin kuin pelaajan suoritukseen kohdistuva palaute. Kun pelaajaa kannustetaan haastamaan oma osaamisensa ja hänelle osoitetaan arvostusta ahkeruudesta, sinnikyydestä ja tinkimättömästä asenteesta, hän myös todennäköisemmin toimii palautteen mukaisella tavalla ja pelaajan taidot kehittyvät entistä paremmiksi. Hyvän asenteen omaava pelaaja uskoo omiin kehitysmahdollisuuksiinsa, keskittyy oppimiseen, näkee yrittämisen osana oppimista, on sisukas, pitää oppimisesta ja näkee virheet mahdollisuuksina oppia uutta.

Palautteenannossa on hyvä muistaa myös positiivisuus, sillä positiivinen palaute edistää pelaajan tunnetta omasta osaamisesta ja motivoi jatkamaan harjoittelua. Kriittinen ja korjaava palaute voi myös olla positiivisesti sävytettyä. Palautetta voivat antaa myös muut pelaajat ja se voi olla jopa suotavaa, koska vertaispalaute edistää ryhmän sisäistä vuorovaikutusta ja kehittää myös palautteen antajan havainnointikykyä.

3.4 Vaihtelu taidon oppimisessa

Perinteinen taitoharjoittelu on usein luonteeltaan toistoihin perustuvaa. Tutkimuksissa on kuitenkin osoitettu, että vaihteleva harjoittelu parantaa opitun taidon pysyvyyttä ja lisää pelaajan kykyä mukautua vaihtelevissa pelitilanteissa. Vaihtelu lisää myös pelaajien motivaatiota harjoittelua kohtaan.

Vaihtelua voi lisätä harjoituksiin myös hajauttamalla harjoiteltavat taidot eri osiin harjoitusta. Esimerkiksi heittoharjoittelu voidaan toteuttaa harjoituksen alussa, keskiosassa ja lopussa sen sijaan, että heitettäisiin vain harjoituksen lopussa. Tämä lisää tutkitusti oppimisen tehokkuutta ja opittujen taitojen pysyvyyttä.

3.5 Päätöksentekotaitojen harjoittelu

Päätöksentekotaidot ja valintojen tekeminen kuuluvat koripalloilijan ydintaitoihin. Perinteisesti taitoharjoittelussa on keskitytty etenemään osista kokonaisuuteen, helposta vaikeaan ja teknisten yksityiskohtien harjoittelu on ollut runsasta. Harjoittelu on nojannut toistoihin ja mukana on ollut vain vähän vaihtelua. Valmentajan palaute on ollut jatkuvaa

sisältäen vain vähän kysymyksiä ja urheilijan aktiivisuus oppimistilanteessa on ollut vähäistä.

Päätöksentekotaitojen harjoittelussa keskitytään taktisten kokonaisuuksien harjoitteluun. Harjoitteet ovat luonteeltaan pelinomaisia ja tekniset yksityiskohdat harjoitellaan osana taktisia harjoitteita. Videopalautteen käyttö on runsasta ja harjoittelussa käytetään paljon vaihtelua, kysymyksiä ja urheilijaa pyritään aktivoimaan oppimistilanteessa mahdollisimman paljon. Harjoittelu on urheilijalle haastavaa vaatien paljon henkistä kapasiteettiä, mutta urheilija oppii päätöksentekotaitoja huomattavasti tehokkaammin.

Päätöksentekotaitojen harjoittelussa ensin täytyy nimetä pelitilanteeseen liittyvä päätös, jota harjoitellaan. Päätöksentekoon liittyviä taitoja ovat esimerkiksi ennakointi, tarkkaavaisuus, keskittyminen, tilanteiden tunnistaminen, muisti, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Koripallokentällä päätöksentekotaitoa voidaan harjoitella esimerkiksi rakentamalla erilaisia ongelmanratkaisutilanteita pienpeleinä tai 5 vastaan 5 -tilanteina. Hyökkäyspelin harjoittelussa puolustusta voidaan ohjata auttamaan tietyistä paikoista, puolustamaan screen-tilanteet tietyllä tavalla tai muulla tavoin mallintaa tilanteita, joita halutaan harjoitella. Pelaajia voidaan myös ohjata kiinnittämään huomiota päätöksenteon kannalta olennaisiin asioihin, jolloin pelaajan havainnointikyky kehittyy samalla.

3.6 Psyykkiset taidot

Psyykkisten taitojen kehittäminen on tärkeä osa urheilua ja myös koripalloharjoittelua. Pelaajan psyykkisiä taitoja ovat esimerkiksi itseluottamus, motivaatio, rentous, myönteinen itsepuhelu, mielikuvaharjoittelu ja stressinhallinta. Psyykkisiä taitoja voidaan harjoitella osana koripalloharjoittelua tai osaavan psyykkisen valmennuksen ammattilaisen johdolla.

3.7 Valmentajan toiminta

Valmentajan tulee uskoa itseensä ja pelaajien kykyyn oppia. Hyvässä valmennuksessa pelaajat oppivat paljon uutta ja nostavat merkittävästi tasoaan kehittyen jatkuvasti. Valmentajan tulisi myös nauttia työstään ja pelaajien kehittymisestä. Opettaakseen uusia taitoja valmentajan ei tarvitse olla itse taidon huippuosaaja, vaan riittävät tiedot taidosta, oikean ja väärän tekniikan tunnistaminen ja korjaaminen ja asioiden pelkistäminen yksinkertaiseen muotoon hyvän vuorovaikutuksen ohella riittävät taitojen tehokkaaseen opettamiseen.

Hyvä valmentaja panostaa vuorovaikutukseen pelaajien kanssa ja luo joukkueeseen positiivisen ilmapiirin. Hyvällä valmentajalla on myös korkea itseluottamus ja usko kykyynsä opettaa pelaajille asioita. Valmentajan tulee myös uskoa pelaajien kykyyn oppia uutta ja olla kärsivällinen. Pelaajat pystyvät oppimaan lähes mitä tahansa, jos harjoittelevat asiaa riittävästi ja laadukkaasti. Hyvä valmentaja tekee harjoittelusta mielenkiintoista ja kannustaa samalla pelaajia oppimaan lisää.

Hyvä valmentaja myös opiskelee intohimoisesti lisää pelistä ja sen opettamisesta kokeillen rohkeasti uutta. Hyvä valmentaja tuntee pelin ja panostaa harjoituksiin huomioiden pelaajat ja pelaajamäärän sekä kauden, viikon ja yksittäisen harjoituksen tavoitteet. Hyvä valmentaja asettaa myös korkean vaatimustason ja tarjoaa pelaajille haasteita ohjaten pelaajia myös yksilöllisesti.