

Vilppaan pelaajanpolku

Palloilukouluista mineihin



Sisällys

JOHDANTO.....	2
1. PALLOILUKOULUT, 5-6 -VUOTIAAT.....	3
1.1. LAJIVALMENNUS.....	3
1.1.1. HYÖKKÄYS.....	3
1.2. LIIKUNNALLISET TAIDOT	4
2. MIKROJUNIORIT, 7-10 -VUOTIAAT	5
2.1 LAJIVALMENNUS.....	5
2.1.1. PUOLUSTUS	5
2.1.2. HYÖKKÄYS.....	5
2.2. OTTELUVALMENNUS	8
2.3. FYYSSINEN VALMENNUS	8
3. MINIJUNIORIT, 10-12 -VUOTIAAT.....	9
3.1. LAJIVALMENNUS.....	9
3.1.1. PUOLUSTUS	9
3.1.2. HYÖKKÄYS.....	10
3.2. OTTELUVALMENNUS	13
3.3. FYYSSINEN VALMENNUS	13
4. ENGLANTI-SUOMI-KORISSANAKIRJA	13

JOHDANTO

Urheilijan polku on yksi tapa kuvata urheilijan matkaa ja tapaa ajatella asioita. Urheilussa ja liikunnassa tulee löytää tavat, jotka ovat lapselle parhaaksi. Mitä enemmän toimijoita on pelaajan ympärillä, sitä tärkeämpää on, että toimijoilla on yhteinen tapa ajatella ja ratkaista asioita. Tämä toteutuu sillä, että valmentajat ja muut toimijat ajattelevat ja keskustelevat asioista yhdessä, kokonaisuuksina ja lapsen näkökulmasta. Valmentajan tulee tietää, millainen on hyvä vuorokausirytmiksi lapselle ja jakaa tietoa sekä pelaajille että vanhemmille, millainen ruokailurytmi on sopiva, millaista ruokaa lapsen tulisi syödä ja kuinka paljon unta lapsi tarvitsee.

Hyvä valmennus on urheilija/lapsilähtöistä toimintaa, jossa valmentaja auttaa pelaajaa löytämään oman potentiaalinsa. Valmentajan tulee opettaa lapsia arvioimaan omia suorituksia, jotta heillä kasvaa vastuu omasta tekemisestään. On tärkeää innostaa lapsia kehittämään itseään. Luomalla kehitystavoitteita lapsille motivoidaan pelaajaa omatoimiseen harjoitteluun. Valmentajan tulee miettiä joka kerta, että mitä harjoitteissa oikeasti harjoitellaan ja mitkä ovat pääkohdat, mihin kiinnittää huomioita. Se tekee valmentamisesta ja harjoittelemisesta helpompaa ja antoisampaa.

Liikkumisen pitäisi olla monipuolista ja eri elinjärjestelmiä kuormittavaa. Monipuolisuus seuratoiminnassa tarkoittaa myös sosiaalista ja henkistä näkökulmaa. Tämä tapahtuu eri ärsykkeiden ja kokemusten kautta. Suomalaisen valmennusosaamisen mallin mukaan urheilijana kehittyminen voidaan jakaa ihmisenä kasvuun, urheilijana kehittymiseen ja lajiosaamiseen, kuulumisen tunteeseen sekä itsensä kehittämisen taitoihin.

Lasten valmennuksessa tavoitteena on innostuksen, ilon ja intohimon kautta saada lapsi pysymään urheilussa ja liikkumisessa mukana. Olennaista on luoda laadukkaan tekemisen kautta luoda valmiuksia aikuisiän urheiluun. Pyritään pääsemään pois suorituskeskeisyydestä ja pyrkiä nauttimaan joka hetkestä.

Minijunioreista alaspäin tärkeimpiä taitoja ovat perustaidot: motoriset, havaintomotoriset sekä koripallolliset perustaidot. Käsikirja ei ole kiveen hakattu, vaan se antaa valmiuksia valmentajalle. Jos pelaaja ei ole vielä saavuttanut mini-ikäisenä vielä mikrojen tavoitteita, niin ne pitää saada ensin kuntoon, jonka jälkeen voi siirtyä minien tavoitteisiin jne.

Harjoitteissa tulisi olla mahdollisimman monia eri osa-alueita (yhdistä syöttäminen/ kuljettaminen/ korinteko jne.). Pyri tekemään harjoitteet sillä tavalla, että ne tukevat peliä ja harjoitteet ovat joko pelinomaisia tai peliä erilaisilla säännöillä, mikä taas tukee perustaitojen oppimista. Harjoituksissa tulisi olla mahdollisimman paljon liikettä ja aktiiviaikaa, eli jonotusta ja valmentajan puhumista tulisi olla mahdollisimman vähän ja jokaiselle tulisi paljon pallokosketuksia.

Käsikirjaa ovat olleet tekemässä Reetta Hämeenoja, Joonas Iisalo, Jukka Kataja, Esa Mäkyne ja Ville-Matti Nummila.

1. PALLOILUKOULUT, 5-6 -VUOTIAAT

Ihastuttamisen vaihe. Tärkeää, että pelaajilla on hauskaa harjoituksissa. Tässä iässä keskeistä on motoristen, havaintomotoristen ja koripallon perustaitojen harjoittaminen. Leikinomaisuus on tärkeää harjoittelussa. Harjoituksiin paljon liikettä ja paljon pallokosketuksia, joten selitykset lyhyinä ja käytä näyttöjä. Teetätä hyvin yksinkertaisia havainnointi ja päätöksentekoharjoituksia. Radat toimivat myös hyvin. Rataan sekä leikkeihin saa sisällytettyä lajitaitoja, motorisia ja havaintomotorisia taitoja. Muista, että pelaajat ovat tulleet koripalloharjoituksiin, joten harjoituksissa harjoitellaan myös koripallotaitoja. Pelisäännöt sekä selkeä harjoitusten kulku ovat tärkeitä tämän ikäisille lapsille (esim. alkuleikki, lajiosuus, leikki, lajiosuus, loppuleikki). Opetellaan mitä harjoituksissa tehdään, kuinka ryhmässä toimitaan ja kuinka sääntöjä noudatetaan. Harjoitukset kerran viikossa, 60 minuuttia kerrallaan. Pidä harjoitukset yksinkertaisina.

1.1. LAJIVALMENNUS

1.1.1. HYÖKKÄYS

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia
 - kuljetuksia
 - vierityksiä
 - heittoja
 - erilaisilla palloilla, jne.
- kuljetus
 - peliasennon alkeet
 - lantio tiputettuna
 - kuljetus paikallaan ja liikkeessä, molemmat kädet aina mukana

HEITTO

- perusheitto paikalta alkeet
 - alkuasento-loppuasento
 - lantio tiputettuna
 - jaloista voima
 - kyynärpäätä pallon alle
 - paljon onnistumisia
 - vältetään kuitenkin alakautta heittoja
 - korit mahdollisimman alas
 - jos tarpeen, niin puolapuihin laitettavat korit, jotta kaikki saavat onnistumisen kokemuksia

SYÖTTÖ

- rannesyötön alkeet
 - rinnan kohdalta
 - kahdella kädellä
 - kyynärpäät alhaalla
- vastaanotto!
 - peukalot takana
 - 10 sormea
 - voidaan harjoitella myös pehmeillä palloilla alkuun, jos on tarvetta

1.2 LIKUNNALLISET TAIDOT

- pääpainona motoristen perustaitojen, nopeuden sekä havaintomotoristen taitojen (=miten hahmottaa omaa kehoaan suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan) harjoittelu!
 - näitä voidaan harjoittaa radoissa ja leikeissä, vain mielikuvitus rajana
 - uskalla käyttää paljon erilaisia välineitä
- Havaintomotoristen taitojen opettaminen
 - leikkien tai viitepelien kautta, missä on paljon ärsykeitä, joihin pitää reagoida
 - käytä erilaisia ärsykeitä: kuulo, näkö, tunto
 - pysäytä tilanteita ja esitä kysymyksiä vaihtoehtoisista ratkaisuista
 - luo tilanteita, jossa joutuu tekemään nopeita päätöksentekoja
- ohjaaminen monipuoliseen liikunnan harrastamiseen. Kannusta ulkoilemaan, kiipeilemään, temppuilemaan jne.

Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
pystyasennot	käveleminen	vierittäminen
pää alaspäin asennot	juokseminen	heittäminen
pyöriminen	loikkiminen	potkiminen
heiluminen	hyppiminen	työntäminen
pysähtyminen	kiipeileminen	lyöminen
väistäminen	laukkaaminen	pomputtaminen
koukistaminen	liukuminen	kiinniottaminen
ojentaminen	kinkkaaminen	
kieriminen		

2. MIKROJUNIORIT, 7-10 -VUOTIAAT

Ihastuttamisen vaihe jatkuu. Tärkeää, että pelaajilla on hauskaa harjoituksissa. Painotus edelleen koripallon perustaitojen opettamisessa, mutta siirrytään asteittain vaikeampiin harjoitteisiin ja lisätään nopeutta. Sama pätee havaintomotoristen sekä motoristen perustaitojen opettamisessa (katso palloilukoulut). Korosta molempikäisyttä. Harjoituksissa paljon pienpelejä ja pallokosketuksia, enenemissä määrin havainnointi ja päätöksentekoharjoituksia/pelejä. Peli perustuu isoksi osaksi nopeaan reagointiin ja tempopeliin. Reagoidaan mahdollisimman nopeasti siihen, että hyökätäänkö vai puolustetaanko ja juostaan kenttää sen mukaisesti. Pelillinen menestys ei saa tässä iässä olla ohjaava tekijä, mutta harjoituksissa opetellaan kilpailemaan turvallisessa ympäristössä ja sopivissa määrin. Muista, että pelaajien on hyvä pelata eri tasoisia vastaan harjoituksissa, mutta jokaisen on saatava harjoituksissa myös onnistumisen kokemuksia. Opetellaan harjoittelemaan, kuinka ryhmässä toimitaan ja kuinka sääntöjä noudatetaan. Opetellaan kannustamaan omia joukkuekavereita, pelaamaan joukkuepeliä, tsemppaamaan ja auttamaan kaveria. Opitaan selviytymään yksinkertaisista tehtävistä itsenäisesti. Lyhyet selitykset. Leikinomaisuutta ei saa vielä unohtaa. Harjoitukset 1-3 kertaa viikossa, 60-90 minuuttia kerrallaan. Mahdollisen ajan puutteessa alkulämmittelyt, loppuverryttelyt tai oheiset/muiden lajien pelaaminen voidaan tehdä salin ulkopuolella. Pidä harjoitukset tarpeeksi yksinkertaisina. Ottelupäiviä suhteessa noin 5 harjoitusta - 1 ottelupäivä. Kannusta omatoimiseen harjoitteluun kotiläksyjen, vinkkien ja haasteiden avulla.

2.1 LAJIVALMENNUS

2.1.1. PUOLUSTUS

PALLOLLISEN PUOLUSTUS

- puolustusasento
 - lantio tiputettuna
 - aktiiviset kädet
- liikkuminen
 - koko ajan lähemmäs oikeaa step and slide (step and step)
 - koko kentällä puolustus (wheel and run)
 - sivuttaisliike
- sijoittuminen
 - pelaajan ja korin väliin
 - pärjää omaa pelaajaa vastaan
 - tarpeeksi lähellä
- levypallopelaaminen
 - mene levypalloon, halua pallo ja ota kahteen käteen!

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen
 - oma pelaaja
 - näe pallo ja oma pelaaja
 - pelaajan ja korin väliin
- levypallopelaaminen
 - näe oma pelaaja, mene levypalloon, halua pallo ja ota kahteen käteen!

2.1.2. HYÖKKÄYS

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia
 - vartalon ympäri, jalkojen ympäri jne.

- kuljettaen
- vierittäen
- heittäen
- kahdella pallolla
- erilaisilla palloilla jne.
- kuljetus
 - molemmat kädet
 - pallon paikka kehon sivulla
 - matala ja korkea kuljetus
 - korkeassa kuljetuksessa työnnä palloa eteenpäin yhdellä/kahdella kädellä
 - matala kuljetus puolustusta vastaan
 - kädenvaihdot
 - edestä
 - jalkojen välistä
 - selän takaa
 - katse pois pallosta
 - teetätä päätöksentekotilanteita tai havainnointitilanteita, joka pakottaa ottamaan katseen pois pallosta

HEITTO

- paikalta heitto
 - alkuasento-loppuasento
 - heitto yhtenäiseksi (kädet ja jalat toimivat yhteistyössä)
 - tiputa lantio
 - jaloista voima
 - kyynärpäät alhaalla, kyynärpää pallon alla
 - edelleen kaikille tulee saada paljon onnistumisia
- lay up molemmilla käsillä
 - kun ymmärtää lay upin askeleet, niin mahdollisimman nopeasti varioituihin versioihin, kuten
 - power lay up
 - lay back
 - reverse
 - Mikan drillit ovat hyviä harjoittamaan lay upin viimeistelyä

SYÖTTÖ

- rannesyöttö
 - kyynärpäät alhaalla
 - kyynärpäät suoristuvat
- vastaanotto
 - kahdella kädellä
 - 10 sormea
 - peukalot takana
 - josta käsistä
 - irtopallot myös kahteen käteen
- yhden käden syötöt
- päänylisyöttö
- syötöt liikkeessä

LIKKUMINEN

- juokseminen
 - kädet ja jalat suoraviivaisesti
 - hyvä ryhti
 - päkiä voittoisesti
- pysähtyminen, 1-tahti ja 2-tahti
 - matalana, tavoitteena kantapää edellä kovassa vauhdissa
- liikkeellelähtö
- tukijalan käyttö
- suunnanmuutostekniikka
 - matalana
 - varpaat ja polvet kääntyvät 90 astetta käännöksessä
- hypyt ja alastulo hypystä
 - katso alastulo ensin kuntoon!
 - esim. jumppapenkistä alastulo, ensin kahdelle jalalle, kun tämä onnistuu, niin yhdelle jalalle
 - polvet ja varpaat samaan suuntaan hypyssä sekä alastulossa
 - selkä suorana, kun laskeudutaan hypystä
- rytminmuutokset
 - pelaaja ymmärtää kävelyn, hölkän, juoksun ja spurtin erot ja pystyy toteuttamaan rytminmuutoksia ilman palloa

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLLINEN

- kolmoisuhka
- pallo "taskuun" (suoja palloa)
- 1-tahti ja 2-tahti
- ristiaskel – ensimmäisen askeleen harjoittelu
- heittoharhautus (peliasento ja katse korille riittää heittoharhautukseen) ->ajo
- give (& go)
- tilan ja ajan hahmottaminen (etäisyydet ja oikea-aikaisuus)
 - henkilöauton mittaiset matkat
 - anna toiselle tilaa (älä aja sumppuun)
 - näe kenttä

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

- leikkaus
- (give &) go
- tilan ja ajan hahmottaminen (etäisyydet ja oikea-aikaisuus)
 - henkilöauton mittaiset matkat
 - anna toiselle tilaa (jos toinen ajaa, ei mennä tielle ja mennään pois alta)

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- korostetaan tempopeliä ja reagointia
- siirrytään nopeasti puolustus- ja hyökkäyspään ja reagoidaan nopeasti roolien (hyökkäys/puolustus) vaihtoon
- jokaisen pelaajan tulee osata kuljettaa (tuoda pallo ylös), syöttää, osata hahmottaa kenttää ja tehdä päätös syöttää tai kuljettaa itse
- pelaajien tulee olla leveällä

- tavoitteena juosta kenttää
 - levypallosta tai korista, nopeasti kohti omaa koria, mieluiten syötöillä, mutta niin, että jokainen osaa tuoda pallon ylös
 - kaistat
 - elbow ja laitakaistat
- ylivoimat 2vs1, 3vs2
- pienpelien kautta, 1vs1, 2vs2, 3vs3
 - varsinkin paljon 1vs1 ja 2vs2

2.2. OTTELUVALMENNUS

- totutellaan ottelutapahtumaan
- opetellaan ottelun toimintatapoja

2.3. FYYSINEN VALMENNUS

- pääpainona edelleen havaintomotoristen taitojen (katso kuinka voi harjoittaa palloilukoulut kohdasta), motoristen perustaitojen sekä nopeuden harjoittelu
 - näitä voidaan harjoittaa radoissa ja leikeissä, erilaisissa viitepeleissä, vain mielikuvitus rajana
- jonkin verran kuntopiirityypistä voimaharjoittelua oman kehon avulla
 - hyvät tekniikat
 - polvi-varvas linjat heti kuntoon kyykyissä/askelkyykyissä
 - kuntopiirityyppisissä harjoitteissa voi käyttää apuna erilaisia mielikuvia (selkälihakessa uidaan, vatsalihaksissa annetaan kaverille läpsy, kääpiökävelyä jne.)
- liiketaitoharjoittelu
 - valmiusasento, ponnistaminen ja alastulo, pysähdykset, suunnanmuutos, heittäminen, kiipeäminen, juoksu, laukka, ristiaskeljuoksu, vuorohyppely, kinkat, loikat, ristiaskel, avoaskel, yhdistelykyky jne.
- alkulämmittelyt mukaan harjoitteluun
 - alkulämmittelyyn hengitys- ja verenkierron herättäminen, dynaamiset venyttelyt, 3D askelkyykyt, keskivartalon stabilointi (vaihdellen pystyssä ja vaaka-asennossa), hermostollinen osuus (nopeat, pienet hyppelyt)
 - joukkueelle rutiinit alkulämmittelystä
- ohjaaminen monipuoliseen liikuntaan. Kannusta ulkoilemaan, kiipeilemään, harrastamaan muita lajeja

3. MINIJUNIORIT, 10-12 -VUOTIAAT

Osallistumisen, osallistamisen ja vaatimisen vaihe. Yksilöiden taidon kehittäminen edelleen keskinäisessä roolissa, mutta harjoitteet vaikeutuvat koko ajan ja nopeus lisääntyy. Sama pätee havaintomotoristen taitojen opettamisessa (katso palloilukoulut) sekä motorisissa perustaidoissa. Harjoituksissa paljon pienpelejä, liikettä ja pallokosketuksia, edelleen enenemissä määrin havainnointi ja päätöksentekoharjoituksia/pelejä. Korostetaan molempikätsisyyttä. Fyysinen rasitus harjoittelussa kasvaa ja aloitetaan harjoittelemaan, millaista on olla koripalloilija. Huomioidaan yksilöiden väliset erot, mutta jokaisen on hyvä harjoitella eri tasoisia vastaan. Pelillinen menestys ei saa tässäkään iässä olla ohjaava tekijä, mutta harjoituksissa opetellaan kilpailemista turvallisessa ympäristössä ja sopivissa määrin. Pelisäännöt ovat tärkeitä (pelaajille harjoituksissa, salin ulkopuolella). Opetellaan harjoittelemaan, kuinka ryhmässä toimitaan ja kuinka sääntöjä noudatetaan. Opetellaan kantamaan vastuuta omista tekemisistä, yhteisistä tavaroista ja tiloista. Opetellaan kannustamaan omia joukkuekavereita, pelaamaan joukkuepeliä, tsemppaamaan ja auttamaan kaveria. Leikinomaisuutta ei vielä kukaan unohdeta, mutta se vähenee pikkuhiljaa. Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa, 60-90 minuuttia kerrallaan. Mahdollisen ajan puutteessa alkulämmittelyt, loppuverryttelyt tai oheiset voidaan tehdä salin ulkopuolella. Ottelupäiviä suhteessa 5 harjoitusta-1 ottelupäivä. Kannusta omatoimiseen harjoitteluun kotiläksyjen, vinkkien ja haasteiden avulla.

3.1. LAJIVALMENNUS

3.1.1. PUOLUSTUS

PALLOLLISEN PUOLUSTUS

- puolustusasento
 - lantio tiputettuna
 - aktiiviset kädet
 - toinen käsi häiritsee kuljetusta ja toinen syöttöä
 - aktiiviset kädet myös silloin, kun pallollinen ei liiku, toinen käsi ainakin koko ajan pallossa
 - jalat koko ajan liikkeessä
- liikkuminen
 - step and slide (step and step)
 - wheel and run
 - cross step
 - sivuttaisliike
- sijoittuminen
 - pelaajan ja korin välissä
 - pärjää omaa pelaajaa vastaan
 - tarpeeksi lähellä, kontakti
- levypallopelaaminen
 - sulkeminen

PALLOTTOMAN PUOLUSTUS

- sijoittuminen
 - yhden syötön päästä
 - jalat koko ajan liikkeessä
 - näe koko ajan pallo ja oma pelaaja
 - kahden syötön päästä
 - näe koko ajan pallo ja oma pelaaja
 - juokse apuasemaan

- close out
 - noin 2/3 juosten ja tämän jälkeen pienillä lähestymisaskeleilla joko yksi käsi ylhäällä tai kaksi kättä
 - pelaajan tulee liikkua, kun pallo liikkuu, ei silloin kuin pallo on jo toisen pelaajan käsissä
- leikkaajan puolustaminen
 - otetaan vastaan käsivarrella ja ohjataan pois pallosta
- levypallopelaaminen
 - nähdään oma pelaaja, suljetaan tarvittaessa ja mennään levypalloon kahdella kädellä

3.1.2. HYÖKKÄYS

PALLONKÄSITTELY

- paljon erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia
 - kuljettaen
 - heittäen
 - kahdella pallolla
 - erilaisilla palloilla jne.
 - lisään nopeutta
- kuljetus
 - pallo vartalon sivulla
 - matala ja korkea kuljetus
 - vartaloharhautukset
 - hartioilla, päällä, katseella
 - kädenvaihdot
 - edestä
 - jalkojen välistä
 - selän takaa
 - pivot
 - peruutus
 - erilaiset yhdistelmät
 - lisään nopeutta
 - rytminmuutokset
 - katse pois pallosta
 - teetätä päätöksentekotilanteita tai havainnointitilanteita, joka pakottaa ottamaan katseen pois pallosta

HEITTO

- paikalta heitto – set heitto
 - alkuasento-loppuasento
 - heitto yhtenäiseksi (kädet ja jalat toimivat yhteistyössä)
 - tiputa lantio
 - jaloista voima
- lay up, mahdollisimman monilla eri tavoilla viimeistelyä
 - power lay up
 - lay back
 - reverse
 - eurostep
 - goofy foot jne.

- Mikan drillit hyviä harjoittamaan lay upin viimeistelyä
- heitto kuljetuksesta
 - 1-tahti ja 2-tahti
- heitto syötöstä
 - 1-tahti ja 2-tahti
- päätöksentekoa heitoissa
 - havainnoidaan ympäristöä ja tehdään sen mukaan ratkaisu
- viimeistelyt puolustajaa vastaan ja kontaktista

SYÖTTÖ

- yhden käden ohitusyötöt
 - avoimella askeleella
 - ristiaskeleella
- rannesyöttö
- vastaanotto
 - kahdella kädellä
 - 10 sormea
 - peukalot takana
- päänylisyöttö
- pesäpallosyöttö
- syötöt liikkeessä
- syötöt kuljetuksesta
- kuljetuksesta yhden käden syötöt alkeet

LIKKUMINEN

- juokseminen
 - kädet ja jalat suoraviivaisesti
 - hyvä ryhti
 - päkiä voittoisesti
- peliasento
- pysähtyminen, 1-tahti ja 2-tahti
 - 2-tahti kääntyen kohti koria
- tukijalan käyttö
 - editsekäännös ja taitsekäännös
- suunnanmuutostekniikka
 - matalana
 - varpaat ja polvet kääntyvät 90 astetta käännöksessä
- hypyt ja alastulo hypystä
 - katso alastulo ensin kuntoon!
 - esim. jumppapenkistä alastulo, ensin kahdelle jalalle, kun tämä onnistuu, niin yhdelle jalalle
 - polvet ja varpaat samaan suuntaan hypyssä sekä alastulossa
 - selkä suorana, kun laskeudutaan hypystä
- rytminmuutokset
 - pelaaja ymmärtää kävelyn, hölkän, juoksun ja spurtin erot ja pystyy toteuttamaan rytminmuutokset ilman palloa

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOLINEN

- kolmoisuhka
- pallo ”taskuun” (suoja palloa)
- 1-tahti ja 2-tahti
- ristiaskel
- avoin askel
- rytminmuutos
- heittoharhautus->ajo
- jab step->ajo
- catch and go
- give (& go)
- hyökkääminen kuljetuksesta
 - vartaloharhautukset
 - kädenvaihdot
 - rytminmuutokset
- tilan ja ajan hahmottaminen (etäisyydet ja oikea-aikaisuus)
 - henkilöauton mittaiset matkat
 - anna toiselle tilaa (älä aja sumppuun)
 - näe kenttä (katse pois pallosta)
- Screen-pelaamisen alkeet
 - voi aloittaa harjoittelun, kun
 - osaat kuljettaa molemmilla käsillä hyvin
 - osaa kuljettaa etuperin, takaperin ja peruuttaen
 - osaa kädenvaihdot eri kautta
 - opetteleminen hand-offien kautta

HENKILÖKOHTAINEN HYÖKKÄYS, PALLOTON

- pyydetään palloa
 - palloa vastaan
- vapautuminen
 - etuovi
 - takaovi
 - IVP
- (give &) go
- rytminmuutokset
- tilan ja ajan hahmottaminen (etäisyydet ja oikea-aikaisuus)
 - henkilöauton mittaiset matkat
 - anna toiselle tilaa (jos toinen ajaa, ei mennä tielle ja mennään pois alta)
 - täytä tyhjä alue (paikka)

JOUKKUEHYÖKKÄYS

- jokainen pelaaja pelaa ja osaa pelata jokaista paikkaa
- five out
- korosta pelipaikkamuutusta
- kenttätasapaino=täytä tyhjä paikka, leikkaa tyhjään paikkaan
- give&go
- nopea hyökkäys
 - kaistat

- siirtyminen
- pallo eteenpäin
- sisä- ja ulkopelin hahmottaminen
- ylivoimat 2vs1, 3vs2, 4vs3
 - siirtymähyökkäyksenä ja -puolustamisena
- pienpelien kautta, 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs4

3.2. OTTELUVALMENNUS

- totutellaan ottelutapahtumaan
- opetellaan ottelun toimintatapoja

3.3. FYYSINEN VALMENNUS

- pääpainona edelleen havaintomotoristen taitojen (katso kuinka voi harjoittaa palloilukoulut kohdasta), motoristen perustaitojen, nopeuden, ketteryyden sekä koordinaation kehittämisessä
 - näitä voidaan harjoittaa radoissa ja leikeissä, erilaisissa viitepeleissä sekä jo erillisissä harjoitteissa, vain mielikuvitus rajana
- jonkin verran kuntopiirityyppistä voimaharjoittelua oman kehon avulla
 - tekniikat kuntoon!
- liikkuvuusharjoittelu
- erilaisia hyppyharjoituksia (loikat, kinkat, aidat)
 - tekniikat kuntoon!
- alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt
 - alkulämmittelyyn hengitys- ja verenkierron herättäminen, dynaamiset venyttelyt, 3D askelkykyt, keskivartalon stabilointi (vaihden pystyssä ja vaaka-asennossa), hermostollinen osuus (nopeat, pienet hyppelyt)
 - loppuverryttely portaittain isosta kuormituksesta pienempään
- kannustetaan siihen, että voi harjoitella muita lajeja samaan aikaan

4. ENGLANTI-SUOMI-KORISSANAKIRJA

- Give and go
 - Syötä ja leikkaa
- Elbow-kaista
 - Vapaaheittoviivan kulman kohdalta pitkittäissuunnassa oleva kaista
- Step and slide/step and step
 - Puolustusasennossa liikkuminen
- Wheel and run
 - Koko kentällä puolustus, kun hyökkääjä pääsee ohi, niin juosten eteen ja pysäytetään tai pakotetaan vaihtamaan suuntaa
- Cross step
 - Puolustuksessa, kun jalka menee ristiin toisen jalan kanssa, tällä askeleella päästään pitkälle, varsinkin avoimella kentällä käytettävä liike
- Close out
 - Puolustajan lähestyminen hyökkääjää
- Power lay up
 - Lay up, jossa ponnistetaan heittoon molemmilla jaloilla
- Lay back

- Lay up, joka viimeistellään korin vastakkaiselta puolelta niin, että vartalo kääntyy ulospäin korista
- Reverse
 - Lay up, joka viimeistellään korin vastakkaiselta puolelta niin, että vartalo pysyy korin puoleisen päätyrajan suuntaisesti
- Eurostep
 - Lay up, jossa toisessa askeleessa vaihdetaan suuntaa
- Goofy foot
 - Lay up, jossa sama jalka ponnistaa, jonka puoleinen käsi heittää
- Mikan drill
 - Aloitetaan korin alta, astutaan viereen ja heitetään pallo koriin, otetaan pallo sukasta ja astutaan vastakkaiselle puolelle ja viimeistellään siltä puolelta, tätä harjoitusta jatketaan korin toiselta puolelta toiselle puolelle, niin kauan kuin halutaan
- Jab step
 - Askelharhautus
- Catch and go
 - Hyökkääminen heti vastaanotettuaan pallon
- Five out
 - Viisi kaaripelaajaa

5. Linkkipankki

<https://katapultmedia.kurssi.tv/>

<https://katapultmedia.kurssi.tv/channels/#yleistaidot>

<https://peda.net/hankkeet/susicampus/kp>

<https://www.basketballforcoaches.com/>

<https://www.sportplan.net/drills/Basketball/Advanced-Ball-Handling/practiceIndex.jsp>

<https://www.online-basketball-drills.com/>

<https://www.usab.com/youth/development/youth-development-guidebook.aspx>

<http://www.hoopskills.com/>

<http://www.layups.com/category/coaching/>

<https://basketballhq.com/basketball-drills>