



## **NAANTALIN KORIPALLOILIJOIDEN JUNIORIVALMENNUKSEN PERIAATTEET**

Versio 1.0.  
Naantalissa 19.3.2004  
Koonnut: Jussi Räikkä

# **SISÄLLYSLUETTELO**

<b>1. NAANTALIN KORIPALLOILIJOIDEN JUNIORIVALMENNUKSEN PERIAATTEET</b>	
1.1. Yleiset kasvatukselliset tavoitteet	3
1.2. Kasvatukselliset tavoitteet joukkueissa	4
1.3. Harjoittelun suunnittelu	5
<b>2. VALMENNUKSELLISET TAVOITTEET</b>	<b>5</b>
2.1. Koripallokoulun tavoitteet	6
2.2. Mikrojen tavoitteet	7
2.3. Minien tavoitteet	10
2.4. C-junioreiden tavoitteet	13
2.5. B-junioreiden tavoitteet	18
<b>3. VINKKEJÄ FYYSISEEN HARJOITTELUUN</b>	<b>22</b>
3.1. Koordinaatio	22
3.2. Ketteryys	22
3.3. Nopeus	23
3.4. Keppijumppa	24
3.5. Ponnistaminen ja räjähtävä voima	26
3.6. Kuntopiiri	28
3.7. Kamppailu	29
<b>4. VENYTTELY</b>	<b>30</b>

## **1. NAANTALIN KORIPALLOILIJOIDEN JUNIORIVALMENNUKSEN PERIAATTEET**

Tämä kirjanen on tarkoitettu seurassa toimivien juniorivalmentajien yleiseksi ohjenuoraksi harjoittelun ja toiminnan suunnitteluun. Sen on tarkoitus auttaa valmentajia linjaamaan tietyt asiat omaan valmennukseensa, valmennettavan ikäluokan mukaan.

Kirjanen linjaa opetettavat asiat ja harjoittelun perusteet aina koripallokoulusta B-junioreihin asti. Näiden asetettujen tavoitteiden tarkoituksena on luoda yhteinen linja naantalilaiseen juniorikoripallovalmennukseen. Johdonmukaisuuden kautta toiminnasta tulee tavoitteellisempaa ja mielekkäämpää sekä mahdollisuudet urheilullisen menestyksen saavuttamiseen parantuvat. Myös urheilijan mahdollisuudet yksilölliseen kehitykseen paranevat.

Lajisisältöjen lisäksi on eritelty fyysisen harjoittelun periaatteet ikäluokittain, sekä kasvatukselliset tavoitteet. Nämä tavoitteet perustuvat eri ikäkausien oppimisherkkyysiin.

Naantalilaisen juniorivalmennuksen ensisijaisena tehtävänä on luoda sellaiset puitteet, että kuka tahansa niin halutessaan voi harrastaa koripalloa. Tämä edellyttää valmentajilta sitoutumista eriyttävään valmennukseen ja positiivisen ilmapiirin luomiseen niin harjoituskuin pelitilanteissakin. Seuran tavoitteena on saada riittävän suuret ryhmät jokaiseen ikäluokkaan jatkuvuuden takaamiseksi.

Kirjaseen on koottu lajitaitojen opettamiseen vinkkejä sekä fyysiseen harjoitteluun soveltuvia harjoitteita.

### **1.1. YLEISET KASVATUKSELLISET TAVOITTEET**

Yleiset kasvatukselliset tavoitteet on asetettu kaikkien seurassa toimivien nuorten ja aikuisten yhteisiksi päämääriksi. Yleiset kasvatukselliset tavoitteet ovat:

- positiivisuus
- kohteliaisuus

- toisten ihmisten ja erilaisuuden huomioiminen ja hyväksyminen
- itsetunnon vahvistaminen
- itseluottamuksen tukeminen
- sosiaalisten taitojen kehittäminen
- urheilullinen ja säännöllinen elämäntapa

Jotta näihin tavoitteisiin päästäisiin, valmentajien toiminnalta edellytetään seuraavia seikkoja:

- joukkueelle ja sen pelaajille on luotava yhteiset pelisäännöt, miten harjoituksissa, pelimatkoilla ja niiden ulkopuolella käyttäytyään ja toimitaan
- valmentajan on huomioitava jokainen pelaaja yksilönä
- valmentajan on jatkuvasti annettava positiivissävyyistä ja rakentavaa palautetta
- valmentajan on oltava esimerkillinen ja turvallinen

## **1.2. KASVATUKSELLISET TAVOITTEET JOUKKUEISSA**

Joukkueiden tulee yhdessä määritellä itselleen säännöt, joiden mukaan toimitaan. Tällaisia periaatteita voivat olla esim.:

- ole ajoissa paikalla
- ilmoita poissaoloista
- älä kiroile, puhu kohteliaasti
- kunnioita valmentajia, joukkueetovereita, tuomareita ja vastustajia
- yritetään loppuun asti
- käydään suihkussa harjoitusten jälkeen
- tai mitä tahansa joukkue keskenään sopiikin

Olivatpa joukkueen omat kasvatukselliset tavoitteet sitten mitä tahansa, on tärkeää, että valmentaja huolehtii niiden noudattamisesta.

### 1.3. HARJOITTELUN SUUNNITTELU

Kaikki toiminta tulee olla suunniteltua. Valmentaja on velvollinen suunnittelemaan kirjallisesti joukkueensa harjoittelun. Suunniteltaessa joukkueen toimintaa, on määriteltävä joukkueen tavoitteet, jotka on hyvä asettaa yhdessä joukkueen pelaajien ja mahdollisesti vanhempien kanssa. Tavoitteita voidaan aina kauden aikana tarkentaa.

Harjoittelu on hyvä suunnitella aina vähintään vuodeksi eteenpäin. Tämä ei tarkoita sitä, että valmentajan on harjoituskohtaisesti kirjattava kaikki kauden tapahtumat paperille jo elokuussa. Sen sijaan tehdään asetettujen tavoitteiden pohjalta runkosuunnitelma, johon sisällytetään eri painotuksia ja teemajaksoja. Tämän runkosuunnitelman pohjalta voidaan myöhemmin laatia tarkemmat kuukausi- ja viikkosuunnitelmat sekä yksittäiset harjoitussuunnitelmat.

Suunnitteluvaiheessa on hyvä tehdä valmentajatiimin kanssa selkeä työnjako ja jakaa vastuualueet (esim. fyysinen harjoittelu, lajivalmennus, otteluvalmennus jne.). Joukkueen harjoittelua suunniteltaessa on hyvä kiinnittää huomiota harjoittelun rytmittämiseen, jotta taataan riittävä lepo ja palautuminen.

### 2. VALMENNUKSELLISET TAVOITTEET

Valmennukselliset tavoitteet on rakennettu ikäluokittain siten, että harjoittelu on nousujohteista. Sekä fyysinen että lajinomainen harjoitusvaikutus kasvaa aina siirryttäessä ikäluokasta seuraavaan. Noudattamalla näitä harjoitustavoitteita, valmentaja tekee työtä yhteisten tavoitteiden eteen.

Harjoitustavoitteet on laadittu seuraavien eri ikäkausien mukaan:

- Yleisen monipuolisuuden kausi (6 – 12): yleiset taitovalmiudet, monipuoliset perustaidot, lajirakkaus ja myönteiset kokemukset
- Perusvalmennuskausi (12 – 15): monipuoliset perusvalmiudet, monipuolinen ja oikea tekniikka, urheilijan elämäntapa → harjoittelu

- Huipulle valmistava kausi (15 – 18): lajin erikoisvalmiudet, valmius kovaan harjoitteluun, monipuoliset perusvalmiudet

## 2.1. KORIPALLOKOULUN TAVOITTEET (6 – 10- vuotiaat)

Koripallokoulu on lapsen ensimmäinen kosketus koripalloon. Siksi Koripallokoulussa tulee olla ennen kaikkea hauskaa. Koripallokoulun tärkein tavoite onkin saada runsaasti innokkaita harrastajia lajin pariin. Naantalissa Koripallokoulu järjestetään kaikilla ala-asteen kouluilla iltapäiväkerhotoimintana, jolloin useammilla on mahdollisuus osallistua toimintaan. Tähän päästään positiivisen vahventamisen ja leikinomaisuuden avulla. Koripallokoululaiset harjoittelevat 1 - 2 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerrallaan,

## LAJIVALMENNUS

### PUOLUSTUS

Puolustuksessa korostetaan pelaajan sijoittumista vartioitavan pelaajan, korin sekä pallon suhteen. Sijoittuminen opetetaan sekä pallolliselle että pallottomalle pelaajalle.

### HYÖKKÄYS

*Koripalloilijan perusasento → hartioiden levyinen tukeva haara-asento, takapuoli alhaalla, selkä suorassa → heittovalmius*

#### *Kuljetus*

- kuljetusasento
- kuljetus paikallaan ja liikkeessä, molemmilla käsillä

#### *Heitto*

- setheitto → hartioiden levyinen haara-asento, heittävän käden jalka  $\frac{1}{2}$  kengän mittaa edessä, takapuoli alhaalla, polvet koukussa, toinen käsi pallon alla toinen tukee sivulla, pallo sormilla, alakierre, saatto, jaloista voima + käsistä tarkkuus, ojenna vartalo heiton aikana

- set up vahvemmallä kädellä → *ensimmäinen askel eteenpäin palloa suojaten, toinen ponnistusaskel ylöspäin, polvi ylös ponnistettaessa, heitto*

### *Syöttö*

- rannesyöttö → *kyynärpäät alaviistoon, kädet suoriksi syötettäessä, syötön jälkeen kädet ulos + peukut alas, askel syötön perään*
- syötön vastaanottaminen → *peukalot pallon takana*

### *Pallonkäsittely*

- pallonkäsittelyharjoituksia paikallaan, liikkeessä → sisällytettävä jokaiseen harjoituskertaan

## **FYYSINEN VALMENNUS**

Fyysinen harjoittelu koripallokouluissa tapahtuu leikinomaisesti ja mieluiten pallon kanssa. Harjoitusten suunnittelussa on hyvä miettiä miten saa kehitettyä pallon kanssa seuraavia taitoja ja ominaisuuksia:

- liikunnan perustaidot (heittäminen, kiinniottaminen, juokseminen, hyppääminen jne.)
- koordinaatio
- ketteryys

## **2.2. MIKROJEN TAVOITTEET (7 – 10- vuotiaat)**

Harjoittelun tavoitteet ovat mikroissa pitkälti samankaltaisia kuin koripallokouluissakin, ovathan mikrot saman ikäisiä. Edelleen pääpaino on perustaitojen opettamisessa, mutta harjoituskertojen lisääntyessä voidaan harjoitteisiin lisätä vaikeutta ja nopeutta. Leikinomaisuus säilyy vahvana myös mikrojen harjoittelussa. Mikrot harjoittelevat 2 – 3 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerrallaan

## LAJIVALMENNUS

### PUOLUSTUS

Sijoittumisen lisäksi puolustuksessa aletaan kiinnittää enemmän huomiota oikeanlaiseen puolustusasentoon ja liikkumiseen kentällä, kun ollaan puolustavassa asemassa. Edelleen korostetaan sijoittumisen merkitystä sekä pallollisen että pallottoman pelaajan puolustuksessa.

### HYÖKKÄYS

#### *Kuljetus*

- matala kuljetus → *takapuoli alhaalla, pää pystyssä, selkä suorana, pallo pomppii takajalan vieressä, suojaava käsi*
- korkea kuljetus → *työnnä palloa eteenpäin, mahdollisimman kova vauhti, vähän pomppuja*
- kädenvaihdot → *matalalla, nopea matala pomppu, polvien taso*
- molemmilla käsillä
- katse pois pallosta
- oikea kuljetusasento

#### *Heitto*

- set up
- paikaltaan heitto

#### *Syöttö*

- rannesyöttö
- päänylisyöttö
- syötön vastaanotto
- syöttely liikkeessä → *rintamasuunta eteenpäin*



*Liikkuminen*

- juokseminen
- pysähtyminen 1-tahti/2-tahti → *TUM/TUTUM*, *pysähdy tasapainoiseen asentoon*
- tukijalan käyttö

*Henkilökohtainen pallollinen pelaaminen*

- kolmoisuhka → *koripalloilijan perusvalmiusasento, olet valmiina heittämään, ajamaan ja syöttämään → heittovalmius*
- ristiaskel → *matalana, iso askel, pallo terävästi lattiaan, suojaa palloa → olkapää edellä*
- *heittoharhautus + ajo*
- give & go → *IVP, syöttö, leikkaus etu- tai takaoveen joko harhautuksen jälkeen tai suoraan syötön perään, pallo syötetään leikkaukseen*

*Henkilökohtainen palloton pelaaminen*

- leikkaaminen kohti koria → *koria kohti mahdollisimman kovalla vauhdilla, leikkaus korille asti, katse pallossa loppuun asti*
- give & go

**FYYSINEN VALMENNUS**

Fyysinen harjoittelu perustuu edelleen liikunnan perustaitojen kehittämiseen kuten koripallokouluissakin. Ikävuodet 7 – 10 ovat nopeuden herkkyyuskautta, sillä liiketiheys kehittyy monipuolisesti.

Harjoituksiin voidaan kuitenkin tuoda mukaan erillisen fyysisen harjoittelun elementtejä, kuten:

- monipuoliset yhteiset venyttelyt
- ”iloisia” kuntopiirejä omaa kehoa hyödyntäen

### 2.3. MINIEN TAVOITTEET (10 – 12- vuotiaat)

Minijunioreissa keskitytään edelleen voimakkaasti yksilöllisten taitojen kehittämiseen. Tässä iässä nopeus, koordinaatio ja ketteryys kehittyvät herkästi. Tällöin koripalloilijan tulee harjoitella juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, syöttämistä, kiinniottamista ja muita vastaavia taitoja. On myös tärkeää kannustaa harrastamaan muita lajeja, jotta liikkuminen olisi mahdollisimman monipuolista. Koripalloilullisesti on myös tärkeää korostaa molempien käsien käyttöä. Minit harjoittelevat 3 – 4 kertaa viikossa, 60 – 90 minuuttia kerrallaan.

## LAJIVALMENNUS

### PUOLUSTUS

#### *Pallollisen puolustus*

- puolustusasento → *takapuoli alhaalla, selkä suorana, katse navan tasolla, toinen käsi pallossa*
- liikkuminen puolustusasennossa → *matalana, takajalka ponnistaa + etujalka vie, jalkaterä menosuuntaan, ei jalkoja ristiin (n. 30 cm jalkojen väliin joka askeleella), toinen käsi häiritsee kuljetusta*
- sijoittuminen → *oman pelaajan ja korin väliin*
- levypallopelaaminen → *ota kontakti vastustajaan ja mene levypalloihin, pallo kahteen käteen, älä vie alas, kyynärpäät suojaavat, avaudu nenä edellä ja avaa/kuljeta*

#### *Pallottoman puolustus*

- sijoittuminen → *näe oma pelaaja ja pallo, ole valmis auttamaan*
- leikkauksen puolustaminen → *kontakti*
- auttaminen → *pysäytä pallollinen pelaaja astumalla eteen*
- levypallopeli → *näe pallo, kontakti, hae pallo*

## HYÖKKÄYS

### *Pallonkäsittely*

- paljon pallonkäsittelyä
- aiempaa enemmän nopeutta, liikettä
- katse pois pallosta

### *Kuljetus*

- matala ja korkea kuljetus
- monipuoliset kädenvaihdot → edestä, selän takaa, jalkojen välistä, pivot, peruutus
- kahdella pallolla

### *Heitto*

- set up
- lay up → *molemmat kädet, kuten set up paitsi heitto käsi ojennettuna*
- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta → *matalana, ei "hissiliikettä", pallo nopeasti heittovalmiuteen*
- heitto syötöstä → *lähesty palloa matalana, pyydä palloa (10 sormeaa näkyviin), nopea pysähdys + heittovalmius + heitto, ei "hissiliikettä"*
- power lay up → *kylki edellä kohti koria, 2 tahtiponnistus taaempi jalka ensin maahan, TUTUM, baby hook*
- erilaiset lay upit → yhdellä askeleella, lay back, reverse jne.

### *Syöttö*

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

### *Liikkuminen*

- juokseminen

- pysähtyminen 1-tahti/2-tahti
- tukijalan käyttö
- suunnanvaihdot → *terävä iso ensimmäinen askel, ponnista, ryntää uuteen suuntaan, matalana*
- front step → *lähesty matalana, pyydä palloa, korinpuoleinen jalka tukijalaksi, pysy alhaalla, tukijalan varassa editse käännös (nenä edellä) koria kohti*
- rytmi ja sen vaihdot

#### *Henkilökohtainen pallollinen pelaaminen*

- kolmoisuhka
- ristiaskel
- heittoharhautus + ajo → *ajettaessa matalana, sukeltaan olkapää edellä, iso ensimmäinen askel*
- askelharhautus + ajo + yhdistelmät → *terävä ½ askel avoimeen suuntaan, nopea paluu*
- open step → *avoin askel, esim. oikea jalka edellä oikealta ohi, matalana, iso ohitusaskel, pallo terävästi maahan*
- palloharhautukset
- Gallis step → *ristiaskeleessa ohittava jalka ponnistaa, mahdollisimman kauas puolustajasta, 1 tahtipysähdys*
- give & go

#### *Henkilökohtainen palloton pelaaminen*

- leikkaaminen kohti koria
- give & go
- vapautuminen → *etuovi, takaovi, leikkaus*
- IVP → *KOHTI KORIA – KOHTI PALLOA – ULOS, terävästi ja palloa pyytäen koko ajan*

#### *Joukkuehyökkäys*

- pelipaikat
- tasapaino → *täytä tyhjä paikka, leikkaa tyhjään paikkaan*

- nopea hyökkäys → *kentällä kolme kaistaa, sivukaistat täytetään juoksijoilla, pallo mieluiten keskikaistalle, pallo nopeasti kärkeen, pallottomat kohti koria 3 s. rajalle*
- ylivoimahyökkäykset → *2 – 1: tee ensisijaisesti kori, syötä jos kaveri paremmassa asemassa/pakko 3 – 2: pyri 2 – 1 tilanteeseen, ratkaisu lähelle koria*
- pelin opettaminen pienpelien avulla

## **FYYSINEN VALMENNUS**

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. Lisäksi harjoittelussa tulee käyttää erilaisia hyppely- ja hyppyharjoituksia (loikat, kinkat, aidat jne.)

- hyppelyt, hypyt, loikat
- nopeusvoima → spurtit, intervallit
- venyttelyharjoituksia
- koordinaatiojuoksut
- kuntopiirit
- keppijumppa → perusliikkeet, kyykyt, askelkyykyt jne.

### **2.4. C-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (12 – 14- vuotiaat)**

Vaikka kilpailullisuuden merkitys alkaakin tässä iässä korostua, on tärkeää muistaa seuramme periaatteet juniorivalmennuksesta. Kaikille on edelleen pyrittävä järjestää mahdollisuus harrastaa lajia omalla tasollaan. Tämä vaatii harjoitusten suunnittelulta jo enemmän, koska mukana on pelaajia, jotka haluavat ja pystyvät harjoittelemaan kovemmin. Tässä iässä on harjoiteltava monipuolisia perusvalmiuksia ja oikeanlaista perustekniikkaa sekä vakiinnutettava aiemmin opittuja taitoja. Oleellista on myös harjoittelun lisääntyminen ja harjoitteluun totuttaminen. Tällä ikäkaudella fyysisellä puolella kehittyä selvästi nopeus, kimmoisuus ja lihaskunto. C-junioreissa fyysinen rasitus lisääntyy ja lajitaitoja kehitetään yhä monipuolisempaan suuntaan. Erillisten fyysisten harjoitteiden

osuus harjoitusten sisällä kasvaa. C-juniorit harjoittelevat 4 – 5 kertaa viikossa 60 – 90 minuuttia kerrallaan.

## LAJIVALMENNUS

### PUOLUSTUS

#### *Pallollisen puolustus*

- puolustusasento → *toinen käsi pallossa, toinen estää heiton/syötön, ohjaa sivuille/päätyyn, pakota heikolle kädelle, syötön jälkeen JUMP THE BALL → pääset suoraan yli puolustusasemaan ja saat leikkauksen pois, puhe*
- liikkuminen puolustusasennossa
- sijoittuminen
- levypallopelaaminen, sulkeminen → *ensimmäinen kontakti, jätä hyökkääjä selän taakse, jätä kädet vapaaksi palloa varten, matala leveä sulkeminen*
- ohjaaminen → *ohjataan kohti sivu/päätyrajaa*
- pallonriisto

#### *Pallottoman puolustus*

- sijoittuminen
- leikkauksen puolustaminen → *kontakti rintakehällä ei käsillä, pakota takaoveen, takaoven puolustukseen pääätä kääntämällä*
- auttaminen
- levypallopele, sulkeminen → *näe pallo, kontakti, hae pallo*
- syöttölinjan yli puolustaminen → *kun pallo yhden syötön päässä käsi syöttölinjalla, ei tarvitse olla kiinni hyökkääjässä (vaikeuttaa takaovea), näe pallo ja oma pelaaja, puhe*
- fake n recover → *auta kaveria pysäyttämällä pallollinen pelaaja astumalla eteen ja palaat sen jälkeen omaan pelaajaasi, voidaan käyttää esim. pallollisen screenin puolustamisessa*

#### *Joukkuepuolustus*

- vahva puoli

- heikon puolen apu → *"matala kolmio", näe pallo ja oma pelaaja, puhe*
- miesprässi

## HYÖKKÄYS

### *Pallonkäsittely*

- paljon pallonkäsittelyä
- nopeus lisääntyy taitojen karttuessa
- katse pois pallosta

### *Kuljetus*

- matala ja korkea kuljetus
- monipuoliset kädenvaihdot → edestä, selän takaa, jalkojen välistä, pivot, peruutus
- kahdella pallolla

### *Heitto*

- set up
- lay up → molemmat kädet
- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta
- heitto syötöstä
- hyppyheiton perusteet → *ponnistus ylöspäin (ei sivulle tai eteen), paluu samoille jalansijoille, heitto lakipisteessä*
- erilaiset hookheitot
- power lay up
- erilaiset lay upit → yhdellä askeleella, lay back, reverse jne.

### *Syöttö*

- rannesyöttö
- päänylisyöttö
- pesäpallosyöttö
- syötön vastaanotto
- syöttely liikkeessä

- syöttely kuljetuksesta
- yhden käden syöttö kuljetuksesta
- no look pass → *katso eri suuntaan kuin syötät*
- sisään syöttö → *pään yli/ 1 kädellä lattian kautta, syöttöharhautukset, paranna kulmaa tukijalalla/pompulla, anna mihin pyydetään*

### *Liikkuminen*

- juokseminen
- pysähtyminen 1-tahti/2-tahti
- tukijalan käyttö
- suunnanvaihdot
- front step
- rytmi ja sen vaihdot
- swing step → *matalana, pyydä palloa, ulompi jalka tukijalaksi, taitsekäännös (selkä edellä) koria päin*

### *Henkilökohtainen pallollinen pelaaminen*

- kolmoisuhka
- ristiaskel
- heittoharhautus + ajo
- askelharhautus + ajo + yhdistelmät
- open step
- palloharhautukset
- Gallis step
- give & go
- post liikkeet → kääntyminen, drop step, power move → *drop step: vie toinen jalka vastustajan ohi, jätä vastustaja takapuolen taakse, pallo kerran terävästi maahan (mieluiten kahdella kädellä, tukijalka irtoaa pompun jälkeen, power move: kuten edellä paitsi nyt ponnistus ohiviedyllä jalalla 1 tahtipysähdykseen*
- pallollinen screen → lukeminen, käyttäminen → *läheltä hipoen*
- pick n roll → *pallollisen pelaajan ja screenin tekijän yhteistyö, asetetaan screen, pallollinen vie pelaajansa screeniin, screenintekijä aukeaa korille*



### *Henkilökohtainen palloton pelaaminen*

- leikkaaminen kohti koria
- give & go
- vapautuminen → IVP, etuovi, takaovi, leikkaus
- lähestyminen → *matalana, jalat maassa, lyhenevin askelin, toinen käsi pallossa*
- post pelaaminen → *aseman valtaaminen, matalana leveänä, näytä mihin haluat pallon, tule palloa vastaan KOVAA*
- pallollisen screenin tekeminen → *matala, leveä, tasapainoinen, kädet rinnalla, kyynärpäät alhaalla, älä liiku*

### *Joukkuehyökkäys*

- pelipaikat → etäisyydet
- tasapaino → täytä tyhjä paikka, leikkaa tyhjään paikkaan
- nopea hyökkäys → kaistat, siirtyminen
- ylivoimahuökkäykset → 2 – 1, 3 – 2, 4 – 3, 5 - 4
- pelin opettaminen pienpelien avulla
- sisäpeli/ulkopeli → yhteistyö, etäisyydet

## **FYYSINEN VALMENNUS**

Fyysisessä harjoittelussa pääpaino edelleen nopeuden, ketteryyden ja koordinaation harjoittelussa. Lisäksi lajiharjoitusten rinnalle/sisälle tulee erillisiä fyysisiä tukiharjoitteita, kuten:

- kuntopiirit (myös välineillä:kuntopallot, painoliivit jne.)
- hyppely- ja hyppyharjoitteet
- kevyitä porrasjuoksua
- juoksulenkit → kestävyys
- keppijumppa → myös vaikeampia liikkeitä, kuten tempaus, rinnalle veto jne.
- VENYTTELYN OLTAVA MONIPUOLISTA JA PELAAJILLE OPETETTAVA OIKEANLAISET JA OIKEANPITUISET VENYTYKSET

## 2.5. B-JUNIOREIDEN TAVOITTEET (14 – 16- vuotiaat)

Tässä iässä harjoitteluun sitoutuminen ja kilpailullisuus lisääntyvät. Tässä vaiheessa korostuvat lajin erikoisvalmiudet, valmius kovaan harjoitteluun, tahdonlujuus, harjoittelun sietokyky ja kilpailutekniikan hiominen. Kuitenkin pelaajilla pitää olla hauskaa peleissä ja harjoituksissa. Vaatimustasoa on kuitenkin nostettava selkeästi. On muistettava, että lopulliset lajivalinnat tehdään usein tässä iässä. Siksi koripallon on oltava hauskaa, jotta valinta on koripallo. Kuitenkin toiminnan on oltava tavoitteellista, jotta urheilijan on järkevää omalta kannaltaan valita koripallo lajikseen. Siksi valmennuksen tulee olla yksilöllistä ja analyttistä. Myös fyysiseen harjoitteluun aletaan kiinnittää tarkemmin huomiota. B-juniorit harjoittelevat 4 – 6 kertaa viikossa (ota huomioon ryhmän tavoitteet ja taso), 60 – 90 minuuttia kerrallaan.

## LAJIVALMENNUS

### PUOLUSTUS

#### *Pallollisen puolustus*

- puolustusasento
- liikkuminen puolustusasennossa
- sijoittuminen
- levypallopelaaminen → ota kontakti vastustajaan ja mene levypalloihin
- ohjaaminen → ohjataan kohti sivu/päätyrajaa
- pallonriisto

#### *Pallottoman puolustus*

- sijoittuminen
- leikkauksen puolustaminen → kontakti
- auttaminen
- levypallopeli → näe pallo, kontakti, hae pallo
- syöttölinjan yli puolustaminen
- sentterin puolustus →  $\frac{1}{2}$  yli: kentän puolelta, käsi syöttölinjalla, hyökkääjän jalka lukittuna, työnnä päätyyn, kokonaan yli: kontakti hyökkääjään

- fake n recover

### *Joukkuepuolustus*

- vahva puoli
- heikon puolen apu
- miesprässi
- paikkaprässi
- paikkapuolustukset

## **HYÖKKÄYS**

### *Pallonkäsittely*

- paljon pallonkäsittelyä
- nopeus lisääntyy taitojen karttuessa
- katse pois pallosta

### *Kuljetus*

- matala ja korkea kuljetus
- monipuoliset kädenvaihdot → edestä, selän takaa, jalkojen välistä, pivot, peruutus
- kahdella pallolla
- suoritukset mahdollisimman kovalla vauhdilla, mieluiten maksiminopeudella

### *Heitto*

- set up → lay up
- paikalta heitto
- heitto kuljetuksesta
- heitto syötöstä
- hyppyheitto syötöstä, kuljetuksesta
- erilaiset hookheitot
- erilaiset lay upit
- veivit yms.

### *Syöttö*

- rannesyöttö
- päänylisyöttö
- pesäpallosyöttö
- syötön vastaanotto
- syöttely liikkeessä
- syöttely kuljetuksesta
- yhden käden syöttö kuljetuksesta
- no look pass
- heiton kääntö syötöksi

### *Liikkuminen*

- juokseminen
- pysähtyminen 1-tahti/2-tahti
- tukijalan käyttö
- suunnanvaihdot
- front step
- rytmi ja sen vaihdot
- swing step

### *Henkilökohtainen pallollinen pelaaminen*

- kolmoisuhka
- ristiaskel
- heittoharhautus + ajo
- askelharhautus + ajo + yhdistelmät
- open step
- palloharhautukset
- Gallis step
- give & go
- post liikkeet → kääntyminen, drop step, power move
- kaikkien liikkeiden päättäminen hyppyheittoon
- pallollinen screen → lukeminen, käyttäminen
- pick n roll

*Henkilökohtainen palloton pelaaminen*

- leikkaaminen kohti korja
- give & go
- vapautuminen → IVP, etuovi, takaovi, leikkaus
- post pelaaminen → aseman valtaaminen, pallon pyytäminen
- pallollisen screenin tekeminen
- pallottoman screenin tekeminen/käyttäminen

*Joukkuehyökkäys*

- pelipaikat → etäisyydet
- tasapaino → täytä tyhjä paikka, leikkaa tyhjään paikkaan
- nopea hyökkäys → avaus, kaistat, siirtyminen, trailer
- ylivoimahyökkäykset → 2 – 1, 3 – 2, 4 – 3, 5 - 4
- pelin opettaminen pienpelien avulla
- sisäpeli/ulkopeli → yhteistyö, etäisyydet
- puolinopea hyökkäys
- sovittuja pelinavauksia ja pääty/sivurajoja; voidaan sopia myös yksinkertaisia systeemi-pelejä

**FYYSINEN VALMENNUS**

Fyysisen harjoittelun merkitys kasvaa edelleen. Tässä ikävaiheessa pääpaino on nopeuden ja voiman kehittämisessä. Ikävaiheen fyysisessä harjoittelussa korostuu valmius kovaan harjoitteluun, harjoittelun sietokyky ja asenne. Varsinkin voimaharjoitteluun kiinnitetään lisää huomiota. Fyysinen tukiharjoittelu toteutetaan erillisillä ja lajiharjoitusten sisällä olevilla harjoitteilla, kuten:

- nopeusvoimaharjoitteet → spurtit, intervallijuoksut yms.
- levytankoharjoittelu
- juoksulenkit → kestävyys
- ponnistusvoiman kehittäminen → puntit, hypyt, hyppelyt, loikat jne.
- venyttelyharjoituksia
- opettaminen urheilijan harjoitteluun

### 3. VINKKEJÄ FYYSISEEN HARJOITTELUUN

Seuraavassa on paketti erilaisia fyysisiä harjoitteita, joita voidaan helposti liittää lajiharjoitusten yhteyteen tai pitää kokonaan erillisiä fyysisiä harjoituksia. Tukiharjoittelun voi tehdä esimerkiksi tunnin lajiharjoituksen jälkeen käytävällä tms. Tämä on kuitenkin huomioitava, kun pelaajille jaetaan kauden alussa harjoitusajat.

#### 3.1. KOORDINAATIO

##### *Koordinaatiojuoksut*

- polvennostokävely
- polvennostokävely pikkuhypyillä
- polvennostojuoksut → etuperin, takaperin, sivuittain, vain toinen polvi nousee, ½ polvennostojuoksu, yli polvennostojuoksu → päkiöillä, lantio eteen, kädet mukaan
- pakarajuoksut → kts. polvennostojuoksut → pieni etukeno, kädet mukaan
- tinasotilasjuoksu
- kuopaisukävely
- kuopaisujuoksut
- ”läpyjuoksu”
- sivuristijuoksut → toinen jalka koko ajan eteen, toinen jalka koko ajan taakse, vuorotellen eteen taakse
- polvennostojen ja pakarajuoksun yhdistelmät
- siksak juoksu

*Koordinaatiojuoksujen ja –hyppelyiden yhdistelyt esim. lyhyisiin spurteihin*

#### 3.2. KETTERYYS

##### *Kartioradat (kts. edellä)*

*Erilaisten kehonhallintaa vaativien liikkeiden yhdistäminen hyppyihin, lajisuorituksiin tai yksittäisinä suorituksina*

- kuperkeikat eteen, taakse, sivulle
- rapukävely, karhun kävely, kääpiökävely
- haarakuperkeikat
- sammakkoseisonta → kyykkyy kämmenet lattialle ja kallistutaan eteenpäin nojaten reiden sisäpinnalla olkavarteen ja haetaan tasapaino
- päällä- ja käsillä seisonnat
- kärrynpyörät → myös 1 kädellä
- suolanpunnitus
- niskaseisonta kädet sivuilla → rullaus kyykyn kautta seisomaan → myös 1 jalalla
- silta
- pari ryömii sillan alta
- kottikärrykuljetus → ote reisistä, ei nilkoista
- parikuperkeikka
- ukemi
- haaraistunnasta kulmaistuntaan ja nousu seisomaan kyykyn kautta → myös 1 jalalla
- puolimylly
- arabialainen

### 3.3. NOPEUS

- spurtit → muista palautuminen → pituus 20 – 30 m
- intervallijuoksut
- seuraa parin harhautuksia sivuliikkeessä + spurttaa parin merkistä n. 10 m
- pari vastustaa vyötäröstä kiinni pitäen n. 5 m + spurtti
- reaktiolähdöt erilaisista asennoista ja erilaisista merkeistä
- viivajuoksut
- spurtti etuperin n. 10 m + nopea pysähdys + paluu takaperin spurtaten → sama toisin päin
- juoksu etuperin → käännökset vauhdissa

### 3.4. KEPPIJUMPPA



Paino tasaisesti koko jalkaterän alueella



Polvi ei saa mennä varpaiden etupuolella



Selkä hyppymäkenä

#### Verryttely

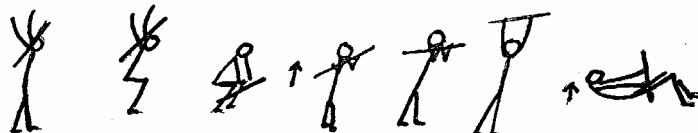
- kahdeksikkopään ympäri
- laparytkyt
- hartiatwist
- hartianuljautukset



Kahdeksikko      Laparytkyt      Hartiatwist      Hartianuljautukset

#### Perusliikkeet

- syväkyykyt
- suorat vatsat, vinot vatsat
- hartiaveto
- pyörähdyssetunajat
- suorat selät
- kyykkyhyppy
- askelkyykyt
- militär - punnerrus
- hyvää huomenta liike
- kulmasoutu
- eteen työnnot hiihtohypyllä
- varpaat kattoon ja kurkotus kepillä varpasiin
- veto kerälle koskettaen sauvalla nilkkoihin

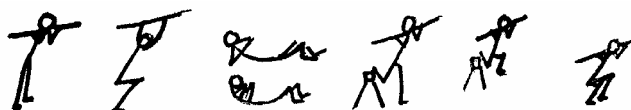


Syväkyykyt      Rinnalleveto      Militär      Suorat vatsat



Hartiaveto      Kyykkyhyppy      Pyörähdyssetunajat      Suorat selät





### Kokovartaloliikkeet

- maastaveto
- rinnalle veto
- tempaus

Tempaus

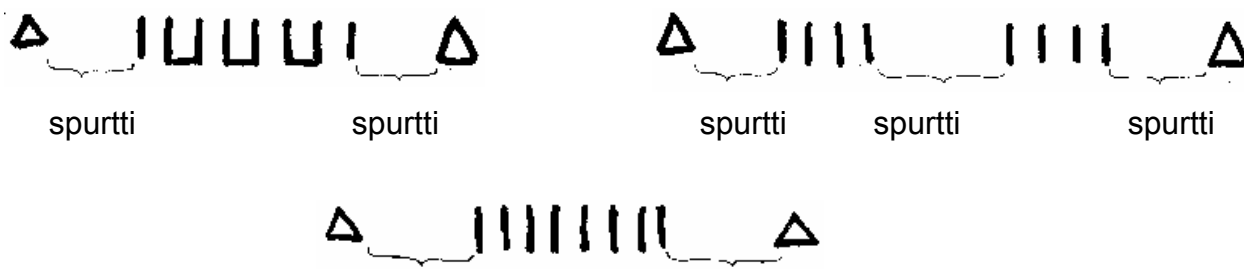
Askelkyky

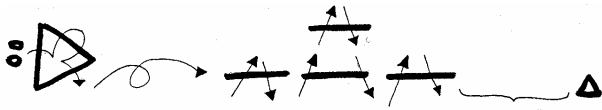
### Keppijuoksut

Tavoitteena saada nopeutta jalkoihin sekä parantaa rytmijalkua ja vartalon hallintaa. Voidaan tehdä alkulämmittelyssä, ennen keppijumppaa tai omana harjoitteena vaikka ennen juoksuvetoja.

Muista! Kimmoisa askel ja pysytään ”pystyssä”, juoksu rentoa ja nopeaa päkiällä tapahtuvaa.

Polvennostajuoksu: 2 askelta joka välissä. A) oikea jalka edellä, B) vasen jalka edellä, C) oikea kylki edellä, D) vasen kylki edellä, E) takaperin, F) 2 eteen - 1 taakse





360 käännös

spurtti

spurtti

Tasajalkahypyt

- oikealla jalalla lähtö
- vasemmalla jalalla lähtö



spurtti

Sivuttaisliikkuminen

- etuperin
- takaperin

*Keppijuoksujen loppuun voi yhdistää lajinomaisia liikkeitä kuten:*

- hyppyheitto
- swing step
- jalkatyö
- tömistys
- ristiaskel, hyppyheitto jne.

### 3.5. PONNISTAMINEN JA RÄJÄHTÄVÄ VOIMA

*Hypyt, hyppelyt ja loikat*

- tasaloikat
- vuoroloikat
- vaihtoloikat
- kolmiloikka, viisiloikka
- luisteluloikat pysähdyksellä ja ilman
- kinkat
- borzov
- pohjehypyt
- kyykkyhypyt
- kerähyppy

- jännehyppy
- kevennyshyppy → kädet lanteilla
- inkkarihyppely
- haaraperus
- pikkuhyppely puolustusasennossa
- hiihtohyppely
- noppavitonen
- syväkyökkypomput eteenpäin

*Hyppyjen, hyppelyiden ja loikkien yhdistäminen esim.:*

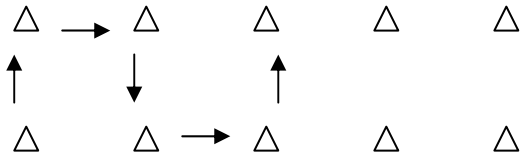
- spurttiin
- kuperkeikkaan
- kärrynpyörään
- jalkatyöhön
- heittoihin

*Kartioradat*

Asetetaan kartiot yhteen jonoon n 2 metrin päähän toisistaan. Toinen parista kartioiden oikealla ja toinen vasemmalla puolella. Juostaan rauhallista vauhtia parin kanssa vierekkäin ja kartion kohdalla:

- hypätään tasajalkaa ja lyödään hartiat yhteen
- hypätään tasajalkaa ja käännetään ilmassa 90 astetta ja lyödään kädet yhteen
- kuten edellä ja rintakehät yhteen
- tömistys
- hyppyheitto
- hyppy 360 astetta
- hyppy 180 astetta x 2

Asetetaan kartiot 2 metrin päähän toisistaan. Kaikki liikkeet tehdään eteen, taakse, sivuille tai viistoon. Liikkuminen tapahtuu matalana, mahdollisimman nopeasti.



- eteen – sivulle eteen – sivulle...
- eteen – sivulle – takaisin – eteen – sivulle – takaisin...
- sivulle – viistoon – sivulle – viistoon...
- viistoon – viistoon...
- viistoon – sivulle rennosti – viistoon – sivulle rennosti...
- viistoon – viistoon takaperin – viistoon...
- viistoon – sivulle – takaisin – viistoon...
- kahdeksikko – eteen - kahdeksikko – eteen
- kahdeksikko – viistoon – kahdeksikko...
- kaksi kartion väliä suoraan – yksi taakse – kaksi suoraan...
- kartion väli etuperin – takaperin – etuperin...
- kaikki em. takaperin

### 3.6. KUNTOPIIRI

- erilaiset selkä- ja vatsalihakset → muista, että erilaiset liikkeet vaikuttavat hieman eri tavalla ja liikkeitä on hyvä käyttää monipuolisesti
- penkkihypytyt ja –askellukset
- hyppely penkin yli käsillä penkkiin nojaten
- etunojapunnerrus
- hyppynaru
- kuntosipallo → heitot, keskivartaloliikkeet, potkut, syötöt
- ojentajadippi
- askelkyykyt → eteen, taakse, sivuille, viistoon → myös liikkeessä (power walk)
- kyykyt
- painoliivi → lay up, hyppynaru jne.
- siirtokyykyt penkillä/tuolilla
- sivunojat

- leuanvedot

### 3.7. KAMPPAILU

- etunojapaini
- merimiespaini
- hartiapaini
- selät vastakkain → horjuta kaveria
- läpy kaverin pohkeeseen → esim. 5 pistettä → myös pallon kanssa
- kuten edellä, mutta polvillaan → yritetään viedä kaverin häntä
- pallonriisto pareittain tai ryhmässä
- pallo lattialla → sulje kaveri
- coach vierittää pallon ja merkistä 2 – 4 pelaajaa juoksee pallon perään → kuka ehtii palloon, hyökkää joko 1 – 1 tai 2 – 2
- istutaan selät vastakkain, kädet koukussa ja yritetään kaataa kaveri kyljelleen
- molemmat pitävät kiinni pallosta ja yrittävät repiä sitä itselleen
- toinen kontallaan maassa, toinen yrittää kaataa
- painivyörytykset
- yritä nostaa kaveri ilmaan, kaveri yrittää pysyä maassa
- seistään kämmenet vastakkain ja työnnetään kaveria
- karhunkäyntiasennossa jalat ja kädet maassa, oikeat olkapäät vastakkain, yritetään työntää paria taaksepäin
- kiinalainen veto → istutaan jalkapohjat vastakkain ja molempien kädet ovat kepissä jota vedetään itseä päin
- keppipaini → seisten, molemmat kiinni kepissä, yritetään saada pari pois tasapainosta

#### 4. VENYTTELY

Venyttely on tärkeä osa urheilijan jokapäiväistä harjoittelua ja siksi valmentajan on alusta lähtien opetettava pelaajilleen oikeanlaiset ja –pituiset venytykset. Venyttely vähentää lihasjännitystä, saa kehon tuntumaan rennommalta, parantaa koordinaatiota ja liikelaajuuksia, ennalta ehkäisee vammoja ja opettaa oman kehon tuntemusta.

Venyttelyssä erotetaan eri tarkoitusta varten eri mittaisia venytysjaksoja:

- lyhytkestoiset venytykset (5 – 10 s.): *ennen suoritusta, tarkoituksena tarkistaa lihasten liikeratojen riittävyys ja siten myös ehkäistä loukkaantumisia*
- keskipitkät venytykset (10 – 30 s.): *loppuverryttelyn jälkeen, tarkoitus palauttaa lihakset ja parantaa niiden liikkuvuutta*
- pitkäkestoiset venytykset (30 – 120 s.): *1 – 2 tuntia harjoituksen jälkeen, lisää lihasten pituutta ja parantaa liikkuvuutta, voidaan tehdä myös erillisenä harjoituksena alkulämmittelyllä*

On tärkeää opettaa pelaajille jo mahdollisimman nuorena, mitä varten venytellään ja kuinka pitkään. Jos esimerkiksi venytellään pitkäkestoisesti ennen ottelua, lihaksen kyky supistua vähenee väliaikaisesti ja suoritusteho laskee.

Seuraavassa on muistilista venyttelyharjoituksia varten, jotta kaikki tärkeimmät lihasryhmät tulisi venytettyä:

- pohkeet
- reiden etulihakset
- reiden takalihakset
- pakarat
- lonkan koukistajat
- reiden lähentäjät
- kyljen lihakset
- selän lihakset
- vatsalihakset

- lavan lähentäjät
- ojentajat
- taaemmat hartialihakset
- niska- ja hartialihakset
- lavan lähentäjät
- nivuset, nilkat, ranteet