



U12 ~~O~~isharjoittelu

9.2.2020

Aloitus

- Aikataulu
 - 19:00-20:00 Taustaa
 - 20:00-21:00 Käytännön harjoitus
- Lyhyt esittely
 - Kuka olet, ketä valmennat, oma tausta jne

Tuomas Rahkonen



- Ammattivalmentajana Tapiolan Hongassa
 - Vuodesta 2013: Naiset, WU19, Minipojat, MU14, Mikrot ja Supermikrot, WU14 ja WU13
 - Valmentanut amatikseni vuodesta 2008
 - Nuorten maajoukkueet 2014-2020 WU16, WU15, All stars
- Koulutustaustaa
 - Oppisopimuskoulutuksella liikuntaneuvojaksi 2011
 - HKVT 2013, JVV 2019, Fysiikkavalmentajakoulutus 2018-2020
 - Terveyden edistäminen ja liikuntalääketiede, Itä-Suomen yliopisto 2019->
- EN ole lääkäri, fysioterapeutti tai muu terveydenhuollon ammattilainen
- Oma kiinnostus fys. harjoittelua kohtaan?

”Minkälainen peli koripallo on? Minkälaisia vaatimuksia pelissä on seuraavilla tasoilla (12-15v, 15-18v, 18-25v)?”

Minkälainen peli koripallo on?

- Case Honka T06
- Miten minä yritän lähestyä joukkueen valmentamista?
 1. Ilmapiiri
 2. Urheilullisuus
 3. Koripallotaidot
- Näkökö omassa toiminnassa riittävästi?
Todennäköisesti ei..

***”Vähän jotain on parempi
kuin ei mitään”***

Nykyinen toimintakenttä

- 6 - 9 - 11 (Kokko 2019)
- 35% urheiluseuranuorista on rasitusvammoja (Ristolainen ym. 2019)
 - <http://www.valmennustaito.info/taito/upottaako-varhainen-erikoistuminen-suomi-urheilun/>
- Polarisoituminen
 - ”parhaat entistä parempia, heikoimmat tosi heikkoja”
- Seuroilla vastuu liikuntakasvatuksesta?

Nykyinen toimintakenttä

- Kuinka moni harrastavista lapsista liikkuu tarpeeksi?
 - Terveen elämän näkökulmasta? Urheilun näkökulmasta?
 - Onko koripalloharjoittelu monipuolista?
- Mitkä ovat meidän vaikutusmahdollisuudet? Lapset vai aikuiset?
 - "Valistus" = Vanhempainillat ja muut tapaamiset
 - Kotiläksyt

Fyysinen harjoittelu lapsilla

- Miten pääsen alkuun? Helppoa..

Fyysinen harjoittelu lapsilla

Tarvitset vain:

- Gymstick-kepit kaikille
- 30 kpl kumia reaktiopalloja
- 18 erilaista kuminauhaa eri vastuksilla
- Athletic grips remmit
- Värisevät foam rollerit
- Lihashuoltovasaran
- Normatec-palautumishousut
- 9 eri väristä kinesioiteippiä
- Ab Tronic sauna beltin
- Nilkka- ja rannepainot
- Hierontapallot
- Vieritettävät traktorinrenkaat
- Kylmä-kuuma altaat palautumiseen
- Happiteltan vuoristo-olojen simuloimiseen
- Sitruunavettä ja yksisarvishoitajan
- Salihanskat, painonnostovyön, hulavanteen, ja kaikki mahdolliset lisäravinteet..

Opettele liikkeit:

- Pakaran aktivointi neljässä eri tasossa etu- ja takaperin
- Tempausvala jumppapallon päällä
- Plyoladderit sagittaali- ja vertikaalitasossa
- Yhden jalan maastaveto kahdella eri tangolla ja neljällä välihypyllä
- Transvertaalin käsillä seisonta tempaus silmät kiinni
- Kuntopallon heitto sivuttain takaperin tasapainolaudan päällä seisten
- Kontralateraalin L8-hyppy 1 jalalla kolmen käsipainon kanssa
- Bilateraaliset boxihyppyt äänimechista 360° käännöksellä painoliivin kanssa kaveri-reppuselässä
- Yhden jalan eksentrisen rinnalleveto istumaannousulla sivuttain lähdöllä takaperin silmät kiinni

Millon tästä tuli näin vaikeaa??

Fyysinen harjoittelu lapsilla

- Miksi?
 - Pohjien rakentaminen
 - Fyysinen harjoitettavuus
 - Tavat ja kulttuuri
 - Lisää liikettä arkeen
 - Loukkaantumisten ennaltaehkäisy
- Ideoita:
 - Rahkonen & Vartiainen: Alkulämmittelyt mikro- ja supermikrot 2018

Haasteet?

Fyysinen harjoittelu lapsilla

- Haasteet?
 - Ei ole erillistä tilaa
 - Ei ole aikaa
 - Pelaajia on liikaa
 - Ei riitä osaaminen
 - Ei koe asiaa riittävän tärkeäksi
 - Ei ole fysiikkavalmentajaa
 - ”Myytit” -> lasten voimaharjoittelu on vaarallista!
 - [\(Faigenbaum ym. 2009\)](#) ([Bergeron ym. 2015](#))

Fyysinen harjoittelu lapsilla

- Ajatuksia..
 - 15 (+ 15) ajattelu -> ”vähän jotain..”
 - Paljonko viikossa, kuukaudessa, vuodessa?
 - Onko fys. osio aina ”rangaistus”?
 - Voiko tukiharjoittelun rakentaa mielekkääksi?
 - Onko päävalmentaja kiinnostunut salin ulkopuolella tapahtuvasta harjoittelusta?
 - Löytyykö joukkueen taustoista osaamista, josta et ole tietoinen?

Haarahyppy / koordinaatiot

- Koordinaatio, rytmikyky, hyppy, keskittyminen?
- Voi tehdä suoraan parin kanssa, tai käydä ensin malleja läpi valmentajan johdolla
 1. Toinen johtaa ja toinen kopio -> 2-3 erilaista hyppyä, yritä pysyä perässä
 2. Sama tilanne, mutta nyt pitää tehdä päinvastoin
 3. Kokeile sama koordinaatiojuoksuilla?

Muistipeli korteilla

- Keskivartalojumppa, kilpailu, liikkumisen taidot
- Jako kahteen joukkueeseen. Kumpi saa enemmän pareja kerättyä keskeltä
 1. Pakalla kerrallaan tietty määrä pelaajia. Saat kääntää kaksi korttia kerrallaan. Etsitään pareja
 2. Pakalla käynnin jälkeen 3 erilaista kuntopiiriliikettä
 - 5 x Yleisliike, vatsalihas, lantion nosto
 - 5 x punnerrus, kyykky, käsillä seisonta
 3. Korttien ryöstö? Eläinkävelyllä eteneminen edestakaisin
 - Rapu, karhu, lisko, mittarimato, apina jne

Kauimmainen raaja

- Kehonhallinta, voima, liikkuvuus, yhteistyö
- Poimi pari. Toinen parista neljän raajan varaan, muut osat kropasta ei saa osua maahan. Toinen liikuttaa kaveria
 1. Kosketa kaverin kättä, ja jätä raaja siihen paikkaan -> asento muuttuu
 2. Yritä siirtää painoa muille raajoille. Vain yksi raaja kerrallaan saa liikkua.
 3. Saman voi tehdä kisana liikkeessä -> kuka saa parin johdettua ensin toiseen päätyyn

Kaikki palaa kaikki polttaa

- Suunnanmuutos, heittäminen, väistäminen, keskivartalon vahvistaminen
- KPKP- keskivartalojumppana. Päällä/pallolla voi suojata
 1. Kun palat, pääset takaisin sisään tehtyäsi sakot:
 - 3 x selkälihas, silta, kärrynpyörä
 2. Sovelluksia: heikomman käden heitto, no look-heitto, heitto aikarajoituksella,

Parijumpa

- Voima, kehonhallinta, ketteryys, kontaktin ottaminen
- Pareittain tehtäviä liikkeitä:
 1. Kaverin ylitys ja alitus
 2. Kottikärryasennossa pito/tiputus/kosketus ristiin
 3. Kyykky parin kanssa
 4. Kaveriin kiipeäminen
 5. Merimiespainit: 1 tai 2 jalalla, horjuttaminen, kaverin veto tai työntö viivan yli

Mielipiteitä harjoitteista?
Saatiinko haasteita
taklattua?

Linkkejä

- <https://lihastohtori.wordpress.com/2019/08/12/ovatko-nykylapset-liikkumattomia-ja-huonokuntoisia-haapala/>
- <http://www.valmennustaito.info/taito/upottaako-varhainen-erikoistuminen-suomi-urheilun/>
- <http://www.valmennustaito.info/taito/> -> taitokartta
- <https://www.voimanpolku.info/>
- Emma Malm: fyysisen harjoittelun yhdistäminen koripalloharjoitteluun
<https://peda.net/hankkeet/susicampus/vo/n/n24>
- Point the passer-podcast, jakso 12 (Petka Lehtinen)
<https://soundcloud.com/user-183026651/point-the-passer-jakso-12-petka-lehtinen>
- Jeremy Frisch (twitter @jeremyfrisch)
<https://simplifaster.com/articles/fun-movement-games-athleticism/>

"Point the passer"

- Onneksi näitä asioita ei ole tarvinnut miettiä yksin.. Minua ovat auttaneet mm:
 - Petka Lehtinen, Tristan Fay, Raimo Stefanov, Vesa Vertio, Tuomas Iisalo, Joonas Iisalo, Martti Iivonen, Johanna Päivikkö, Emma Malm, Pinja Laitinen, Erkko Ojala, Masa Vartiainen, Peetu Öunap, Linda Hannonen, Jari Nykänen, Niklas Hamnström, Jussi Räikkä, Matias Sarvela ja monet muut