



Juniorivalmentajan käsikirja
Raholan Pyrkivä

Sisälllys

1. Yleistä	4
2. Valmennuksen tavoitteet	5
3. Henkilökohtainen taito ja sen opettaminen	5
3.1. Heittämisen opettaminen	6
3.2. Syöttämisen opettaminen	6
3.3. Pallonkäsittelytaidon opettaminen	7
3.4. Hyökkäyspelaamisen opettaminen	7
3.5 Puolustuspelaamisen opettaminen	8
4. Henkilökohtaisen pelikäsitteiden kehittäminen	9
5. Pelin eri vaiheet	10
6. Harjoittelu	11
7. Valmentaminen	12
8. Harjoitusten suunnittelu	13
8.1. Osista kokonaisuuksiin:	14
8.2. CTC-malli (Competition, Tools, Competition):	17
9. Pelaajien roolit	20
10. Pelipaikat ja kenttätasapainomallit	21
5 out spacing malli	21
4 out spacing malli	21
11. Pelin rakentaminen	22
12. Nopean hyökkäyksen säännöt	24
13. ”Toimi heti!”-periaate:	26
14. Miespuolustuksen säännöt	27
15. Ikäkausijoukkueiden valmentaminen	29
15.1. Herkkyyskaudet	29
16. Valmennuksen painopistealueet	30
Supermikro- ja mikrojuniorit	30
Minijuniorit	30
U13-U14-juniorit	30

U15-U16-juniorit	30
U17-U19-juniorit	30
17. Tavoitteellisuus	31
18. Kauden suunnittelu ja testaaminen	31
19. Pelaajakohtainen seuranta	31
20. Raportointi	32
21. Lopuksi	32

1. Yleistä

Juniorivalmentajan käsikirjan tarkoituksena on kehittää ja luoda seuratoiminnan suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta. Tämä kehittää seuran toimintaa sekä seurassa toimivia henkilöitä. Käsikirja antaa ohjeita kunkin ikäluokan toiminnan järjestämiseen ja määrittelee perustason, joka kussakin ikävaiheessa tulisi saavuttaa. Pyrkimyksenä on parantaa yksilökohtaisten taitojen seuranta systemaattisella tietojen arkistoinnilla, jolloin kehittymisen seuranta on helpompaa.

Tämän opas ja valmentajille jaettava Google Drive kansio luovat kokonaisuuden, jotka jokaisen valmentajan olisi hyvä lukea. Valmentajien Drivesta löytyy lisäksi erilaisia esimerkkiharjoitteita niin lajitaitoihin kuin fysiikkaan.

Tämän opas on Raholan Pyrkivä ry:n valmennuspäällikön tekemä ja johtokunnan hyväksymä valmentajan opas kaikille Raholan Pyrkivän ikäkausijoukkueiden valmentajille. Oppaassa on linjattu valmennuksen painopistealueet ikäluokittain, eli mitä missäkin vaiheessa opetetaan (kerrataan) ja on osattava. Opittuja taitoja arvioidaan yhdessä valmentajan ja valmennuspäällikön kanssa kauden aikana. Valmennuspäällikkö opastaa valmentajaa tarvittaessa. Kauden alussa ja aikana ikäkausijoukkueen päävalmentaja ja valmennuspäällikkö käyvät läpi joukkueen jaksosuunnitelmat, jossa myös lajitaitojen sisältö on huomioitu.

Oppaan tavoitteena on rakentaa Raholan Pyrkivän valmennukseen pitkäjänteinen ja johdonmukainen kehitysohjelma, jossa pelaajat ovat valmiita (tieto) ja osaavat (taito) viimeistään U19-juniorikäluokassa pelata nopeaa, liikkuvaa, aggressiivista ja mielikuvituksellista nykyaikaista tempokoripalloa (kunto) ja ovat saaneet hyvän valmiuden siirtyä pelaamaan aikuisten eri sarjoihin.

Oppaassa lajivalmennus jaetaan kahteen osaan:

Henkilökohtaisiin pelitaitoihin (taidonportaat)

- Hyökkäys
- Puolustus

Joukkuepelitaitoihin

- Hyökkäys
- Puolustus

Oppaassa annetaan malleja esimerkiksi 5-5-pelaamisesta ja siitä, miten eri harjoitteilla rakennetaan hyökkäys-, puolustus- ja transitiopeliä sekä niihin liittyviä elementtejä. Näistä voi hakea mallia

omaan valmennusfilosofiaansa. Oppaassa esitetyt lajisisällöt ikäluokittain ja peliin liittyvät elementit tulee ottaa huomioon kunkin ikäluokan harjoitussuunnitelmaa tehtäessä.

Jos oma ajatus valmentamansa ikäluokan valmennussisällöistä poikkeaa merkittävästi tämän oppaan sisällöistä, tulee siitä keskustella valmennuspäällikön kanssa. Tavoite on opettaa Raholan Pyrkivän juniorit pelaamaan koripalloa eikä hakemaan tietyillä joukkuetaktiikoilla (esimerkiksi paikkapuolustukset) oikotietä menestykseen perusasioiden ja pelikäsityksen opettamisen kustannuksella.

Koripallo on yksilölaji, niin kauan kuin pelaajat eivät hallitse pelin alkeita ja peruselementtejä. Kun perusvalmiudet alkavat automatisoitua ja pelaajat oppivat koordinoimaan oman toimintansa kanssapelaajien kanssa, koripallosta syntyy joukkuepeli!

2. Valmennuksen tavoitteet

Luoda pelaajia jotka:

1. Ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan (= voima, nopeus, liikkuvuus) riittävällä tasolla
2. Osaavat tehdä oikeita valintoja
3. Osaavat luoda ja käyttää tilaa kentällä
4. Ovat omaksuneet urheilijan elämäntavat
5. Eivät anna periksi, vaan taistelevat loppuun asti
6. Rakastavat koripalloa

3. Henkilökohtainen taito ja sen opettaminen

Koripallo on joukkuelaji, joka kuitenkin perustuu pelaajien henkilökohtaiseen taitoon. Joukkuepelaamisen hienoudet on mahdollista saavuttaa ainoastaan riittävän korkean yksilötaidon myötä. Henkilökohtaisen taidon opettaminen perustuu käytännön opettamiseen. Mitä nuorempi pelaaja on, sitä paremmin hän oppii näkemisen kautta. Nuoren pelaajan on mahdotonta oppia yksilötaitoja teorian kautta. Varsinkin nuorempien ikäryhmien valmentajien tulee osata koripallon perustekniikat niin hyvin, että valmentajat pystyvät ne itse käytännön tasolla näyttämään.

Nuori pelaaja oppii uusia taitoja nopeasti, mutta opittuja taitoja on hyvin vaikeaa muuttaa myöhemmin. Juuri tästä syystä valmentajien tulee aina vaatia oikeanlaisia suorituksia ja samalla puuttua teknisesti väärnlaisiin suorituksiin välittömästi. Koska Raholan Pyrkivän ”pelaajan polku” toimii progressiivisesti, vie väärin opetettujen/opittujen taitojen uudelleen opettaminen turhaan aikaa niiltä asioilta, joita missäkin ikäluokassa tulisi opettaa. Lasten ja nuorten valmentajien pitää keskittyä erityisesti myös liikunnallisten perustaitojen opettamiseen unohtamatta fysiikkaharjoittelua. Ei ole hyötyä opettaa pelaajaa juoksemaan pallon kanssa, mikäli ko. pelaaja ei

osaa juosta tai pysähtyä ilman palloa. Tulokset eivät saa ohjata valmentajaa, vaan pitkäjänteinen työ askel kerrallaan on tärkeintä.

Seuraavassa käsitellään lyhyesti heittämisen, syöttämisen sekä pallonkäsittelytaidon opettamisen perusteita.

3.1. Heittämisen opettaminen

Heittäminen lähtee liikkeelle perustekniikan opettamisesta. Kuten edellisessä kappaleessa mainittiin, tulee pelaajalta vaatia oikeanlaista heittotekniikkaa periaatteessa heti alusta lähtien. Nuorimmille pelaajille pallon suuri koko aiheuttaa ymmärrettävästi ongelmia oikeanlaisen heittoliikkeen muodostamisessa, mutta apuna voidaan tällaisissa tapauksissa käyttää pienempää palloa (esimerkiksi kolmoskoon tekniikkapalloa) tai vaihtoehtoisesti koria voidaan mahdollisuuksien mukaan laskea alemmaksi.

Heittämisen peruspilarit:

1. **Koppi:** Ole peliasennossa valmiina (ranne viritettynä) ottamaan pallo kiinni. Kopissa heittävä käsi on aina pallon takana ja tukikäsi sivulla.
2. **Rytmi:** Kädet (pallon dippaus) ja jalat liikkuvat samaan aikaan
3. **Saatto:** Heitto tapahtuu yhdellä kädellä ja heittävä käsi saattaa pallon matkaan. Heittävän käden keskisormi koskee viimeisenä palloon ja ranne ”räpsähtää”.

Lähde opettamisessa aina liikkeelle ”koppi”-vaiheesta ja etene kohti saattoa. Vaadi aina peliasentoa, jotta jalkojen merkitys heittämisessä korostuu. Perusheiton sekä lay-upin opettamisen ja oppimisen jälkeen voidaan siirtyä opettamaan haasteellisempia heittämiseen liittyviä taitoja (heittäminen vauhdista, hyppyheitto, power lay-up jne.) siten, että seuraavalle tasolle siirrytään vasta sen jälkeen, kun edellisen tason taidot hallitaan.

3.2. Syöttämisen opettaminen

Nykykoripallossa harvoin käytetään enää perinteistä rannesyöttöä, joten syöttämisen opettaminen kannattaa aloittaa yhden käden työntösyötöistä. Tässä syöttötekniikassa, samoin kuin heittotekniikassa, syöttävä käsi on pallon takana ja toinen käsi tukee vieressä. Ensin tulee harjoitella syöttötekniikka (+ tukijalan käyttäminen) ja samaan aikaan opetellaan syötön vastaanottamista, aina kun harjoitellaan syöttämistä, harjoitellaan myös koppia. Aivan kuten heittämisen suhteen, tulee syöttämisenkin opettamisen edetä progressiivisesti – mukaan otetaan liikkeestä syöttäminen sekä erilaiset syöttötekniikat (pään päältä syöttäminen, yhden käden syötöt, selän takaa syöttäminen ja niin edelleen), kun edellisen tason taidot ovat hallinnassa.

3.3. Pallonkäsittelytaidon opettaminen

Pallonkäsittelytaidon opettamisen voi aloittaa hyvinkin yksinkertaisin tavoin. Nuorimpien junioreiden kohdalla kannattaa aloittaa pallokontrollin kehittämisen kautta. Erilaiset pomputukset vartalon etupuolella, jalkojen välissä ja selän takana luovat erinomaisen pohjan liikkeessä tapahtuvan pallotekniikan opettamiselle. Paikallaan tehtyjen harjoitteiden myötä pystytään siirtymään enemmän ja enemmän lajille ominaisiin harjoitteisiin, jolloin pallonkäsittelytaitojen opettamiseen tuodaan kuljettamisen myötä mukaan edellisissä kappaleissa läpikäytyt heittäminen ja syöttäminen. Mitä nopeammin pääset harjoittelemaan pallonkäsittelyä liikkeessä, sen parempia pelaajia pallon kanssa pelaajista tulee.

Pallonkäsittelytaidot ja niiden opettaminen on hyvin laaja ja hankalasti tiivistettävissä oleva kokonaisuus. Pallonkäsittelytaitojen opettaminen on kuitenkin varsin helppoa, sillä lähestulkoon kaikenlainen pallon kanssa tehtävä harjoittelu kehittää pelaajan henkilökohtaisia pallonkäsittelytaitoja. Valmentajan tulee vaatia teräviä suorituksia heti alusta lähtien, eli ”kosketus käteen” pidetään mahdollisimman lyhyenä sekä kuljettaessa että kuljetuksesta syöttäessä. Samalla pallon tulisi kuljettaessa tulla voimalla lattiasta käteen, jotta pallo pysyisi paremmin kontrollissa ja olisi vaikeampi riistää.

Liian vaikeita puhtaaseen pallonkäsittelytaitoon liittyviä harjoitteita ei kannata jatkuvasti tehdä, mutta sopivan kova haastavuusaste pitää mielenkiinnon yllä ja kehittää kaikkein eniten (liian helpot harjoitteet eivät kehitä, liian vaikeat voivat viedä harjoittelunnon). Henkilökohtaisten pallonkäsittelytaitojen opettamisessa voi käyttää apuna myös erilaisia apuvälineitä: esimerkiksi tekniikkapalloja, tennispalloja sekä kahta palloa samanaikaisesti.

3.4. Hyökkäyspelaamisen opettaminen

Tärkeintä elementti hyökkäyspelaamisessa on 1 vs. 1 hyökkääminen, joten opeta pelaajasi olemaan matalassa peliasennossa, hyökkäämään vastustajan olkapäätä kohden, ottamaan kontakti ja hyökkäämään kohti koria. Tavoite on luoda pelaajia, jotka pystyvät tekemään päätöksen 0,5 sekunnissa.

Hyökkäyspelaamisessa pitää myös opettaa peliasento (pysähtyminen) tilankäyttöä ja liikkumista. Nämä kolme ovat seuraavaksi tärkeimmät opetettavat asiat. Vaadi pelaajilta parasta mahdollista peliasentoa, kun he saavat pallon. Vaadi pelaajia säilyttämään koko ajan etäisyys toiseen pelaajan 3-4 metrinä, molemmat jalat joko 3 pisteen kaaren ulkopuolella tai 3 sekunnin alueen sisällä. Vaadi lisäksi pelaajilta, että he liikkuvat koko ajan täysillä ja että heillä on kilpailu omaa puolustajaa vastaan koko ottelun keston ajan.

3.5 Puolustuspelaamisen opettaminen

Puolustuspelaamisen opettaminen lähtee peliasennon (puolustusasennon) opettamisesta. Vaadi pelaajilta aina mahdollisimman hyvä peliasento, vaikka he eivät puolustaisi pallollista. Tämän lisäksi pitää opettaa heti pienestä pitäen sijoittuminen minä – pallollinen – oma puolustettava

Vaadi pelaajiltasi, että seuraavat asiat ovat aina kunnossa:

1. Matala ja leveä peliasento
 - Hyökkääjää matalampi
2. Jalkatyö
 - Jatkuvasti kuin ”tulisilla hiilillä”
 - Jalat aina kolmen pisteen kaaren suuntaisesti, älä opeta ohjaamaan liian aikaisin
3. Jatkuva puhe
 - Puhu kolme kertaa, puhu kovaa!
4. Aktiivinen käsien käyttö
 - Säilytä jatkuva pallon paine, ole kolmiulotteinen
5. 100% yrittäminen
 - All in! Koko ajan vedetään täysillä!

Levympallopelaamisessa vaadi tuplakontakti (ensin kyynärvarrella vauhti pois → kääntyminen ja toinen kontakti)

4. Henkilökohtaisen pelikäsityksen kehittäminen

Oikotietä ei ole, joukkueen kyky pelata joukkuepeliä rakentuu joukkueen yksilöiden pelikäsityksen kautta ja ”yletty” juuri sille tasolle, jolle henkilökohtainen pelikäsitys on rakennettu.

Pelikäsityksen rakentaminen pitää aloittaa jo mini-ikäluokassa ja kehittää samanaikaisesti sekä lajin teknisten että fyysisten taitojen kanssa. Pelikäsitys perustuu pelin lukemiseen ja reagointiin. Jos pelaajalla on useita vaihtoehtoja ratkaista pelissä esiin tulevia tilanteita, pelaajan pelin lukemisen taito ja mielikuvitus kehittyy. *Pelikäsityksen opettamisessa on äärimmäisen tärkeää, että tehdään mahdollisimman vähän harjoittelua 0:aa puolustajaa vastaan ja pyritään lisäämään jokaiseen harjoitukseen jokin valinta.* Esim. pareittain heitettäessä voi syöttäjä olla myös puolustaja, joka haastaa heiton. Jos syöttäjä jättää kädet heiton jälkeen esille, pitää heittäjän syöttää pallo takaisin ja etsiä uusi heittopaikka. Seuraavat perusajatukset pitää valmentajan itse ymmärtää ja opettaa pelaajille:

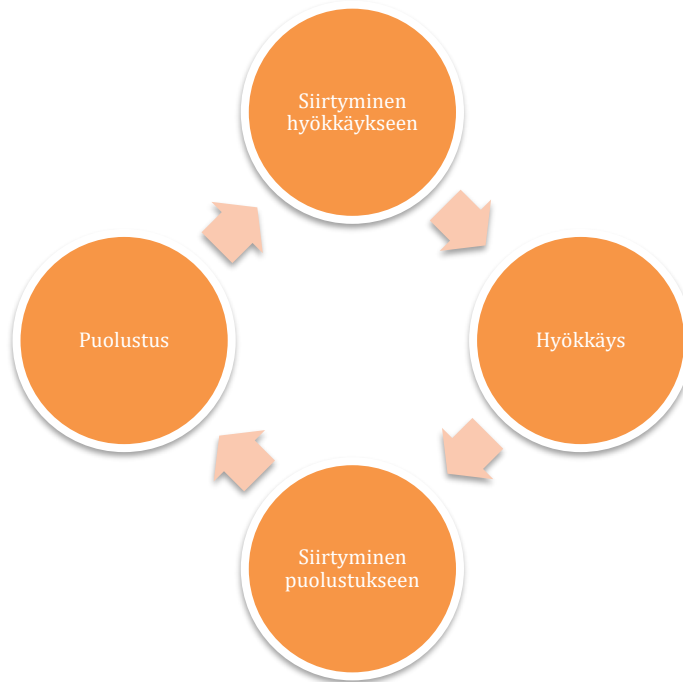
1. Kenttäjärjestys ja -tasapaino
2. Etäisyydet pelaajien välillä, spacing
3. Kentän tasapainottaminen, rotaatio
4. Tilan tekeminen ja käyttäminen
5. Jatkuva liike (pelaajien liike & pallon liike = pelin liike)

Pelaaja, jolla on hyvä pelikäsitys, pystyy lukemaan kenttää ja omalla liikkumisellaan varmistamaan, että kenttä on tasapainossa ja kaikilla on tilaa pelata. Kun pelaaja ymmärtää ajan/tilan merkityksen, pystyy hän koordinoimaan oman pelaamisensa muiden pelaajien kanssa ja yhdessä eri pelin elementtien (kahden ja kolmen pelaajan pelit) kautta automaattisesti kehittämään joukkueelle parhaan mahdollisen korintekotilanteen. Koripalloa pelataan aina 5-5, mutta pääsääntöisesti kentällä tapahtuvat tilanteet ovat joko etuja (2-1, 3-2 yms.) tai 2-2/3-3 tilanteita. Harjoitukseen kannattaa lisätä paljon pienpelejä erilaisilla oppimistavoitteilla. Valmentaja voi siis muokata pelin sääntöjä haluamukseen. Esim. harjoiteltaessa korille leikkaamista, saa leikkauksesta tehdyllä korilla enemmän pisteitä kuin vaikkapa 3pt heitolla.

Koripallo on koko kentän peli, joka pitää huomioida pelikäsitystä rakennettaessa. Tavoitteena on jatkuva liikkeen peli ”transition game”, joka perustuu kaikkien viiden pelaajan liikkumiseen puolustuksesta hyökkäykseen ja hyökkäyksestä puolustukseen.

5. Pelin eri vaiheet

Yleisesti koripallo-ottelussa joukkueella on pelin aikana neljä eri vaihetta (puolustus → siirtyminen hyökkäykseen → hyökkäys → siirtyminen puolustukseen).



Nämä pelin vaiheet toistuvat ottelussa sykleinä lukemattomia kertoja, mikä pitää huomioida myös harjoittelussa. Hyvässä harjoitteessa harjoitellaan aina vähintään kahta peräkkäistä vaihetta. Esimerkiksi jos harjoitellaan 5-5 hyökkäystä, kannattaa harjoitteeseen lisätä myös pelin seuraava vaihe eli siirtyminen puolustukseen. Palautetta kannattaa kuitenkin antaa ainoastaan painotettavasta asiasta.

Joukkueen pelitavan rakentaminen kannattaa aina aloittaa puolustuksen vaiheista ja edetä hyökkäyksen vaiheisiin vasta, kun siirtymäpuolustus ja 5-5 puolustus on riittävällä tasolla. Koripallossa hyvä puolustus mahdollistaa ylivoimatilanteiden muodostumisen siirtymä hyökkäykseen.

6. Harjoittelu

Harjoittelua suunniteltaessa pitää huomioida johdonmukaisuus ja progressiivisuus, toisin sanoen harjoitusmäärien tulisi kasvaa pelaajien vanhetessa. Ei ole tarkoituksenmukaista, että jo nuoremmissa ikäluokissa harjoitellaan kuin ”aikuiset”, jolloin vaarana voivat olla pelaajan loppuun palaminen ja koripalloharrastuksen lopettaminen.

Lihashuolto ja ravinto kuuluvat osana nuoren pelaajan harjoitteluun. Suomalainen perusravinto ja sokeripitoisten elintarvikkeiden välttäminen on suositeltavaa. Jokaisen valmentajan tulisi osata lihashuoltoon ja liikkuvuuteen liittyviä perusharjoitteita. Seura suosittelee, että siirryttäessä U13-junioreihin, jokaiselle pelaajalle tulisi tehdä niin sanottu lihaskartoitus ja liikkuvuustestit. Ohessa seuran suositus harjoittelumääristä ikäluokittain:

Mikrot:

- Talvella: Lajiharjoitukset 1-2 kertaa viikossa + pelit
- Kesällä: Monipuolisesti erilaista liikuntaa

Minit:

- Talvella: Lajiharjoitukset 2-4 kertaa viikossa
- Kesällä: Monipuolisesti erilaista liikuntaa + Laji- ja tukiharjoittelu 1-2 kertaa viikossa

U13-U14- juniorit:

- Talvella: Lajiharjoitukset 3-4 kertaa viikossa + pelit
- Kesällä: Laji- ja tukiharjoittelu 2-4 kertaa viikossa

U15-U16- juniorit:

- Talvella: Lajiharjoitukset 4-5 kertaa viikossa + pelit
- Kesällä: Laji- ja tukiharjoittelu 2-4 kertaa viikossa

U17-U19- juniorit:

- Talvella: Lajiharjoitukset 5-7 kertaa viikossa + pelit. (sisältää aamuharjoituksia esimerkiksi koulussa).
- Kesällä: Laji- ja tukiharjoittelu 4-5 kertaa viikossa

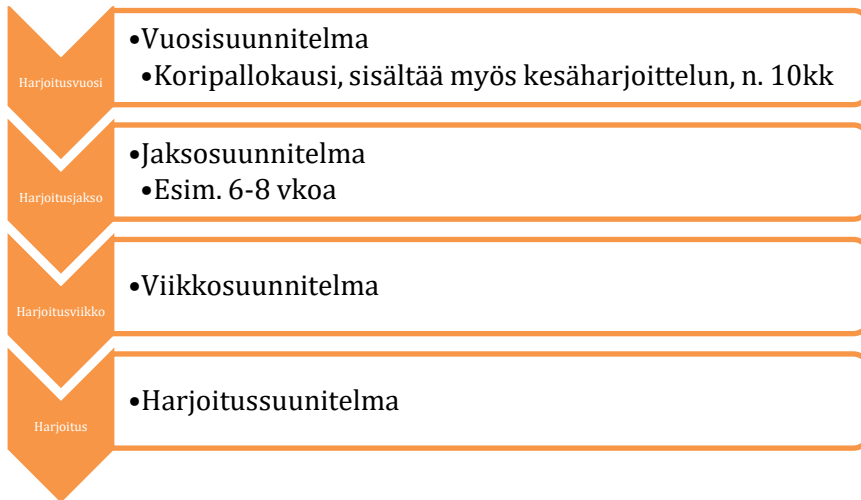
7. Valmentaminen

Valmentaminen on asioiden ”myymistä”, opettamista ja toistamista sekä ennen kaikkea opittujen asioiden vaatimista.

Ikäkausijoukkueen valmentaja tulisi:

- Luoda harjoituksiin positiivinen ja jossain määrin kilpaileva ilmapiiri
- Vaatia toisten pelaajien ja valmentajan kunnioittamista (esimerkiksi kun valmentaja puhuu, muu toiminta lakkaa ja valmentajaa kuunnellaan)
- Opettaa pelaajat rakastamaan koripalloa
- Vaatia pelaajilta itsehillintää. Tämän puuttuminen voi muodostua esteeksi huippupelaajaksi kehittymiselle
- Ohjata pelaaja harkitsemaan, ajattelemaan ja analysoimaan omaa ja joukkueen pelaamista
- Opettaa pelaaja suhtautumaan ”rakentavaan” kritiikkiin myönteisesti. Valmentajan palaute tulee kohdistua pelaajan suoritukseen ja sen korjaamiseen
- Valmistautua aina huolellisesti harjoituksiin, harjoitussuunnitelma on aina kirjallisena
- Tavoitella erinomaisuutta ja korkeaa laatua valmennustyössään. Jos valmentaja tyytyy keskinkertaisuuteen, se riittää todennäköisesti myös pelaajille
- Laatia joukkueelle yhdessä pelaajien kanssa ”pelisäännöt” ja varmistaa, että sääntöjä noudatetaan niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin
- Muistuttaa, että pelaajan velvollisuus on ilmoittaa valmentajalle, jos pelaaja ei pääse harjoituksiin tai otteluun
- Olla esimerkki nuorille pelaajille, käyttäytyä ja esiintyä sen mukaan

8. Harjoitusten suunnittelu

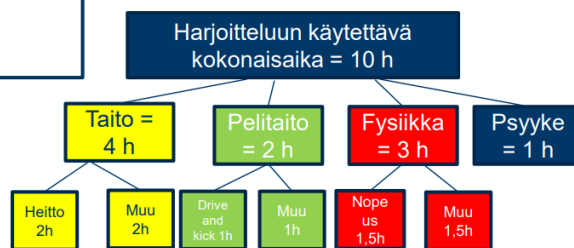


Harjoittelun suunnittelu kannattaa aina aloittaa ”isoista linjoista” eli vuosisuunnitelman tekemisestä. Tämän jälkeen vuoden voi jakaa esim. 5-6 harjoitusjaksoon, jaksot edelleen viikoiksi ja viikot yksittäisiksi harjoituksiksi. Harjoitusten suunnitteluun pitää käyttää aikaa.

Harjoituksen, harjoitusviikon, harjoitusjakson ja harjoituskauden suunnittelun apuna on hyvä käyttää ns. 50-50 painopisteajattelua. Tässä ajattelumallissa painotettavaan asiaan käytetään 50% harjoitusajasta ja loppu 50% jaetaan muille asioille. Esimerkiksi, jos taitoharjoittelussa painotettava asia on heittäminen, tulisi harjoituksessa (lajitaitoihin käytettävä aika 60min) harjoitella heittämistä 30min. Alla olevassa kaaviossa on esimerkki harjoitusviikon 50-50 painopisteajattelusta

Painotettavat asiat:

1. Perustaidot: Heittäminen
2. Pelitaidot: Drive and kick → catch and shoot
3. Ominaisuusharjoittelu: Nopeus (COD)
4. Psykkinen harjoittelu: Tavoitteenasettelu



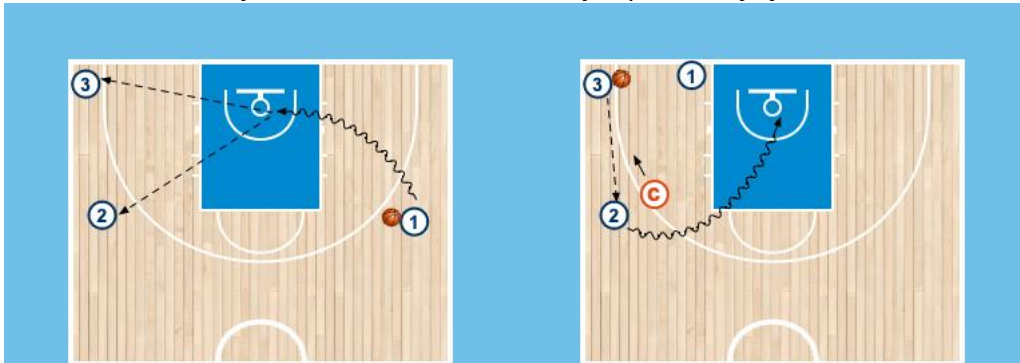
Seuraavissa kappaleissa on esitetty kahdella eri opetusmallilla suunniteltu harjoitus.

8.1. Osista kokonaisuuksiin:

Tässä opetusmallissa mennään pienemmistä osakokonaisuuksista kohti lopullista peliä. Alla olevassa esimerkkiharjoitteessa (75-90min) aiheena on pass-pass konsepti ja siinä edetään 2-1 peleistä kohti 3-2 peliä.

Lämmittely 20min:

- 3-1 catch & go
 - Lähtöasetelmat: pallollinen pelaaja laidassa, toisella puolella pallottomat nurkassa ja laidassa
 - Pallollinen ajaa kohti koria, syöttää toiselle pallottomalle
 - Pallon saanut pelaaja syöttää toiselle pelaajalle, joka reagoi ”puolustajaan”, mihin suuntaan voi ajaa vai heittääkö suoraan, jos puolustaja jää kauas

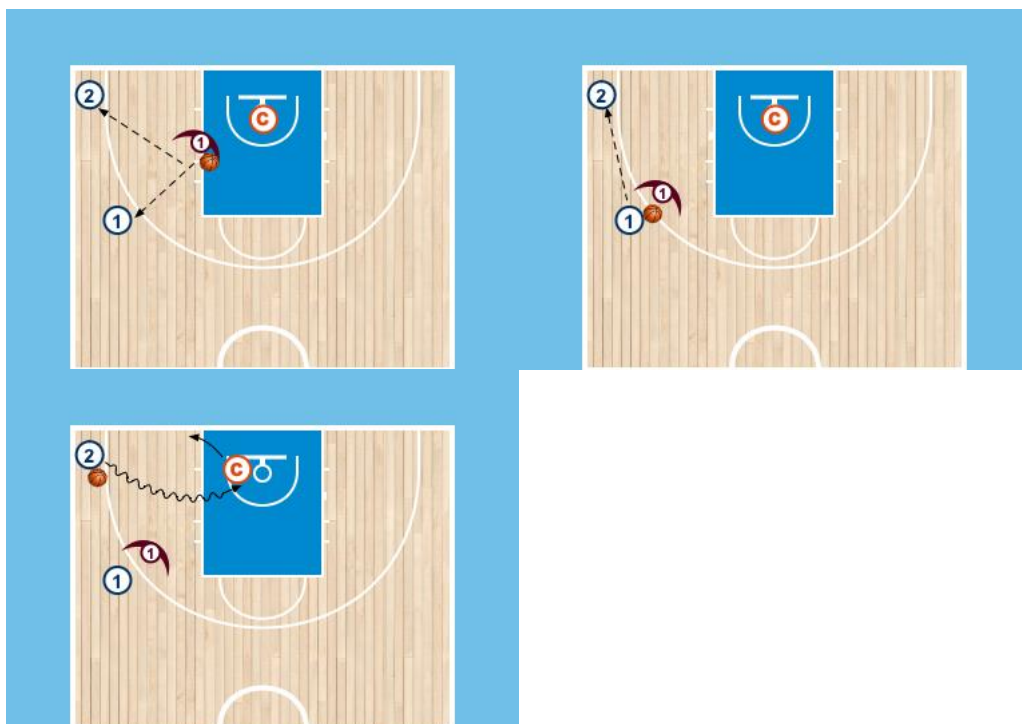


Aktivoinnit 10min

- Etu- ja takaketju
- Keskivartalo
- Liikkuvuus
- SAQ (Speed, Agility, Quickness)

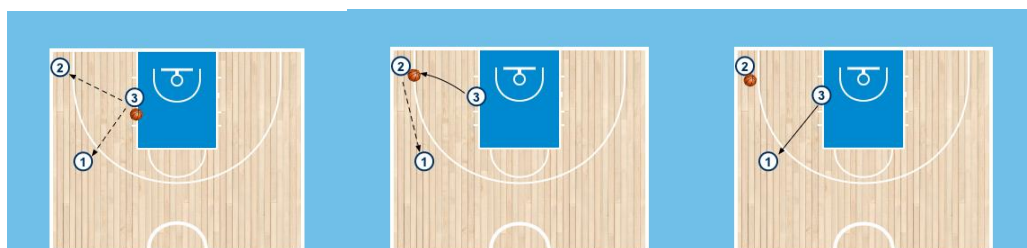
2-1 + C Päätöksen teko 10-15min

- Lähtöasetelma: saman puolen laita ja nurkka
- Puolustaja lähtee paintin rajalta
- Valmentaja on toinen puolustaja
- Syöttö toiselle pelaajalle ja lähestyminen
- Jos tilaa → heitto, jos ei → nopea syöttö toiselle hyökkääjälle
- Toinen hyökkääjä reagoi valmentajaan, jos valmentaja lähtee lähestymään → ajo tyhjään paikkaan, jos valmentaja ei liiku → heitto



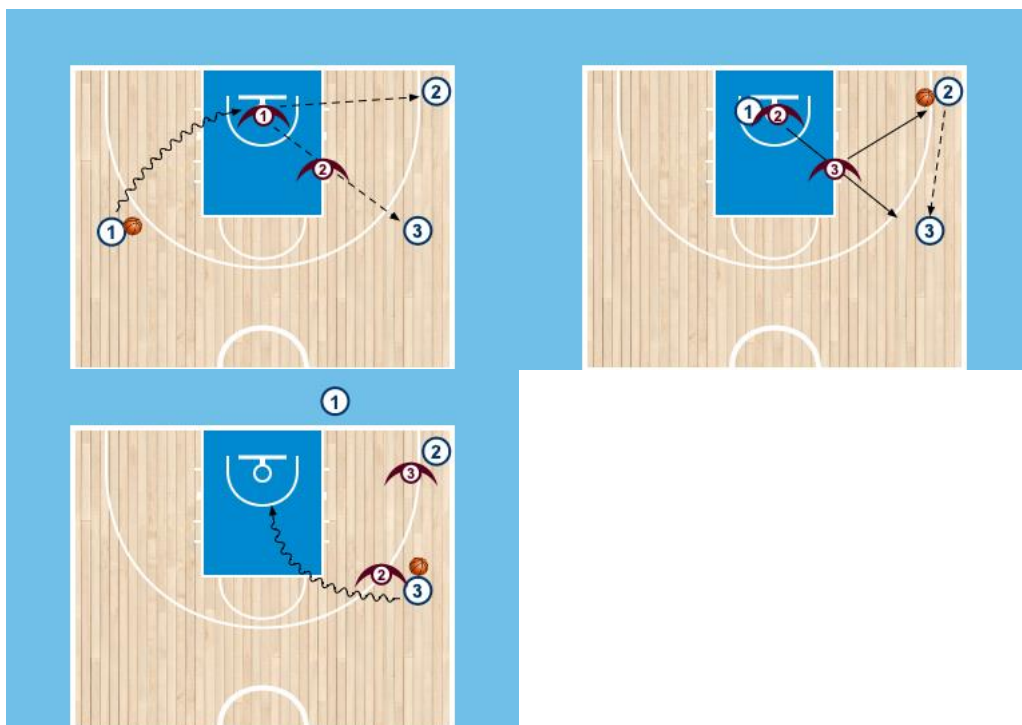
Snap Shooting 5-10min

- Kolmen pelaajan ryhmät
- Asetelmat: laita, nurkka ja paintin raja
- Paintin rajalla oleva pelaaja syöttää toiselle pelaajalle ja lähestyy nyt haluamaansa pelaajaa
- Jos puolustaja lähestyy pelaajaa, jolle syöttö tulee → syötä vapaalle pelaajalle
- Jos puolustaja lähestyy pallotonta pelaajaa → pallollinen heittää
- Kisa viiteen koriin
- 3 kierrosta



3-2 pass pass konsepti 15min

- Hyökkääjät ovat saman puolen laidassa ja kulmassa, pallollinen toisen puolen laidassa
- Toinen puolustaja lähtee paintin rajalta ja toinen korin alta
- Pallollinen ajaa korille ja syöttää toiselle pallottomalle
- Hyökkääjäll, joka saa pallon on 2 optiota: heitä tai syötä
- Jos syöttää, toisella hyökkääjällä on optio ajaa tai heittää
- Tilanne pelataan loppuun asti, lasketaan pisteet (normaalit koripallon pisteet)



Cool Down 5min

8.2. CTC-malli (Competition, Tools, Competition):

Tässä opetusmallissa kilpailu ja pelin kautta opettaminen on keskiössä. Oppimista halutaan tehostaa aiheeseen kohdistetuilla taitoharjoitteilla. Mallin mukaan loppupelin pitäisi olla huomattavasti parempi kuin alkupelin. CTC-malli on nykyisin käytössä esim. Suomen juniorimaajoukkueilla. Tämä esimerkkiharjoitus (75-90min) on myös rakennettu pass-pass konseptin ympärille.

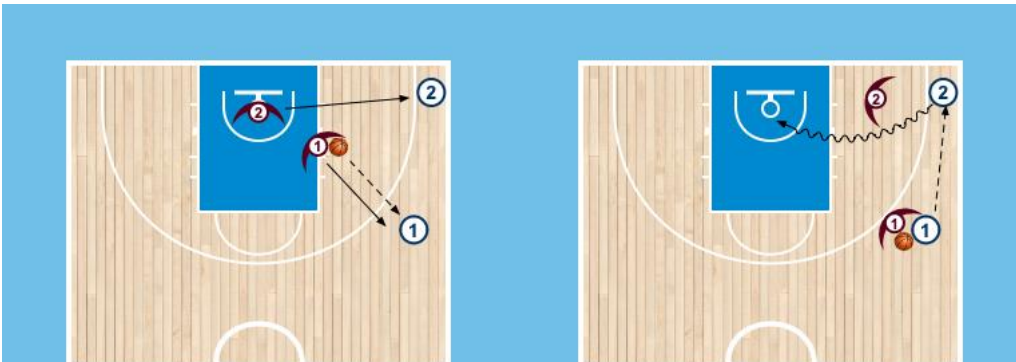
Lämmittely AV stationit: 3x5min

1. Aktivoinnit
2. Pallonkäsittely
3. Viimeistelymallit

Competition

2-2 pass-pass konsepti 10min

- Hyökkääjät ovat saman puolen laidassa ja kulmassa
- Toinen puolustaja lähtee paintin rajalta ja toinen korin alta
- Paintin rajalla olevalla puolustajalla on pallo → syöttö toiselle hyökkääjälle ja lähestyminen
- Hyökkääjällä, joka saa pallon, on 2 optiota: heitä tai syötä
- Jos syöttää, toisella hyökkääjällä on optio ajaa tai heittää
- Tilanne pelataan loppuun asti, lasketaan pisteet (normaalit koripallon pisteet)



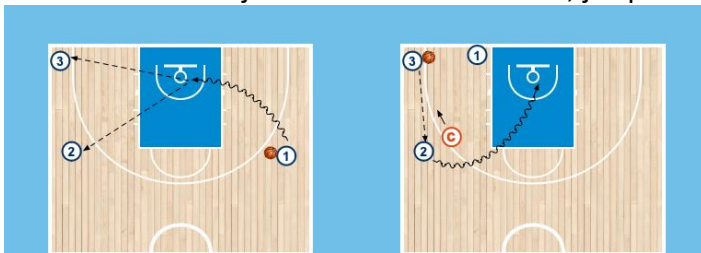
Tools

Kaksi stationia: 2x15min

1. 3-1 catch & go
2. 2-1 + C päätöksen teko

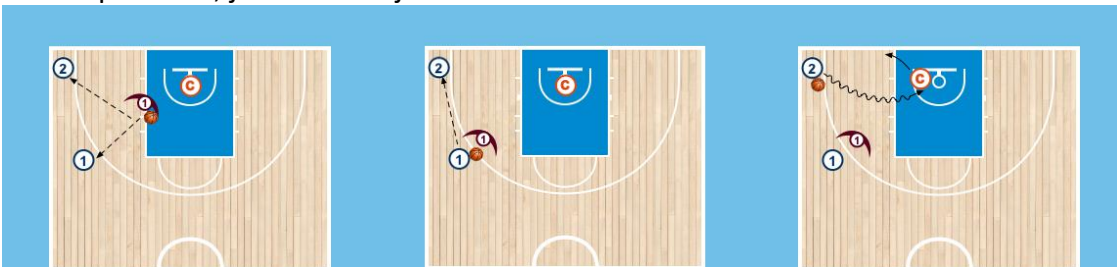
Tools 1: 3-1 catch & go (syöttö ja toimi heti)

- Lähtöasetelmat: pallollinen pelaaja laidassa, toisella puolella pallottomat nurkassa ja laidassa
- Pallollinen ajaa kohti koria, syöttää toiselle pallottomalle
- Pallon saanut pelaaja syöttää nopeasti toiselle pelaajalle, joka reagoi "puolustajaan", mihin suuntaan voi ajaa vai heittääkö suoraan, jos puolustaja jää kauas



Tools 2: 2-1 + C päätöksen teko

- Lähtöasetelma: saman puolen laita ja nurkka
- Puolustaja lähtee paintin rajalta
- Valmentaja on toinen puolustaja
- Syöttö toiselle pelaajalle ja lähestyminen
- Jos tilaa heitto, jos ei, nopea syöttö toiselle hyökkääjälle
- Toinen hyökkääjä reagoi valmentajaan, jos valmentaja lähtee lähestymään → ajo tyhjään paikkaan, jos valmentaja ei liiku → heitto



Competition 15min

- Sama 2-2 alkupeli
- Pisteytys: 1piste korista, jos pass-pass kori, niin tupla pisteet
- Peli 10pisteeseen

Cooldown 5min

- Aloita harjoitukset aina kootusti ja kerro harjoituksen sisällöstä ja tavoitteista
- Lopeta harjoitukset aina palautteeseen ja yhteiseen esim. "RAHOLA"- huutoon
- **Varsinkin junioreissa, jokaisessa harjoituksessa pitää pelata!**

9. Pelaajien roolit

Hyökkääjä:

Pallollinen

- On pelin luoja ja ratkaisija. Pallon haltija on varmistettava, että ratkaisu, jonka hän tekee parantaa korin tekemisen mahdollisuutta.
- Ratkaisijan roolissa korostuu suoritusvarmuus ja huolellisuus

Palloton

- Varmistaa, että itsellä ja kanssapelaajilla on riittävästi tilaa (spacing) säilyttämällä kenttätasapainon.
- Itsensä (IVP) ja muiden vapaaksi pelaaminen
- Koordinoitava oma toimintansa muiden pelaajien toimintaan
- Tarjota pallolliselle tilaa tai tukea (pallollisella etu omaan puolustajaan nähden → tilaa, pallollisella ei etua → tarjoa syöttölinja eli tukea

Puolustaja:

Pallollisen puolustaja

- Pallollisen jatkuva painostaminen
- Estä helpot sisäänajot
- Häiritse heittoa

Palloton

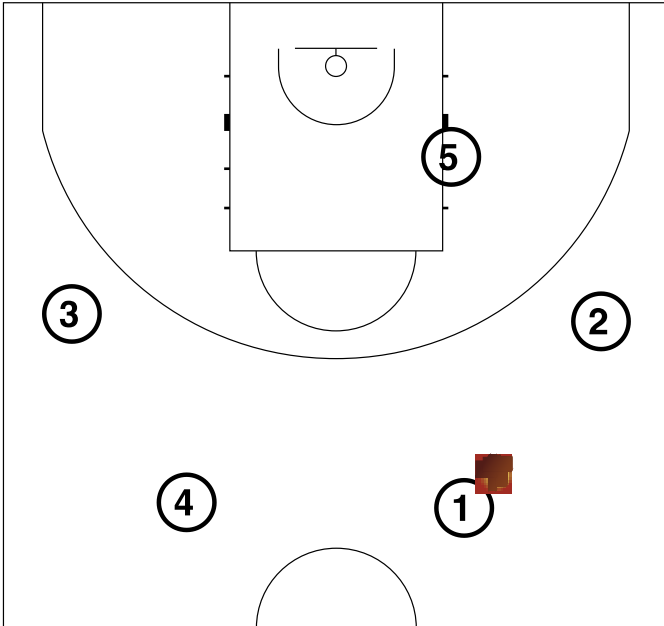
- Näe oma mies ja pallo koko ajan (matala kolmio)
- Ole peliasenossa!
- Auta pallollisen puolustajaa tilanteen mukaan
- Estä leikkaukset palloa kohti

10. Pelipaikat ja kenttätasapainomallit

Takamiehet 1-2 (guard)

Laiturit 3-4 (forward)

Sisäpelaaja, sentteri, 5, (center)



5 out spacing malli

Katso käsikirjan liite 1.

4 out spacing malli

Katso käsikirjan liite 2.

11. Pelin rakentaminen

Osaamisen rakentaminen: liikkuminen avoimella kentällä, 1 vs 0, 2 vs 1 ja 3 vs 2

Transition = siirtymähyökkäys

Fast break = nopea hyökkäys

Puolen kentän hyökkäys

Transition-pelissä aggressiivisuus on avaintekijä tilanteita luotaessa. Transition-peli ei synny satunnaisista tilanteista, vaan niitä pitää luoda kontrolloidusti (Fast break- roolit). Tilanteita luodaan ja kehitellään koko ajan. Ajatus ”ole nopea, mutta älä pidä kiirettä” selittää pitkälle transition-periaatteen.

Elementit

1. Levypallopeleli
 - Viiden pelaajan osallistuminen, sulkeminen
2. Avaava syöttö
3. Kaistojen täyttäminen & järjestäytyminen & 5 pelaajan juokseminen (fast break)
4. Järjestyminen puolenkentän peliin

Nopea hyökkäys on olennainen osa tempopeliä, joten sitä pitää harjoitella päivittäin riistoista, heiton torjunnasta, levypallosta, vastustajan tekemän korin jälkeen tai vastustajan tehdyn tai epäonnistuneen vapaaheiton jälkeen.

Laatutekijät

- Leikkaaminen
 - Aina täysillä ja kohti koria, ollaan valmiina tekemään kori!
- Screenaminen ja screenien käyttäminen
 - Hyökätään screenin jälkeen kohti koria
 - Saksiperiaate: toinen korille ja toinen ulos
 - Valtaperiaate: screenaajalla on valta tehdä valinta (ulos vai korille) ennen kuin screen on asetettu. Tämän jälkeen valta siirtyy screenin käyttäjälle
- Tilankäyttö
 - Etäisyydet kentällä 3-4m
- Ajoitukset
 - Tehdään asiat kentällä oikea-aikaisesti
- Syöttäminen
 - Vaaditaan teräviä ja hyviä syöttöjä

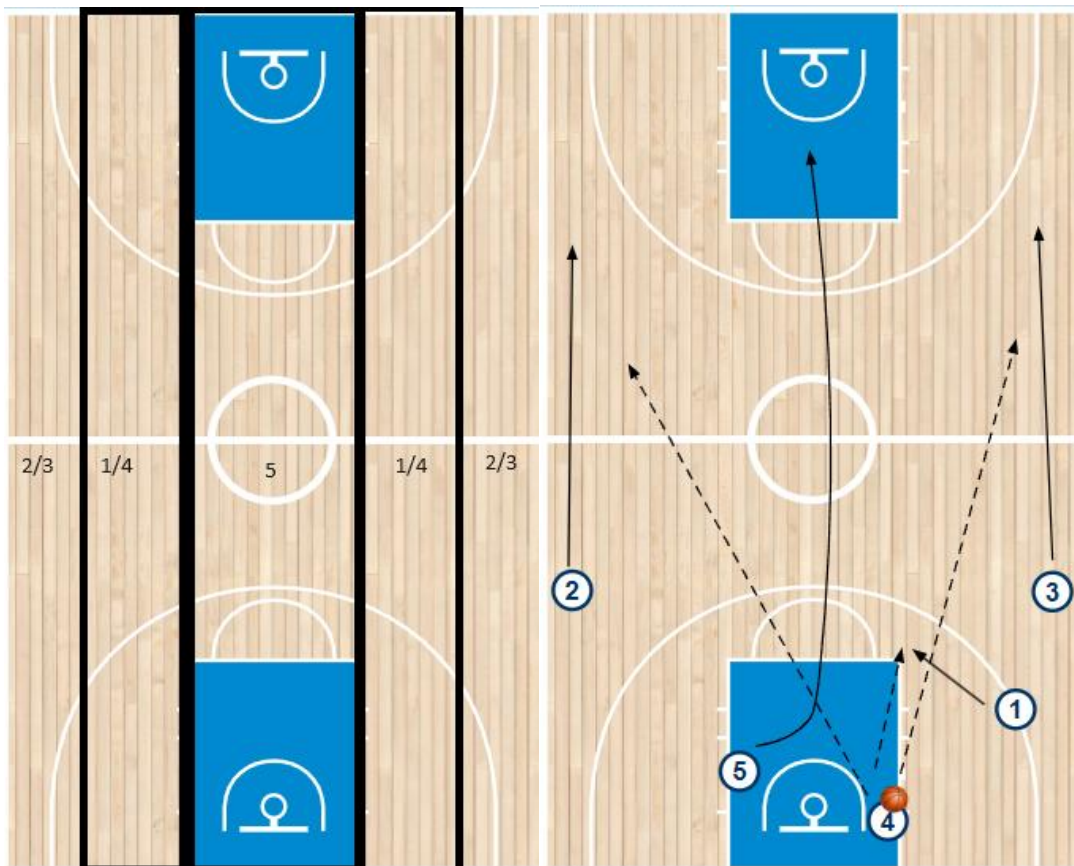
- Pallonkäsittely
 - Terävää pallonkäsittelyä
- Heitonvalinta
 - Valmentajan tehtävä on opettaa pelaajalle, mikä on hyvä ja mikä huono heitto.

Tärkein laatutekijä lähtee kuitenkin valmentajasta, niin pelataan kuin harjoitellaan!

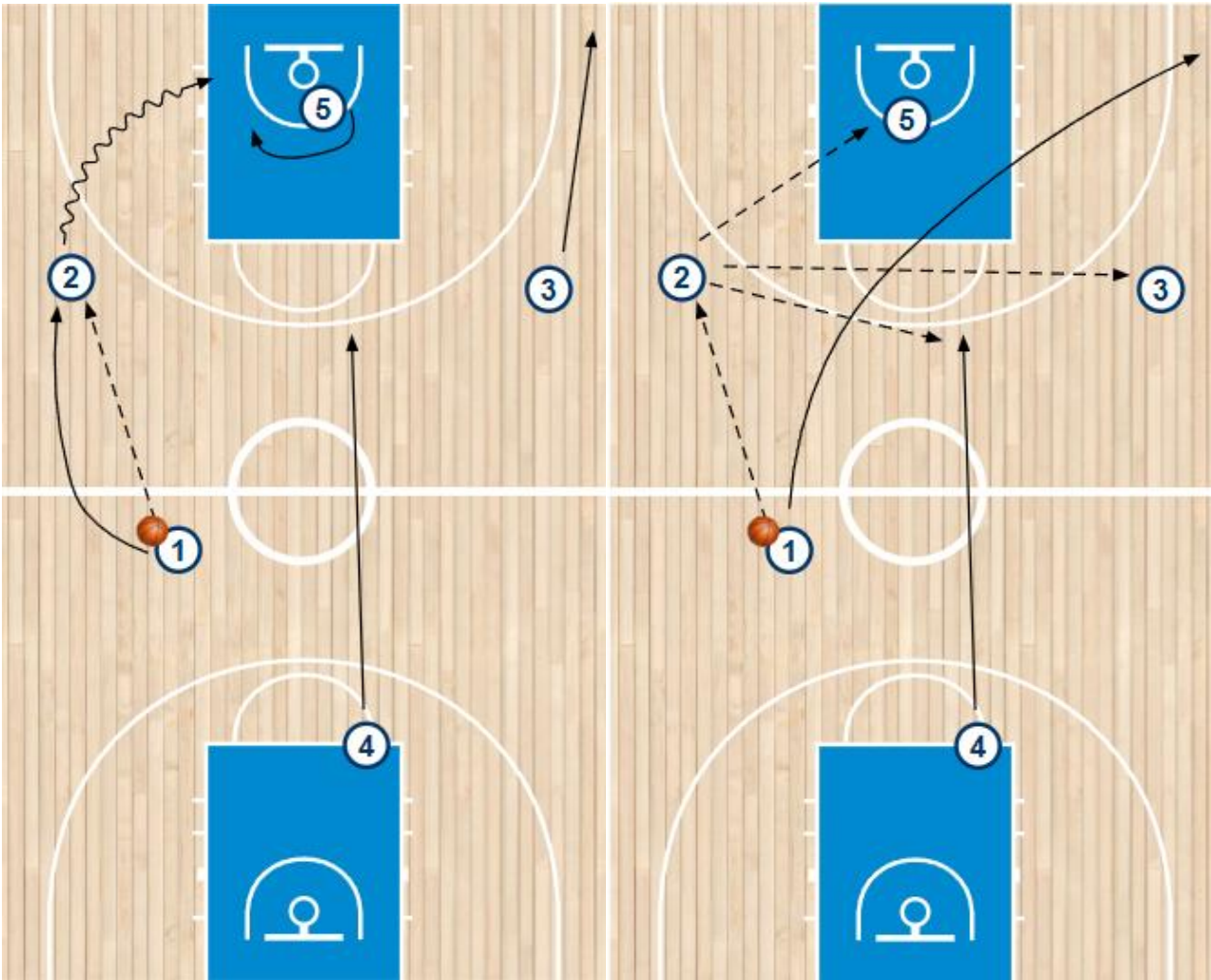
12. Nopean hyökkäyksen säännöt

1. Pelaajat täytyy saada juoksemaan pallottomana omaa kaistaa, vaikka heille ei syötettäisi.
2. Pelaajilla täytyy olla selvät roolit, jotta nopean organisoiminen on nopeaa.
3. Nopeassa pelissä tulee AINA syöttää vapaalle pelaajalle, joka on pallon yläpuolella
4. Ensimmäisen viiden sekunnin aikana pallo pitää saada puolen kentän yli.

KAISTAT



- 4 avaa peliä levypallon jälkeen tai päätyrajalta, hänen pitää aina katsoa mahdollisuutta pesäpallosyöttöön suoraan juoksijoille 2, 3:lle, muuten avaa 1:lle.
- Jos 1 pelataan yli 4 voi kuljettaa itse palloa parempaa syöttökulmaan ja näin edistää hyökkäystä.
- 5 juoksee kori-kori-linjaa pitkin aina sukan alle asti.



Kun 1 saa pallon, hän katsoo mahdollisuuden syöttää 2:lle tai 3:lle, jos he ovat vapaita. Muuten hän työntää voimakkaasti palloa ylöspäin. Pyritään pääsemään puolen kentän yli syöttämällä pallo laitakaistalle. 2/3 katsoo aina oman mahdollisuuden hyökätä tai pelata suoraan sukan alle

juoksevalle 5:lle. Jos etua ei ole saavutettu (2/3 ei hyökkää korille), 1 tyhjentää vastakkaiseen nurkkaan. 2/3:lla mahdollisuus skip-syöttöön vastakkaiseen laitaan tai kääntää peli trailerin eli 4:n kautta.

Fast Break -hyökkäys päättyy yleensä ylivoimatilanteisiin (1-0, 2-1, 3-2, 4-3), joita pitää harjoitella. Näissä tilanteissa hyökkääjän on oltava röyhkeä ja rohkea ja hyökätä kohti korja. Näin jo saavutettua etua on mahdollisuus monistaa (drive & kick, ajosta syöttö kaarelle tai leikkaukseen).

Jos Fast Break ei avaa korintekomahdollisuutta, hyökkäys muuttuu puolen kentän hyökkäykseksi. Näin tapahtuu yleensä, kun palloa ei ole saatu tarpeeksi nopeasti etukentälle. Kun keskialue mennään yli syöttämällä, on hyvät mahdollisuudet fast breakiin.

Jos palloa joudutaan kuljettamaan keskialueen yli, niin yleensä jäädään puolen kentän hyökkäykseen. Se kuinka nopeasti pystymme saamaan kontrolloidun hyökkäyksen kertoo hyvyydestämme ja tietysti se vaikeuttaa puolustuksen organisointia meitä vastaan.

Näiden seikkojen takia Fast Break mahdollisuuden jälkeen on paras tapa juosta suoraan ikäryhmälle sopiva Secondary Break.

13. "Toimi heti!"-periaate:

Ennen "Toimi heti" -periaatteen opettamista, pelaaja pitää opettaa pysähtymään.

"Toimi heti"-periaatteen pääidea on lukea mitä puolustaja tekee ja hyökätä tätä vastaan. "Toimi heti"-periaatteessa hyökkääjä tekee päätöksen ennen kuin puolustaja on pysähtynyt: Heitänkö? Ajanko? Syötänkö?

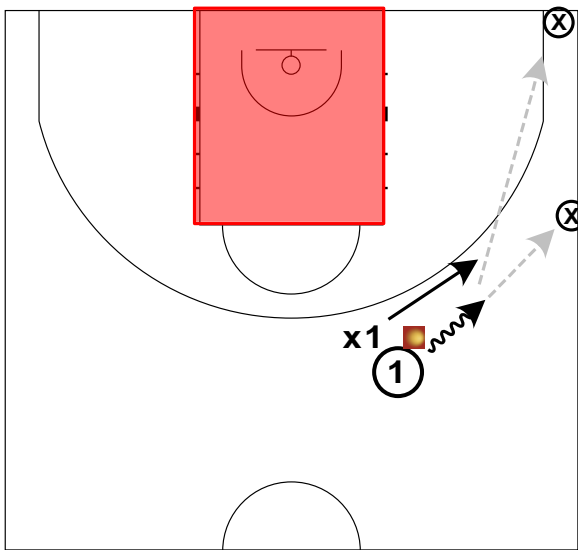
"Toimi heti"-kehittely, kun saat pallon:

- Heitto "tiputuksesta"
 - Jalat valmiina matalassa asennossa
- Catch & Go
 - Nopea tiputus peliasentoon (quick stance), hyvässä peliasennossa on aina kolmoisuhka (triple threat: syöttö, ajo ja heitto)
 - Lähtö terävästi ristiaskelleella
- Lähtö ilman pysähdystä
 - Juoksusta tiputaan maahan heti, HUOM! mietittävä missä puolustaja on.

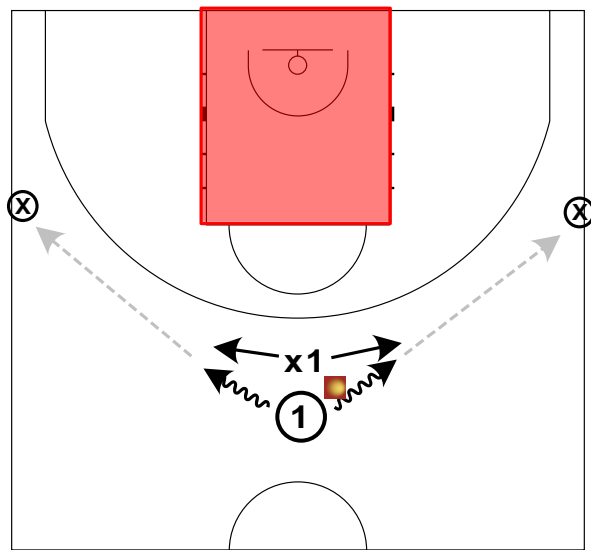
14. Miespuolustuksen säännöt

Varsinkin junioreissa on tärkeää opettaa ensin puolustamaan 1-1 tilanteita ennen kuin mennään joukkuepuolustuksen sääntöihin. Vältä apuasemien opettamista liian aikaisin, vaan opeta pelaajia voittamaan aina oma pelaaja. Varmista siis, että kappaleessa 3.5 esitetyt puolustustaidot ovat riittävän hyvät ennen kuin siirryt opettamaan joukkueen puolustuskonseptia. Alla on esitetty ns. sideline defence joukkuekonseptin peruseriaatteet.

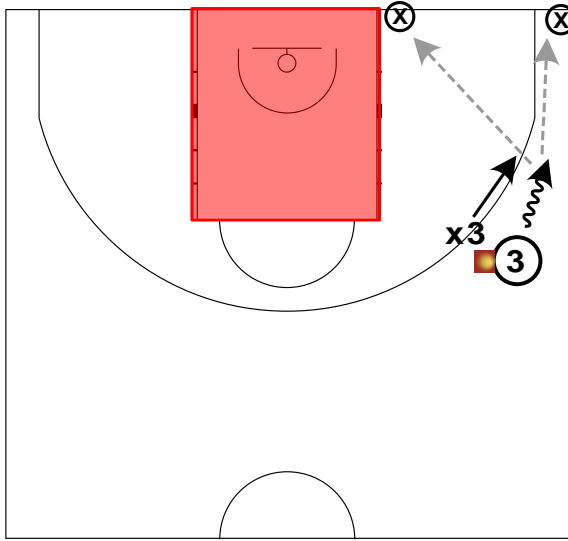
- Pidä paine pallollisessa, käsivarren mitan päässä
- Sideline Defence → Ei keskelle, päädyssä apu, pakotetaan kohti sivurajaa/päätyrajaa
- Aktiivinen käsien käyttö
 - Toinen ottaa heiton/helpon kädenvaihdon pois
 - Toinen häiritsee syöttöä
- Pelaa yhden syötön päässä oleva syöttölinja yli (olkapää syöttölinjalla)
- Ei palloa kolmen sekunnin alueelle, 3/4 yli
- Ei toista mahdollisuutta - tupla-kontakti ja kova sulkua!
- Heikonpuolen apu kori-kori linjalla
- Jatkuva puhe! "APU" "YLI" "PALLO"



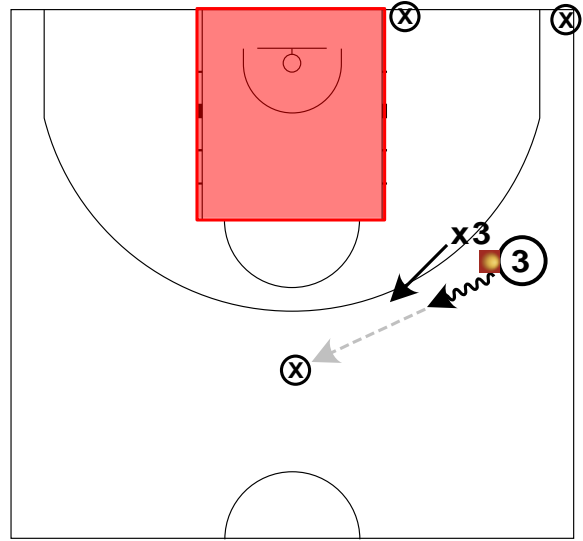
Takapelaajan puolustus



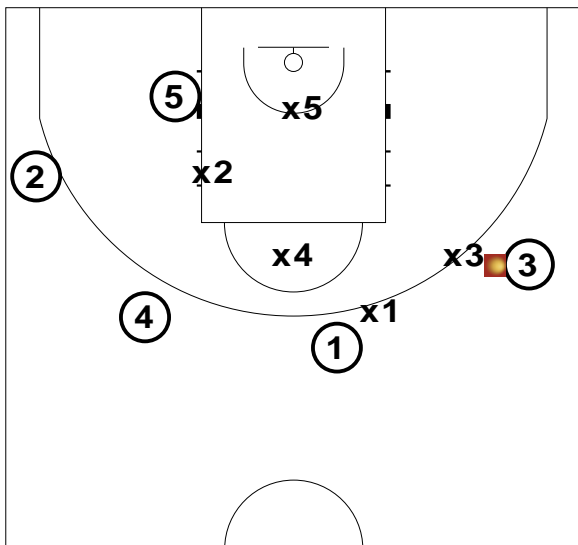
Takapelaajan puolustus



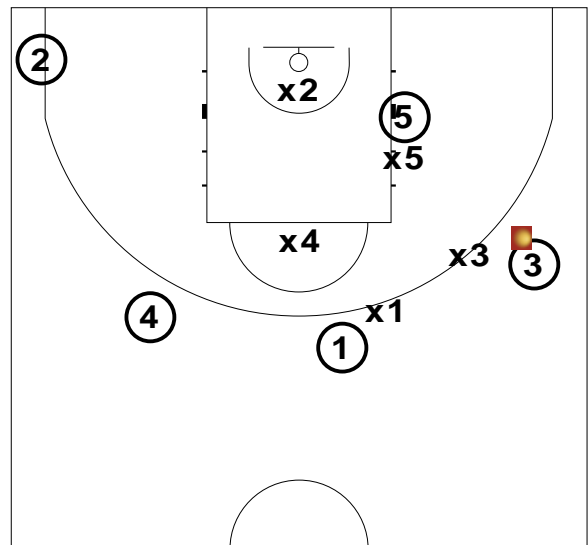
Laitapelaajan puolustus



Laitapelaajan puolustus



Apuasemat



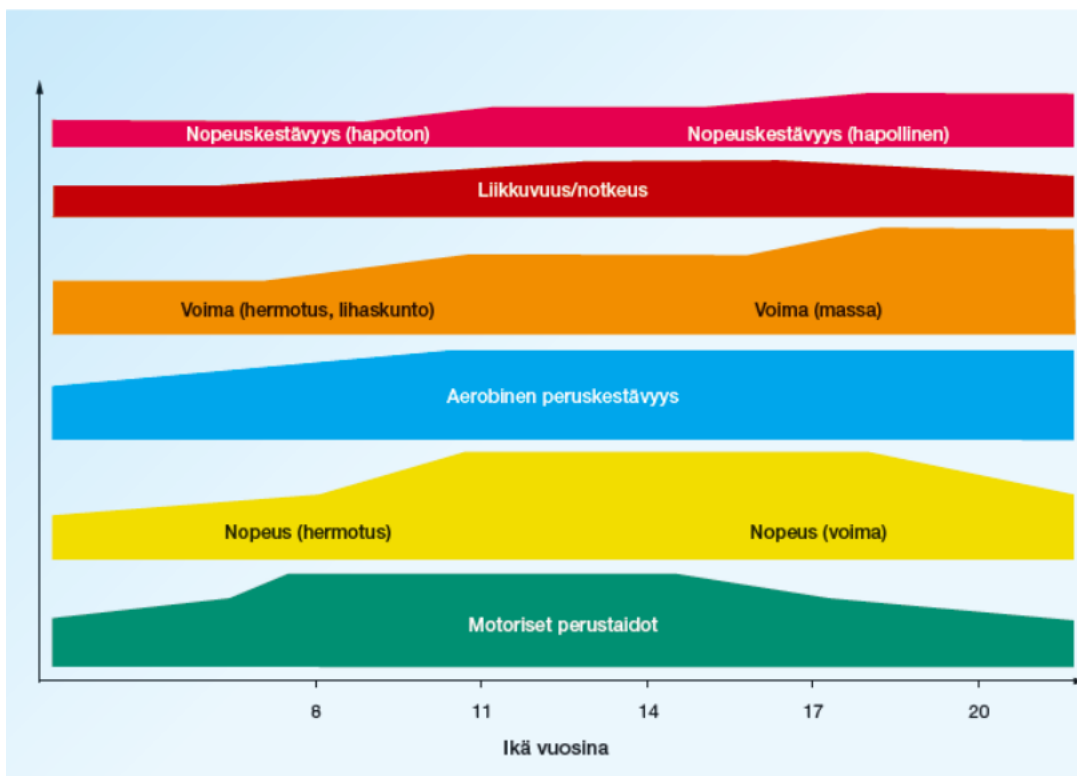
Apuasemat

15. Ikäkausijoukkueiden valmentaminen

15.1. Herkkyyskaudet

Urheilijan kehittyminen tapahtuu vaiheittain. Yksilölliset erot saattavat olla suuria, mutta huomioitavaa on, että jokainen kehitysvaihe on käytävä läpi, eikä niitä voi sivuuttaa. Herkkyyskaudella tarkoitetaan kehitysvaihetta, jolloin elimistö on erityisen altis oppimaan uusia taitoja. Herkkyysvaiheen aikana kehittyminen nopeutuu, koska kehitykseen liittyvät hermostolliset prosessit ovat silloin vilkkaimmillaan. Herkkyyskauden kohteena olevaa ominaisuutta tulee aktivoida riittävästi, sillä on mahdollista, että muuten kehitys hidastuu tai jopa estyy. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että herkkyyskaudet koskevat fyysisiä ominaisuuksia. *Taidon oppimisella ei ole herkkyyskausia.*

Seuraavassa taulukossa on esitelty koripallossa harjoiteltavien fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet eri-ikäisillä:



16. Valmennuksen painopistealueet

Supermikro- ja mikrojuniorit

- Painotus henkilökohtaisissa taidoissa ja fysiikassa.
 - 85% Henkilökohtaisia pelitaitoja ja yleisiä liikuntataitoja
 - 15% Joukkuepelitaitoja
 - **Fysiikkaa joka harjoituksissa kilpailuiden kautta**

Minijuniorit

- Painotus henkilökohtaisissa taidoissa ja fysiikassa.
 - 70% Henkilökohtaisia pelitaitoja ja yleisiä liikuntataitoja
 - 30% Joukkuepelitaitoja
 - **Fysiikkaa joka harjoituksissa kilpailuiden ja aktivointien kautta**

U13-U14-juniorit

- Painotus henkilökohtaisissa taidoissa ja fysiikassa.
 - 55% Henkilökohtaisia pelitaitoja
 - 45% Joukkuepelitaitoja
 - **Fysiikkaa joka harjoituksen yhteydessä sekä erillinen fysiikkaharjoitus 1-2 kertaa viikossa**

U15-U16-juniorit

- Painotus henkilökohtaisissa taidoissa ja fysiikassa.
 - 50% Henkilökohtaisia pelitaitoja
 - 50% Joukkuepelitaitoja
 - **Fysiikkaa joka harjoituksessa sekä erillinen fysiikkaharjoitus 2-3 kertaa viikossa**

U17-U19-juniorit

- Painotus henkilökohtaisissa taidoissa ja fysiikassa.
 - 50% Henkilökohtaisia pelitaitoja
 - 50% Joukkuepelitaitoja
 - **Fysiikkaa joka harjoituksessa sekä erillinen fysiikkaharjoitus 3-4 kertaa viikossa**

17. Tavoitteellisuus

Valmentajien pitää ymmärtää, että jokaiselle pelaajalle pitää opettaa perusasiat oikeassa järjestyksessä, jotta voidaan edetä seuraavalle portaalle. Menestyksen hankkiminen oikeisella ja jättämällä opetettavia asioita pois, tehdään väärin pelaajaa kohtaan. Nämä puutteet tulevat eteen uran jossain vaiheessa. Ei ole tarkoitus saavuttaa menestystä pönkittääkseen valmentajan omaa osaamista, vaan antaa pelaajalle parhaat mahdolliset taidot menestyä koripalloilijana. Jos joukkue on hyvä ja pelaajat osaavat asiat, menestystä tulee varmasti jossain vaiheessa.

18. Kauden suunnittelu ja testaaminen

Jokaiselta Raholan Pyrkivän juniorijoukkueelta vaaditaan kausisuunnitelman tekemistä. Kauden huolellisella etukäteissuunnittelulla vältetään epäselvyyttä joukkueen toiminnan tavoitteista ja luodaan samalla yhteiset pelisäännöt seuraavalle harjoitus- ja ottelukaudelle. Näin ollen valmentajien lisäksi myös pelaajat ja vanhemmat pystyvät sitoutumaan paremmin joukkueen toimintaan. Kausisuunnitelman tulisi sisältää tiedot kunkin harjoituskauden painopistealueista, eli mitä milloinkin harjoitellaan sekä harjoitusten ja otteluiden lukumäärän. Myös kauden jaksottaminen ja eri jaksojen painopistealueet olisi hyvä liittää kausisuunnitelmaan. Lisäksi kausisuunnitelmasta tulisi ilmetä ne turnaukset, joihin joukkue osallistuu, leirit, lomat, mahdollisten talkoiden määrä sekä valmentajien vastuualueet ja heidän mahdollinen kouluttautumisensa. Kauden päättymisen jälkeen valmentajien olisi syytä miettiä, miten joukkueen valmennuksellisten tavoitteiden saavuttamisessa on onnistuttu.

19. Pelaajakohtainen seuranta

Raholan Pyrkivän U19-, U16- ja U14-juniori-ikäisten pelaajien fyysisiä ja taidollisia ominaisuuksia testataan säännöllisesti 2–3 kertaa kauden aikana. Testien avulla seurataan pelaajien yksilöllistä kehitystä pitkäjänteisesti. Tämä edellyttää testitulosten tallentamista tietokantaan. Lisäksi on tärkeää, että valmentajat saavat testituloksista asianmukaisen palautteen, jonka pohjalta he voivat suunnitella tulevan harjoittelun sisältöjä ja painopistealueita testien perusteella kehitettävien osa-alueiden osalta.

Suosittelavat testausajankohdat ovat ennen harjoituskauden alkua tai heti sen alussa, harjoituskauden lopussa ja kilpailukauden aikana. Testattavia ominaisuuksia ovat nopeus, ketteryys, ponnistusvoima, kestävyys ja nopeuskestävyys sekä taito. Testeinä käytetään seuran omia testejä sekä SKL-testi pakettia.

20. Raportointi

Raholan Pyrkivän kaikkien joukkueiden päävalmentajat kokoontuvat kerran kuukaudessa "koristiimin" palaverissa, jossa käydään läpi jokaisen joukkueen tilanne. Raholan päätoimiset valmentajat ovat aina käytettävissä muiden valmentajien tukena.

21. Lopuksi

Taidon opettaminen edellyttää suunnittelua ja pitkäjänteisyyttä. Meidän valmentajien suurimpia helmasyntejä on mennä harjoitukseen huonosti valmistautuneena. Joko harjoituksia ei ole suunniteltu ollenkaan tai sitten suunnitelma kyhätään viime hetkellä jollekin paperin kulmalle. Taidon oppimisen kannalta tällä on usein vakavia seurauksia. Niin kuin tässä junioritoiminnan linjauksessa on mainittu, taito kehittyy vain oikeiden, riittävien sekä ikä- ja harjoituskaudelle sopivien harjoitteiden myötä. Jotta tällaiseen päästään, on valmentajalla oltava tavoitteet, kausisuunnitelmat, jaksosuunnitelmat ja harjoitusohjelmat hyvissä ajoin laadittuna ja moneen kertaan pohdittuna.

Valmennuksen laatutekijöihin pitää satsata, pakottaa pelaajat ulos mukavuusalueeltaan ja tekemään uudenlaisia asioita. Tämän lisäksi taidon opettaminen vaatii valmentajalta malttia ja pitkää pinnaa. Vaikka me valmentajat kuinka monesti haluaisimmekin, valmentaja ei pysty tekemään yhtään koria tai antamaan yhtään koriin johtavaa syöttöä.

Pelaajien on itse tehtävä työ.

Muutoshistoria:

Alkuperäinen versio 1.6, Aleksi Suominen 2016

Päivitetty versio 1.7, Jorgo Dakaj, Juho Jaakkola, Anssi Niemi, Juuso Salonen 10/2023