



Kausijulkaisu

2025-2026

Puheenjohtajan tervehdys!

Kevään lopulla seuramme somekanavat täyttyivät iloisista uutisista kauden viimeisistä peleistä ja monista onnistumisista. Juuri tällä kaudella Sykki ei ollut edustettuna SM-sarjojen kärkeijoukkueiden joukossa, mutta jokainen iloiisiin fiiliksiin päättynyt kausi lämmitää mieltäni yhtäläisesti. Harrastamisessa tärkeimpiä asioita ovatkin hyvä fiilis, toimiva joukkuehenki ja liikunnan tuoma ilo. Ilman niitä voitot tai korkealla sarjatasolla pelaaminen eivät välttämättä oikein tunnu miltenään.

Yksilöistä puhuttaessa, juniorivuosina korkealla tasolla pelaaminen ei myöskään ole suora väylä aikuisten liigapeleihin tai maajoukkueisiin. Hyvä valmennus ja kilpailullinen treeniympäristö luovat toki hyvät lähtökohdat, mutta tärkeää on myös, että innostus lajiin vahvistuu vähitellen ja säilyy pitkään.

Tahdomme, että treeneissä ja osana joukkuetta jokaisella on hyvä olla. Samalla pyrimme opettamaan, että kehittyminen vaatii myös täysillä treenaamista ja oikeanlaista vaatimustasoa. Näistä näkökulmista pyrimme toimintaa 50 -vuotiaassa Sykissämme rakentamaan. Sykistä on tullutkin monta korisliiga- ja 1-divisioonapelaajaa, jotka eivät ole pelanneet yhtäkään juniorimaaottelua, vaan kehittyneet vähitellen, kukin omaa polkuaan. Juniorimaajoukkueiden kautta kulkevia Sykki -pelaajia toki arvostamme ja kunnioitamme yhtä lailla, samoin kuin heitä, jotka elämänmittainen korisinnos-

tus on vienyt muunlaisiin rooleihin koripallon parissa.

Näitä hahmoja pääsemmekin näkemään tämän julkaisun ilmestymispäivänä 6. kesäkuuta, kun Sykki All Stars -ottelut valtaavat SYK:n salin. Pelaaminen, valmennus ja kaikki muutkin roolit ottelu-kuulutusta myöden hoituvat tietysti sykkiläisin voimin!

Kaikki yllä kuvaamani vaatii toteutuakseen tietysti runsasväkiset, elinvoimaiset joukkueet. Ilman joukkuetta ei koriksessa ole mitään. Pienemmissä junioreissa monessa joukkueessamme onkin ilahduttavan paljon pelaajia.

Rekrytointia kaikissa ikäluokissa tulee kuitenkin entisestään vahvistaa, ja kesästä alkaen ja syksyä kohden painopisteemme tulee olemaan uusien pelaajien tuominen Sykkiin ja koriksen pariin. Joitakin keinoja onkin jo mielessä ja toteutuksessa, mutta myös uudet ajatukset ja ennen kaikkea tekijät toivotamme myös tervetulleiksi! Seuran pyörittäminen on niin ikään joukkuelaji :)

Tahdon painottaa, että koriksen voi aloittaa missä iässä vain. Ja paitsi aloittaa, myös oppia. Tästä monelle tuttu esimerkiksi saattaa olla Susijengin ykköspelaajiin kuuluva Mikael Jantunen, joka aloitti koripallon 12-vuotiaana. Sykki -kasvatti Mikael ei sentään ole, mutta kaikille suomalaisille koripalloilijoille oiva esimerkki yhtä kaikki.

Jos tulevan kauden painopiste on siis joukkueiden kasvattaminen, oli kuluneella kaudella yksi kehitysalue seuran tilitoimiston vaihto, ja sitä kautta myös joukkueiden rahaliikenteen muutokset. Uudet käytännöt ovat vaatineet joukkueilta ja seuralta paljon oppimista, mutta vaihdos on pienistä alkukankeuksista huolimatta tehnyt seuralle hyvää. Pystymme nyt seuraamaan talouttamme merkittävästi aiempaa tarkemmin ja ammattimaisemmin.

Tahdon jälleen lausua suuret kiitokset valmentajillemme, jotka käyttävät paljon energiaa ja aikaa joukkueidensa eteen, sekä vanhemmille, jotka mahdollistavat pelaajiemme osallistumisen harrastukseen heidän tarpeistaan huolehtien, heitä kannustaen ja kustantaen. Kiitokset myös Sykin hallitukselle kuluneen vuoden työstä seuramme hyväksi. Ja tietysti, kiitos kaikille, jotka ovat tätä julkaisua olleet luomassa, erityisesti työtä jälleen johtaneelle Tiina Sandbergille.

Ilman teitä kaikkia mitään ei olisi. Luomme yhdessä kokonaisuuden nimeltä Sykki. Olen ylpeä seurastamme ja odotan jo innolla sen seuraavia vuosia ja vuosikymmeniä. Toivotan meille kaikille hyvää alkavaa kesälomaa, ja armaalle seurallemme tietenkin vielä syksyn puolellakin jatkuvia 50 -vuotisjuhlia!

Emma Laine,
puheenjohtaja

Koris
Vaan
on 
niin kivaa!

Sykki 50-vuotta

Sykki täyttää tänä vuonna jo 50 vuotta! Tätä julkaisua varten ja juhlavuoden innoittamana muutenkin, olemme selanneet läpi seuran vanhoja kausijulkaisuja. Niistä on löytynyt mielenkiintoisia palasia seuran historiasta, ja selityksiä sellaisille lentäville lauseille, joita moni meistäkin on voinut kuulla lapsesta lähtien (esim. "Koris on kivaa!").

Rohkaisemme kaikkia uppoutumaan menneiden vuosikymmenten vivahteikkaisiin julkaisuihin, jotka lähes kaikki löytävät skannattuina nettisivujemme historia-osioista.

Tästä julkaisusta löydät entisen puheenjohtajamme Tessa Palkaman muistelon Sykin monista vaiheista, sekä poimintoja vanhoista julkaisuista: muun muassa Koris on kivaa -huudahduksen taustan, kuvan 80-luvun naisten joukkueesta, jolla peliasuna on tietenkin minihameet, ja sponsoreiden tervehdyksiä seurallemme, jotka todella olivat useassa tapauksessa juuri seurallemme luotuja. Aiemmissa julkaisuissahan sponsorisivut veivät helposti lähes kolmasosan julkaisun sivuista.

Yritykset ovat lähteneet aiemmin hyvin matalalla kynnyksellä mukaan seurallemme tukemiseen, ja vaikka aika on osin muuttunut, on tässä meille yhteinen haaste ja mahdollisuus: saada mukaan yrityksiä tai muita tukijoita, joiden avulla resurssejamme voidaan saada entistä vankemmiksi.

Niinpä, jos sisälläsi heräsi heti tahto tukea

toimintaamme yrityksesi kautta tai henkilökohtaisesti, ota epäroimattä yhteyttä (emma@sykki.fi)!

Ja joka tapauksessa, jatka lukemista, niin pääset nauttimaan niin vanhoista kuin uusista Sykki -kuulumisista.

Liisa Pelkonen,
kausi 1999-2000



Historiaa

Puheenjohtajan palsta

Elämme Sykki ry:ssä muutoksen aikaa. Muuttuneessa ympäristössä emme voi toimia edelleen samoilla totutuilla tavoilla, vaan meidän on rohkeasti lähdettävä etsimään uusia keinoja. Jos esimerkiksi myyjäisiin ei riitä innostusta, on konseptia muutettava. On löydettävä sellaisia asioita, joita ihmiset oikeasti haluavat tehdä. Sykkiä voisi verrata ryhmään vuoristokiipeilijöitä. Jos haluamme vuoren huipulle, meillä kaikilla tulee olla sama suunta, ja meidän tulee tehdä saumatonta yhteistyötä. Koetamme valmentajien ja johtokunnan kesken jo tänä keväänä löytää yhteisen näkemyksen tavoitteista ja suunnasta – siitä, millainen seura haluamme olla muutaman vuoden kuluttua.

Seurallamme on kolme peruspilaria: pelaajat, valmentajat sekä vanhemmat. Näiden kaikkien tarpeiden tyydyttäminen on seuran varsinainen haaste. Pelaajia pyrimme kasvattamaan sekä koripalloilijoina että ihmisinä. Tavoitteena on kasvaa reiluihin joukkuekavereiksi, löytää oma paikka joukkueessa ja oppia toimimaan ryhmässä.

Liisa Pelkonen,
kausi 1999-2000

Pelillisesti tarjoamme mahdollisuuden jatkaa koripallossa periaatteessa niin pitkälle kuin joukkueen rahkeet riittävät. Voimme tarjota hyvät puitteet harjoitteluun, mutta vielä on tehtävää esimerkiksi peliasujen puolella.

Valmentajille pyrimme luomaan hyvät edellytykset heidän varsinaisen tehtävänsä eli valmennuksen hoitamiseen vähentämällä ylimääräisiä hommia sekä tarjoamalla mahdollisuuden oppia valmennustyötä erilaisilla kursseilla. Hyvä valmennustyö on seurallemme ydinkysymyksiä, ja tätä työtä pyrimme kaikin tavoin edistämään.

Vanhemmille tarjoamme mahdollisuuden omalta osaltaan olla tukemassa ja kannustamassa lastensa harrastusta. Jännitystä on varmasti tarjolla itse peleissä, mutta lisäksi haluamme tarjota mahdollisuuden toimia vaikka toimitsijoina kotipeleissä. Koetamme myös edistää tiedon kulkua esim. tulevista peleistä internetin ja sähköpostilistojen avulla.

Joudumme luonnollisesti myös arvioimaan uudelleen seurallemme taloutta. Meidän on syytä aktivoitua sponsoreiden ja taustatukijoiden hankkimisessa, muuten meidät hukka perii. Vaikka paljon on muuttunut, niin yksi asia on säilynyt ennallaan - Sykki-henki. Se on yhdessä tekemisen pohjalta kumpuava pieneen ja pippurisen seuran me-henki. Kuten eräs juniori totesi: "Me voitettiin, kun me päätettiin voittaa".

50 vuoden tarina

Sykki syntyi toukokuun 26 päivä vuonna 1976 aika proosallisesti. Uusi koulutalo oli aikaansaanut korisinnostuksen, ja SYK:n oppilaat pelasivat Koripalloliiton sarjoissa Panttereiden perinteikkäässä seurassa. Pelaajien vanhemmat kuitenkin kimpaantuivat Panttereiden edustusjoukkueen kyltymättömään rahantarpeeseen, mihin junnujenkin kausimaksut valuivat.

Koripalloa pidettiin hyvänä harrastuksena SYK:n lukutoukkina pidetyille oppilaille. Vanhemmatkin olivat mielissään kun pelejä sai katsoa kuivissa sisätiloissa SYK:n upeassa uudenkarheassa urheilutalossa. Innostus oli suuri kun vanhemmat päättivät perustaa oman seuran. Sykki nimettiin ehkä jälkikäteen ajateltuna huonosti, kaikki sotkevat edelleen SYK:n ja Sykin puoli vuosisataa Sykki ry:n perustamisen jälkeenkin.

Sykki ry:n käynnistäjänä toimi koko sielunsa syvyydellä professori Ossi Renkonen, joka oli myös Sykki ry:n ensimmäinen puheenjohtaja. Ensimmäisessä johtokunnassa istuivat intoa puhukuen Ossin lisäksi Antti Hautamäki, Erkki Mali, Matti Niemi, Arto Palkama, Paavo Salmi, Anja Siimes ja Heikki Tenhunen. Alussa innostus oli valtavaa, Sykki järjesti myyjäisiä, teatteriesityksiä ja pufetteja ensimmäisestä perustamisvuodesta

destaan alkaen. Tämä sama Sykki-henki elää ja voi hyvin myös nykypäivän Sykissä. Sykistä tuli Sinetti-seura (nykytermi on Tähtiseura) vuonna 2013 mutta Sykki on aina ollut "Sinetin tai Tähtien" arvoinen seura. 1970-luvulla pojat aloittivat koriksen SYK:n ekalla, eli kolmannella luokalla, jostain syystä tytöt vasta viidennellä. Alkuvuosina kaikki pelaajat tulivat SYK:sta. Sykki ry:n ensimmäinen SM-mitali tuli kuitenkin tyttöjen toimesta C-tytöt voittivat SM-pronssia v. 1980!

Koripallokoulujen ja rekrytointiponnistusten myötä Sykki on muuttunut laajapohjaisemmaksi seuraksi ja pelaajat tulevat laajalta alueelta Helsingistä. Läpi vuosikymmenten Sykki on pysynyt perustajiensa näkemyksille uskollisena. Se on ensisijaisesti juniorikoripalloilijoiden seura. Aikuisharrastajat toimivat omakustanteisesti.

Sykki on kasvattajaseura, juniorivuosina pyrimme myös kilpailulliseen menestykseen, mutta Helsingissä onseuroja jotka satsaavat aikuisten

korkeimmille sarjatasoille, heille olemme kasvattaneet monia hienoja pelaajia.

Sykillä oli alkuvuosinaan tuuria ensimmäisten valmentajien kanssa. Legendoja Sykki-loressa ovat Antti Hautamäki (Hautis), Juha (Sane) Sane, Lauri (Late) Suoma-

lainen, Bryan (Bryna) Mertanen, TP Hämläinen ja Kari Hynninen vain muutamia mainitakseni. Valmentajien kouluttaminen on

alusta asti ollut hyvin organisoitua. 14-15-vuotiaina halukkaita pelaajia lähetettiin Koripalloliiton koulutuksiin ja Sykistä onkin noussut legendaarisia valmentajia myös valtakunnalliseen koripalloon. Heistä tunnetuimpia ovat Eero (Naukku) Nikkarinen, Mikko Mali ja Aleksi (Kele) Keijonen.

Mikropojat (ikäluokka 1964) ottivat varaslähdön Sykki-leireissä ja pitivät Hautiksen johdolla ensimmäisen Sykki-leirin jo vuonna 1975 Bromarvisissa, Tammisaaren lähellä. Kisakallion Sykki-leiri järjestettiin ensimmäisen kerran

seuran perustamisvuonna 1976. Kisakallion Sykki-leiri-perinne on siten jatkunut jo puoli vuosisataa. Tomas Luomanmäki loi meille Sykki Day Campit, jotka ovat jatkuneet vuodesta 2009 alkaen Haagan peruskoululla.

Sykillä on ollut onni saada taitavia rahastonhoitajia Liisa Pelkosesta Terhi Puntto-Niskaseen ja Raija Koskiseen. Sykki ei koskaan ole ollut monille muille seuroille niin tutussa konkurssikierteessä. Kiitos siitä kaikille rahiksillemme!

Oman puheenjohtajakauteni hauskipia muistoja ovat katukoristurnausten järjestämiset. Kaivoimme Koripalloliiton katukorit Vesa (Puke) Waldenin avustuksella kirjaimellisesti mudasta ennen ensimmäistä Katukoristurnausta keväällä 2009. Huuhdoimme korit puhtaiksi ja SYK:n pihalla vietettiin monta kevättä katukorista pelaten useimmiten aurinkoisissa kelissä ja kerran rankkasateessa. Sykki ry:llä on toimintansa alusta asti

ollut läheinen ja lämmin yhteistyö Suomalaisen Yhteiskoulun (SYK:n) kanssa. Koulun urheilutalo on kotipesämme ja upea pallohalli on kotikenttämme. Vainkat-somo puuttuu... Haagan peruskoulu on vuosien myötä tullut myös tärkeäksi yhteistyökumppaniksemme ja mahdollistanut kesän Päiväleirien

järjestämisen. Sykki ry:n kouluyhteistyö SYK:n ja Haagan peruskoulun kanssa on yksi tärkeimmistä toimintamme mahdollistajia jo vuosikymmenten ajan ja haluan tässä yhteydessä kiittää molempia kouluja vuosikymmenten yhteistyöstämme.

Koko olemassaolonsa ajan Sykin toiminta on rakentunut pitkäaikaisten toimijoiden panokselle ja vahvoille perinteille. 1990-luvulla seuraa luotsasi pitkäaikainen puheenjohtaja Liisa Pelkonen, ja hänen kaudellaan Sykin jäsenmäärä nou-



si merkittävästi. 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä joukkueet ja ikäluokat olivat paikoin kutistuneet hyvin pieniksi ja toiminta oli monin tavoin melko vaatimatonta. Vaisujen vuosien jälkeen seuraan alkoi tulla uutta puhtia, kun aikuisuuden kynnykselle ehtineet Sykki-kasvatit ryhtyivät ottamaan vastuuta valmennuksesta ja seuratoiminnasta. Lähes koko 2010-luvun ajan Sykillä oli joukkueita nuorten valtakunnallisissa sarjoissa.

Toiminta oli pitkälti omavaraista, sillä joukkueet rakentuivat suurimmilta osin omista kasvateista niin kentällä kuin valmennuksessa. Aikakauden kohokohdiksi nousivat vuoden "Kelen poikien" 2017 C-poikien ja vuoden 2019 U17-poikien Suomen mestaruudet.

Sykki on myös tuottanut pelaajia aina valtakunnalliselle tasolle asti. Päättäneellä Korisliigakaudella 2025–2026 Sykki-kasvateista pääsarjassa pelasivat Chrysostom Chukwuma, Trey Niemi ja Jesper Granlund. Perinteiden ja pitkäaikaisten toimijoiden lisäksi Sykki on erityisesti viime vuosikymmeninä täydentynyt sopivasti uusilla toimijoilla ja tuoreilla näkemyksillä. Osa heistä on ollut mukana vain lyhyen aikaa, mutta moni on jäänyt rakentamaan seuraa pitkäjänteisemmin.

Seuran kehittymisen kannalta on ollut ratkaisevaa, että toimintaan on saatu mukaan yhtäältä kokeneita tekijöitä ja uusia osajia, sekä toisaalta muualta koripallokasvatuksensa saaneita. Tämä yhdistelmä on mahdollistanut jatkuvuuden, mutta myös sen, että seura on pystynyt sopivasti uudistumaan. Sykki on nyt

viidenkymmenen vuoden iässään vireä korisseura joka satsaa nuorisokorikseen, yllättää aina välillä hyvin kilpailukykyisillä ikäluokillaan, tarjoaa monen tasoisille pelaajilleen mahdollisuuden nauttia tästä hienosta lajista, kouluttaa valmentajia ja tuomareita ja mikä tärkeintä kasvat-
taa jopa näistä digiajan nuorista liikkuvia aikuisia ja elinikäisiä ystävyksiä.

Tessa Palkama.
Tomas Luomanmäki
täydentänyt

SYKKI



1984–1985



Poiminta Sykki -julkaisusta kaudelta 1989-1990

Perhekoris



Paikkansa haagalaisten perheiden viikonlopuissa jo vakiinnuttanut Sykin perhekoris jatkoi iloista menoaan kolmen ryhmän voimin.

Perhekoripalloilijoita on riittänyt niin Etelä- kuin Pohjois-Haagan ryhmissä mukavasti.

Liikumme ja leikimme rennosti, ja välillä lapset ovatkin olleet sitä mieltä, että mitä nyt, eikös täällä sitä korista treenata!

Pidetään myös tämä näkökulma mielessä :)

Koriskoulu maanantai



Maanantaisin koriskoulussa on riittänyt hulinaa ja reipasta menoa. Noin 20 lasta on täyttänyt pienen salin ääriään myöten. Treenit aloitetaan aina keskiympyrässä ja lopetetaan siinä. Lopetuksena toimii yhteinen SYKKI-huutp. Alun hikihommat joko hipan tai pesänryöstön yms merkeissä on vakio, mutta muuten mennään päivän fiiliksen mukaan erilaisia taitoasioita: koordinaatiota, pallonkäsittelyä, syöttöjä, heittoja...

Koreja on tehty hirmuinen määrä, pomputeltu ja heitetty palloa, harjoiteltu

pelaamista ja yhteispeliä muutenkin. Koristemppejen lisäksi on opittu yhdessäolemisen taitoja, sääntöjennoudattamista, keskittymistä ja muuta hyödyllistä.

Koutseina Kele ja Riku

Koriskoulu tiistai



Tiistain koriskoulu käynnistyi syksyllä vauhdikkaasti hauskojen ja liikunnallisten leikkien sekä pallon käsittelyn parissa. Koriksen harjoittelua aloitettiin vähän kerrallaan ja kauden edetessä päästiin jo pelailemaankin – leikkiä ja onnistumisen iloa unohtamatta.

Keväällä taidot olivat kehittyneet jo niin huimasti, että pystyimme yhä enemmän keskittymään itse pelaamiseen ja sääntöjen harjoitteluun. Ja voi sitä riemua, kun oma joukkue tekee korin! Treenien kes-

tosuosikeiksi ovat muodostuneet hip-pa, polttopallo sekä harjoitukset kruunaava toffee.

terveisin Mirva ja Lillis

Pojat 2018



Joukkueen toiminta lähti pirteästi käyntiin heti alkukaudesta, kun moni koriskoulusta tuttu peluri jatkoi koriharrastustaan. Mukaan liittyi vuoden mittaan mukavasti vielä uusia pelaajia ja kevätkaudella joukkueessa onkin treennnut parisenkymmentä poikaa.

Harjoituksissa on riittänyt vauhtia, oppimisen iloa ja kohtuullisesti vaarallisia tilanteita.

Pojilta löytyy sopivissa määrin kilpailuhenkeä, mikä on vauhdittanut myös koristaitojen karttumista.

Pelikokemusta kerättiin innokkaimpien kanssa alueen supermikrosarjasta, jossa pelit kulkivatkin jo monin paikoin varsin mallikkaasti.

Palkittavat

Jasper - esimerkillinen harjoittelija
Frans - inspiroivat tuuletukset ja loistava tsemppi

Tytöt 2017-18



Meidän joukkueemme koripallokausi on ollut tapahtumarikas ja täynnä hienoja hetkiä. Olemme pelanneet tiukoja otteluita ja osallistuneet innostaviin turnauksiin.

Onnistumisia on koettu, pettymysten käsittelyä on harjoiteltu ja kehitystä on ollut helppo havaita. Kauden aikana mukaan on liittynyt myös uusia koriskavereita, mikä on tuonut joukkueeseen lisää energiaa, iloa ja vahvempaa yhteishenkeä.

Kausi käynnistyi elokuussa vahvasti ja lupaavasti, kun saavutimme hopeaa Espoo-turnauksessa. Syyskausi omistettiin perustaitojen opettelulle. Asenteesta ja taistelutahdosta ei ole tarvinnut tyttö-

jä koskaan erikseen muistuttaa – näitä on tytöillä aina ollut reppukaupalla. Syksyn aikana totesimme, että 1. ja 3. divisioonan pelit tarjosivat meille sopivasti haastetta ja kehittävää vastusta, mutta halusimme lisää pelejä. Niinpä kevätkaudelle lisäsimme mukaan myös 2. divisioonan ottelut.

Kevätkausi alkoi Vantaan turnauksella, jossa edustimme seuraamme kahdella joukkueella. Molemmat joukkueet sijoituivat sarjoissaan viidenneksi.

Kevään aikana olemme yksilötaitojen lisäksi kehittäneet pelinlukutaitoa ja oppineet nostamaan katsetta pallosta. Moni pelaaja onkin oivaltanut syöttämisen merkityksen ja sen, miten hyvä pallonliike tukee koko joukkueen menestystä. Kau-

si huipentuu vielä toukokuussa pelattaviin turnauksiin: Helsinki Basketball Festival ja Lepy-turnauksiin. Mukavana lisänä kauteen on ollut myös kummiyhteistyön käynnistyminen 2013-14 syntyneiden joukkueen kanssa. Tytöt ovat olleet innoissaan omista koriskummeistaan, ja

yhteiset treenit ovat olleet sekä opettavaisia että mieleenpainuvia.

Palkittavat:

Lilia - vuoden pelaaja

Tuuli - vuoden tsemppari

Saima - vuoden kehittynein



Pojat 2017



Takana isojen kasvuaskelten vuosi. Koulussa ei oltu enää ykkösluokkalaisia, ja koriskentällekin alkoi ilmestyä aloittelijoidensijaan monitaitoisia pelaureita. Ryhmässä on tiivis yhteishenki, ja pojat muistavat aina pitää hauskaa kentällä ja sen laidalla.

Heittotaito on kehittynyt kauden aikana paljon, ja hienoa on ollut myös nähdä aktiivisempi ote puolustamisessa. Keski-viikon harjoituksissa 2018-poikien kanssa on opittu pelaamaan uusien kaverien kanssa ja sieltä on saatu joukkueelle myös tärkeitä apuvoimia otteluihin.

Syksyllä tutustuimme vielä sarjapeleihin kakkosdivisioonassa, mutta kun keväälle rinki kasvoi noin 15 poikaan poikaan,

olimme mukana myös ykkösessä. Vastus oli molemmissa sarjoissa kovaa, mutta sitä makeampia olivat onnistumisen hetket. Valmentajat Matias ja Nikko kiittävät mukavasta kaudesta.

Tältä pohjalta on hieno jatkaa ensi kaudelle mukavanharrastuksen parissa!



Palkittavat:

Neo Halmajärvi: Joukkueen työmyyrä

Neo on aina täysillä mukana, kuuntelee ohjeita ja kohtelee joukkueetovereita kunnioituksella. Matseissa Neo puolustaa ahkerasti ja hyökkäyspäässä pallo löytää sukaanläheltä ja kaukaa.

Eliel Holappa: Vuoden tulokas

Uutena tälle kaudelle tullut Eliel on ottanut kauden aikana isoja kehityssaskelia ja omaehtoinen harjoittelu näkyy. Aina mukana hienolla asenteella oli kyseessä harjoitukset tai ottelu.

Tytöt 2015-16



Ensimmäinen kausi kolmosdivarissa – oppimisen, kasvun ja yhteishengen vuosi.

Syksyllä 2025 tytöt ottivat seuraava askeleen osallistumalla kolmosdivarin sarja-peleihin. Syyskausi oli kaikille oppimisen ja kehittymisen aikaa: pelit olivat täynnä uusia haasteita, ja syksy oli täynnä tapioita.

Tytöillä ei vielä ollut omia peliasuja ja välillä teipattiin pelinumeroita t-paitoihin, kun lainapaidat olivat unohtuneet SYKille. Toisinaan lainattiin pelaajia tyttöjen 2017-18 joukkueesta, jotta saatiin riittävä määrä pelaajia peliin.

Tytöt kuitenkin osoittivat todellista sinnikkyyttä ja sitoutumista tekemällä par-

haansa. Joukkueen pieni koko mahdollisti ainakin sen, että jokainen sai peliaikaa enemmän kuin tarpeeksi – ja jokainen peliminuutti oli askel eteenpäin.

Anaïksen, Pasin ja Tuan valmennus kantoi hedelmää: tytöt kehittivät kovaa vauhtia, ja harjoituksissa opitut taidot alkoivat näkyä myös peleissä. Kevätkauden myötä joukkueen pelaaminen näytti jo aivan erilaiselta. Sitkeä yrittäminen, taistelutahto ja yhteispeli toivat kauden aikana ensimmäisen voiton. Lisäksi pelattiin useita tasaisia pelejä, jotka osoittivat, kuinka paljon tytöt olivat oppineet.

Kausi oli ennen kaikkea oppimisen ja yhteishengen vuosi. Tytöt kannustivat toisiaan, nauttivat pelistä ja kasvoivat yhdessä – sekä kentällä että sen ulko-

puolella. Kiitos pelaajille, valmentajille ja vanhemmille tästä unohtumattomasta kaudesta. Syksyllä panostamme uusien pelaajien hankintaan ja odotamme innolla, mitä seuraava kausi tuo tullessaan.

Palkittavat

Alma Ruohosniemi - vuoden kehittynein

Lempi Halmekoski - vuoden tsemppari



Pojat 2016



Joukkueemme kolmas toimintavuosi oli jälleen toimintaa ja tilanteita täynnä. Yli 20 aktiivisen ja elävän pelaajan porukalla näin voi olettaakin olevan!

Kauden aikana opiskelimme ja opimme erityisesti keskittymistä, sinnikkyyttä ja mielen tyyneyttä (opiskelu jatkuu edelleen ja ikuisesti), peliasentoa, oman korin suojelua, rohkeaa korille hyökkäämistä ja syöttämisen ihmeellistä voimaa. Niin, ja perustaitoja pallon kanssa, ilman niitä ei montaa muuta asiaa voi tehdä. Lisäksi pienet fyysisen harjoittelun osiot tulivat osaksi jokaista harjoitusta.

Opimme mm. tasapainoilua, kyykkyyä menemistä ja erilaisia hyppyjä. Hauskanpitoa ei tietysti sovi unohtaa. Pidimme ja pidämme edelleen hauskaa leikin

keinoin, ja osansa tässä on myös uuden oppimisella, yhteisellä yrittämisellä, ja kilpailemisellakin.

Kauden mittaan myös pelaajien vanhempien muodostama taustajoukkue kehittyi loistavaksi yhtenäiseksi tiimiksi, jonka kanssa valmentajien on iloista ja helppoa asioida ja elää. Kiitos vanhemmat!



Palkittavat

Paulus Kotkavuori - lujaa kehitystä, eleetöntä tekemistä joukkueen hyväksi

Eero Niskanen - parantunut treenifokus, jatkuva läsnäolo joka puolella kenttää

Pojat 2014-15



U12 poikien syyskausi starttasi jo perinteeksi muodostuneella ja tapahtumana mainiona Espoo liikkuu-turnauksella. Kesän pölyt huiskittiin leppoisasti osallistumalla fun-sarjaan, jossa meininki muuttui kuitenkin äkkiä vakavaksi pelattuamme itsemme hopeasijoille. Lupaava alku kaudelle!

Syksyn nahkamme parkiintui piinkovassa Eteläisen aluesarjan I-divisioonassa, sekä hieman eri kokoonpanolla II-divivarisassa. Vaikka voitot olivatkin vähissä, pettymysten kautta saatu kokemus lujitti mieltä ja yhdisti joukkuetta. Heti vuodenvaihteen jälkeen herkuteltiin kullalla Vantaan energiaturnauksessa, kun Jyväskylän HoNsU taipui stadin klunsseille. Kevätkaudelle siirryttiin toteuttamaan haalit-

tuja oppeja II-divariin ja III-divariin. Kakso-ssä esitykset olivat nousujohteisia siihen saakka, kunnes ylemmässä jatkolohkossa putki tyssäsi ratkaisevalla hetkellä tappioon naapuriseuralle ja jäimme semifinaaleista ulkopuolelle sijoit-
tuen viidensiksi. Kolmosessa kausi sujui rekordilla 8-1. Semifinaalipelissä pienestä nukahduksesta rokotettiin, joten matka jatkui pronssiotteluun. Kauden viimeisessä sarjapelissä pakka pysyi kasassa ja pillin soidessa mitalit roikkuivat kauloissa tehden kunniaa valkoviireille peliasuille.

Kausi huipentuu toukokuun lopulla joukkueen ensimmäiseen ulkomaanedustukseen Tallinn Nord Cup:iin. Toivotaan pelkkää nylonia! U12-joukkueen tiivis porukka muodostui kaudella noin 15:sta

pelaajasta. Poikien päävalmentajana toimi Miro Lappalainen ja tuplaroolituksesta vastasi jojo ja apuvalmentaja Orest Lazepka.

dän panosta moni kotiottelu ja turnaus ei olisi järjestynyt yhtä vaivattomasti.

Palkittava

Olli Smalin - kehittynein.

Tekee harjoituksissa nöyrästi töitä, muuttuu peleissä pedoksi.



Tytöt 2013-14



Aloitimme kauden jo elokuussa ja treenikertoja lisättiin tyttöjen pyynnöstä kolmeen viikkoon. Treeneissä lisättiin vauhtia, harjoiteltiin pallotonta liikumista, nopeisiin lähtöä ja viimeistelyä.

Syyskaudella voitot olivat tuttuun tapaan harvassa mutta tiukkoja pelejä oli sekä 2013 sarjassa että 2014 kakkosdivarissa. Keväällä kehitys harppasi jättiloikan eteenpäin niin yksilö- kuin joukkue tasollakin. 2013-tytöt ottivat vain yhden tappion kolmosdivarissa ja etenivät sarjan ykkösenä aluefinaaleihin (tätä juttua kirjoittaessa finaalit ovat vielä edessä, mutta kultaa tavoitellaan). 2014-tytöt olivat harmittavankin ylivoimaisia omassa sarjassaan kolmosdivarissa. Haaste jäi vähäiseksi, mutta toisaalta kaikki tytöt uskalsivat ottaa vastuuta ja kasvoimme

nimenomaan joukkueena. Aluefinaaleissa voitimme kultamitalit itseoikeutetusti ja ansaitusti hienolla joukkuepelillä ja upealla tsemppillä. Molempien sarjojen vastustajat kiittelivät ja kauhistelivat syöttöpeliämme. Kotikatsomolle kevään pelit tarjosivat loistavaa koripalloviihdetä. Valmentajat Aino, Anaïs ja Tiina saivat jättää pelin pelaajille ja iloita tekemisestä.

Keväällä jatkamme Tallin Nord Cupiin ja hiomme joukkuehenkeä ja nautimme kauden viimeisistä peleistä ja kylpylähoellin tarjonnasta.

Palkittavat

Isla - taitava tahtopelaaja

Leona - joukkueen urheilullisin ja vauhdikkain

Pihla - mahtava kehitys ja rohkeus



Pojat 2012-13



SYKin U14-pojat ovat kulkeneet tämän kauden kuin pieni mutta päättäväinen karavaani: parikymmentä 2012–2013 syntynyttä pelaajaa, jotka saapuivat treeneihin aina viime kautta pidempinä. Heidän arkeaan rytmittävät Miron, Nikon ja Pasin treenit — välillä hauskuutta, välillä tiukkaa keskittymistä, ja aina se tuttu pallon pompun kaiku salissa.

Fysiikkavalmennusta laajennettiin, ja vastapainona juoksupainotteiset treenit yläasteen salissa muiden treenien ohella.

Kaiken tämän rinnalla pelattiin II-divaria koko kausi, ja kun uusia innokkaita pelaajia liittyi mukaan, keväällä avattiin ovi myös III-divariin. Syksyllä tuttuun tapaan kisattiin Espoo Liikkuu turnauksesta jän-

nään kultapeliin asti. Tammikuussa pojat pääsivät kokemaan jotain uutta: Vantaan Energia Areena, ja kaulaan ripustetut kultamitalit, jotka kilisivät vielä kotimatkalakin. Kevät huipentuu toukokuussa Tallinn Nord Cupiin, jossa pelataan, kannustetaan ja koetaan yhdessä. Ja kun viimeinen summeri soi, joukkue suuntaa ansaituille kylpyläreissulle.

Palkittavat:

Olavi: vuoden kehittynein

Otso: yritys aina 100%

Sykki Unified



Sykki Unifiedin kausi 2025–2026 starttasi tuttuun tapaan maanantaisin Pikku-Huopalahdessa ja lauantaisin Haagan peruskoululla. Treeneissä kävi kauden aikana 11 pelaajaa ja 4 partneria – uutena mukaan tullut Kati on nopeasti tullut tärkeäksi osaksi porukkaa.

Pelasimme valtakunnallisen Special Olympics / Unified -koripallon 3. divisioonassa neljän muun joukkueen kanssa. Saldo oli 2 voittoa ja 6 tappiota, mutta kauden huippuhetki nähtiin Honkaa vastaan: Jasun viime hetken kolmonen vei pelin jatkoajalle, jossa nappasimme voiton! Kehityimme kauden aikana erityisesti hyökkäyksessämme joukkueena – liikumme paremmin, leikkaamme rohkeammin ja löydämme toisemme ken-

tällä. Tästä on hyvä jatkaa ensi kauteen. Kiitos koko joukkueelle, valmentajille ja tukijoukoille! Iso kiitos myös sponsoreille Ammattiopisto Luovi ja Mesta Oy!

Palkittavat

Ella – joukkueen kovin kannustaja! Aina iloisena mukana ja tukee muita positiivisuudellaan niin kentällä kuin sen ulkopuolellakin.

Vertti – ensimmäisellä kokonaisella kaudellaan kehitys ollut huimaa! Ahkera treeneissäkävijä ja aina innokkaana mukana.

Naiset 1



Joukkue: Maria Ainamo-McDonalds, Linda Hemmann, Moona Hämäläinen, Juulia Koskinen, Raakel Leppähaara, Erica Nieminen, Ina Nagy, Emma Nikula, Elissa Niskanen, Anette Nurmi, Hanksi Pirkola, Paula Poikela, Helmi Ruutiainen, Elisa Spönlä, Venla Teronen, Venla Väyrynen ja **valmentaja** Timo Hyvönen

Tällä kertaa pari pelaajaa lähti kokeilemaan 1. divarin tasoa. Vastaavasti Anette teki paluun, minkä lisäksi alkusyksystä jopa haastavalta tuntunut pelaajatilanne koheni merkittävästi kolmella loistavalla lisäyksellä. Niiden myötä joukkueessa oli joka pelipaikalle useita hyviä vaihtoehtoja.

Sarjavoitto jäi niukimmalla mahdollisella erolla saavuttamatta, keskinäisten pelien mennessä ristiin samalla korierolla, ratkaisuksi muodostui muiden otteluiden koriero. Jäipä ensi kaudelle vielä parantamisen varaa. Karsintoihin ei tällä kertaa

lähdetty, koska sarjanousu ei ollut mielessä vaihtoehto.

Palkitut pelaajat:

Anette Nurmi vuoden pelaaja
Helmi, Moona ja Venla vuoden tulokkaat

Senoritas



Joukkue: Venla Alanko, Inka Calonius, Reetta Enrold, Elina Hakonen, Liisa Harju, Roosa Huovinen Meri Kalke, Marja Kokko, Aino Linna, Siiri Mannermaa, Emmi Niskanen-Burns, Reeta Piironen, Anaïs Rousseau, Terhi Vihervaara, Eliisa Vuori, Kaisa Väkiparta ja **valmentaja** Timo Hyvönen

Senoritas jatkoi pelejään Eteläisen alueen 3-divarissa melko tutulla kokoonpanolla. Ilahduttavasti myös kaksi junioria saatiin kauden aikana mukaan.

Syyskaudella onnistuttiin kääntämään usea tiukka ottelu voitoksi, mikä toi paikan ylemmässä jatkosarjassa. Alkuvuodesta oltiin jopa sarjan kärkipaikoilla, missä ei kuitenkaan loppuun asti pysytty.

Sarjan taso kuitenkin tuntuu paranevan vuosi vuodelta.

Palkitut pelaajat:

Eliisa Vuori vuoden senorita
Anaïs Rousseau vuoden juniori

Puumat



Vuosien äänetön rekrytointi ja todellisuutta kiertävä maine siivitti ammattilaisjoukkuetta lähentelevän Puumajengin tällä kaudella uuteen nousuun, kun saimme kauden aikana ennätysmäärän uusia pelureita mukaan.

Treeneissä on menty entistä kovempaa ja taitovajeista huolimatta ainakaan palloilun riemusta ei ole ollut puutetta. Rennon letkeä porukkamme on treenannut hyvällä meiningillä läpi kauden ja pari kolmostakin nähtiin viimein loppukaudesta!

Hurjimmat kentänlaitapuhelijat suunnittelevat myös intensiivistä kesäkautta, mutta todennäköisempää on, että kesäisen Puuman löytää mökkirannasta saunan ja grillipaikan välittömästä läheisyydestä.

Miesten joukkeet

Seniors, Hunks ja Sykki -71
Seniors ja Hunks pelasivat eteläisen alueen kolmosdivaria.

Seniors pääsi hienosti ylempään jatkolohkoon ja Hunks pärjasi mainiosti alemmassa lohossa.

Nuorentunut Sykki -71 pelasi vitosdivaria keväällä keskilohkossa.

Historiaa

KORIS ON KIVAA!

Koris on ihanan salakavala ja innostava harrastus. Se alkaa useimmiten kaverien esimerkin houkuttelemana ja parista harjoituskerrasta viikossa.

Sitten harjoituskerrat lisääntyvät, tulee otteluita ja äkkiä koko viikko ja elämä on täynnä korista.

Mutta asia on OK, sillä koris on KIVAA, sanovat sykkiläiset ja kertovat, ettei koris haittaa yhtään koulunkäyntiä.

-Koris on merkinnyt mulle hurjan paljon. Parhaat kaverini ovat olleet samassa joukkueessa, ystävyyskaverimme on lujittunut ja vapaa-aikanakin on liikuttu yhdessä, kahdeksan vuotta pelannut Johanna Hautakangas paljastaa.

-Koris on opettanut myös yhteispeliä ja yhteisvastuuta. Parasta kuitenkin on pelin tarjoama liikunnan ilo. Koulu ei ole tästä harrastuksesta kärsinyt. Kun on vähän aikaa, sen käyttää tehokkaasti, tänä keväänä kirjoittanut Johanna juttelee.

-Koris on antanut mulle kivoja kavereita ja pelimatkoja. Se pakottaa myös liikkumaan ja pitää kunnan korkealla, C-pojissa pelaava Juha Jaskara kertoo.

Hänen tähtihetkensä oli muutama viikko sitten, kun hänen luokkansa voitti oman sarjansa valtakunnallisessa "Terveet ympyrät"-turnauksessa.

-Pelaaminen on hauskaa ja mielenkiintoista. Siinä oppii myös kaiken aikaa uusia asioita, Mini I -joukkueessa pelaava Laura Jaakkola sanoo.

Plussaa Lauran mukaan on sekin, että pelatesa urheilutaidot kehittyvät, mistä on hyötyä myös koulun liikuntatunneilla.

-Koris on tosi kivaa, ilmoittaa Mikro I -poikiin kuuluva Tapani Manninen.

Erityisesti Tapania viehättää pelin vauhdikkuus.

-On kivaa, kun saa touhuta käsillä ja jaloilla ja tehdä pisteitä. Koriksen ansiosta olen saanut myös uusia kavereita.

Poiminta Sykki -julkaisusta kaudelta 1985-1986

Entiset nuoret



Kauden merkittävin tapahtuma on, että EN joutuu jättämään rakkaaksi tulleen Pitskun koulun salin. Vaikea ymmärtää, missä vastedes olisi yhtä mukava pelata ja kokoontua perjantai-iltaisin, mutta eiköhän paikka löydy. Muuten kausi on mennyt entisellä mallillaan. Lähes joka perjantai on saatu pelit kasaan, yleensä 4 vs 4, joskus on ollut paikalla kymmenenkin ja joskus jopa joku joutunut vaihtopenkille. Myös kuudella tai seitsemällä on pelattu.

Harmillisia loukkaantumisia on sattunut, mutta kaikki palanneet kentälle takaisin. Meininki on melko lailla entisen laista: Raija pussittaa kulmasta äärimmäisen tarkasti, Leo upottaa vaperin tuntu-

masta kuuluisan käärmeheittonsa, Jenni juoksee jalat alta ihan jokaiselta, Mikko ja Valttu kantavat joukkueensa korintehtemistä paikasta kuin paikasta. Uuttakin on nähty, tai uusvanhaa pikemminkin: Susanna ja Heikki ovat löytäneet heittonsa takaisin ja varsinkin kevään koittaessa aiheuttivat vastustajalle lisää harmaita hiuksia.

Yksi kauden kohokohdista oli Masin oma perhejoukkue yhdellä täydennyksellä. Mielettömät sitoutumiset ja perhedynamiikkaa!

Kesäkausi otetaan rennosti eikä murehdita tulevaa kautta uudessa salissa.



Sykki ry on pelkästään koripalloon keskittyvä urheiluseura.

**Nettisivumme ovat osoitteessa www.sykki.fi
Löydät meidät myös facebookista ja instagramista!**

Seuran hallitus:

Emma Laine pj
Timo Hyvönen vpj
Tuomas Halonen
Tomas Luomanmäki
Tiina Sandberg
Salla Varpela
Venla Väyrynen



Historiaa

MENESTYMINEN KORIPALLOSSA

Menestyminen koripallossa, kuten menestyminen missä tahansa elämän osa-alueella, on hyvin pitkälle mielentiläkysymys. Urheilijat epäonnistuvat useimmiten enemmän henkisesti kuin fyysisesti. Valmentajat sanovat usein, "tuo minulle pelaaja, jolla on hyvä asenne niin teen hänestä koripalloilijan". Nuori, joka oivaltaa että menestystä koripallossa ei saavuteta ainoastaan synnynnäisillä lahjoilla vaan peräänantamattomalla työllä ja on valmis kehittämään itseään myös henkisesti, hänelle on portit auki koripallokentällä.

Tie menestykseen on pitkä, kovia vaatimuksia joka ainoassa harjoituksessa. Mestariksi tai maajoukkuepelaajaksi ei tulla uneksimalla tai nauttimalla ihmejuomia. Halu kovaan työhön sekä fyysisesti että henkisesti on menestyksen avain.

Menestys koripallossa on varattu niille, jotka haluavat tehdä uhrauksia. Kehut, tunnustukset ja mielihyvän saavuttaa hän joka sanoo useimmiten vertaisilleen "ei tällä kertaa", harjoittelee päivittäin suunnitellun ohjelman mukaisesti, syö ja lepää säännöllisesti ja tekee ennenkaikkea työnsä hyvällä mielellä. Tie on pitkä ja kivinen. Menestys on sinun, jos vain haluat sitä tarpeeksi. Sinun täytyy pystyä kärsimään tuskasi ja olla pelkäämättä tappiota. Useat ovat epäonnistuneet, koska eivät ole tienneet mitä he halusivat.

Oletko sinä valmis. GO AHEAD AND SHOOT.

PELAAMINEN ILMAN PALLOA

Mestarijoukkueet ovat yleensä epäitsekkäitä joukkueyöskentelyssään, epätavallisen tasapainoisia, suunnatoman rohkeita, erinomaisia fyysisessä kunnossa, voimakastahtoisia, omaavat kyvykkyyttä kovaan työhön, ja heillä on todellista joukkuehenkeä saada aikaan epäitsekästä joukkueyöskentelyä.

Jokaisen pelaajan joukkueessa, riippumatta siitä kuinka paljon hän saa otteluaikaa tai pitäisi saada omasta mielestään tai muiden ihmisten mielestä, täytyy aina asettaa joukkueen menestys oman edun tavoittelun yläpuolelle. Joukkueessa ei olla vihamiehiä eikä kateellisia, vaan rehellisiä ja kiihkeän innokkaita siihen että joukkue menestyy mahdollisimman hyvin. Pelaaja ei saa vertailla itseään joukkueovereiden kanssa, lukuunottamatta sitä seikkaa että välttää heikkouksia ja ottaisi oppia hyvistä asioista, vaan hänen täytyy tehdä kaikkensa jotta hänestä tulisi niin hyvä kuin kykynsä edellyttävät.

Yksi valmentajan vaikeimmista tehtävistä pelaajan uran vaiheilla on saada hänet työskentelemään hyökkäyspäässä tarkoituksenmukaisesti ja ymmärryksellä ollessaan pallottomana ja pelaamaan pää pystyssä, olemaan valppaana ja ajattelemaan joukkuepuolustusta kun hänen vartioitavallaan ei ole palloa. Useat ns. pelurit eivät koskaan ole voittajia, mestareita, koska he eivät pysty pakottamaan itseään voittotahtoiseksi kuin vain silloin kun heillä tai heidän puolustettavallaan on pallo.

Pallottomalla pelaajalla on hyökkäyspäässä paljon asioita muistettavanaan, jotta hänestä olisi mahdollisimman paljon hyötyä joukkueelleen. Seuraavat ovat niistä tärkeimmät:

- 1) Hänen täytyy tehdä screeni oikea-aikaisesti.
- 2) Hänen täytyy olla valmis ohjaamaan vartiinsa tehtyyn screeniin.
- 3) Hänen täytyy pitää vartiinsa niin kiireisenä, että tämä ei ehdi kunnolla auttamaan joukkueovereitaan.
- 4) Hänen täytyy saada vartiinsa kääntämään katseensa pois pallosta tarkoituksenmukaiseen aikaan.
- 5) Hänen täytyy alituisesti työskennellä vapautuakseen syöttöä varten.
- 6) Hänen täytyy alituisesti ajatella, että pallollinen mies voisi ennakoida hänen liikkeensä.

Kun puolustetaan ja miehelliäsi, vartioitavasi, ei ole palloa, niin sinun täytyy muistaa seuraavat tärkeät seikat:

- 1) Yrittää estää häntä saamasta palloa, heittoa, läpiajoa tai give and go:tta varten.
- 2) Olla valmis auttamaan joukkueovereitasi.
- 3) Olla valpas, puhua ja varoittaa joukkueovereita mahdollisista screeneistä ja varoa tulemasta screenatuksi.
- 4) Olla valmis kaappaamaan levypalloja, irtopalloja.
- 5) Olla valpas vaihtamaan puolustuspeleä hyökkäyspeleihin.
- 6) Alituisesti opiskella vartioitavasi liikkeitä ja vastustajasi hyökkäyspeli-ideoita.

VAPAAHEITTO – TÄRKEÄ OSA PELISTÄ

Pelaajien harjoittelussa jää liian usein huomioimatta vapaaheitto. Menestyksellinen pelikausihan koostuu myös niukoista voitoista. Nämä voitot ratkaistaan enimmäkseen vapaaheittoviivalla. Sanotaan, että vapaaheittojen merkitys pelistä olisi 25 %.

TULLAKSESI HYVÄKSI VAPAAHEITTÄJÄKSI ...

1. Käytä samaa heittotyyliä joka kerta.
2. Heitä samalla rytmillä joka heitto.
3. Harjoittele keskittymistä – halua pallo koriin.
4. Opettele rentoutumista ja ole rauhallinen.
5. Vakinnuta määrättyt rutinit (hengitys, pompotteilu...)
6. Käytä heittoaikasi huolella.
7. Unohtaa kaikki muut asiat ennen heittoa.
8. Opettele pitämään pääsi paikallaan.
9. Pidä hyvä ote pallosta.
10. Kävele rauhallisesti vapaaheittoviivalle.

HARJOITTELU +ITSELUOTTAMUS +TEKNIikka = 1 PISTE.

TUNNE ITSESI
PIDÄ ITSESTÄSI
OLE OMA ITSESI
NIIN TULET TOIMEEN MUIDEN KANSSA.

HALU VOITTA EI OLE YHTÄ TÄRKEÄTÄ KUIN HALU VALMISTAUTUA VOITTAMAAN.

Jokaisen koripalloilijan on kyettävä vastaamaan kahteen kysymykseen lähtiessään joukkueensa otteluun:

1) MIKÄ ON SINUN ROOLI JOUKKUEESSASI?

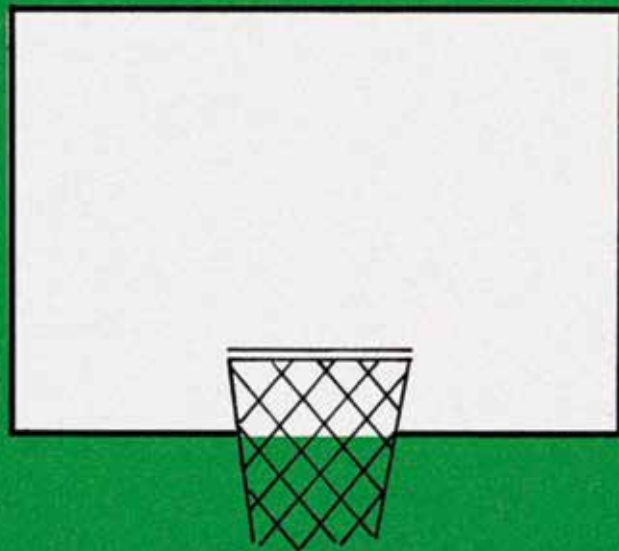
Liian monella pelaajalla ei ole aavistustakaan roolistaan. Kaikki haluavat vain olla pistenikkareita. Useat hyvät pelaajat eivät saa paljon peliaikaa, koska he eivät ymmärrä rooliaan. Mitkä ovat sinun hyvät puolet? Voit pelata menestyksellisesti olematta pistekuningas. Voit olla suuri puolustaja, hyvä syöttäjä, rohamu levypallossa tai erinomainen pelinjohtaja. Pysähdy ajattelemaan mitkä ovat sinun vahvat ja heikot puolesi. Keskustele asiasta valmentajasi kanssa. SE KÄNNATTAA.

2) MITÄ HYVIÄ JA HUONOJA PUOLIA SINULLA ON KUN PELAAT VARTIOITAVAASI VASTAAN.

Vertaile seuraavilla ominaisuuksilla. Oletko sinä pidempi, nopeampi vai kunnoltasi parempi. Jos olet pidempi, lyö hänet fyysisesti. Jos olet lyhyempi mutta nopeampi, eksytä hänet. Jos olet paremmassa kunnossa, näännytä hänet.

SUOMEN KORIPALLOLIITTO RY

Poiminta Sykki -julkaisusta kaudelta 1988-89



SYRRI

1976-2026