



LASTEN JA NUORTEN HARJOITTELUPAKETTI



Suomen Koripalloliitto ry.

Marttiina Roos-Salmi

2006

Päivitetty Jussi Räikkä / Antti Koskelainen 2010

SISÄLLYSLUETTELO:

Johdanto	s. 3
Osa 1: Lasten urheilun perusteet	s. 4
Osa 2: Harjoittelemine ja pelaaminen	s. 7
Osa 3: Alkuverryttely, Venyttely ja Loppuverryttely	s. 11
Alkuverryttely	s. 11
Venyttely	s. 18
Loppuverryttely	s. 19
Osa 4: Lajiharjoitteet	s. 23
Puolustustaminen	s. 23
Siirtyminen	s. 35
Hyökkääminen	s. 40
Osa 5: Bonukset	s. 59

Johdanto

Koripallo on laji, jossa pyritään heittämään pallo koriin ja estämään vastustajaa tekemästä samoin. Kaikessa yksinkertaisuudessaan se on laji, joka haastaa pelaajansa yhdistämään joukkuepelin fyysiset, psyykkiset, tekniset ja taktiset osa-alueet. Koripallo on luonteeltaan tempopeli, jossa pyritään puolustuksen kautta siirtymään mahdollisimman tehokkaaseen hyökkäykseen. Joukkueen on heitettävä pallo kohti koria 24 sekunnin kuluessa pallon saamisesta. Liikkumista on rajoitettu ja kaikkien kentällä olevien viiden pelaajan tulee osallistua niin hyökkäykseen kuin puolustamiseenkin. Pelin perusluonne vaatii jatkuvaa ryhmätoimintaa ja yhteistyötä.

Tämä harjoittelupaketti on tarkoitettu kaikille uusille ohjaajille. Tavoite on antaa valmiuksia koripallon valmentamisen aloittamiseen. Harjoittelupaketti on suunnattu erityisesti alle 12-vuotiaiden lasten, eli mikro- ja mini-ikäisten koripallo-ohjaajille. Kokonaisuuksien ymmärtäminen nopeuttaa ja helpottaa yksityiskohtien oppimista. Niinpä tässä harjoittelupakettissa yhdistetään yksittäiset taitoharjoitteet kokonaisuuksiin. Jokaisella harjoitteella on yhtymäkohtansa oikeaan peliin. Näin halutaan varmistaa pelaajien kehittyminen ajattelevina yksilöinä.

Harjoittelupaketin sisältö on jaettu viiteen osaan. Ensimmäinen käsittelee lasten urheilun erityispiirteitä sekä tiivistää tietoa opettamisesta ja palautteen antamisesta. Toinen osa kertoo harjoittelun suunnittelusta, rakenteesta ja toteuttamisesta. Kolmannessa osassa on alkuverryttely, venyttely- ja loppuverryttely paketit malliharjoitteineen. Varsinaiset lajitaitoharjoitteet ovat neljännessä osassa pelinomaisessa järjestyksessä: puolustus, siirtyminen ja hyökkäys. Viidennessä osiossa on vinkkejä ohjaajan polulle ja malleja koko vuoden harjoitteluun. Lisäksi osassa on kirjallisuuslähteitä sekä bonusmateriaaleina rentoutumisen ja voimajoogan perusteita.

Antoisia ohjaamishetkiä!

Osa 1: Lasten urheilun erityispiirteet

Jokaisella on varmasti jonkinlainen kuva ensimmäisestä omasta valmentajasta tai ohjaajasta. Luonnollista on, että tapa jolla sinua on ohjattu, muodostaa pohjan, johon peilaat omaa tapaasi ohjata ja valmentaa. Usein muistot omista valmentajista ovat hyvinkin voimakkaita ja vahvoja ja miksi eivät olisi, sillä ohjaaja on erityisen tärkeä henkilö ohjattaville ja hänen tekemisiä seurataan hyvin tarkasti. Minkälainen oli oma valmentajasi? Millaisena valmentajana haluat, että sinua muistetaan vuosien päästä?

Ryhtyessäsi ohjaajaksi, tulee sinun olla tietoinen lasten urheilun erikoispiirteistä. Lapsi ei ole pieni aikuinen. Näin ollen sinun tulee unohtaa aikuisten tavat, ja sitä vastoin perehtyä lasten urheilun ohjaamiseen avoimin mielin. Millainen onkaan ohjattavasi ja minkälainen on hänen ymmärryksensä?

Urheilun tulee ottaa huomioon lapsi ja liikuttaa lasta hänen lähtökohdistaan. Lapsella on tarve olla arvostettu ja rakastettu, sekä oikeus osallistua kehitystasonsa mukaiseen toimintaan. Jokainen lapsi haluaa leikkiä, olla turvassa ja suojeltu. Lapsi harrastaa, koska ”se on kivaa ja saa oppia, pelata ja toimia”. Lapset ovat viisaita ja tietävät useasti ryhmän sisällä paremmuusjärjestyksen. Heidän tavoitteensa on usein olla parempi kuin paremmuusjärjestyksessä itsestä seuraava, eikä niinkään koko joukon paras.

Urheilu luo pohjaa tasapainoiselle kehitykselle ja edistää niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Urheileminen innostaa myös elinikäiseen liikuntaan. Roolisi ohjaajana ei ole vain valmentaa huippu-urheilijoita, vaan kasvattaa terveitä ihmisiä, joilla on tasapainoinen keho ja mieli.

Onkin hyvä muistaa, että:

- Karkeasti arvioituna 85 % ohjattavistasi on lopettanut pelaamisen 25 vuoden iässä aktiivitasolla.
- Noin 1/100 tulee pelaamaan pääsarjatasolla aikuisena
- Noin 1/1000 tulee pelaamaan huipputasolla aikuisena (maajoukkueet)

Yhteiskunnan muuttumisen myötä ruumiillinen liikunta on huolestuttavasti vähentynyt niin aikuisväestöllä kuin lapsillakin. Turvataksaan normaalin kehityksen tulisi lapsen liikkua aktiivisesti vähintään kaksi tuntia päivässä. Tällä hetkellä 10 % alle 12-vuotiaista on täysin passiivisia ja vain 30 % liikkuu riittävästi. Koululiikunnan määrä on yleensä vain kaksi tuntia viikossa. Kaikkien tulee oppia perusliikkeet aina juoksemisesta hyppäämiseen ja kierimisestä. Lasten liikunnan päätehtävä on antaa virikkeitä ja opettaa taitoja monipuoliseen liikuntaan. Tärkeää on myös opettaa ymmärtämään hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkitys omalle terveydelle ja kehitykselle. Lasten liikunnan tavoite on tuottaa hyvää oloa fyysisen liikunnan kautta. Kun monipuoliset liikuntataidot on hankittu, tapahtuu taidon oppiminen helpommin. Lasten ohjaamista voi verrata talon rakentamiseen. Kun vankka perusta on kunnossa, voidaan olettaa, että seinät, ikkunat ja kattokin pysyvät tukevasti paikoillaan.

Opettaminen

Opettaessa uutta asiaa on tärkeää luoda ensin oppimiselle suotuisa ilmapiiri. Rauhallinen ja turvallinen ympäristö on välttämättömyys. Ennen kaikkea ohjaajan tulee olla kiinnostunut ohjattavistaan ja perehtynyt ymmärtämään lapsen maailmaa. Ohjattavien tunteminen ja nimeltä kutsuminen ovat peruslähtökohtia. Tärkeää on, että olet lähellä lapsia, lähestyttävä sekä kaikin puolin luottamusta herättävä toimillasi ja olemuksellasi.

Suotuisan ilmapiirin luomiseen kuuluvat selkeät säännöt ja toimintatavat. Lapset kaipaavat rajoja, joiden sisällä on turvallista olla, ja joiden puitteissa voi kokeilla omia rajojaan. Ryhmän hallitsemiseksi tulee ohjaajan luoda selkeät pelisäännöt, jotka lisäävät turvallisuutta ja takaavat hyvän ilmapiirin. Pelisäännöt kannattaa rakentaa ohjattavien kanssa yhdessä, jotta sitoutuminen paranee.

Opetusjärjestyksen tulee ennen kaikkea olla selkeä ja tavoitteellinen. Tulee tietää mitä haluaa harjoitteella opettaa ja keskittyä suorituksen ydinkohtiin. Toki harjoitteella voi olla erilaisia tarkoituksia: esim. tekniikan opettelu-, kunto-, hauskanpito-, leikki-, taktiikka- ja peliharjoitus. Mini- ja mikroikäisillä pitäisi pääpainon kuitenkin olla urheilullisissa harjoitteissa, joissa opetellaan tekniikkaa mahdollisimman pelinomaisessa ympäristössä. Harjoittelun tulee olla kivaa ja siinä tulee ottaa huomioon ikäkauden psyykinen ja fyysinen kehitysaste.

Huomioi seuraavat asiat opettaessasi uutta asiaa:

- Motivoi ja innosta: Kerro mitä tullaan tekemään ja miksi.
- Hahmota ja näytä virheetön suoritus.
- Anna kokeilla heti.
- Keskeytä, ja jaa suoritus ydinkohtiin ja kerro: (1-2 kerrallaan) suorituksen osat tarkoilla nimillä.
- Anna kokeilla taas ja ohjaa oikeaan suoritukseen.
- Vaadi oikeita toistoja.
- Anna palautetta rakentavasti kannustaen.
- Anna tehdä toistoja tarpeeksi.
- Auta tarvittaessa vaikeissa ”solmukohdissa” ja mahdollisesti helpota tehtävää.

Palaute

Lapsi kaipaa välitöntä palautetta. Varmista, että lapsi ymmärtää mitä sanot hänelle. Käytä yksinkertaista ja konkreettista kieltä helpottaaksesi lapsen ymmärtämistä. Huomaa, ettei palautetta tarvitse antaa joka suorituksesta. Välillä on hyvä antaa ohjattavalle aikaa itse muodostaa käsitystään, ja siten kehittää hänen omaa itsetuntemustaan suorituksista. Anna lapsen itse arvioida omaa suoritustaan mahdollisimman paljon. Kun suorituksen perusasiat ovat hallinnassa, voit kysyä lapselta vaikeampiakin kysymyksiä suorituksesta.

Palautteen voit aina antaa positiivisväyisesti, yhdistäen rakentaviin ehdotuksiin. Vältä kielessäsi negaatioita ja kohdistu huomio sitä vastoin korjattavaan asiaan, esim.:

”Sinun kädet ovat väärin” → ”Vie kyynärpää eteen”

”Älä jäykistä rannetta” → ”Vilkuta pallon perään”

Palautteen voit antaa sanallisesti, ilmeillä, eleillä ja fyysisen kontaktin kautta. Muista, että lapset lukevat tarkasti kehonkieltäsi myös negatiivisen palautteen osalta.

Osa 2: Harjoittelemine ja pelaaminen

HARJOITUS

Koripalloharjoitus voidaan jakaa karkeasti viiteen yhtä tärkeään osaan:

1. Alkuverryttely
2. Venyttely
3. Taito-osa
4. Peli-osa
5. Loppuverryttely

Harjoituksen suunnittelu

Harjoittelun suunnittelua helpottaa lähtöanalyysin tekeminen. Lähtöanalyysiin selvitetään seuraavat asiat:

1. Ketä ohjataan? Kuka ohjaa?
2. Osallistujien taso? Lukumäärä? Motiivit? Taustat?
3. Ympäristö? Paikka? Aika? Välineet? Turvallisuus?

Jokaisen harjoituksen tarkoitus on monipuolisen liikkumisen ohella opettaa lajitaitoja. Ennen harjoitusta tulee selvittää:

1. Opetustavoitteet (mitä ja miksi?)
2. Opetusjärjestelyt (miten?)

Harjoituksen toteuttaminen

Sinun tärkein tehtäväsi harjoituksen toteuttajana on luoda miellyttävä oppimisympäristö, jossa jokainen yksilö otetaan huomioon ja jokainen saa sopivasti haastetta. Oppiminen tehostuu, kun pelaaja kokee olonsa turvalliseksi ja viihtyvänsä harjoituksissa.

1) Aloita harjoitus kokoamalla pelaajat lähellesi.

- Tuttu aloituspaikka ja turvallinen ympäristö
- Varusteet ovat kunnossa
- Ryhmän omat (toistuvat) rutiinit
- Kaikkien tervehtiminen

2) Kerro harjoituksen tavoitteet.

- Lyhyesti, selkeästi ja täsmällisesti

3) Aktivoiva alkuverryttely:

- Tehtävänä on ottaa liika energia pois, sekä olla tuttu ja turvallinen tapa aloittaa harjoittelu
- Virittäytyminen päivän teemaan, mielikuvitusta!
- Voit kerrata viime harjoituksen teemaa pelinomaisesti
- Eri liikejärjestelmien aktivointi

4) Opetetaan uusi asia:

- Kun on paljon energiaa jäljellä, ollaan hereillä ja jaksetaan keskittyä → parhaat edellytykset taidon oppimiselle
- Vaadi keskittymistä ja anna paljon palautetta

5) Harjoituta:

- Fyysinen, motorinen tekeminen
- Lisää tempoa, vaadi oikeita toistoja

6) Pienpeli:

- Kivaa, tehtäviä ja haastetta, rennosti
- Harjoituksen loppuhuipennus
- Sisällytä myös kuntoa kehittäviä osioita

7) Loppuverryttely:

- Rauhoittuminen, oman kehon hallinta ja hyvä mieli
- Elimistö palautetaan lepotasoon.

8) Loppurutiinit:

- Oliko kivaa? Opitko uutta? Tuliko hiki?
- Kertaus, loppuhuuto ja suihkuun lähtö

Malli: Harjoitussuunnitelmalomake

HARJOITUSLOMAKE:

päivä:

erityistä:

fiilis:

	TAVOITE	TOTEUTUS	KOMMENTIT
1. Aktivoiva alkuverryttely			
2. Taito-osa			
3. Peliosa			
4. Loppuverryttely			

PELAAMINEN

Pelaaminen on koripalloharrastuksen juhlahetki! Se on palkinto hyvästä harjoittelusta, tapahtuma, jolloin pääsee näyttämään, mitä on harjoituksissa oppinut. Ensi-ilta-sana kuvaa hyvin pelaamisen luonnetta. Ensi-iltoja ei tule olla liian usein, ettei hyvä tunnelma katoa, mutta toisaalta riittävästi motivaation ja kehittymisen ylläpitämiseksi. Ottelutapahtuma on yhtälailla kasvatuksellinen tapahtuma kuin harjoituskin. Mieti miten valmennusarvosi näkyvät käytännön ottelutapahtumissa?

Jokaiseen otteluun lähdettäessä on hyvä asettaa suoritustavoitteita joukkueelle. Mitä taitoja on harjoiteltu erikoisesti ja miten niiden tulee näkyä ottelutilanteissa? Mahdottomia ei tule odottaa, vaan kannustaa pelaajia rohkeasti yrittämään ja keskittymään harjoiteltuihin ydinkohtiin. Vain niitä taitoja ja taktiikoita tulee ottaa esille ottelutilanteissa, joita on riittävästi harjoiteltu. Niin pelaat kuin harjoittelet!

Kannattaa myös miettiä tarkoin, koko kautta suunnitellessa, että miksi pelataan? Paljonko aikaa on järkevää laittaa pelaamiseen? Voiko pelaamista harjoitella harjoituksissakin? Sopivaan pelin ja harjoituksen väliseen suhteeseen vaikuttavat monet asiat. Yleisenä ohjenuorana voisi ehdottaa, ettei pelejä olisi enempää kuin yksi maksimissaan viittä harjoitusta kohtaan.

Osa 3: Alkuverryttely, Venyttely ja Loppuverryttely

AKTIVOIVA ALKUVERRYTTELY

Aktivoivan alkuverryttelyn tarkoitus on

- Urheilijan valmistaminen tulevaan harjoitukseen tai otteluun
- Liikejärjestelmien aktivointi
- Kehon lämpötilan nostaminen
- Loukkaantumisriskin vähentäminen
- Harjoittelun tehostaminen ja laadun parantaminen

Lämmittelyn fyysisiä etuja:

- Lihas- ja vartalo­lämpötilan nosto
- Koordinaatiokyky paranee nopeamman hermoston toiminnan ansiosta
- Suoritus­teho kasvaa hapen kulkeutuessa helpommin verestä lihaksiin
- Nopeampi sopeutuminen verenkierron ja hengityksen tulevaan työhön

Tutkimukset ovat osoittaneet, että suorituskyky paranee lämmittelyn myötä. Mitä korkeampi vartalon lämpötila on, sitä parempi on suorituskyky. Jotta koripallossa voidaan heti alusta lähtien koviin räjähtäviin suorituksiin, tulee lämmittelyn olla suoritettu hyvissä ajoin. Lämmitellessä lihas­lämpötila nousee aika nopeastikin, mutta koko vartalon lämpötilan nosto vie aikansa.

Riittämätön lämmittely aiheuttaa usein loukkaantumisia. Kylmä lihas ei ole niin taipuisa, eikä siten valmis vastaanottamaan odottamattomia paineita. Lämmitetty lihas on valmis erilaisille vastuksille.

Lämmittelyn tulee kestää vähintään kymmenen minuuttia, jotta urheileminen edes jossain määrin olisi turvallista. Parasta on aloittaa hitaalla tempolla, jota siten lisätään. Koripallossa olisi syytä aloittaa lämmittely yksinkertaisilla yksilöharjoitteilla, joissa tulisi välttää nopeita suunnanmuutoksia ja raskaita suorituksia. Liikkuvuusliikkeisiin olisi syytä varata aikaa. Liikkuvuusliikkeet tulisi tehdä toiminnallisesti. Mitä lähemmäksi suorituksen alkua lämmittely etenee, sitä intensiivisempiä jaksot voivat olla. Lämmittelyn lopussa voi tempo olla kovakin.

Ilman lämpötilalla ja vaatetuksella on toki merkityksensä lämmittelyn keston. Missään tapauksessa lämmittelyä ei tule suorittaa alipukeutuneena. Tällöin lihakset tekevät liikaa töitä suhteessa tavoiteltavaan kehon lämpötilaan, ja näin ollen väsyvät turhaan.

Yleinen lämmittely

Lämmittely voidaan jakaa kahteen osaan. Ensin yleisessä lämmittelyssä herätetään suuret lihasryhmät, esimerkiksi juoksemisen kautta. Yleisen lämmittelyn tarkoitus on herättää keho toimimaan. Sopiva kesto on 5 – 10 minuuttia, jotta keho ei ehdi väsyä ennen todellista suoritusta. Yleisen lämmittelyn tarkoitus on nostaa kehon lämpötilaa, nopeuttaa verenkiertoa, sekä aktivoida vartalon hientuotanto. Kun kehon lämpötila nousee, tulevat veri ja lymfa-aineet kevyemmiksi lihaksissa, mikä tekee lihaksista taipuisampia.

Elimistön toiminnallisten valmiuksien lisääntyvät ja loukkaantumisriski vähenee. Kasvava verenkierto tuo happea ja energiaa niille lihaksille, joita tarvitaan suorittamiseen. Tämä nostaa suoritustasoa.

Liikkuvuus ja stabiileetti

Toiminnallisten ja dynaamisten liikkuvuusharjoitteiden avulla aktivoidaan lihakset ja liikkuvat nivelet. Harjoitteiden tarkoituksena on ylläpitää liikkuvuusominaisuuksia ja valmistaa urheilijaa tulevaan suoritukseen. Liikkuvuuden jälkeen aktivoidaan tukilihaksisto. Etenkin keskivartalon aktivointi on tärkeää jokaisessa harjoituksessa. Liikkuvuus- ja stabiileettiharjoitteet ovat usein integroitavissa keskenään.

Reaktiivinen osio (hyppy tai heitot)

Nopean lihastyön aktivoimiseksi jokaiseen alkuverryttelyyn kannattaa liittää pienimäärä reaktiivisia / räjähtäviä suorituksia esimerkiksi hyppelyiden, hyppyjen tai kuntopalloheittojen muodossa.

Lajilämmittely / Nopeusosio (SAQ)

Yleisen lämmittelyn jälkeen suoritettavassa lajilämmittelyssä keskitytään koripalloon keskeisiin asioihin. Tavoitteena on tehdä dynaamisia, lajissa tarvittavia liikkeitä. Lämmittelyssä tulee aina käyttää palloja. Pääperiaatteena on, mitä enemmän kosketuksia palloon, sitä parempi. **Lajilämmittely kannattaa tehdä terävästi, nopeusharjoitteluna.**

Lämmittely tulisi suorittaa juuri ennen varsinaista harjoittelua/pelaamista. Lihaslämpötila laskee jo 15 minuutissa, mikäli lihaksia ei pidätä aktiivisina. Liikkuvuuden tuoma etu laskee puolestaan 20 - 30 minuutin kuluessa. Onkin syytä muistaa, että ottelutilanteissa vaihtopelaajien tulee pitää itsensä lämpiminä sekä suorittaa tarvittaessa lisää lämmittelyliikkeitä ennen omaa suoritustaan. Myös puoliajoilla on syytä pitää huolta lämpötilasta, ja tarvittaessa lämmittää lihakset uudestaan.

Lämmittely sisältää myös tärkeän mentaalisen valmistautumisen. Erityisesti ottelua edeltävä lämmittely on ajanjakso, jonka aikana pelaaja viimeistään kokoaa ajatuksensa ja keskittyy tulevaan peliin. Fysiologisesti optinen havaintokyky paranee ja keskushermostorakenteet aktivoituvat lisäten kehon valppaustilaa. Lisääntynyt valppaus parantaa motoristen toimien koordinaatiota ja tarkkuutta. Mahdollisesti jotain teknisiä tai taktisia kohtia voidaan vielä harjoituttaa. Uusia asioita on vaarallista tuoda lämmittelyyn, sillä tällöin ote ottelusta voi herpaantua ennen kuin ottelu edes alkaa.

Jos lämmittely on puutteellinen, elimistö väsyä turhan nopeasti. Tällöin rasituksessa olevat lihakset eivät saa tarpeeksi happea, niiden aineenvaihduntatuotteiden määrä kasvaa suureksi, tai lihakset joutuvat työskentelemään liian kauan anaerobisesti. Kylkipistos voi olla myös oire riittämättömästä lämmittelystä, jonka seurauksena pallea ei saa tarpeeksi happea.

Kun käytät kisoja, leikkejä ja pelejä lämmittävinä harjoitteina, niin sovelluta säännöt sellaisiksi, ettei kukaan tipu leikistä pois. Laske mieluummin pisteitä ja varmista ryhmäajoilla (sopivan kokoiset ryhmät, tasaiset), että kaikki pääsevät osallistumaan ja lämmittämään kehoaan kohti varsinaista harjoittelua.

Lämmittelyn muistilista:

- Kesto aivan minimissään 10 minuuttia

- Vaatteet pitää sopeuttaa olosuhteisiin
- Sisältää yleisen ja lajiosuuden
- Nousujohtoisesti nostaa suoritustehoa
- Sisällytä liikkuvuusharjoituksia
- On lämmiteltävä juuri ennen suoritusta
- Mielen lämmittelyn osuus myös merkittävää

Yleislämmittely: perusurheilullisuus

Kiertoharjoitteita (L1)

(suoritetaan yksin joko kaikki yhtä aikaa edeten salissa, tai vaihtoehtoisesti kierretään rasteja, joilla erilaisia tehtäviä)

- jännehyppy
- rapukävely
- puolapuissa roikkuminen
- vatsalihasten tekeminen
- luisteluloikka paikaltaan
- punnerrus
- haara-perushyppy
- polvennostajuoksu

Pariharjoitteita (L2)

Valitse samankokoiset parit, jotta liikkeet olisivat mielekkäitä tehdä:

- a. merimiespaini
- b. varvashippa
- c. kottikärrykävely
- d. reppuselkäkävely
- e. kukkotappelu
- f. seläkkäin käsikynkkää; istumaan + ylös

Limanuljaska (L3)

Leikkijät asettuvat esim. kolmen sekunnin alueelle. Valitaan yksi limanuljaska, jonka tehtävänä on hippana jättää muut leikkijät apunuljaskoiksi. Limanuljaska saa liikkua vain vatsalleen ryömimällä tai kierimällä. Aluetta voi leikin edetessä suurentaa tilan käydessä ahtaaksi. Leikki kehittää erityisesti keskivartalon hallintaa, sekä yleistä ketteryyttä.

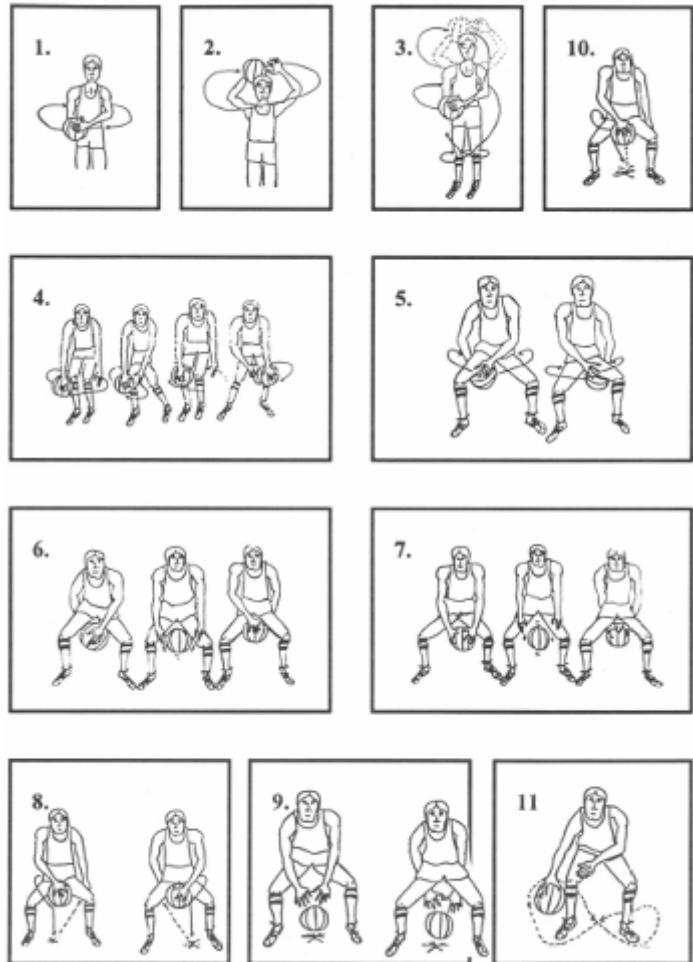
Lajilämmittely

Pallonkäsittely (L4)

Valmentaja näyttää ja pelaajat matkivat liikkeitä ”Seuraa johtajaa” leikin periaatteella. Pienemmillä voi johtajana toimia valmentaja, taitojen karttuessa voidaan liikkeitä suorittaa pareittain. Yhdistele paikalla suoritettavia pallonkäsittelyliikkeitä alkuverryttelyyn, jonka yleisessä osassa on ollut jo juoksua ja liikettä turvallisen lämmittelyn takaamiseksi. Voit tehdä pallonkäsittelyliikkeitä myös liikkeessä tai yhdistää juoksua, hyppimistä ja viestileikkejä liikkeisiin.

Malliliikkeitä

- 1) Pyöritys vartalon ympäri
- 2) Pyöritys pään ympäri
- 3) Pyöritys vuorotellen pään, vartalon ja jalkojen ympäri
- 4) Jalkojen ympäri pyöritys: molemmat jalat, toinen jalka
- 5) Kahdeksikko pyöritys
- 6) Hämähäkki – roikkuva pallo
- 7) Haaraheitto (ei pomppua)
- 8) Yhden pompun kahdeksikko
- 9) Hämähäkkikuljetus
- 10) Yhdellä kädellä, yhden jalan ympäri (vuorokäsin)
- 11) Kahdeksikko useammalla pompulla



Rytmi-orkesteri (L5)

Valmentaja näyttää palloa pomputtaen rytmin, johon pelaajan tulisi yhtyä. Pallojen tulisi osua maahan aina täysin samaan aikaan. Aluksi rytmiä haetaan pareittain, taitojen karttuessa koko joukkue pyrkii pomputtamaan yhtä aikaa samassa rytmissä. Rytmejä voi alussa esitellä kaksi: matalan kuljetuksen ”ti-ti” ja korkean kuljetuksen ”taa”. Taitojen karttuessa voit lisätä myös kädenvaihdot: esim. 2 x korkea kuljetus oikealla kädellä (taa-taa), jonka jälkeen kädenvaihto matalalla kuljetuksella vasemmalle ja takaisin oikealla kädelle (ti-ti, mistä jatketaan jälleen alusta.)

Asema-harjoite (station-harjoite) (L6)

Koripallon perustaitoja harjoitellaan yksin eri asemilla kiertoharjoittelun periaatteella. Yhdellä rastilla on esim. 40 sekuntia tehokasta aikaa harjoitella, jonka jälkeen valmentajan merkistä siirrytään seuraavalle rastille. Huomaa, ettei temmon tule olla liian kova lämmittävässä harjoittelussa. Yhteen harjoitukseen ei kannata ottaa liian monta rastia, jotta tehtävien ydinkohdat muistaa ja niihin jaksaa keskittyä.

Taitorastiesimerkkejä:

- 1) pujottelu pallon kanssa
- 2) rannesyöttö yksin seinään
- 3) lay-up (aina suoritettuna lay-upin jälkeen kierretään tötterö, tavoitteena tehdä mahdollisimman monta onnistunutta suoritusta)
- 4) jalkatyö kahden viivan välissä (esim. jalkatyö ja takaisin lähtöpaikalle spurtti jne.)
- 5) heittorasti (mahdollisimman monta onnistunutta heittoa merkin takaa, paikkausheitto ohi menneistä)
- 6) avoimen kentän kuljetus -harjoite (yritä päästä puoleen kenttään mahdollisimman vähillä pompuilla, takaperinjuoksu takaisin pallon kanssa)
- 7) pallonkäsittelytehtävä (esim. hämähäkin pomputtaminen)

Paritaistelu (2-0 → 1-1) (L7)

Pari ja pallo lähtevät päätyrajalta etenemään syötellen kohti vastakkaista päätyä. Puolen kentän jälkeen laidan puoleinen pelaaja pallon saatuaan pyrkii tekemään korin. Kentän puoleisen pari pyrkii puolustamaan ja estämään koria. Tilanne päättyy hyökkääjän koriin tai puolustajan riistoon. Osat vaihtuvat päädysssä.

Syöttöpeli (L8)

Kentälle on jaettu neljä joukkuetta, jotka kisaavat kaikki kaikkia vastaan. Palloja on kaksi. Jos joukkue tavoittaa pallon, sen tehtävänä on yrittää syötellä joukkuetovereiden kesken mahdollisimman monta onnistunutta syöttöä. Pallon riistäminen kädestä on kielletty. Syötöt tulee laskea ääneen. Kisa kestää esim. 3 minuuttia, jonka aikana on tarkoitus tehdä pelin paras syöttelytulos.

1-1 turnaus (L9)

Koreille on merkattu lähtöpisteitä kartioilla (esim. 2 / kori). Jokaiselta pisteeltä lähtee hyökkääjä yrittämään koria puolustajan ojennettua pallon. Pelataan normaali 1-1 peli, hyökkääjällä on käytössään korkeintaan kolme pomppua. Tilanne päättyy joko hyökkääjän koriin, jolloin puolustaja jatkaa samalta merkiltä puolustamista ja hyökkääjä siirtyy seuraavan merkin jonon päähän. Mikäli puolustaja saa levypallon, pääsee hän puolestaan seuraavalle merkille jonoon odottamaan hyökkäysvuoroa ja hyökkääjästä tulee uusi puolustaja.

Leikit

”Kuka pelkää gorillaa” (L10)

Valitaan yksi gorilla, joka asettuu puoleen kenttään pallon kanssa. Muut pelaajat asettuvat pallojen kanssa päätyrajan taakse. Gorilla huutaa alkumerkiksi karjahduksen tai vaihtoehtoisesti ”kuka pelkää gorillaa” huudon. Pelaajan pyrkivät kuljettamalla selviämään vastakkaiselle päätyrajalle ilman gorillan kosketusta. Gorillan saavutettua pelaajan, tulee hänestä apu-gorilla. Leikki jatkuu kunnes kaikki ovat gorilloita. Gorilloiden kulkemistapaa on hyvä vaihdella, esim. kuljettamalla heikolla kädellä, kättä vaihtaen, yhdellä jalalla hyppien, takaperin juosten jne. Miksei kokeilla etenemistapana rapukävelyä pallo vatsan päällä.

Heat – Lakers (L11)

Pelaajat ovat asettuneet puoleen kenttään pareittain seläkkäin. Joukkueet nimetään esimerkiksi HEAT ja LAKERS nimisiksi. Kaikilla on sama lähtöasento: pallo sylissä, jalat suoraan eteenpäin ja kädet pallossa.

Jos valmentaja huutaa HEAT, tulee HEAT -pelaajien mahdollisimman nopeasti pyrkiä pelastautumaan omaan päätyyn. Pelastus tulee, kun pelaaja ehtii pomputtaa päätyrajan ylitse. Samasta lähtömerkistä ovat LAKERS-pelaajat nousseet ylös, ja pyrkivät yhtä lailla kuljettaen koskettamaan HEAT-pelaajaa. Onnistuneesta kiinnijätöstä tulee HEAT-pelaajan pysähtyä, jotta saadaan laskettua erän pistetilanne.

Uusi erä alkaa aina samoista lähtöasetelmistä keskeltä. Valmentaja luonnollisesti suurin piirtein huutaa vuorotellen joukkueita, tai kenties harhauttaa jollain vale-huudoilla. Lähtöasentoja voidaan vapaasti vaihdella: selälleen, vatsalleen, aitajuoksijan venytyksestä jne.

Kuljetushippa (L12)

Muutama hippa ilman palloa yrittää jahdata itselleen pallon. Kaikille muilla on pallot ja sovitun alueen sisällä tulee pysyä säilyttäen mahdollisimman kauan oman pallon. Hipan onnistuttua pallon riistossa, tulee pallottomasta uusi hippa. Mikäli pallo karkaa tai tulee kaksoiskuljetus, jää pallollinen myös hipaksi.

Kapteenipallo / Tornipallo (L13)

Kaksi joukkuetta (tai neljä, jolloin pelataan ristikkäin, ikään kuin kaksi pelikenttää menisi lomittain salissa), joilla on molemmilla valittu kapteeni. Kapteeni on sijoittunut mahdollisesti korokkeelle. Joukkue pyrkii syötellen etenemään kuljetuksen ollessa kielletty. Onnistunut syöttö kapteenille antaa pisteen. Palloa ei saa riistää kädestä. Pallollinen pelaaja saa liikkua tukijalan ympärillä. Vastaavaa peliä voidaan pelata myös **seinäpallon** -säännöillä, jolloin kapteenin sijaan maalin muodostaa päätyseinä, jota hyökkäävän joukkueen tulee pisteen saadakseen pallolla koskettaa.

Koriskeilaus (L14)

Joukkueet ovat sijoittuneet vastakkain vapaahiehtoiviivojen tasolle. Kaikilla on oma pallo. Pyritään keilaamaan tai syöttämään (riippuen taitotasosta) pallo vastustajan vapaahiehtoiviivan ohitse. Omalta kenttäpuoliskolta voi vapaasti poimia vapaita palloja. Onnistuneesta ”ohituksesta” tulee piste. Syöttää saa vain oman vapaahiehtolinjan takaa.

Ottelulämmittelyt

Lay-up-jonot (L15)

Lay-up-jonot on koripallon perinteinen lämmittävä harjoite, jonka voi tehdä toki monella eri tavalla. Tehokkaaseen alkulämmittelyyn kannattaa totutella heti alusta pitäen. Jokainen suoritus tehdään kunnolla. Kun yleinen lämpö on jo hankittu, lajinomaisessa lay-up lämmittelyssä voidaan ottaa tehokkaita lähtöjä.

Jokaisella pelaajalla on pallo puolessa kentässä (jono), josta lähdetään kuljettamaan määrätietoisesti kohti koria. Viimeisillä pompuilla valmistaudutaan jo räjähtävään suoritukseen. Ensimmäisen askeleen tulee olla pitkä ja matala ja toisen lyhyt ja korkea. Pallon suojaus on oleellista, sekä heiton mahdollisimman varma päättäminen. Ponnistuksen jälkeen tulisi palata lähelle ponnistuskohtaa (niin että tarvittaessa heittäjä saisi itse levypallon kiinni suoraan ilmasta). Suorituksen jälkeen pelaaja siirtyy puoleen kenttään rennosti hölkäten pallottomien jonoon. Samaan aikaan puolesta kentästä on liikkeelle lähtenyt palauttavan jonon ensimmäinen, jonka tehtävänä on napata levypallo ilmasta, minkä jälkeen siirtyä puoleen kenttään pallolisten pelaajien jonoon.

Lay-up-harjoitteeseen voidaan lisätä myös syöttöosuuden. Tällöin molemmista jonoista lähdetään samanaikaisesti syötellen kaksi syöttöä ennen lay-up-suoritusta. Levypallo noudetaan jälleen ilmasta ja vaihdetaan jonoja.

3-0 → 2-1 (L16)

Harjoitteessa kolme pelaajaa lähtee kolmesta jonosta syötellen päätyrajalta kohti keskiviivaa. Keskijonosta lähtenyt asettaa pallon puolessa kentässä maahan ja siirtyy puolustamaan koria. Laitajonon pelaajat pyrkivät nopeaan 2-1 ratkaisuun. Harjoitteen aikana puolet joukkueesta voi esim. venytellä syrjässä, jotta harjoitteeseen tulee sopiva tempo.

VENYTTELY

Venyttely on valmentajan aktiivisin osa harjoitusta. Silloin hän itse osallistuu tekemiseen ja varsinkin alussa ohjaa tarkan johdonmukaisesti mitä milloinkin tehdään. On tärkeää muistaa, että lasten kehon hahmottaminen ei ole vielä kovin kehittynyttä. Onkin tärkeää nimetä lihakset tarkoin, ja kokeilla kädestä pitäen, että minne venytys vaikuttaa.

Tarkoitus:

- Rentouttaa lihaksia ja vilkastuttaa niiden aineenvaihduntaa ja verenkiertoa
- Lisätä lihasten kimmoisuutta
- Ehkäistä lihaskipua

Venyttelyn tavoitteet:

- Ylläpitää nivelten luontainen liikkuvuus
- Edesauttaa lihasten palautumista rasituksesta
- Kehittää koordinaatiota eli keuhonhallintaa
- Aktivoida liikuntaelimityötä harjoitteluun ja kilpailusuorituksiin

Tärkeää:

- Vain lämpimiä lihaksia saa venyttää, alkulämmittely!
- Venyttely on kestoaltaan 5-10 min (alkuvenyttely)
- Kovan harjoittelun jälkeen venyttely tehdään 1,5 - 3 tuntia harjoittelun jälkeen
- Venyttely, jonka tarkoitus on lisätä liikkuvuutta tehdään säännöllisesti päivittäin
- Palauttavat venytykset tehdään jokaisen harjoittelukerran päätyttyä

Hyvä venyttelyasento:

- Siinä on hyvä olla, ei tarvitse jännittää kehon muita osia
- Helppo kohdistaa venytys oikeisiin lihaksiin
- Venyttelyn aikana pyritään yksilöllisiin ääriasentoihin
- Kipua ei saa tuntua missään vaiheessa (tunnista kireyden ja kivun välinen ero)
- Tuntuma tulee hakea pehmytkudoksiin (lihaksiin)
- Välttää venytyksen tunnetta jänteissä ja nivelsiteissä

Venytysten kestot:

- Lyhytkestoiset venytykset: 5 – 10 sek. (esim. alkuverryttely. "herättelevät" lihaksen tulevaa harjoitusta varten ja auttavat kontrolloimaan liikeratoja suorituksen aikana.)
- Keskipitkät venytykset: 15 – 20 sek. (esim. palauttava venyttely harjoittelun päätyttyä)
- Pitkäkestoiset venytykset: n. 30 – 120 sek. (liikkuvuuden lisäämiseen tähtääviä venytysharjoituksia)

Huom. Venyttelyohjelma liitteenä

LOPPUVERRYTTELY

Loppuverryttelyn on yhtä tärkeä osa harjoitusta kuin alkulämmittelykin. Siinä suoritetaan noin 10–20 minuutin ajan matalatempoisia liikkeitä ja venyttelyjä. Palauttavassa verryttelyssä sykkeen tulee olla matala, jottei elimistö tuottaisi lisää kuona-aineita ja harjoitusjätteitä. Tarkoitus on nimenomaan eliminoida vanhat jäänteet pois. Harjoituksen jälkeen lihas on jännittynyt, verisuonet ahtaalla ja niiden virtaavan veren määrä on pieni. Loppuverryttelyn palauttavat harjoitukset purkavat kehon jännitystilaa. Loppuverryttely kannattaa suorittaa vaihteittain laskevalla intensiteetillä ja sisällyttää siihen teräviä osioita. Loppuverryttelyn päätteeksi palautetaan lihasten lepopituus lyhyillä tai keskipitkillä venytyksillä.

Loppuverryttelyn tarkoitus on:

- Lihakset laskeutuvat vähitellen lepolämpötilaan. Loppuverryttelyssä veren määrä pysyy suurena, mikä auttaa hapen nopeaa siirtymistä vereen. Happea tarvitaan maitohapon vapautumiseen ja uusien energiavarojen rakentamiseen.
- Palautuminen nopeutuu (maitohapon poistuminen, pienet repeytymät).
- Suorituksen jälkeen lihakset ovat lyhentyneet ja ne tulee venyttää lepopituuteen, jotteivät lihaskyrsilöt lyhenisi. Lihaskyrsikön lyhentyessä liikkuvuus vähenee, räjähtävät suoritukset estyvät ja loukkaantumisriski kasvaa.
- Loppuverryttelyssä vapautuu ns. hyvän olon hormoneja (endorfiini).
- Jos palautuminen onnistuu, niin suorituskapasiteetti parantuu ajan myötä. Tällöin keho ei ole vain palautanut menetettyä lihastyötä, vaan varustautunut jopa suuremmilla energiavaroilla kuin ennen. Näin ollen suoritustehoa voidaan nostaa seuraavalla kerralla.
- Kaiken kehittymisen taustalla on laadukas palautuminen ja lepo!

Laadukasta palautumista voi edistää:

- Onnistunut harjoittelu ja loppuverryttely.
- Hiilihydraattipitoinen ruoka nopeuttaa energiavarojen rakentumista.
- Runsas neste pitää puolestaan kehon vesi- ja mineraalivarastot (esim. natrium, kalium, magnesium) vakaina.
- Tukevat hoidot kuten hieronta, suihku ja sauna lisäävät verenkiertoa, jolloin jätteaineet kulkeutuvat nopeammin pois. → Aineenvaihdunnan aktivoimisella energiavarojen uudistuminen nopeutuu ja solujen vahvistuminen tehostuu.
- Hengitystekniikoiden ja lihasrentoutusten avulla.
- Rentoutumiskyvyn avulla voidaan nopeastikin laskea turhaa lihasjännitystä ja näin ollen parantaa jopa suorituksen aikana suorittamista.
- Laadukkaan yönunen aikana solumme uusiutuvat ja tuottavat kehon omaa kasvuhormonia, jota solut vaativat rakentaessaan energiavaroja lihaksiin.

Turnauksissa yms. on syytä ottaa huomioon elimistön suoritusvaikeudet ja valmistautua niihin esim. herättämällä keho aamulenkillä. Esimerkiksi heittoharjoitus toimii varsinkin kilpatasolla usein herättävänä harjoituksena, jonka tarkoitus on aktivoida elimistö, sekä ehkäistä yllätyksiä. Hyvät varusteet ovat myös osa lihashuoltoa. Erityisen tärkeät ovat kengät, joiden tulee olla sisäänajetut, mutta ei missään nimessä liian kulutetut.

Ottelun puoliajalla voi edistää verenkiertoa jaloissa ottamalla kengät hetkeksi pois ja laittamalla jalat ylös. Tämä lisää imuneste- ja laskimoverenkiertoa.

Passiivisia lihashuoltomenetelmiä (esim. hieronta) ei suositella lapsille ja nuorille. On hyvä tottua hoitamaan kehoaan laadukkaana aktiivisen lihahuollon kautta, jotta aikuisikään siirtyessä on vielä jotain ”konsteja” jäljellä tehostamaan lihahuoltoa.

On syytä muistaa, että ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Valepalautumiseksi kutsutaan tilaa, jossa elimistössä tuntuu hyvälle, mutta pää ei ole ehtinyt palautua samassa vauhdissa. Toistaiseksi tiedämme vähän psyykkisen- ja fyysisen palautumisen yhteydestä, mutta selvää on, että tasot vaihtelevat yksilöittäin. Joukkueurheilussa tämä tulisi ottaa huomioon joustavuutena.

Lasten harjoittelussa tunnin harjoituksesta tulisi varata ainakin 5 minuuttia loppuverryttelyyn.

Yhteistoiminnallisuuden teemaa voi hyvin toteuttaa tässä yhteydessä. Harjoitteet voi jakaa karkeasti kolmeen tyyppiin:

- i. Yleisharjoitteet
- ii. Lajiharjoitteet
- iii. Leikit

Yleisharjoitteet

Perusjumpsaliikkeitä (V1): (paljain jaloin matalalla tempolla)

- **Kävely varpailla**, kädet kohti kattoa tavoitellen (etuperin puoleen kenttään, takaperin takaisin)
- **Kävely jalan ulkosyrjillä** puoleen kenttään, sisäsyryillä takaisin.
- **Tasapainoliike ”puu”**: seistään vasemmalla jalalla ja siirretään oikean jalan jalkapohja lepäämään vasemman jalan polvea vasten. pyritään säilyttämään tasapaino. Kun liike on tuttu, voidaan kädet nostaa suoraan ylöspäin kohti kattoa, ja siirtämään katse käsiin. Kokeillaan molemmilla jaloilla.
- **Tasapainoliike ”lentokone”**: tehdään vaaka-liike, eli nostetaan toinen jalka irti maasta ja pyritään suoran tukijalan varassa pitämään tasapaino. Ylävartalo tavoittelee neljään eri suuntaan: pää eteenpäin (ohjaamo), kädet sivuille (siivet) ja toinen jalka suorana taaksepäin (perä). Halutessa voi vaikeusastetta nostaa ”siipien” kaarteluilla.
- **Rintautinti**: Asetutaan vatsalleen ja pyritään nostamaan jalat ja kädet suorana ilmaan. Suoritetaan rauhallisia rintautintiliikkeitä, nauttien virkistävästä uintirekkestä harjoituksen päätteeksi.
- **Keinu**: Asetutaan selälleen ja otetaan jalat syyliotteeseen kiinni. Keinutaan hetki pyöreällä selällä pitkittäis- ja poikittaissuunnissa.
- Lopuksi **maataan täysin rentona** selälleen. Merkistä jännitetään vartalo täysin jäykäksi puristamalla pakaroihin yhteen, puristamalla nyrkkejä kiinni ja jännittämällä koko vartaloa aina kasvojen lihasten irtistykseen asti. Muutaman sekunnin jälkeen uusi merkki, jonka jälkeen venytetään rennon kissamaisesti muutama lisäsentti. Toistetaan jännitys-rentoutus vaihetta muutama kerta, jonka jälkeen maataan minuutti aivan hiljaa kuunnellen omaa kehoaan ja hengitystä.

Lajiharjoitteet:

Heittokilpailu (V2)

Pelaajat asettuvat parin kanssa noin metrin päähän korista. Parilla on yksi pallo. Pelaajat heittävät vuorotellen. Parista ensimmäinen heittää kohti korista. Mikäli pallo menee koriin, pelaaja siirtyy metrin kauemmaksi lähtöpisteestä. Mikäli pallo menee ohi, hänellä on toinen heittoyritys. Jos kumpikaan heittoyrityksistä ei onnistu, siirrytään edelliseen heittopisteeseen. Voittaja on se, joka onnistuu ensimmäisenä kolmen pisteen heitossa.

Palloviesti (V3)

Muodostetaan kaksi joukkuetta (esim. viisi pelaajaa /joukkue) Joukkue asettuu istumaan riviin sivurajan suuntaisesti, kasvot kohti toista sivurajaa. Pelaajien välillä on noin käsivarren mitta. Jalat ovat suoraan eteenpäin ja ylävartalo nojaa taaksepäin käsivarsien koskettaessa lattiaa. Rivin ensimmäinen saa pallon jalkojen väliin ja hänen tehtävänä on siirtää pallo mahdollisimman nopeasti eteenpäin rivissä seuraavalle. Käsia ei saa käyttää apuna, vaan pelkillä jaloilla on otettava pallo kiinni, ja siirrettävä se eteenpäin seuraavalle. Kun pallo on kulkenut edestakaisin, on joukkue suorittanut tehtävänsä.

Vaikeustasoa voi nostaa sijoittumalla jonoon, samanlaiseen asentoon. Pallo lähtee liikkeelle jonon viimeiseltä, joka siirtää pallon jalkojen välissä oman vartalonsa yli seuraavalle. Toisin sanoen siirtää pallon etupuolelta selkäänsä taakse, mikä vaatii kuperkeikkamaista pyörähdystä takaperin selälleen ja tämän jälkeistä pallosta irrottautumista.

Pallorentoutuminen (V4)

Toinen parista makaa vatsalleen, ja pari rauhallisella rytmillä hieroo pallolla kaverin selkää, käsiä ja jalkoja. Tennis pallot tms. pienet pallot sopivat parhaiten, toki voit kokeilla myös koripalloilla. Käydään varovasti koko vartalo lävitse ja vaihdetaan osia.

Loppuverryttelyleikit:

Solmu (V5)

Tehdään piiri ja otetaan vierustoveria kädestä kiinni. Yksi vapaaehtoinen on piirin ulkopuolella. Piiri pitää tiukasti kiinni käsistä ja lähtee tekemään solmua kulkien kaikista mahdollisista väleistä. Kun solmu on valmis, tulee vapaaehtoinen avaamaan solmun parhaan kykynsä mukaan ohjailemalla piirin jäseniä.

Leikki voidaan suorittaa myös jatkoerän ominaisuudessa. Tällöin mahdollisen pelin jälkeen samat joukkueet valitsevat kapteenin, jotka auttavat ulkopuolisina ensin oman solmun muodostamisessa. Kun kumpikin joukkue on tehnyt solmunsu, pyrkivät kapteenit ratkaisemaan vastustajajoukkueen solmun mahdollisimman nopeasti.

Peili (V6)

Yksi leikkijä asettuu salin toiseen päättyyn kasvot kohti seinää. Muut leikkijät lähtevät vastakkaiselta päättyrajalta hiipimään. Kun peili kääntyy, tulee kaikkien olla pysähtyneitä ja liikkumatta koripalloilijan perusasennossa. Mikäli peili näkee jonkun liikkuvan, sanoo hän tämän pelaajan nimen ja pelaaja joutuu palaamaan alkuun päättyrajan taakse. Leikki etenee, kunnes joku pelaajista koskettaa peilin selkää ja sanoo ”peili”. Voittaneesta tulee uusi peili ja leikki alkaa alusta. Leikissä on hyvä painottaa hiljaisuutta ja hyvin äänettämiä, pehmeitä pysähdyksiä.

Valokuvaaja (V7)

Yksi pelaajista valitaan valokuvaajaksi, jonka tehtävä on pyörittää muut leikkijät ympäri muutaman kerran kädestä kiinni pitäen ja vauhtia ympäri pyörien antaen. Kun valokuvaaja irrottaa otteen, tulee pelaajan pysähtyä ja jäädä siihen asentoon, mihin hänet heitettiin. Kun kaikki pelaajat on heitetty, käy valokuvaaja kierrosta ja kysyy mitä ”patsaat” esittävät. Hienoin patsas ja selitys saa luvan olla seuraava valokuvaaja.

OSA 4: Lajiharjoitteet

PUOLUSTAMINEN

Puolustuspelin tarkoituksena on estää vastustajalta helpot korit sekä pakottaa vastustajat ratkaisuyrityksiin, joita he eivät mielellään tee tai osaa. Erityisesti hyökkääjien häiritsemättömät heitot ja korin läheisyydestä tehtävät ratkaisut tulee minimoida. Lähtökohta hyvään puolustuspeliin on halu pysäyttää hyökkääjä aggressiivisesti, keskittyneesti ja älykkäästi – koko puolustuksen ajan, hetkeäkään huilaamatta. Puolustuspeliin kuuluu keskeisenä osana aina hyvä kommunikointi, pelaajien tulee auttaa joukkueovereitaan ja itseään tiedostamaan asemansa ja puolustustilanteen voimakkaalla puheella.

Pelaajavartiointin ajatus on, että jokainen kentällä oleva pelaaja ottaa vastuun yhdestä vastustajan kentällä olevasta pelaajasta. Pelaajavartiointi on peruspuolustusmuoto, joka pelaajien tulee oppia pystyäkseen pelaamaan erilaisia paikka- ja prässivaihtoehtoja. Pelaajavartiointin etuihin kuuluu jokaisen pelaajan vastuu puolustamisesta, hyvät levypalloasemat sekä sen yksinkertaisuus esim. aputilanteissa. Tiiviillä pelaajavartiointilla voidaan luoda paine koko kentälle ja täten pitää pelin tempo itsellä.

”Kaikista ei ehkä tule taitavia hyökkääjiä, mutta kaikista voi tulla loistavia puolustajia!”

→ Puolustaminen on pitkälle asennelaji, jossa halu palloon on ratkaisevassa asemassa.

”Puolustus on yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki!”

→ Puolustaminen on ennen kaikkea kaikkien pelaajien yhteistyötä. Yhteinen etu tulee aina yksilön edellä.

Pelaajavartiointi vaatii:

- Erinomaista fysiikkaa
- Kaikkien pelaajien aktiivista osallistumista
- Asennetta
- Kovaa keskittymistä
- Hyvää jalkatyötä ja sijoittumista
- Hyvää peruspuolustustaitoa ja soveltamista

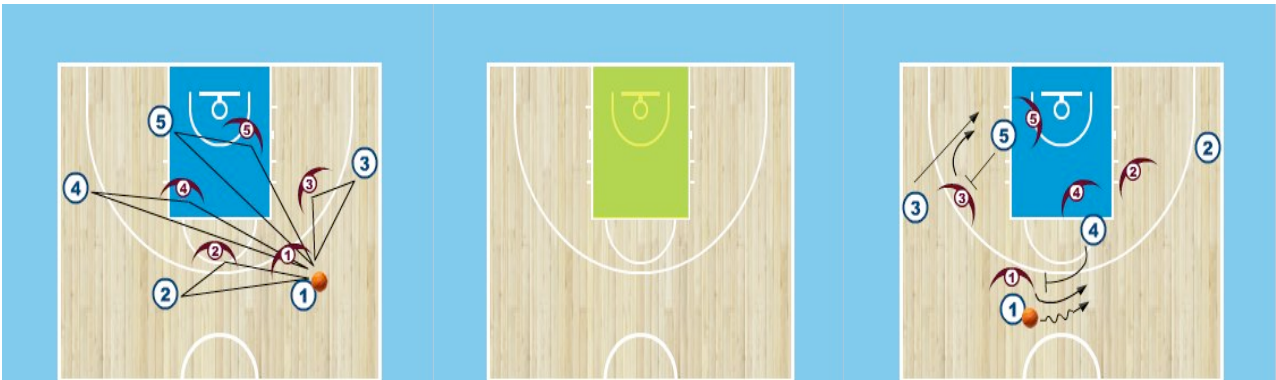
Milloin erityisesti pelataan pelaajavartiointia?

- Kun ollaan nopeampia kuin vastustaja
- Kun vastustajalla on heikko takamiespeli
- Kun vastustajalla on heikompi fysiikka

PUOLUSTUSMALLI

Auttava puolen kentän miespuolustus (Flowing/Sagging)

- jokainen pelaajan on ensisijaisesti vastuussa omasta pelaajastaan
- pallollisessa hyökkääjässä on jatkuva paine, ei sallita helppoa heittoa, voimakas halu palloon
- muut sijoittuvat puoleen väliin pallosta ja omasta pelaajasta (kuva 1.)
 - matalassa kolmiossa
 - selkä korille päin
- tavoitteena on estää helpot ratkaisut kolmen sekunnin alueelta (kuva 2.)
- mahdolliset screen-tilanteet puolustetaan siten, että jokainen pelaaja säilyttää screeneistä huolimatta ensisijaisen vastuun omasta pelaajastaan (kuva 3.)
- levypallopelaaminen koko joukkueella
- jatkuva kommunikointi koko joukkueena



Kuva 1.

Kuva 2.

Kuva 3.

TAKTISET ELEMENTIT

- sijoittuminen
 - näe aina oma pelaaja ja pallo (kolmioasema)
 - pallollisen puolustajana pysy pallon ja korin välissä
- auta ja palaa –liike
 - pallottomana puolustajana ole valmis pysäyttämään ajot korille ja palaamaan takaisin omaan pelaajaan
- puolustajan roolit
 - pallollinen puolustaja
 - palloton puolustaja

TEKNISET ELEMENTIT

- puolustusasento
- liikkuminen jalkatyössä
 - step-slide –askel
 - ensimmäinen askel
- käsien käyttö
 - aktiivinen pallon häiritseminen



- lähestyminen
- screen-tilanteen ennakointi ja puolustaminen pysyen omassa pelaajassa
- sulkeminen

PUOLUSTUSHARJOITTEET:

- 1) 1 – 1 Korinteko (hahmotus)
- 2) Puolustusasento
- 3) Puolustusjalkatyö: liikennepoliisi
- 4) Station -harjoite
- 5) Lähestyminen
- 6) Sulkeminen
- 7) 1-1 Korinteko (yhdistä opitut asiat)
- 8) 2 – 2 puolustaminen (leikkaus pois)
- 9) 3 – 3 puolustaminen Shell drill (sijoittuminen)
- 10) 3 – 3 (vastaantuloleikkaus)
- 11) 3 – 3 ”auta ja palaa”
- 12) Station –harjoite perustekniikoista (lähestyminen, sulkeminen, leikkauksen puolustaminen)
- 13) Joukkuepuolustus 5-5: Shell drill

1-1 Korinteko (P1)

Idea: Harjoitus antaa peruskäsityksen puolustamisesta. Herättää kiinnostumaan parhaasta mahdollisesta tavasta estää pallollista pelaajaa tekemästä kori.

Toteutus:

- Lähtö 1-1 korintekoon puolustajan ojennettua pallon hyökkääjälle 3-pisteen viivan tuntumasta.
- Hyökkääjä tekee mahdollisimman nopeasti korin. Korista saa jatkaa, muuten osat vaihtuvat.
- Puolustaja yrittää estää korin ilman mitään tarkempia ohjeita.

Ydinkohdat:

- Estää korinteko.
- Sijoittuminen korin ja pallon väliin.
- Ymmärtää rooli pallollisena puolustajana.
- Pelaajan mielenkiinnon herääminen kysymään ”oikeaa tapaa” → Mikä toimi omassa tavassa puolustaa? Mitä kannattaisi tehdä, jotta vastustaja ei saisi koria?

→ Kun muutamia kierroksia on pelattu, on syytä palata puolustuksen demoon ja kertoa vinkkejä miten puolustaa mahdollisimman tehokkaasti (harjoite 2).



1-1 Korinteko

Puolustusasento (P2)

Idea: Perusjalkatyöasento on puolustusliikkumisen lähtökohta. Puolustusasento on yhtä kuin hyökkäyspelin peliasento, quick stance –asento. Perusasennosta on nopeaa liikkua ja reagoida vastustajan liikkeisiin.

Toteutus:

- Valmentajan merkeistä (esim. vihellys):
 1. asento (käden koskettavat lattiaa jalkojen välissä, mistä asennon haku)
 2. aktiiviset kädet (käden aktiivisena häiritsevät)
 3. tömistys (päkiöillä jalkojen kevyttä tömistämistä paikalla)
 4. 1 -askel menosuunnan jalalla o / v (voimakas, liioiteltu askel, polvi nousee korostetusti).

Ydinkohdat:

- Asento on kuin istuisi tuolissa; selkä suorana ja pää polvien tasolla. Katse ylhäällä ja polvikulma 90°-120°. Jalat ovat hartioiden levyisesti joko vierekkäin tai lievästi peräkkäin. Jalat ovat hartioiden levyisesti joko vierekkäin tai lievästi peräkkäin
- Kädet toimivat kokoajan mahdollisimman aktiivisesti valmiita riistämään vapaa pallo tai häiritsemään syöttöä, kuljetusta tai heittoa
- Tömistäminen paikallaan pääosin päkiöiden tekemällä liikkeellä
- Voimakas, ylikorostettu (polvi nousee) ensimmäinen askel menosuunnan jalalla (jalat eivät mene ristiin). Ensimmäinen askel otetaan aina menosuunnan jalalla siten, että paino siirretään nopeasti toisen jalan päälle ja täällä jalalla ponnistetaan puolustusasennossa voimakkaasti kohti menosuuntaa (push step). Ensimmäisellä askeleella on tarkoitus estää hyökkääjää saavuttamasta haluamaansa asemaa.



Puolustusasento

Liikennepoliisiharjoite (P3)

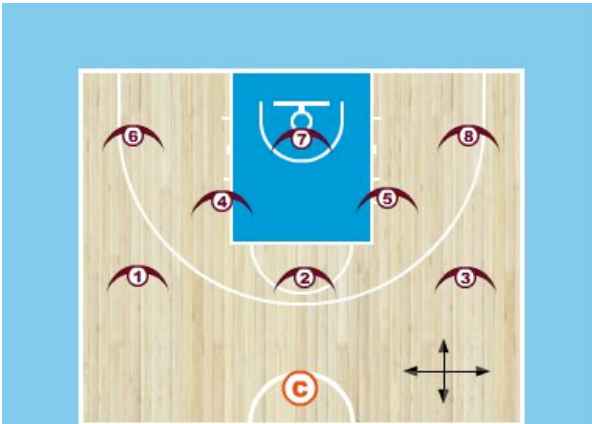
Idea: Edetään vaiheittain jalkatyöasennon hakemisesta aina sujuvaan jalkatyöhön. Jalkatyövaiheiden on syytä olla alussa tarpeeksi lyhyitä, koska pelaajat vasta totuttelevat liikkumistapaan. Harjoitus on hyvä päättää aina siirtymisvaiheeseen, jossa merkistä juostaan esim. vastakkaiseen päätyyn luonnollista pelin siirtymistä tavoitellen.

Toteutus:

- Valmentajan merkistä:
 - Asento
 - Täritys
 - Askel menosuunnan jalalla o / v
 - Käsi heittoon (reagointi mahdolliseen heittoon)
 - Jatkuva puolustaminen (jalkatyöasennossa step-slide liikkuminen valmentajan suuntamerkkien mukaisesti).

Ydinkohdat (edellisen lisäksi):

- hartioiden levyinen asento säilyy koko ajan, ja että jalat eivät mene ristiin
- Jalkatyössä ensimmäinen askel (step) johtaa liikettä ja toinen maata pitkin liukuva (slide) askel mahdollistaa tasapainoisen puolustusasennon säilymisen. Pää pysyy kokoajan samalla korkeudella eikä ns. pompi.



Liikennepoliisi

Station-harjoite (P4)

Idea: Kerrata tärkeimmät tekniset ydinkohdat pallollisen puolustamisesta.

Toteutus:

- Kolme stationia, joilla on eri teemat:
 1. Aktiiviset kädet
 - Hyökkääjä siirtää hitaasti palloa kolmoisuha-
asennossa ja puolustaja seuraa palloa
puolustusasennossa aktiivisesti häiriten.
 2. Ensimmäinen askel
 - Hyökkääjä kuljettaa muutamalla terävällä
pompulla pallon törpölle ja peruuttaa takaisin
alkuasemaan. Puolustaja reagoi hyökkääjän
liikkeisiin ja liikkuu mukana terävästi jalkatyöllä.

3. Siksak reagointi peilinä

→ Parin merkistä juostaan eteenpäin kohti paria.
Kun pari näyttää suunnan, reagoi puolustaja
ottamalla voimakkaan ensimmäisen askeleen
sivulle ja jatkaa liikkumista peruuttaen Siksak
jalkatyöllä parin merkien mukaisesti. Parin
merkistä pelaaja ottaa uuden spurtin eteenpäin ja
seuraa parin suuntanäyttöjä. Kolme kertaa /
puolustaja + vaihto.

Ydinkohdat:

- Aktiiviset kädet. Perusasento säilyy matalana.
Tasapaino, paino päkiöillä
- Voimakas 1. askel menosuunnan jalalla.
Ylikorostaminen alussa: hae jalan nostolla voimaa
- Huolelliset käännökset 1. askel. Tarvittaessa spurtti
pallon edelle.



Station-harjoite

Lähestyminen (P5)

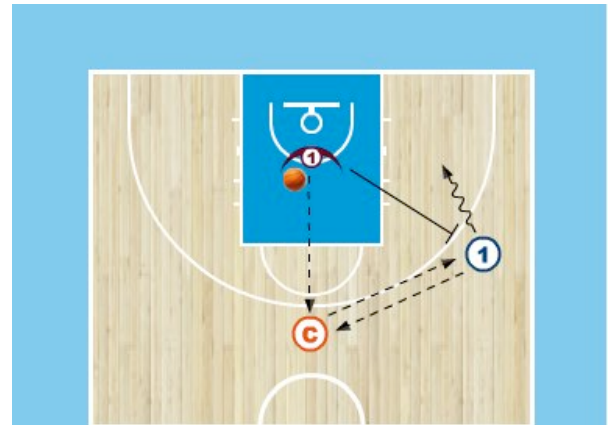
Idea: Ymmärtää pallollisen ja palloton puolustamisen ero. Siirryttäessä pallottomasta puolustajasta pallolliseksi puolustajaksi, käytetään koripallossa ns. lähestymisasikeleita. Lähestyessä pallollista hyökkääjää tulee olla valmis ottamaan sekä heitto, että ajo pois. Tämä edellyttää erityistä lähestymistekniikkaa, jottei hyökkääjä ajaisi heti lähestyvän puolustajan ohi.

Toteutus:

- Puolustaja syöttää pallon keskelle taakse valmentajalle, joka jatkaa syöttöä laitaan hyökkääjälle kolmen pisteen kaaren taakse. Puolustaja reagoi muuttuneeseen tilanteeseen välittömästi syötön jälkeen ja lähestyy pallollista hyökkääjää juosten (muutos puolustajana apuasemasta pallollisen puolustajaksi).
- Muutama askel ennen hyökkääjää puolustaja tiivistää askeltaan ja muuttaa asennon lähestyväksi puolustusasennoksi. Askel on matala ja nopearytmisen, mistä on helppo muuttaa suuntaa ja reagoida pallon mukaisesti.
- Puolustaja ottaa heiton pois häiritsemällä hyökkääjää, sekä valmistautuu pysäyttämään hyökkääjän käyttämällä voimakasta ensimmäistä askelta.
- Hyökkääjä tekee heitto- ja ajoharhautuksia, joihin puolustaja reagoi, sekä syöttää pallon takaisin takapelaajalle. Puolustaja reagoi muutokseen pallollisen puolustajasta pallottoman puolustajaksi ja ottaa apuaseman pallon ja oman pelaajan keskeltä.
- Pallo siirtyy toistamiseen laitaan, josta onnistuneen lähestymisen jälkeen tilanne pelataan aina loppuun asti, eli joko onnistuneeseen koriin tai kunnes puolustaja saa pallon. Hyökkääjä pyrkii joko heittoon, tai vaihtoehtoisesti terävään ajoon kohti koria. Hyökkääjällä on käytössä vain kolme pomppua.
- Pallon saatuaan puolustaja lähtee suoraan tavoittelemaan nopeaa hyökkäystä ottamalla pari terävää pomppua puoleen kenttään asti.

Ydinkohdat:

- Auttavan miespuolustuksen sijoittumisen avain: pallottomana sijoitu puoleen väliin pallosta ja omasta miehestä, selkä kohti koria.
- Lähestyttäessä puolet matkasta edetään juosten, jonka jälkeen vaiheittain siirrytään käyttämään pieniä tikkaavia askeleita normaalia leveämmässä juoksuasennossa siten, että painopiste putoaa kohti puolustusasentoa
- Lähestymisen aikana kädet heilautetaan voimakkaasti alhaalta ylös niin, että vauhti on helpompi pysäyttää, ja että puolustajan mahdollinen heittoyrittys häiriintyy



Lähestyminen

Sulkeminen (P6)

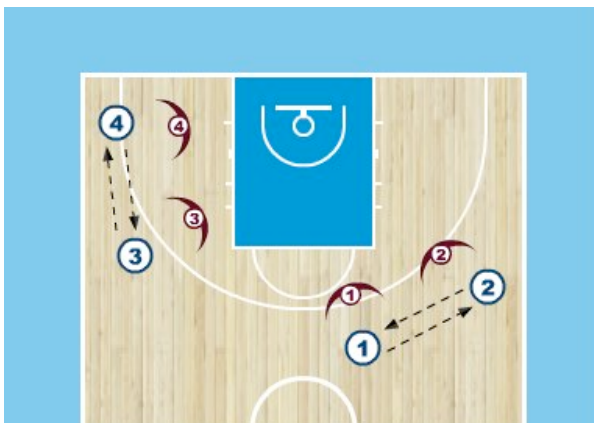
Idea: Sulkeminen on tehokas tapa vastustajan heiton jälkeen varmistaa, ettei vastustaja saa levypalloa. Tehokkaalla sulkemisella varmistetaan oman joukkueen puolustuslevypallo ja uuteen hyökkäykseen lähtö.

Toteutus:

- Yhdellä kenttäneljänneksellä 2-2 tilanne (3-3, 4-4), jossa hyökkääjät syöttelivät keskenään puolustajien reagoidessa muuttuneeseen tilanteeseen.
- Puolustajat eivät saa katkoa, vaan ainoastaan sijoittua pallottoman puolustajasta pallollisen puolustusasemaan.
- Muistettava hyvät lähestymiset ja puhe.
- Muutaman syötön kuluttua hyökkääjä heittää, jolloin puolustajien tulee sulkutekniikalla estää oman pelaajan pääsy levypalloon (pallosta taistellaan, meni se koriin tai ei).
- Puolustajat saadessaan pallon avaavat sen reippaasti nopeaan vastahyökkäykseen, joka päättyy puoleen kenttään. Hyökkääjät voivat hiukan häiritä.
- Tilanteen voittajat jatkavat hyökkäyjinä.

Ydinkohdat:

- Pivot –askel taaksepäin
- Matala sulkuasento
- Käsien käyttö
- Taistelu pallosta loppuun saakka



Sulkeminen

1-1 harjoite → yhdistä opitut asiat (P7)

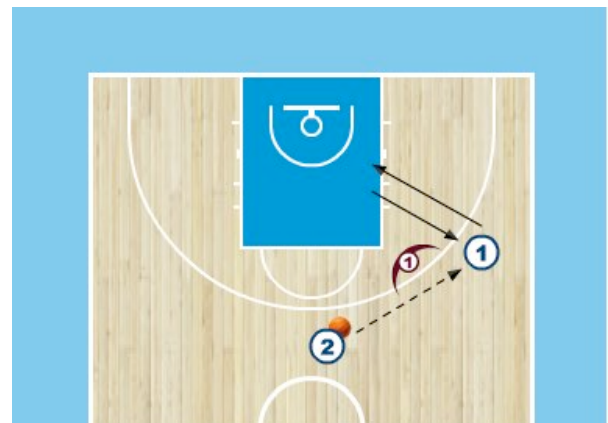
Idea: Yhdistää opitut tekniikat yksinkertaiseen puolustamisen ideaan: pyrkiä estämään vastustajaa tekemästä koreja ja pyrkiä pääsemään nopeaan ylivoimahyökkäykseen.

Toteutus:

- Harjoitus alkaa hyökkääjän haettua palloa laitaa (keskellä syöttäjä). Puolustaja siirtyy apuasemasta pallollisen puolustajaksi (lähestyminen).
- Puolustus kehittyy vähitellen. Rajoita hyökkääjän toimia alussa, jotta puolustaja saisi onnistumisia ja motivaatio kasvaisi, esim. pomppurajoitukset, eri korintekotavat ja tempon säätely.

Ydinkohdat:

- Avainasia on hyvä puolustusasento, ilman hyvää asentoa on puolustajan lähes mahdoton estää hyökkääjän syötöt, heitot ja ajot
- Kädet ja jalat ovat jatkuvassa liikkeessä
- Asenne ja vastuu yrittää voittaa oma vastustaja
- Pallollisen pelaajan käytettyä kuljetuksensa, tulee puolustajan hyökätä hyökkääjään kiinni aktiivisesti palloa kahdella kädellä voimakkaasti panostaen ja käsiä heiluttaen



1-1 harjoite

2 – 2 puolustaminen (leikkauksen puolustaminen) (P8)

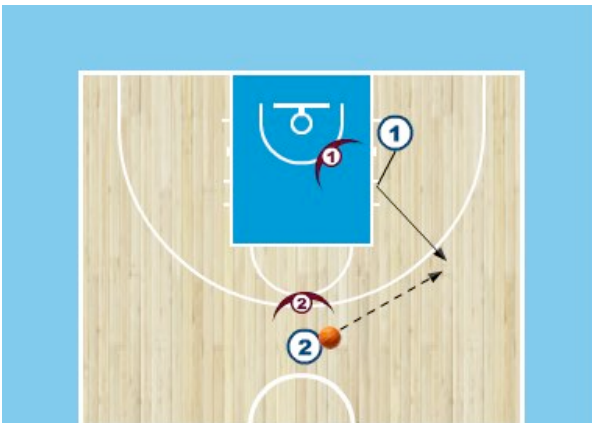
Idea: Opettaa puolustajaa estämään leikkaavalle pelaajalle pelaaminen.

Toteutus: Laitapelinä 2-2:

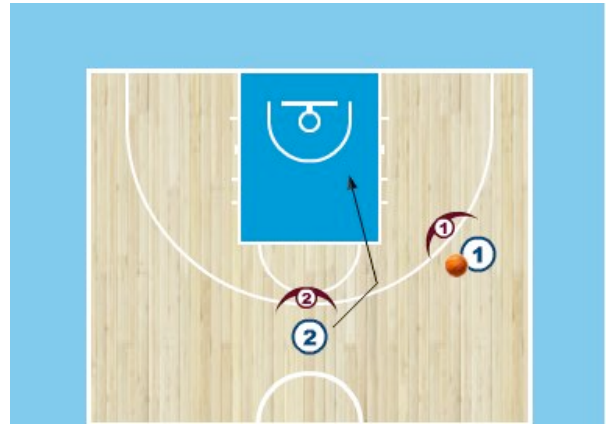
- Hyökkääjä yrittää pelata pallon laitaa (puolustaja täysillä heti alusta mukana).
- Laita-avauksen jälkeen palloton hyökkääjä leikkaa korille ja yrittää saada pallon takaisin. Puolustus pyrkii estämään leikkauksen pallon ja itsensä väliin.
- Mikäli laitapelaaja ei saa syötettyä palloa sisään, kuljettaa hän sen taakse ja pyrkii pelaamaan uudestaan laitaa.
- Esim. kolme leikkausta, jonka jälkeen hyökkääjien vapaa ratkaiseminen.
- Jälleen korin/riiston jälkeen puolustajien nopea siirtyminen puoleen kenttään.

Ydinkohdat:

- Leikkaustilanteissa puolustajan sijoittuminen hyökkääjän ja pallon väliin



2-2 puolustaminen, kuva 1.



2-2 puolustaminen, kuva 2.

Puolustuksen 3 – 3 asemat – shell–harjoite

(sijoittuminen) (P9)

Idea:

- Ymmärtää joukkuepuolustuksen idea: suojella omaa koria, ei palloa 3 sekunnin alueelle.
- Ymmärtää puolustajan roolit: pallollinen ja palloton puolustaja.
- Ymmärtää kenttäsapaino: pallollinen puoli (vahva) ja palloton puoli (heikko) kenttää.
- Pyrkiä aina nopeaan vastahyökkäykseen puolustuslevypallon jälkeen.
- Harjoitella leikkaavan pelaajan puolustamista.

Toteutus:

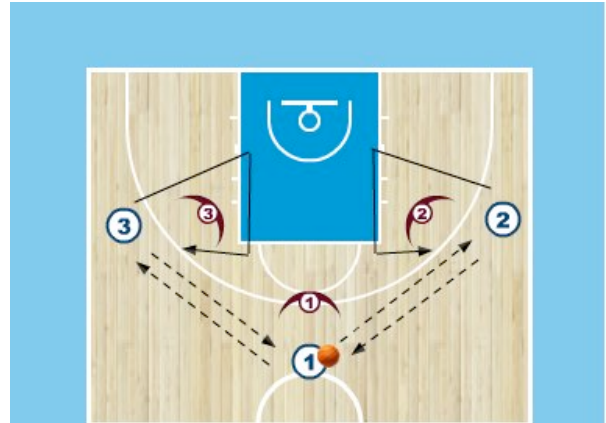
- Hyökkääjät syöttävät palloa valmentajan ohjeiden mukaan, ja puolustajat reagoivat pallon muuttuneeseen paikkaan.
 - a) Valmentajan merkistä puolustajille ”riisto”, ja nopeaan lähteminen aina puoleen kenttään asti
 - b) Pelataan valmentajan merkkiin, jonka jälkeen hyökkääjillä lupa ratkaista. Peli päättyy aina puolustajien saatua pallon nopeaan vastahyökkäyksen vientiin puoleen kenttään asti. Mikäli hyökkääjät saavat levypallon, pelaavat he koriin saakka.
 - c) Hyökkääjät leikkaavat syötettyään pallon pois. Heikko puoli täyttää tyhjäksi jääneen paikan. Puolustus puolustaa leikkauksen pallon ja leikkaavan pelaajan välistä. Esim. kolme syöttöä ja leikkausta, minkä jälkeen saa ratkaista.

Ydinkohdat:

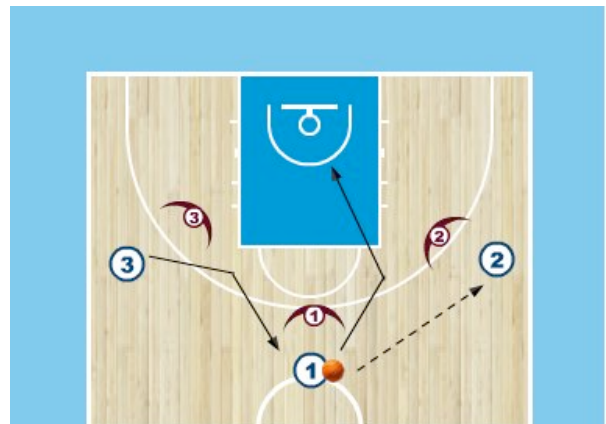
- Pallottomana puolustajana puolustusasentoja on kolme: avoin asento kaukana pallosta (kahden syötön päässä), avoin asento lähellä palloa (yhden syötön päässä) ja suljettu asento syöttölinjalla (yhden syötön päässä).
- Avoimessa asennossa puolustaja sijoittuu ns. matalaan kolmioon (pistooliasentoon) siten, että hän tarvittaessa

pystyy estämään sekä pallollisen pelaajan että oman vartioitavan pelaajan ajot ja leikkaukset korille.

- Leikkaustilanteissa, niin suljetussa kuin avoimessa asennossa, on tärkeää puolustaa niin, että oma vartioitava pelaaja ei pääse puolustajan ja pallon väliin.
- Jatkuva puhe.



3-3 shell-harjoite, kuva 1.



3-3 shell-harjoite, kuva 2.

3 – 3 puolustaminen (vastaantuloleikkaus)

(P10)

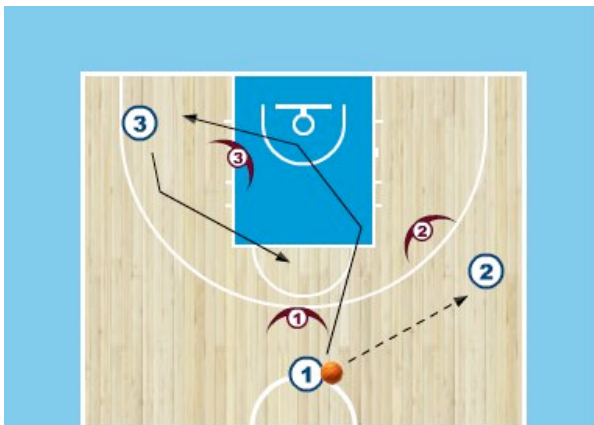
Idea: Harjoitella vastaantuloleikkauksen puolustamista. Harjoitella joukkuepuolustamista ja auttamista.

Toteutus:

- Kuin äskeinen harjoitus, nyt pelipaikat vahvan puolen laita + heikon puolen pohja.
- Kun pallo menee laitaan, leikkaa pohja vastaan palloa.

Ydinkohdat:

- Leikkauksen puolustus (edestä)
- Pallon ja miehen näkeminen samalla katseella (pistooliasema)



3-3 leikkausten puolustaminen

3 – 3 ”auta ja palaa” (P11)

Idea: Harjoitella auttamisen ja palaamisen peruseriaatteita tutun harjoitteen avulla.

Toteutus:

- Aloitus 3-3 shell-harjoituksen kaltainen.
- Hyökkääjät pyrkivät joka kerran pallon saatuaan terävään ajoon.
- Puolustus reagoi auttamalla ja ulos syötön jälkeen palaamalla omaan pelaajaansa.
- Esim. kolme terävää ”auta ja palaa” -tilannetta, minkä jälkeen vapaa peli + siirtyminen vastaiskuun.

Ydinkohdat:

- Jatkuva aktiivinen, aggressiivinen joukkuepuolustus.

Station-harjoite perustekniikoista

(lähestyminen, sulkeminen, leikkauksen puolustaminen) (P12)

Idea: Kerrata puolustamisen perustekniikoita runsailla toistoilla yksinkertaisilla 1-1 tilanteilla.

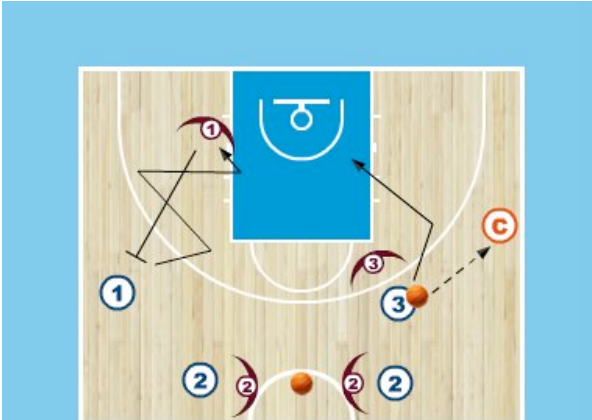
Toteutus:

1. Liikennepoliisiharjoite, johon lisätään lähestyminen. Parin näyttäessä otetaan reipas lähestyminen ja heitto pois siltä puolelta, mille näytetään. Tämän jälkeen tehdään jalkatyötä Siksak -tyylillä takaperin takaisin päätyrajalle.
2. Sulkumarjoite pareittain: Valmentaja laittaa pallon ympyrään ja vihellyksestä parien hyökkääjät lähtevät pyrkimään kohti palloa. Alussa hyökkääjät luovat vain paineen puolustajan selkään työntymällä. Puolustaja pyrkii sulkemaan ja estämään hyökkääjän etenemisen kohti palloa. Toisesta vihellyksestä taistellaan kuka saa pallon.
3. Leikkauksen puolustaminen: Takamiehen paikalla oleva hyökkääjä syöttää pallon laitaan, ja pyrkii heti leikkaukseen pallon puolelta kohti koria. Puolustaja

puolustaa esim. 5. leikkausta, minkä jälkeen osien vaihto.

Ydinkohdat:

- Voimakas lähestyminen ja käsi heittoon.
- Puolustajien voimakas sulkuasento. Taistelu pallosta.
- Leikkauksen poisottaminen.



Puolustuksen station-harjoite

Joukkuepuolustus 5-5: Shell drill (P13)

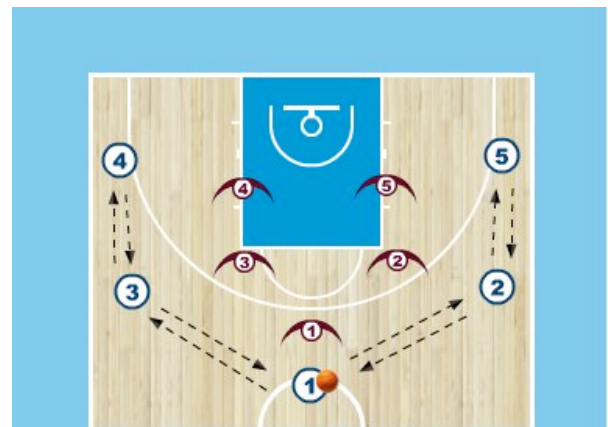
Idea: Hahmottaa 5-5 auttavan pelaajavartioinnin sijoittuminen ja peruseriaatteen tutuksi tulleen Shell –drillin avulla. Edellisten kolmen pelaajan harjoitteiden sijaan on mukana kaikki viisi pelaajaa puolustajineen.

Toteutus:

- Hyökkääjät syöttelevät palloa keskenään puolustajien sijoituessa oikeille paikoille.
- Alussa puolustajat eivät saa riistää, vaan ainoastaan reagoida pallon muutoksiin sijoittumalla oikein.
- Pallollisen puolustaja pitää pallossa paineen.

Ydinkohdat:

- Joukkuepuolustuksen sijoittuminen ja siirtymiset eri asentojen välillä (avoin asema kaukana, avoin asema lähellä ja suljettu asento)
- Jatkuva puhe.
- Aktiivinen puolustaminen kaikkien puolustajien toimesta.



Joukkuepuolustusharjoite

SIIRTYMINEN (=transition)

Koripallopelin luonteeseen kuuluu puolustuksen ja hyökkäyksen vaihtelevuus. Usein se joukkue, joka hallitsee pelin tempoa, hallitsee myös ottelutapahtumia. On tärkeää sisällyttää harjoitteluun heti alusta alkaen tempopelin edellyttämiä vaatimuksia, jotta pelaaminen onnistuisi. Oleellista on hahmottaa kenttää niin syvyys- kuin leveys – suunnissa, sekä säilyttää kenttätasapaino pelaajien välillä. Erityisesti tulee pitää mielessä puolustamisen jälkeen tapahtuva nopea suunnanmuutos kohti mahdollista ylivoimatilannetta.

Transition -harjoitteet

- 1) Kenttään tutustuminen: a) Viivahippa, b) Pääty-vapari-keski, c) 3sek. hippa
- 2) 3 – kaistan siirtymiset
- 3) Takaa-ajo 1-1
- 4) 2-0 liikkuminen → 2-1 ylivoiman päättäminen
- 5) 3-0 → 3-1 / 3-2 ylivoiman päättäminen

Kenttään tutustuminen (S1)

Idea: Leikinomaisten harjoitusten kautta tutustutaan kentän äärioviivoihin ja etäisyyksiin. Kun huomaamatta harjoitellaan samalla koripalloilijana olemista, liikkumista, käännöksiä ja pysähdyksiä. Tärkeitä tavoitteita on myös harjoitella yhteistyön merkitystä sekä halua saada pallo haltuunsa.

Toteutus:

- a) Valitaan perinteinen hippa, joka yrittää ottaa leikkijöitä kiinni. Liikkuminen tapahtuu koripallokentän viivoja pitkin. Hipan kosketuksesta leikkijä asettuu viivalle x – asentoon. Pelastaminen tapahtuu vapaan pelaajan ryömiessä kiinnijätetyn jalkojen alta. Pallot otetaan heti mukaan, kun hipan perusidea on selvä.
- b) Maa-meri-laiva –leikin idea. Aluksi kaikki pelaajat menevät päätyrajalle, kasvot kohti kenttää. Kun leikin johtaja huutaa seuraavan paikan, tulee kaikkien leikkijöiden juosta mahdollisimman nopeasti viivalle ja pysähtyä yksitahtipysähdykseen. Esim. kun huudetaan ”vapari”, niin kaikki juoksevat mahdollisimman nopeasti vapaahetkiviivan tasolle (huom. saa olla myös vapaahetkiviivan jatkeelle, jotta kaikki mahtuvat). Aina

viivalla tulee pelaajien olla koripalloilijan valmiusasennossa. Heti kun leikin idea on selvä, tulee siihen lisätä tukijalan varassa kääntyminen. Näin ollen aina kun suunta on vaihtumassa, tulee pelaajan kääntyä tukijalan varassa kohti seuraavaksi huudettavia viivoja. Pallot tulee lisätä harjoitukseen heti, kun perusliikkuminen on jouhevaa ja käännösten ja pysähtymisten perusteet on hahmotettu.

- c) Perinteinen hippa, jossa turvana toimii kolmen sekunnin alue. Esim. pareittain käsi kädessä sijoitutaan puolen kentän alueen sisälle. Toinen parista kuljettaa palloa vapaalla kädellään. Hippapari on ilman palloa ja yrittää riistää pallon joltain parilta. Turvana toimii 3-sekunnin alue, jossa saa viipyä aina kerrallaan ainoastaan kolmen sekunnin ajan.

Ydinkohdat:

- Kentän viivojen hahmottaminen. Lämmittävä liikkuminen tutun perusleikin avulla. Poistaa ylimääräistä jännitystä ja valmistaa pelaajat harjoitteluun. Edistää joukkueen ryhmädynamiikkaa, kaveria täytyy auttaa pelastamisessa oman kiinnijäämisen uhalla. Muista vaihtaa hippaa tarpeeksi usein!

- Koripalloilijan perusvalmiusasennon kokeileminen ja siitä reippaasti lähteminen kohti huudettua viivaa. Kentän hahmottaminen pituussuunnassa olevien ”liikennemerkkien” avulla. Tukijalan perusteet ja kääntymiset editse, nenä edellä kohti uutta menosuuntaa. Keskittymiskyky, nopeus ja tarkkaavaisuus. Huom. Älä pudota hitainta leikkijää, vaan pidä kaikki pelaajat mukana varioiden liikkumis- ja kääntymistapoja.
- Yhteistoiminta parin kanssa. Halu riistää pallo. Kolmen sekunnin alueen ja säännön hahmottaminen. Lämmittävä hippaleikki, jossa jälleen kentän rajat kertaantuvat.

Kolmen kaistan siirtymiset (S2)

Idea: Hahmottaa koripallokentän ”kaistojen” idea ja merkitys kenttätasapainon alkeiden oivaltamisessa.

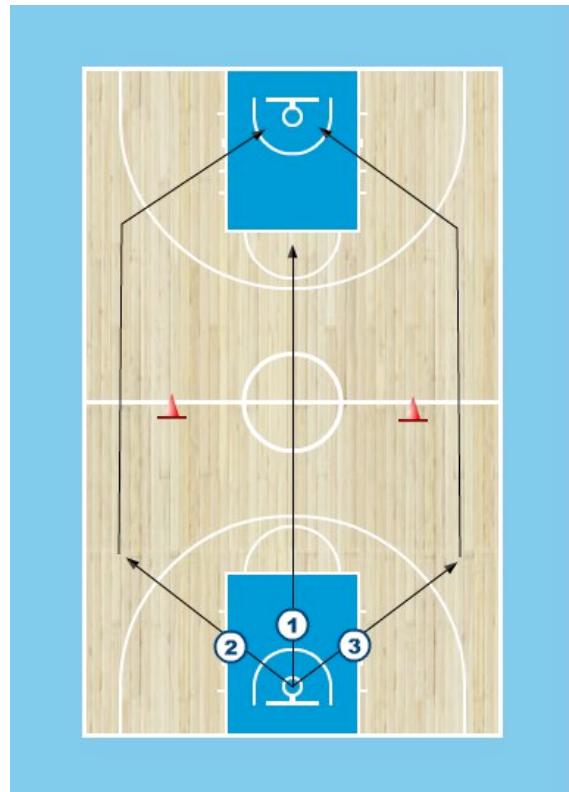
Toteutus:

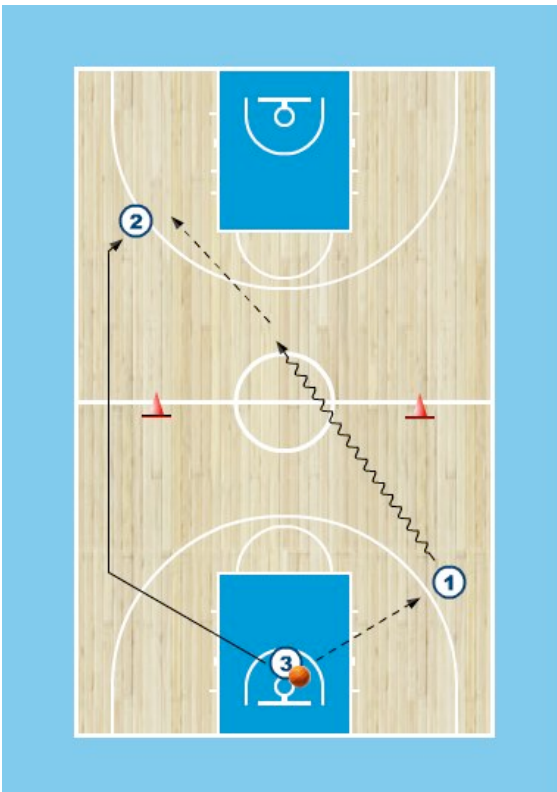
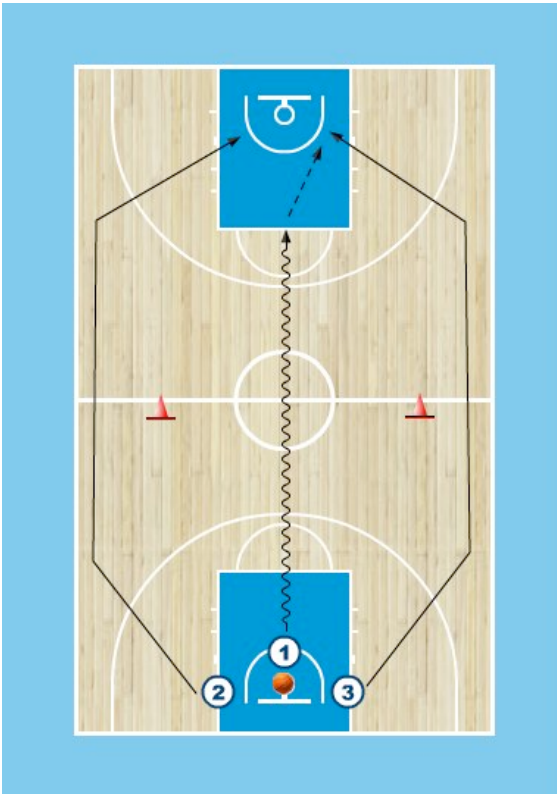
- Kerrotaan kaistojen sijainti, ja juostaan läpi ”seuraa johtajaa” tyylisesti jokainen kaista erikseen (1-2-3).
- Jonosta lähtee kolme pelaajaa juoksemaan omille kaistoilleen. Ensimmäinen täyttää laitakaistan (kaista 2), toinen ottaa pallon ja täyttää keskikaistan (kaista 1) ja kolmas tyhjän laidan (kaista 3). Pallollinen kuljettaa keskikaistaa pitkin aina kolmen pisteen viivalle saakka, jossa hän viimeistään syöttää pallon toiselle laitakaistalle. Hyökkäys päättyy aina onnistuneeseen koriin.
- Jonon pelaajat saavat itse päättää minne kaistalle lähtevät. Hyökkäyspäässä nopea päättäminen onnistuneeseen koriin.
- Jono lähtee tippausasetelmasta korin alta. Ensimmäinen palloa tipannut siirtyy laitakaistalle (2), toinen tipannut täyttää tyhjän laidan (3) ja viimeinen ottaa levypallon korkealta, ja lähtee itse kuljettaen kohti nopeaa vastahyökkäystä. Nopea avaus toiselle laidalle, päätös vaihtoehtoisesti suoraan tai toisen syötön jälkeen.

- Tippausalku, mutta pallo avataankin levypallosta toiselle juoksevalle laidalle (3), joka pyrkii mahdollisimman nopeasti jatkamaan syötöllä kärkkävään laitaan. Päätös suoraviivaisesti onnistuneeseen koriin.

Ydinkohdat:

- Kaistojen hahmottaminen. Erityisesti kaistojen leveys suhteessa kentän leveyteen, sekä kaikkien kaistojen päätyminen hyökkäyspäässä korille. Toistettava vain muutamia kertoja perusymmärtämisen varmistamiseksi.
- Pallon tuominen keskikaistalta hyökkäykseen avoimen kentän kuljetuksella. Syöttö maankautta leikkaavalle pelaajalle kolmen pisteen viivalta.
- Kenttätasapainon ymmärtäminen laitojen täyttämässä, pelin lukeminen.
- Levypallon jälkeinen nopea käännös kohti hyökkäyspäätyä ja pallon edelleen toimittaminen
- Levypallosta nopea avaus laitaan, josta välitön pelin jatkaminen nopean kärjelle.





Kolmen kaistan siirtymiset

Takaa-ajo 1 – 1 (S3)

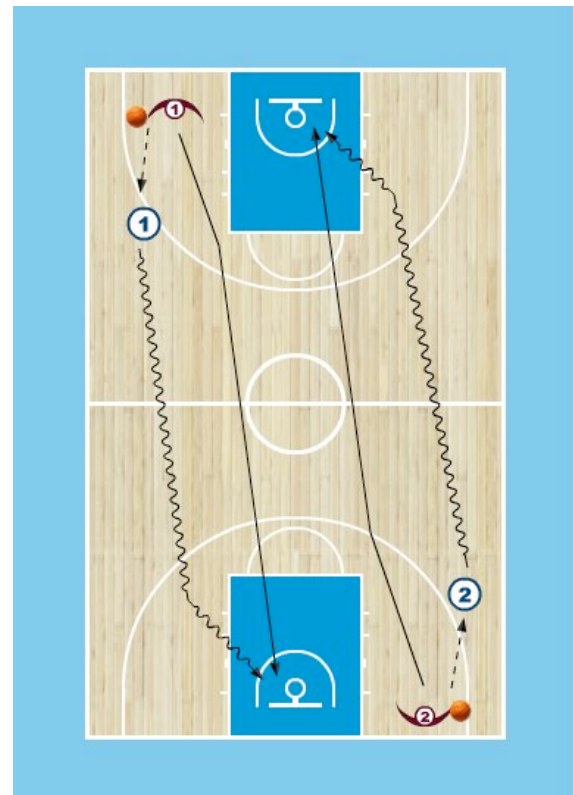
Idea: Opettaa 1–1 perussiirtyminen miespelissä koko kentän matkalla. Hyökkääjän ymmärrettävä tarvittava voimakas tahto päästä suoraviivaisesti kohti korja aina onnistuneeseen heittoon saakka. Puolustajan idean hahmottaminen; juosta pallon eteen ja pysäyttää pallo.

Toteutus:

Puolustaja syöttää pallon hyökkääjälle, joka kääntyy ja pyrkii tekemään korin mahdollisimman nopeasti. Puolustajan tehtävä on juosta pallon eteen ja estää kori. Pelataan esim. kolme koria molemmilta puolilta.

Ydinkohdat:

- Nopea käännös ja määrätietoinen pyrkiminen mahdollisimman nopeasti kohti hyökkäyskorja.
- Kuljetuksessa pallon eteenpäin työntäminen; mahdollisimman vähän pomppuja.
- Kovavauhtinen onnistunut lay up –suoritus.



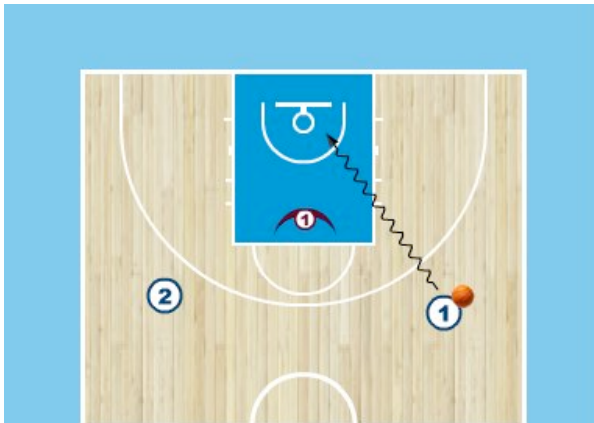
Takaa-ajo

2 – 0 Liikkuminen → 2 – 1 ylivoiman

päättäminen (S4)

Idea: Opettaa ylivoimahyökkäysten perus päättämistavat. Kannustaa suoraviivaiseen korille pyrkimiseen ja taisteluun aina onnistuneeseen koriin asti.

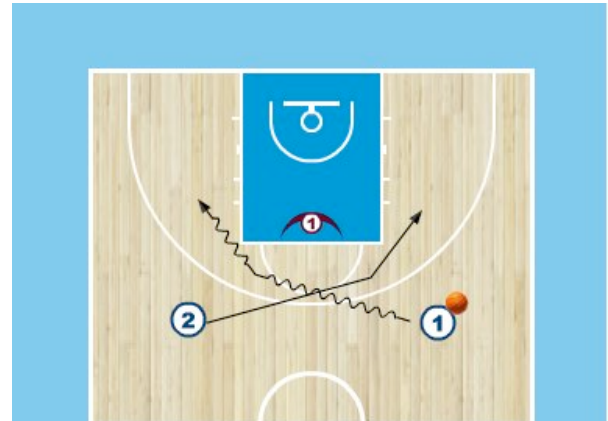
Toteutus: Liikkuminen syötellen edeten 2 – 0 kahden kaistan leveydellä aina puoleen kenttään asti. Pallon ylittäessä puolenkentän saa puolustaja lähestyä päätyrajalta hyökkääjiä tavoitteenaan estää onnistunut kori. Alussa puolustaja antaa ”helpotusta” ja on vain muodollisena esteenä auttamassa peruspäätösten hahmottamista. Hyökkääjät pyrkivät seuraaviin päätöksiin:



Pallollisen pelaajan lay-up



Syöttö lay-up-askeleista



Kuljetus ristiin (ja edelliset päätökset)

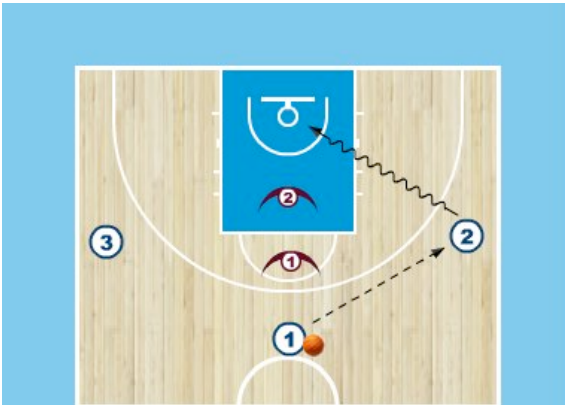
Ydinkohdat:

- Hyökkääjien liikkeessä on pidettävä juoksusuunta ja katse kohti koria huolimatta samanaikaisesta keskittymisestä terävään syöttelyyn.
- Puolen kentän ohittamisen jälkeen puolustajan lukeminen ja varmimman korin-tekotavan valitseminen. Päätökset voimakkaasti.
- Toinen hyökkääjä varmistaa aina levypallomahdollisuuden ja on valmis jatkamaan onnistuneeseen koriin asti.
- Puolustuksen pätehtävä on suojella omaa koria.

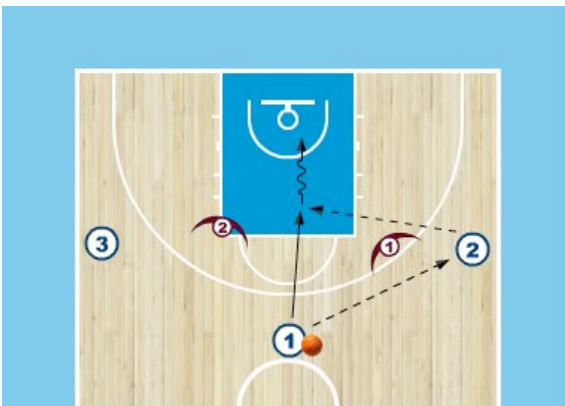
4 – 0 → 3 – 2 ylivoiman päättäminen (S5)

Idea: Riiston tai levypallon jälkeen pyritään aina nopeaan vastaiskuun ja helppoon heittoon.

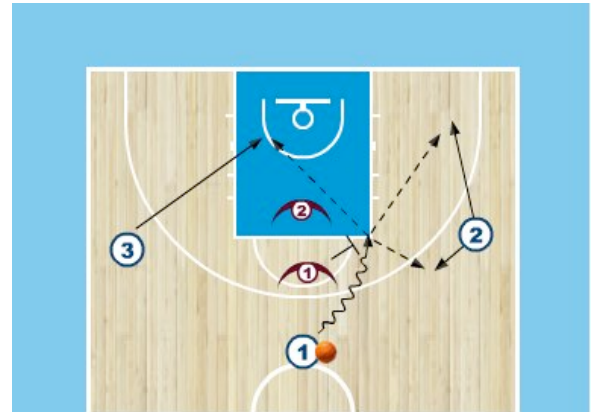
Toteutus: Lähtö levypalloasemista, josta laitapelaajat hajaantuvat täyttämään molemmat laitakaistat (2 + 3). Levypallopelaaja (avaaja) toimittaa pallon nopealla avauksella hakijalle, joka alkuvaiheessa itse ottaa muutaman pompun ylittääkseen puolen kentän. Levypallopelaaja ei lähde mukaan hyökkäykseen. Puolen kentän ylityksen jälkeen puolustajat saavat alkaa liikkua ja reagoida hyökkääjiin. Hyökkääjät pyrkivät seuraaviin päätöksiin:



Lay-up laidasta



Lay-up keskeltä



Puolustuksen "imeminen" kiinni ja syöttö

Ydinkohdat:

- Laitapelaajat irtoavat nopeasti hyökkäyssuuntaan säilyttäen leveyden kentällä.
- Levypallopelaajan avaus hakijalle, jonka nopea ja korkea avoimen kentän kuljetus yli puolen kentän ja syöttö laitojen juoksijoille.
- Puolustajat suojelevat omaa koria ja pyrkivät pysäyttämään pallon mahdollisimman aikaisessa vaiheessa saadakseen lisäaikaa reagoida sekä mahdollisesti lisäapuja puolustukseen.

HYÖKKÄÄMINEN

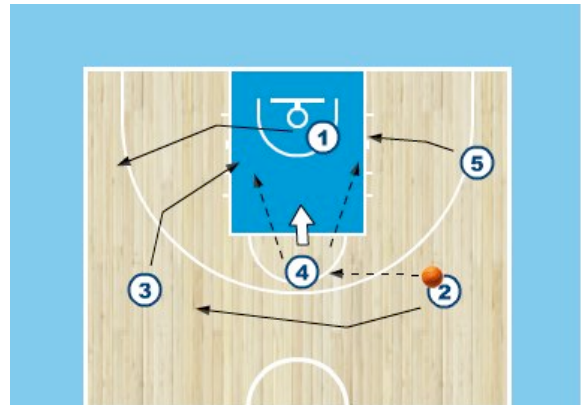
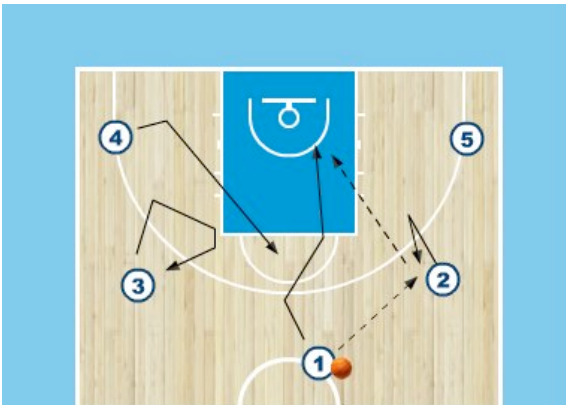
HYÖKKÄYSMALLI

Riippumatta mallista hyökkäyspeli noudattaa aina samoja peruseriaatteita:

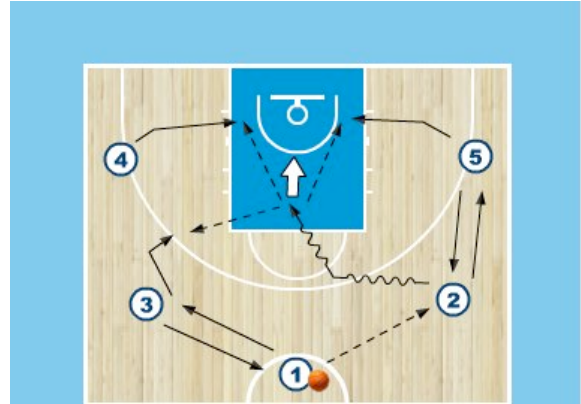
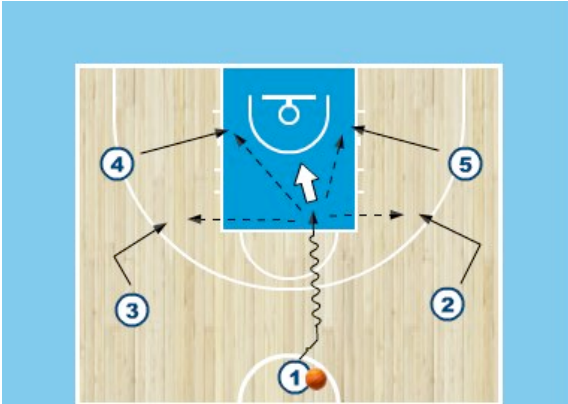
- Pyri aktiivisesti puolustuksen keskelle – syöttämällä, leikkaamalla tai ajamalla (penetrate the defense)
- Tilankäyttö ja kenttätasapaino
- Ajoittaminen
- Syötä vapaalle pelaajalle
- Liikkumisella on oltava aina tarkoitus
- Aktiivinen osallistuminen levypallopeleihin

Kaikki ulkona (3 takamiestä, 2 laitahyökkääjä)

- Leikkausavaus
 - syötön jälkeen leikkaa korille ja täytä tyhjä paikka
 - pallon ollessa laidassa, vastakkaisen puolen laitahyökkääjä leikkaa palloa vastaan
 - pallon kanssa säilytä jatkuva kolmoisuhka
 - pyri aina takaoviin kun se on mahdollista



- Kuljetusavaus
 - pallollinen pelaaja pyrkii voittamaan oman vastustajansa kuljettamalla
 - aputilanteissa pyritään löytämään vapaa pelaaja



TAKTISET ELEMENTIT

- kolmoisuhka
- tilankäyttö – pelaajien väliset tulisi olla vähintään 3-4 metriä
- kenttätasapaino
- oikein ajoitettu liikkuminen
- pallottomana liikkumisen korostaminen
 - give and go –peli
 - etu- ja takaovileikkaukset
 - vastaantuloleikkaukset
- penetration game, kuljetus ja syöttö -peli
- jokin päätyrajapeli

TEKNISET ELEMENTIT

- kontrolloitu kuljettaminen; korkea ja matala kuljetus, suunnan- ja rytminmuutokset
- syöttäminen ja pallon vastaanottaminen kahdella kädellä
- yksitahtipysähdys, tukijalan käyttö ja editsekäännös
- kolmoisuhka, pallotaskut
- liikkeellelähtö ristiaskelleella
- oikean ja vasemman käden lay up –heitot
- set heitto
- peruspallonkäsittelyn korostaminen
 - pallotaitavuus

Hyökkäysharjoitteet

1. 5 - 5 pelaaminen, joukkuepelin idea
2. Viiden paikan harjoite
3. Pallonkäsittely
4. Kuljettaminen: taito, rytmi, suojaus, pallon ylöstuonti
5. Syöttäminen: demo
6. 2-0 syöttöharjoitteet
7. Syöttöpelit, Syöttöpöytä, Peli ilman kuljetusta
8. Syötä ja liiku (Give and go)
9. Heittotekniikka; demo ja alkeisharjoitteet
10. Heiton apuharjoitteet
11. Heittokierros ja paripalautteet
12. Heiton jalkatekniikat
13. Lay-up: demo
14. Rytmi, 3-loikkaa, 0-1-2
15. Ristiaskel lay-up
16. Krusifiksi + 1-0
17. Pallottomana liikkuminen: rytmi, V-leikkaus, etuovi- ja takaovileikkaukset
18. Pallollinen pelaaminen: 1-tahtipysähdys, editsekäänös, 1-askel
19. 1-1 Laitapeli
20. Give and go → 2-2 peli
21. 3-3 peliä ilman kuljetusta

Pelin idea 5-5 (H1)

Idea: Hahmottaa koripallopelin hyökkäyksen kokonaiskuva pelaajille.

Toteutus: Viisi hyökkääjää on sijoittunut tasaisin välimatkoin hyökkäyskentän alueelle (esim. teipit havainnollistavat lähtöpaikkoja).

- Ensimmäisessä vaiheessa annetaan pallo takamiehelle, jonka tehtävänä on tehdä ajamalla kori. Muut pelaajat auttavat paikkaamisessa, mikäli pallo menee heitosta ohitse.
- Seuraavassa vaiheessa pallo tulee syöttää kaikille viidelle pelaajille kerran, ennen kuin saa ratkaista joko kuljettamalla tai suoraan heittämällä. Jälleen kaikki pelaajat saavat osallistua korintekoon.
- Kun perusidea on selvä, ja kaikki ovat päässeet ratkaisemaan ainakin kerran, otetaan puolustajat malliksi mukaan. Alkuasetelma pysyy samana, ja pallo lähtee liikkeelle takamieheltä. Puolustajalla ei ole muuta ohjetta kuin sijoittua pelaajan ja korin väliin ja estää mahdollisimman hyvin hyökkääjien korinteko. Palloa ei saa riistää kädestä, ainoastaan katkomalla syöttöjä. Osia vaihdetaan onnistuneen korin jälkeen.
- Lähtökohta on sama kuin edellisessä kohdassa. Jos puolustajat saavat pallon, pyrkivät he nopeaan siirtymiseen kohti omaa hyökkäyskoria ja siellä sijaitsevia hyökkäyspelin paikkoja.

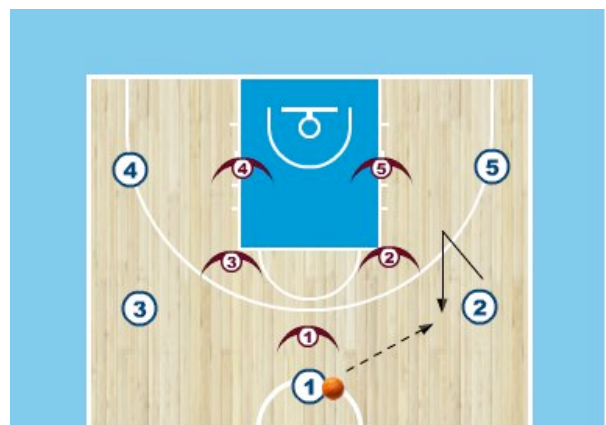
Ydinkohdat:

- Saada kokonaiskäsitys koripallopelin hyökkäyksestä ja ymmärtää, että kaikki pelaajat osallistuvat hyökkäykseen.
- Hahmottaa, ettei hyökkääminen ole niin helppoa kun puolustajat ovat mukana → motivaatio hyökkäystaitojen harjoitteluun kasvaa.
- Hyökkääjän perusasento (quick stance –asento). Asento on kuin istuisi tuolissa; selkä suorana ja pää polvien tasolla. Asento on matala; katse ylhäällä ja polvikulma 90°-120° Painopiste on keskellä vartaloa; jalat ja pää muodostavat edestä katsottuna tasavuisen kolmion.

Jalat ovat hartioiden levyisesti joko vierekkäin tai lievästi peräkkäin. Paino on koko jalalla, kantapäät pysyvät lattiassa. Rintamasuunta, jalkaterät ja polvet osoittavat samaan suuntaan.



Koripallon peliasento



Pelin idea.

Viiden paikan harjoite (H2)

Idea: Hahmottaa kenttätasapaino hyökkääjien välillä. Tämä on luonnollinen ympäristö yhdistää harjoitteeseen perusharjoituksia liikkeellelähdistä, yksitahtipysähdyksestä, käännöksestä kohti koria sekä tukijalan käytöstä.

Toteutus:

- Hyökkäyspelaajien paikoilta (teippi havainnollistaa) lähdetään juoksemaan omaa tahtia ympyröiden lävitse, ikään kuin suurta ympyrää. Kun pilli soi, tulee pelaajien

pysähtyä. Tauolla katsotaan yhdessä ennen liikkeellelähtöä, että onko jossain päin kenttää tungosta ja pohditaan miten se vaikuttaa peliin. Opetellaan yksitahtipysähdys, jossa kevyen ponnistuksen jälkeen palataan maahan molemmat jalat yhtä aikaa. Kokeillaan omalla paikalla muutaman kerran.

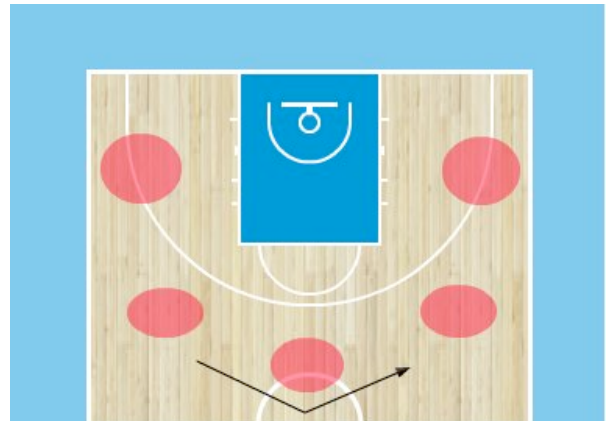
- Otetaan yksi pallo harjoitukseen mukaan, jota takamiehen paikalta lähtevä kuljettaa mukanaan. Merkistä jälleen pysähdys, ja kääntyminen kohti korja. Opetetaan tukijalkasääntö ja valitaan korinpuoleinen jalka aina tukijalaksi. Kääntyminen kohti korja tapahtuu ”nenän kautta” editsekäänöksenä. Päätetään tapahtuma onnistuneeseen koriin. Jälleen voidaan ensin harjoittaa paikalla muutamia käännöksiä ja tukijalan varassa liikkumisia.
- Kaikki ottavat pallot mukaansa samaan harjoitukseen. Edelleen sama idea, huolehditaan että välimatkat säilyvät pelikaveriinhin. Pysähdyksestä otetaan matala kääntyminen tukijalan varassa kohti korja ja uutena opittavana asiana kokeillaan kolmoisuhka-asentoa. Kun asento on matala, tasapainoinen ja uhkaava, antaa valmentajalle nimellä pelaajalle merkin, josta hän ottaa voimakkaan ajon kohti korja ja päättää onnistuneella koriin heitolla.

Ydinkohdat:

- Kenttätasapaino hyökkääjien välillä. Liikkeellelähtö, jossa painopiste siirretään liikkumasuuntaa lähemmän jalan yli, mistä asennosta ponnistetaan liikkeelle ns. ristiaskelleella (oikealla lähdetessä paino siirretään oikean jalan päälle ja ensimmäinen askel tapahtuu vasemmalla jalalla kohti menosuuntaa).
- Yksitahtipysähdys (ns. quick stop tai jump stop) on koripallon nopein ja tehokkain tapa palata peliasentoon juoksun tai ponnistuksen jälkeen. Yksitahtipysähdystä tulee pyrkiä käyttämään aina kun mahdollista, koska sen käyttö mahdollistaa tukijalan valinnan.
- Tukijalkasääntö. Kääntyminen editse: liikutaan varpaat edellä. Käänöksen aikana peliasento pysyy matalana ja pää liikkuu samalla tasolla.
- Kolmoisuhka-asento on pallollisen koripalloilijan perusasento. Asennossa pelaajalla on valmius syöttää,

heitteä ja kuljettaa. Pallon vastaanotettua pelaaja kääntyy välittömästi kohti hyökkäyskorja ja tuo pallon ns. povitaskuun. Povitaskussa heittävän käden kyynärpää on pallon takana ja saman puolen jalkaterä on hiukan toista edempänä. Painopiste on keskellä vartaloa.

Vinkit: Vaihtelee juoksuun suuntaa välillä. Mikäli salissa on runsaasti pelaajia, tee junia, joilla on perävaunu. Eli laita samalta paikalta lähtemään useita pelaajia jonossa. Vaihtelee junan kapteeneja, jotta kaikki saavat vuorotellen jononsa ensimmäisiä ja määrätä rytmiä. Harjoite toimii myös lämmittävänä perusharjoitteena, jolloin voidaan kiertää näitä viittä hyökkäyspaikkaa erilaisia pallonkäsittely- ja kuljetusmuotoja harjoittaen. Harjoitetta voi käyttää myös tutustumisharjoitteena, jolloin muodostetaan kaksi ympyrää. Sisäympyrä voi juosta eri suuntaan, ja heittää ”high five” (läpsäistä tuttavallisesti kädellä) kohdatessa sekä kertoa oman nimensä.



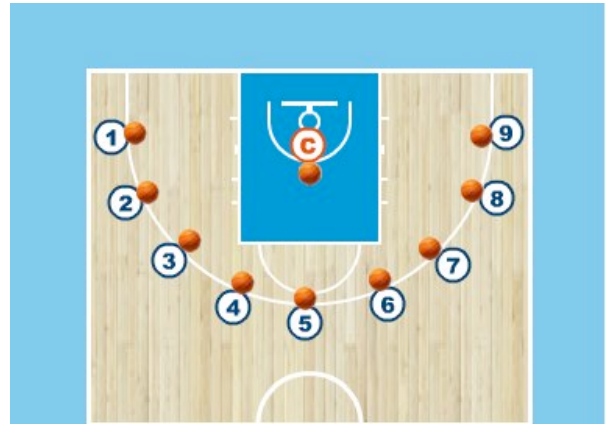
Viiden paikan harjoite

Pallonkäsittely (H3)

Idea: Ottaa oikea kosketus palloon, josta on tulossa koripalloilijan ”paras kaveri”. Kokeilla kuljettamista paikallaan, jotta jatkoarjoittelu ylipäänsä mahdollistuisi.

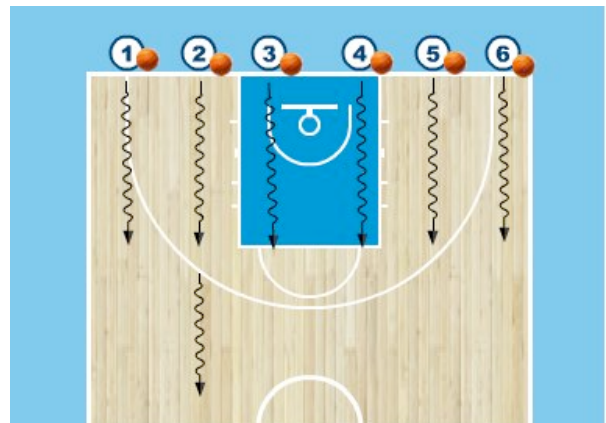
Toteutus: Pelaajat ovat asettuneet kolmen pisteen kaarelle. Kaikilla on oma pallo. Valmentaja on näyttämässä korin alla.

- Istutaan lattialle, jalat suorana eteenpäin ja harjoitellaan oikeaa otetta pallosta. Pallo asetetaan polvien väliin, niin että pallon poikittaiset viivat ovat sivuittain polvien tasolla. Seuraavaksi asetetaan kädet pallon sivuille niin, että peukalot tuodaan pallon taakse. Painotetaan, ettei kämmenpohja osu palloon ollenkaan. Kun ote on hyvä, sormet levitettyinä mahdollisimman leveälle, niin nostetaan pallo ilmaan ja näytetään vieruskaverille, etteivät kämmenpohjat osu palloon. Seuraavaksi voidaan kokeilla istuvilleen pallon rullaamista oman kehon ympäri. Istuvilleen voi myös kokeilla molemmilla puolilla yhdellä kädellä pallon vierittämistä lattialla edestakaisin.
- Kun ote, vierittäminen ja rullaaminen ovat tuttuja, voidaan harjoitella kuljettamista. Edelleen istutaan lattialla. Ensin vahvalla kädellä harjoitellaan kuljetukselle ominaista pehmeää ranneliikettä ilman palloa. Pallot otetaan mukaan, kun ranneliike on sopivan pehmeä. Kokeillaan aivan matalaa ja hieman korkeampaa kuljetusta.
- Noustaen ylös passiiviseen kolmoisuhka -asentoon, josta siirretään vahvan puolen jalka hieman taaksepäin, jotta kyljellä suojaus onnistuisi. Lähdetään varovaisesti kuljettamaan alle polven korkuista pomppua. Kun pallo alkaa pysyä hallussa, irrotetaan katse kohti korja/valmentajaa ja muistetaan suojata palloa vapaalla kädellä. Valmentaja voi näyttää esim. numeroita, joita pelaajien tulee samanaikaisesti pomputtamisen kanssa huutaa.



Pallonkäsittely, kuva 1.

- Pelaajat lähtevät kuljettamaan päätyrajalta rivissä. Merkistä tulee pysähtyä yksitahtipysähdykseen ja laittaa pallo pallotaskuun. Palloa voi liikutella taskusta toiseen (oikea, vasen ja heittotasku) matkien valmentajaa pelikuvana. Uudesta merkistä lähdetään matalana kuljettaen liikkeelle.



Pallonkäsittely, kuva 2.

Ydinkohdat:

- Ote pallosta. Pallotuntuma, pallon rullaaminen, vierittäminen ja käsittely. Pallonkäsittely tapahtuu sormien, ranteen, kyynär- ja olkanivelten yhteistyönä. Palloa käsitellään koko kämmenellä siten, että pallon ja kämmenpohjan välissä on aina pieni ilmarako, ja valtaosa kosketuksista tapahtuu sormien ylemmillä nivelillä.
- Ranneliike ja paikallaan kuljettaminen.
- Pallon suojaaminen, kuljettaminen ja kentän lukeminen

- Koko liikkeelle lähdön ajan palloa tulee suojata lähellä vartaloa ja ensimmäiset kuljetuspomput tulee tehdä mahdollisimman matalina, pitkinä ja työntävinä
- Pysähtyminen ja aktiivisen kolmoisuhan ottaminen. Voimakas liikkeellelähtö.

Vinkit:

- Tukijalkaa ja pallon pitämistä ja suojaamista voi harjoitella pareittain: toinen on pallollinen hyökkääjä, joka yrittää pitää palloa mahdollisimman kauan itsellään. Puolustaja puolestaan yrittää päästä riistämään palloa suoraan hyökkääjän kädestä. Vain palloon tarttuminen on sallittua.
- Pareittain voidaan leikkimielisesti harjoitella kuljettamista ja suojaamista. Molemmat kuljettavat omia pallojaan ja yrittävät läpsäistä vapaalla kädellä parinsa pallon karkaamaan hallinnasta pois.
- Kolmen sekunnin alueella voidaan leikkiä pallosotaa, jossa kaikki yhtä aikaa kuljettavat omia palloja ja yrittävät saada muiden pallot karkaamaan alueen ulkopuolelle.

Kuljettaminen; taito, rytmi, suojaus, pallon ylöstuonti (H4)

Idea: Tiedostaa kuljettamisen idea: Kuljettamista koripallossa käytetään puolustajien ohittamiseen, korille ajamiseen, syöttöaseman parantamiseen, pelin rakentamiseen tai ahtaasta tilasta pakenemiseen. Kuljettamiseen tulee olla aina jokin syy. Harjoitella hallittua kuljetusta ensin matalalla sekä jälkeen yhdistelemällä avoimen kentän kuljetusta ja matalaa kuljetusta.

Toteutus:

- Matala kuljetus: Pelaajat lähtevät päätyrajalta merkistä kuljettamaan matalaa kuljetusta vapaahetviivan tasolle, jossa pysähdytään ja suojaataan kuljetuksessa olevaa palloa. Merkistä vaihdetaan kättä ja siirrytään matalalla kuljetuksella eteenpäin kohti keskikenttää.

Jälleen pysähdys ja merkin odottaminen. Seuraavat pysähdyspaikat vapaahetviiva ja pääty.

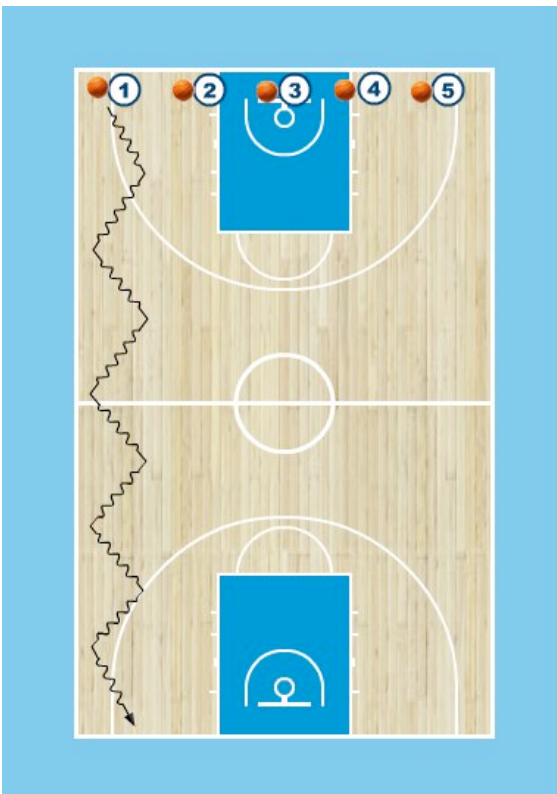
- Nopea kuljetus: Harjoitellaan kuljettamista mahdollisimman vähillä pompuilla päätyrajalta päätyrajalle. Merkistä pelaajat lähtevät voimakkaasti liikkeelle, yrittäen työntää palloa mahdollisimman voimakkaasti eteenpäin, jalkojen eteen. Lasketaan kuinka monta pomppua tarvittiin hyökkäyspuolen vapaahetviivalle, josta rullaus rennosti päätyyn. Harjoitellaan myös täydellä vauhdilla, jolloin pomput tulevat vuorokäsin.
- Vauhdinmuutokset: Harjoitteessa annetaan muutama malli kerrallaan, esim. ensin yhdistä nopea ja matala kuljetus. Tällöin pelaajat lähtevät päätyrajalta matalalla kuljetuksella vapaahetviivan tasolle, jatkavat nopealla kuljetuksella keskiviivalle, jälleen matalalla kohti vapaahetviivan tasoa, josta selkeä vauhdinmuutos ja yhdellä pompulla kohti räjähtävään lay-up -suoritukseen.
- Peruuttaminen: Lähdetään päätyrajalta kohti vapaahetviivaa, jossa peruutetaan pois ahtaasta paikasta, minkä jälkeen jatketaan nopealla kuljetuksella kohti seuraavaa pysähdyspaikkaa jne.
- Kaikkien edellä mainittujen kuljetustaitojen yhdisteleminen. Joko seuraa johtajaa periaatteella (valmentaja näyttää edessä mallia, muut seuraavat), pareittain johtaen ja seuraten ja vapaasti yksilöinä käyttäen koko kenttää ja mielikuvitusta apuna.

Ydinkohdat:

- Kuljetusliike tapahtuu aktiivisesti sormien, ranteen ja kyynärpään yhteistyönä – palloa pomputetaan, eikä anneta vain pomppia
- Kuljettaessa palloa tulee suojata puolustajalta sekä vapaalla kädellä (käsi on koukistettuna pallon ja puolustajan välissä), vartalolla että jaloilla (pomput tulevat aivan jalkojen viereen).
- Pallon suojaus vapaalla kädellä. Katseen pitäminen ylhäällä..
- Nopeaa kuljetusta käytetään avoimella kentällä ja kovassa juoksuvauhdissa. Pallon eteenpäin

työntäminen jalkojen eteen. Täydellä vauhdilla tulee yhden pompun aikana ottaa useampi juoksuaskel.

- Koripallossa on erittäin tärkeä hallita vauhdinmuutokset – aina täydestä vauhdista nopeaan (yksitahti)pysähdykseen. Kuljettamista samalla vauhdilla tulee välttää, vaan sitä vastoin yhdistellä paikallaan kuljettamista, matalaa, nopeaa, hidastuksia, pysähdyksiä ja kiihdytyksiä.
- Ahtaassakin tilassa tulee pelaajan säilyttää kuljetusuhka. Palloa ei tule koskaan ottaa käteen, ennen kuin tiedetään mitä seuraavaksi tehdään. Peruuttaessa tulee pallon pompata matalasta kuljetuksesta aina taaemman jalan viereen.
- Luova yhdistely ja mahdollisiin tilanteisiin valmistautuminen, myös ilman johdettua seuraamista. Rytmivaihdot!



Kuljettaminen koko kentällä

Syöttäminen demo (H5)

Idea: Tutustuttaa pallon kiinniottamiseen. Ensin harjoitellaan voittamaan arkuus vastaanottaa syöttö, sekä rauhasa opetellaan syöttämisen tärkeimpiä ydinkohtia.

Toteutus:

- Pelaajat asettuvat pareittain vastakkain istumaan. Jokaisella parilla on yksi pallo. Parit istuvat nenät vastakkain, jalat suorina niin lähellä toisiaan jalat suorina, että pystyvät ojentamaan pallon parilleen. Kerrataan oikea ote pallostä, ja näytetään ote parille ja päinvastoin.
- Palloton pelaaja ojentaa kädet suoraan eteenpäin, nyrkit ovat kiinni ("punainen valo"). Pallollinen pelaaja odottaa, kunnes palloton pelaaja avaa kädet ("vihreä valo") ja odottaa palloa peukalot vastakkain ja kymmenen sormea auki. Pallollinen pelaaja ojentaa pallon parilleen "tunnelia pitkin" ja jättää kädet saattovaiheeseen, jotta voi tarkastaa, että peukalot osoittavat rennosti kohti lattiaa. Pallon vastaanottanut pelaaja ottaa pallon haltuunsa, ja jää odottamaan parinsa merkkiä vihreästä valosta. Kun vastaanotto on varma ja pehmeä, voidaan välimatkaa kasvattaa ja siirtyä ojentamisesta varovaiseen syöttämiseen.

Ydinkohdat:

- Sormet levitettyinä, napakka ote pallostä. Tuntuma sormilla, kämmenpohja ei osu palloon.
- Pallon vastaanotto kaikkia sormia näyttäen, sekä käsien joustava pallon vastaanotto.

2 -0 syöttöharjoitteet (H6)

Idea: Luonnollisilla pelipaikoilla syöttöjen tekniikoiden opetus ja harjoittaminen. Syöttäminen on koripallossa nopein tapa liikuttaa palloa – pelaajien tulee aina ensin katsoa syöttömahdollisuus ennen heittoa tai kuljetusta. Pääasiassa syötöt syötetään suoraan jalat maassa, mutta jos pelaajalla on aikaa, voi hän voiman tuottamiseksi käyttää tukijalkaa apuna (syöttöhetkellä astutaan syötön perään). Syöttöjen tulee olla nopeita; pallon tulee irrota käsistä terävästi ja sopivalla voimakkuudella. Syöttöjen tulee olla tarkkoja ja syötöillä tulee aina olla maali, johon tähdätä.

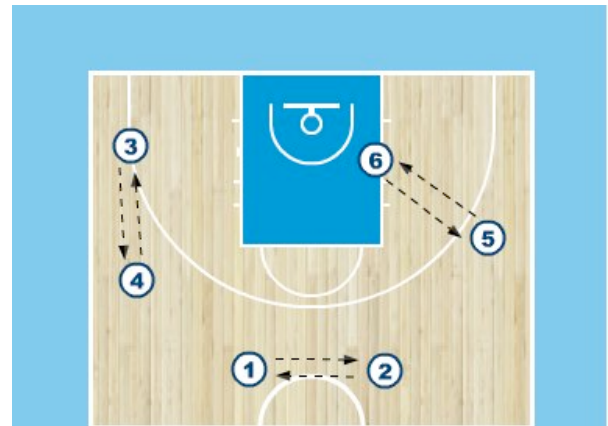
Toteutus:

- Parit seisovat pelipaikoilla ja harjoittelevat rannesyöttöjä paikaltaan. Huom. molemmat jalat pysyvät maassa kiinni ilman vauhtiaskelta. Käydään läpi lattiankautta syötön perusteet ja harjoitellaan.
- Harjoitellaan pallon vastaanottoa ilmassa, ja palaamista tasajalkaa alas yksitahtipysähdykseen tukevaan perusasentoon.
- Voidaan kasvattaa välimatkaa ja harjoitella tukijalan varasta vauhtiaskelen ottamista.

Ydinkohdat:

- Pääpaino on matalassa hyvässä asennossa ja varmassa otteessa. Pallo syötetään ”tunneliin”, jossa se kohti suoraan matkaa vastaanottajalle. Syöttöön lähdetessä peukalot ovat pallon takana ja muut sormet ovat levitettynä pallon sivulla. Rannesyöttö tapahtuu työntämällä ikään kuin sormet pallon lävitse niin, että syötön jälkeen peukalot osoittavat alaspäin, kämmenselät ovat vastakkain ja kynärvarret ovat suorat. Jalat ovat maassa, ilman vauhtiaskelta, jotta opittaisiin syöttämään molemmilla käsillä.
- Vastaanotto tapahtuu aina kun mahdollista kahdella kädellä: peukalot ovat vastakkain ja muut sormet osoittavat ylöspäin ranteiden joustaessa kevyesti taaksepäin. Hyvä koripalloilija tietää jo pallon vastaanottaessaan (tai jopa hiukan ennen), mitä hän seuraavaksi sillä tekee.

Vinkit: Sijoittele pelipaikkojen mukaisesti eri syöttörasteja, joilla keskitytään eri ydinkohtiin. Esim. laita-sisäpelaaja janalle päätehtäväksi lattian kautta syöttö, takamies – laita janalle suora rannesyöttö ilman vauhtiaskelta ja kahden takamiehen välille.



Syöttäminen

Syöttöpeli, Peli ilman kuljetusta,

Syöttöportti (H7abc)

Idea: Toiminnallisten pelimuotoisten harjoitteiden avulla hahmottaa syöttämisen tärkeyttä. Motivoida pelaajia harjoittelemaan teknisesti hyviä ja voimakkaita syöttöjä, jotka pelinomaisessa tilanteessa tavoittavat kohteen.

Toteutus:

- a) Jaetaan sopivalle alueelle esim. parit, jotka kisaavat vastakkain. Parin tehtävä on syötellä niin monta syöttöä, kunnes vastustaja pari saa katkaistua pallon. Molemmat parit yrittävät saada syöttöennätystä aikaan. Palloa ei saa kuljettaa, vain syöttää vaadituilla syötöillä. Palloa ei saa alussa riistää kädestä. Vaaditaan puhtaita toistoja. Voidaan kisata myös suuremmissa ryhmissä ja useamman pallon kanssa.
- b) Peli ilman kuljetusta on normaalia koripallon pelaamista, mutta syöttötaitoa korostaen. Lisäsäännöksi voi vaatia aina pallon haltuunotosta kääntymistä tukijalan varassa kohti koria, ennen uuden syötön antamista. Voidaan myös vaatia syöttäjien suuntaamista aina kohti hyökkäyskoria tai sivuittain. Taaksepäin suunnatut syötöt ovat rikkomuksia, joista seuraa vastustajan sivuraja. Peliin saa lisämaustetta pelaamalla esim. kahdella pallolla. Myös hyökkäyssuuntia voidaan vaihtaa merkistä kesken pelin.
- c) Syöttöportti on peli kuin peli ilman kuljetusta, mutta korien sijaan on portteja, joiden läpi syöttämällä saa pisteitä. Portit voidaan sijoittaa esim. törpöillä kentälle miten vain, ja molemmille joukkueille voi rakentaa esim. kaksi porttia ja yhden yhteisen bonus-portin. Pallojen määrää voi tarvittaessa lisätä.

Ydinkohdat:

- Rannesyötön tekniikan säilyminen kiireessäkin.
- Nopea syöttö eteenpäin. Syötön vastaanotto ja kääntyminen kohti koria. Tilanlukeminen ja syöttäjien ajoittaminen.
- Korostaa nopeita, teräviä syöttöjä moneen eri suuntaan. Oman joukkuekaverin täytyy löytää ”puhdas

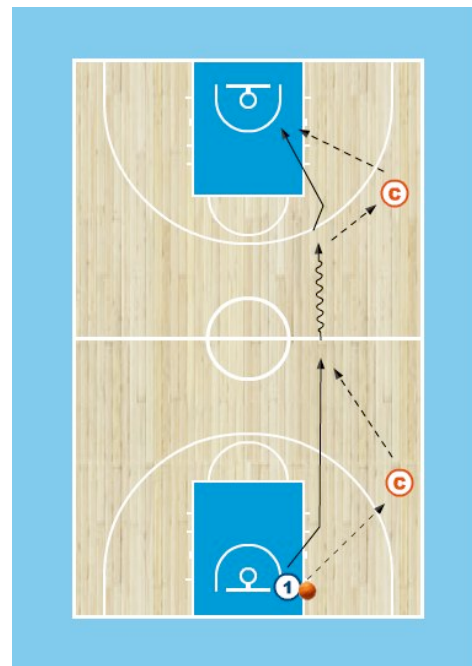
linja”, jotta syöttö onnistuu. Harjoite kehittää syöttämisen ohella pelinlukutaitoa, luovuutta ja pallosilmää.

Syötä ja liiku (Give and go) (H8)

Idea: Ymmärtää koripallon perusidea joukkuepelinä, jossa tehokas pelaaminen perustuu yhteistyöhön, syöttämiseen ja liikkumiseen. Harjoitella syötön antamista ja vastaanottoa liikkeestä.

Toteutus: Pelaaja lähtee kentän päädyistä otettuaan oman levypallon korkealta ilmasta. Pelaaja avaa pallon maankautta syötöllä laitaa valmentajalle ja lähtee leikkaamaan kohti hyökkäyskoria. Pelaaja saa pallon takaisin valmentajalta, kuljettaa muutaman pompun voimakkaasti eteenpäin kohti hyökkäyspäätyä. Puolen kentän ylitettyä pelaaja syöttää pallon laidassa olevalle pelaajalle ja jatkaa jälleen leikkaamista kohti koria. Laitapelaaja syöttää pallon takaisin pelaajalle, joka tekee lay-upilla korin.

Ydinkohdat: Voimakas avausyöttö. Pallon vastaanotto vauhdissa. Syötön ajoittaminen ja nopea uudelleen vastaanotto lay-upiin pyrkissä.



Give and go -harjoite

Heittotekniikka: demo ja alkeisharjoitteet

(H9)

Idea: Hahmottaa heittosuoritus ja heittämisen idea. Tehdä valmistavia harjoituksia heittoliikettä tavoitellen. Valmistella mielikuvia oikeaan suoritukseen.

Toteutus:

- Asetutaan kolmen pisteen kaarelle rintamasuunta kohti koria. Jokaisella on oma pallo lähettyvillä. Näytetään malliheittosuoritus monesta eri suunnasta pallon kanssa: valmentaja heittää pallon eteensä, ottaa sen matalalla yksitahtipysähdyksellä haltuunsa suoraan heittotaskuun ja suorittaa yhtenäisen heittoliikkeen.
- Kaikki kokeilevat ensin ilman palloa pysähdyksen kaarella ja siitä kuvitellun pallon ylöstuonnin ja heittoliikkeen suorittamisen. Tarkastetaan pysähdyksen jälkeinen jalkatekniikka ja rintamasuunta kohti koria. Kun kaikki kunnossa, otetaan pallot mukaan.
- Suoritetaan heittoja seinää vasten.

Ydinkohdat:

- Heittämisen idea: tarkoitus on aina tehdä kori!
- Edellytyksenä heittotaidolle ovat hyvät perustaidot pallon vastaanottamisen, pysähdyksen ja pallottomana liikkumisen osalta.
- Korilevyä tulee käyttää apuna aina kun mahdollista.

Vinkit:

Heittotaidossa on useita ydinkohtia. Opetta yksi asia/kokonaisuus kerrallaan, jottei haaste puhtaasta heitosta pelaajalle olisi ylivoimainen.

Tasapaino

- Heittosuoritus lähtee aina tasapainoisesta peliasennosta, jossa polvet ovat koukistettuna ja jalat tukevasti maassa.
- Heittoasennossa heittävän puolen jalka on hiukan toista jalkaa edempänä.

- Jalkaterät ja rintamasuunta osoittavat pääsääntöisesti kohti koria siten, että heittävän puolen olkapää voi kuitenkin olla hiukan toista olkapäätä edempänä.

Katse

- Heittoliikkeen aluksi katse tulee keskittää tähtäyspisteeseen.
- Suoraan heitettäessä tähtäyspiste on joko koriraudan kuvitellussa keskipisteessä tai takaraudassa.
- Levyn kautta heitettäessä tähtäyspiste on nelikulmion yläkulmassa.
- Katseen tulee pysyä tähtäyspisteessä koko heittosuorituksen läpi. Kun pallo irtoaa kädestä, katse seuraa palloa.

Heittoliike - ote palloon

- Heittäessä palloon kosketaan koko kämmenellä siten, että pallon ja kämmenpohjan väliin jää pieni ilmarako. Valtaosa kosketuksista tapahtuu sormien ylemmillä nivelillä.
- Heittävän käden sormet ovat sopivasti levitettynä niin, että peukalon ja etusormen välissä on noin 70° kulma.
- Ote pallosta tapahtuu siten, että pallon keskikohta asettuu etu- ja keskisormen väliin ja toinen käsi on pallon sivulla.
- Toista kättä käytetään ainoastaan suojaamassa palloa. Heittosuoritus tapahtuu yhdellä kädellä niin, että toinen käsi irtoaa heiton loppuvaiheessa kokonaan pallosta.

Heittoasento

- Heittoasennossa pallo nostetaan kolmoisuhka-asennosta heittävän käden silmän yläpuolelle (tai hiukan ulommaksi) siten, että tähtäyspiste näkyy käsien välistä.
- Asennossa heittävän puolen jalkaterä, polvi, kyynärpää, ranne ja pallo ovat vertikaalisesti suoralla linjalla.
- Heittävän käden ranne "viritetään" niin taakse kun mahdollista siten, että ranteen ja kyynärvarren väliin muodostuu väärinpäin oleva L-kirjain.
- Kyynärpää nostetaan hartialinjan yläpuolelle siten, että käsivarresta muodostuu toinen L-kirjain.

- Kynärpäätä nostettaessa on pidettävä huolta, että olkapään ja kynärpään välinen linja säilyy suoraan kohti koria.



Heiton saatto

- Varsinainen heittosuoritus tapahtuu yhdistämällä nosto- ja saattovaiheet.
- Nostovaiheessa pallo nostetaan heittoasennosta suoraan ylöspäin heittokorkeuteen (tavoitteena mahdollisimman korkealle) siten, että ranteen "viritys" edelleen säilyy.
- Juuri ennen lakipistettä ranteen jännitys puretaan saattamalla pallo terävästi mutta rennosti kohti koria.
- Käsivarren oikea saattokulma on noin 60° lattian tasosta.
- Saattovaiheessa sormet kääntyvät 180° siten, että pallon irrottua sormet osoittavat kohti koria.
- Pallon irrottua käden tulisi olla hetken paikallaan, jotta varmistetaan heiton oikeasta suunnasta ja riittävän pitkistä saatosta (pallo saatetaan koriin asti).



Heiton apuharjoitteet (H10)

Idea: Valmistaa rannetta ja kättä suorittamaan rento heittoliike.

Toteutus:

- Back spin –harjoite: Ollaan heittoasennossa ja pidetään heittävä käsi koko ajan paikallaan, vain ranne saattaa pallon hetkeksi ilmaan takakierteellä. Sama heittävä käsi ottaa pallon suoraan ilmasta kiinni ja valmistautuu uuteen suoritukseen. Tukikäsi esim. selän takana.
- Lazy man –harjoite: Suoritetaan selällään heittoa kohti kattoa. Huom. ranteen täytyy ottaa rennosti pallo myös alastulossa vastaan.
- Korin alta yhdellä kädellä: Asetutaan aivan koriraudan alle, varpaat eturaudan alla. Suoritetaan yhdellä kädellä heittoa, tukikäden ollessa selän takana.

Ydinkohdat:

- Ranneliikkeen löytäminen. Saaton heittoliikkeen hahmottaminen.
- Keskittyminen pallon hallittuun saattoon, jotta vastaanotto mahdollinen. Ranteen hallitseminen.
- Takakierteen löytäminen ja hyödyntäminen.

Heittokierros ja paripalaute (H11)

Idea: Portaittain siirrytään heittotaidon oppimisessa eteenpäin. Heittäminen yksitahti pysähdyksestä ja omasta kuljetuksesta.

Toteutus: Kolme jonoa korin alla. Jokaisessa jonossa on kaksi tai kolme pelaajaa. Kun yksi jono on suorittanut, tulee seuraavan jonon jo heittää. Sujuvan harjoituksen kulun edistämiseksi jokaisen tulee ottaa heittoasento jo valmiiksi odotellessa vuoroaan.

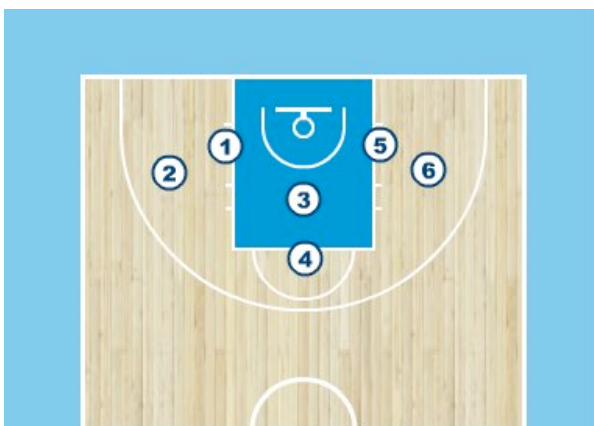
- Ensimmäinen jonossa ottaa heittoasennon ilman tukikättä. Hän suorittaa koriin heiton yhtenäisellä

liikkeellä jaloista loppusaattoliikkeeseen. Hän hakee oman levypallon ilmasta ja valmistautuu ottamaan uudestaan heittoasennon. Kolme suoritusta per pelaaja, jonka jälkeen pari arvioi suoritusta annettujen ydinkohtien perusteella. (esim. tarkkaile tasapainoista heittoasentoa/heittoliikettä/saattamista).

- Siirrytään metri taaemmaksi korista, ja suoritetaan normaali set-heitto paikaltaan. Omaa arviota ja paripalautetta hyödyntäen.
- Otetaan mukaan yksitahtipysähdys. Heitetään pallo itselle takakierteellä eteen, mistä se poimitaan suoraan heittoon.
- Lähdetään jälleen kauempaa ja suoritetaan yksi pomppu, josta pysähdytään yksitahtipysähdyksellä suoraan heittoon.

Ydinkohdat:

- Kierteen löytäminen. Rento saatto. Paripalautteessa kaverin suorituksen ydinkohtien tarkkailu ja välitön palautteen anto.
- Set-heiton rauhallinen hakeminen paikaltaan. Tukikäden mukaan otto.
- Pallon vastaanotto ilmassa, jossa se nostetaan heittoasentoon.
- Lähestyminen niin, että viimeinen askel ja viimeinen pomppu ennen pysähdystä osuvat lattiaan samanaikaisesti. Tämä mahdollistaa pallon nostamisen heittoasentoon silloin kun jalat ovat vielä ilmassa. Heittosuoritus suoritetaan välittömästi kun jalat osuvat maahan.



Heittokierros

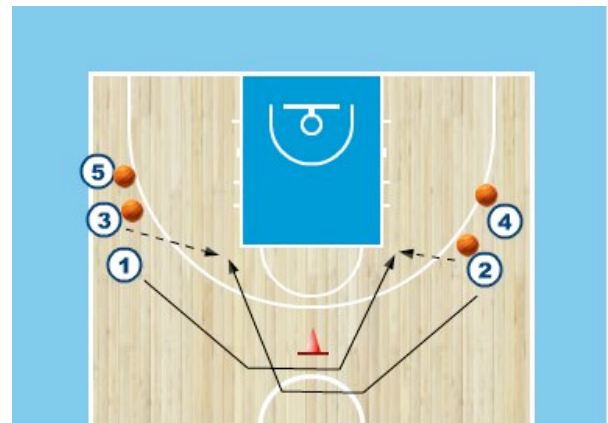
Heiton jalkatekniikat (H12)

Idea: Heitto lähtee tasapainoisesta asennosta ja jaloista. On ensiarvoisen tärkeää kiinnittää huomiota oikeaan kehon heittoasentoon.

Toiminta: Pelaaja (1) lähtee hakemaan palloa hyvään heittopaikkaan ja saa vastakkaisesta jonosta syötön (2 syöttää). Pelaaja pysähtyy yksitahtipysähdyksellä ja välittömästi suorittaa tasapainoisen heiton. Syöttänyt pelaaja lähtee välittömästi syötettyään kohti vastakkaista jonoa, ja suorittaa heiton pelaaja 3:sen syötöstä. Pelaajat hakevat omat levypallot ja vaihtavat jonoja.

Ydinkohdat:

- Tulo matalaan, tasapainoiseen pysähdykseen 1 - tahtipysähdyksellä
- Pallon pyytäminen – 10 sormea
- Suunta kohti korja; jalat, polvet ja rintamasuunta
- Heiton ponnistuksen jälkeen hyvä tasapaino, samat jalansijat palatessa maahan



Heiton jalkatekniikat

Lay-up: demo (H13)

Idea: Nähdä oikea malli lay-up-suorituksesta ja päästä kokeilemaan heti.

Toteutus: Valmentaja näyttää mallin lay-up suorituksesta ja kertoo koripallon sääntöjen sallivan otettavan kaksi askelta liikkeestä pallo kädessä. Tämä mahdollistaa tehokkaan ratkaisutavan: lay-upin. Pelaajat pääsevät heti mallin nähtyään matkimaan ja kokeilemaan itse. Valmentaja ei korjaa, vaan antaa pelaajien rauhassa hahmottaa itse suoritusta.

Ydinkohdat:

- Perussääntö kaikissa lay-up–heitoissa on, että vasemmalla jalalla ponnistettaessa heitto tapahtuu oikealla kädellä ja oikealla jalalla ponnistettaessa vasemmalla
- Lay-up–heitot tulee heittää aina mahdollisimman korkealta ja mahdollisimman läheltä korirautaa. Korilevyä on hyvä käyttää apuna mahdollisimman usein.
- Lay-up–heitot edellyttävät määrätietoista lähestymistä (ajoa) korille.



Lay-up-heitto

Rytmi, 3–loikkaa, 0-1-2 (H14)

Idea: Harjoitella lay-upissa tarvittavaa rytmiä.

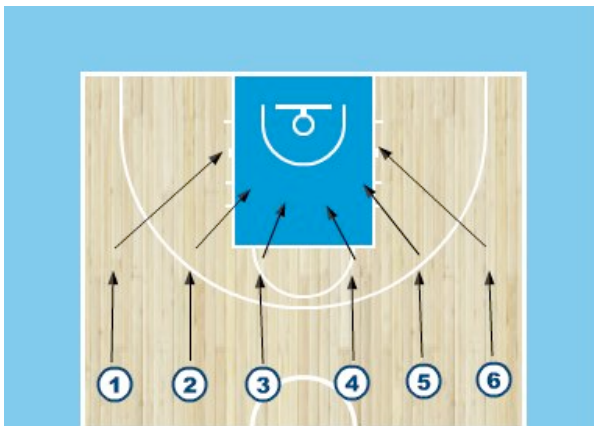
Toteutus:

- Yritetään käsiä taputtamalla hakea tarvittava rytmi. Valmentaja antaa vaihtoehtoja, pelaaja kokeilee itse mikä on oikea rytmi.
- Lähdetetään kukin paikaltaan ilman palloa hyppäämään kaksi loikkaa. Ensimmäinen matala ja pitkä, toinen loikka on lyhyt ja korkea. Yhdistetään taputusrytmi mukaan. Yhdistetään kuviteltu pallo mukaan suoritukseen ja tehdään kori.
- Harjoitellaan omalta paikalta pallon kanssa lay-upiin siirtymistä. Otetaan yksi pomppu ja ns. 0-askel, jonka jälkeen haetaan askeleiden rytmi (1-2) ja heitetään pallo kuviteltuun koriin. Sanotaan ääneen rytmi, ”nolla-yksi-kaksi”.
- Siirrytään korin oikealle puolelle, jonne on merkattu teipillä o (oikea) ja v (vasen). Lähdetään yhdellä pompulla liikkeelle, muistetaan sanoa samalla ”nolla”, jonka jälkeen otetaan pallo käteen suorittaen sulava askelsarja oikea-vasen. Samanaikaisesti sanotaan ”yksi-kaksi” ja heitetään pallon levyn kautta hallitusti kohti koria.

Ydinkohdat:

- Rytmin muodostaminen.
- Rytmin yhdistäminen omaan fyysiseen tekemiseen. Mielikuvissa korin tekeminen.
- Ensimmäinen lay-up–askel on pitkä ja matala, jolla pyritään pääsemään mahdollisimman lähelle koria. Toinen askel painetaan voimakkaasti kohti lattiaa, mikä mahdollistaa ponnistuksen suuntautuvan ylös- eikä eteenpäin. Ponnistuksessa pallon puolen polvea käytetään voimakkaasti apuna
- Lay-up –heittoon lähdetessä viimeinen pomppu pompautetaan samanaikaisesti kun korin puoleinen jalka osuu maahan.
- Tämä jälkeen pallo tuodaan kahdella kädellä voimakkaasti ”povitaskuun” suojaan puolustajilta.

- Palloa suojataan huolellisesti askeleiden aikana ja vältetään sen tuomista vartalon korinpuoleiselle puolelle.
- Ponnistuksen loppuvaiheessa pallo tuodaan voimakkaasti kahdella kädellä ylös heittoasentoon niin, että pallon suojaus säilyy mahdollisimman pitkään.
- Lay-up–heitto viimeistellään joko normaalina saattoliikkeenä tai ns. alakautta heittona, jolloin pallo rullataan sormien yli koriin.



Rytmiloikka

Lay-up ristiaskeleesta (H15)

Idea: Harjoitella pelinomaisessa tilanteessa lay-upia. Yhdistää tehokas ristiaskellähtö ja päättäminen.

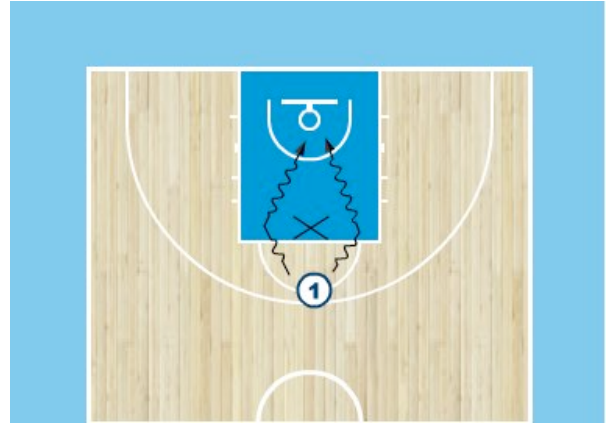
Toteutus: Tuoli (puolustaja) on sijoitettu korin eteen noin vapaahentoviivan tasolle. Pelaaja lähtee matalasta aktiivisesta uhka-asennosta ristiaskeleella ja yhdellä pompulla ohittamaan tuolia, minkä jälkeen hän suoraan ottaa lay-upin askeleet. Pelaaja ottaa oman levypallon ja siirtyy jonon perään. Liike suoritetaan molemmilta puolilta vuorotellen. Valmentaja voi antaa palautteen harjoitteen sivussa, jolloin hän vuoritellen ottaa hetkeksi vinkkihetken pelaajan. Jonossa tulee pelaajien tarkoin keskittyä kaverien tekemiseen, ottaen mallia oman suorituksen parantamiseen.

Ydinkohdat:

- Ristiaskeleessa kolmoisuhka-asennosta paino siirretään tukijalan päälle (n. 60 %) siten, että toisella jalalla

astutaan puolustajan (etummaisena) jalan ohitse ristiin ja laitetaan pallo maahan tukijalan puoleisella kädellä vartalon ulkopuolelle astuvan jalan viereen.

- Askeleen aikana polvikulman on erittäin matala (~90°), ja pallo siirretään ”povitaskusta” ”kuljetustaskuun” voimakkaasti heilauttaen.



Lay-up ristiaskeleesta

Krusifiksi + 1-0 (H16)

Idea: Harjoitella ensimmäistä askelta ja ohittamista. Toisessa vaiheessa tehdä oikea valinta puolustajan lukemisen jälkeen.

Toteutus:

- Puolustaja syöttää pallon päätyrajan tuntumasta hyökkääjälle, joka tulee palloa vastaan kolmen pisteen viivalta kohti koria. Puolustaja lähestyy ja asettuu ns. krusifiksi-asentoon kädet hartioiden tasolla uloslevitettynä. Hyökkääjä pyrkii tehokkaaseen lähtöön ja ”sukeltaa” puolustajan ohitse kohti korintekotilannetta. Päättäminen lay-upiin/heittoon.
- Puolustaja syötettyään lähestyy ja valitsee joko lähestymisen lähelle hyökkääjää tai jättämällä selkeästi tilaa heittämiselle. Puolustaja ei kuitenkaan puolusta, vaan ainoastaan tekee valinnan. Hyökkääjän tehtävänä on lukea tilanne ja toimia sen mukaisesti. Hyökkääjä hakee oman levypallon ja siirtyy puolustajaksi. Entinen puolustaja kiertää kolmen pisteen viivalle, ja valmistautuu vastaanotukseen ja syötön vastaanottamiseen.

Ydinkohdat:

- Ohituksessa hyökkääjä ottaa ns. ensimmäisen askeleen, jolloin hän asettaa voimakkaasti oman jalkansa puolustajan edelle (suhteessa korille). Puolustajaa lähin olkapää painetaan voimakkaasti alaspäin ja palloa pomputetaan uloimmalla kädellä oman vartalon ulkopuolella. Kuljetuspomppu on matala, pitkä ja työntävä.
- Hyökkääjä lukee tilannetta, onko järkevää ottaa suoraan heitto syötöstä vain ohittaa puolustaja määrätietoisesti.

1-0 Pallottomana liikkuminen: rytmi, V-leikkaus, etuovi- ja takaovileikkaukset (H17)

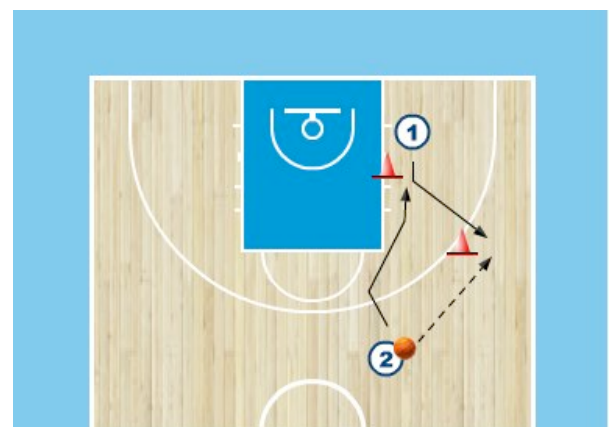
Idea: Pallottomana hyökkääjänä ovat jopa neljä viidestä hyökkääjästä. On hyvin taito osata liikkua ilman palloa.

Ymmärtää rytmin merkitys taistellessa tilasta pallottomana hyökkääjänä. Esitellä V-leikkaus, sekä etuovi- ja takaovileikkaukset.

Toteutus: Laitapelaaja (1) pelaa itsensä vapaaksi kuviteltua puolustajaa vastaan laitaan. Hän saa syötön takapelaajalta (2), joka välittömästi leikkaa syötettyään pallon kohti koria etuovesta. Laitapelaaja (1) ottaa aktiivisen uhan kohti koria, mutta ei syötä leikkaavalle pelaajalle, vaan kuljettaa takamiehen paikalle. Uusi laitapelaaja (2) hakee puolestaan pallon rytminvaihdolla laitaan. Jälleen syötettyään takapelaaja (1) leikkaa, tällä kertaa takaovea hyödyntäen. Laitapelaajan sisäänsyötöstä ratkaisu.

Ydinkohdat:

- Pallottomana liikkumisessa korostuvat rytmi, tilan tekeminen muille, suunnanmuutokset, heittopaikan hakeminen, oikea tilankäyttö ja ajoitus. Pallottomana liikkussa on tiedettävä pallon sijainti ja pidettävä se näkökentässä.
- V-leikkauksen alussa liikutaan hitaasti vastakkaiseen suuntaan halutusta suunnasta, josta yllättävästi ponnistetaan avoimella askeleella liikkeelle kohti haluttua suuntaa. Riippuen puolustajan sijoittumisesta, leikkauksen loppuosa tapahtuu joko puolustajan etupuolelta tai takapuolelta.



1-0 liikkuminen

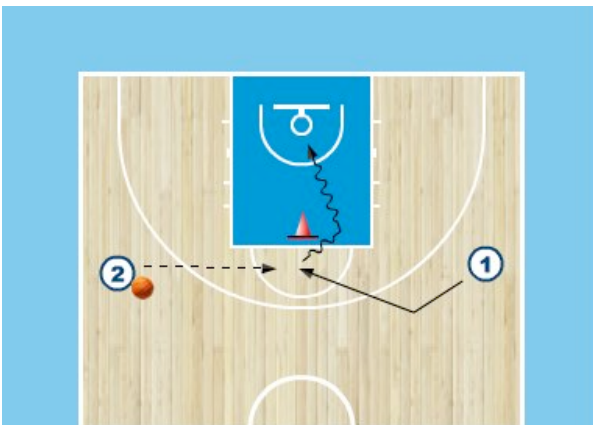
1-0 Pallollinen pelaaminen: 1-tahtipysähdys, editsekäänös, 1-askel (H18)

Idea: Keskeisten hyökkäystaitojen yhdistäminen ilman painetta puolustajasta.

Toteutus: Laitapelaaja (1) lähtee palloa vastaan ja pysähtyy yksitahtipysähdyksellä kohti syöttäjää. Kääntyy välittömästi kohti koria editsekäänöksellä ja ohittaa matalalla pitkällä askeleella kuvitellun puolustajan. Päätös onnistuneeseen koriin, josta oma levypallo ja siirtyminen toiseen jonoon. Syöttäjä (2) lähtee vuorostaan kohti vastakkaista jonoa uuteen suoritukseen.

Ydinkohdat:

- Pallon vastaanotto ja hallittu pysähdys.
- Kääntyminen ja siitä voimakas 1-askel kohti koria.



Pysähdys, käännös ja tukijalankäyttö

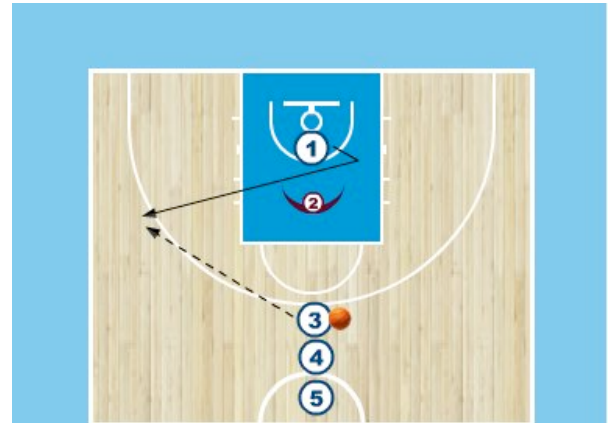
1-1 laitapeli (H19)

Idea: Yhdistää opitut hyökkäystaidot todelliseen haastamiseen.

Toteutus: Hyökkääjä pelaa itsesi vapaaksi laitaa sovitulle alueelle ja kääntyy pallon saatuaan kohti koria. Hyökkääjällä on kaksi pomppua käytössä per tilanne. Tilanne pelataan hallinnan loppuun asti; hävinnyt jää puolustamaan, syöttäjä hyökkäämään.

Ydinkohdat:

- Liikkuminen matalana.
- Rytmin- ja suunnanvaihdot.
- Puolustajan lukeminen.
- Määrätietoiset ja monipuoliset ratkaisut.



1-1 laitapeli

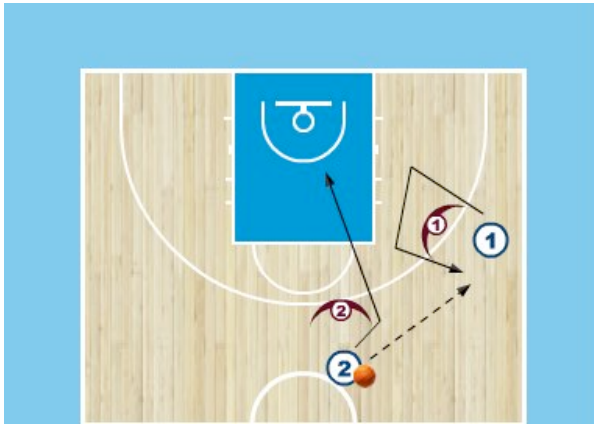
2-0 give and go → 2-2 peli (H20)

Idea: Yhdistetään pallollisen ja pallottoman hyökkääjän perustaidot.

Toteutus: Laitapelaaja pelaa itsensä vapaaksi laitaa, jonne takapelaaja syöttää. Heti syötettyään takapelaaja pyrkii leikkaamaan kohti koria. Jos laitapelaaja ei saa syötettyä sisään leikkaavalle pelaajalle suoraan lay-upiin, tulee hänen kuljettaa takamiehen paikalle, ja odottaa kunnes uusi laitapelaaja saa pallon haetuksi laitaa. Esim. kahden leikkauksen ja paikanvaihdon jälkeen pelataan normaali 2-2 peli ratkaisuun asti. Puolustajat häiritsevät alussa, mutta saavat riistää pallon vasta kahden leikkauksen jälkeen.

Ydinkohdat:

- Palloton pelaaminen, yllättävät ja terävät suunnanmuutokset.
- Give and go, terävät leikkaukset.
- Jatkuva uhka kohti koria, määrätietoiset ratkaisut ja loppuun asti pelaaminen.



2-2 give and go

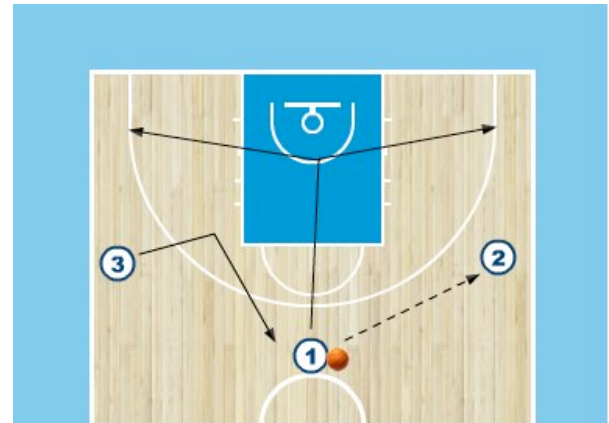
3-3 peliä ilman kuljetusta (H21)

Idea: Hahmottaa yhteispelin merkityksen, kaikkien pelaajien tulee auttaa toisiaan jotta hyökkääminen onnistuisi. Opettaa syöttämisen ja liikkumisen merkityksen.

Toteutus: Alkuasetelmassa on takamies ja kaksi laitahyökkääjää. Peli tulee avata syötöllä jompaankumpaan laitaan. Tämän jälkeen vapaata peliä ilman kuljetusta, post-peliä ja screenejä.

Ydinkohdat:

- Uhka aina kohti koria.
- Syötä ja leikkaa (korille asti).
- Leikkausten synnyttämä tyhjä tila on pyrittävä täyttämään.
- Matalaa, terävää liikkumista; rytmin- ja suunnanvaihdot korostuvat.



3-3 peliä ilman kuljetusta

Osa 5: Bonukset

VINKKEJÄ VALMENTAMISEEN

Ennen harjoitusta:

- Valmistaudu aina harjoituksiin tekemällä suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Hyvin suunniteltu on tosiaan jo puoliksi tehty.
- Huolehdi, että olet paikalla ajoissa urheilullisissa varusteissa.
- Tarkasta ennen harjoitusta ympäristön turvallisuus. Fyysisen ympäristön lisäksi tulee huomioida myös pelaajien varusteet. Kellot, korut ja muut vaaralliset esineet on syytä poistaa. Turvallisuuteen kuuluu myös oppimisrauhan ylläpitäminen. Muista, että sinulla on aikuisena valmentajana viime kädessä vastuu pelaajista ja harjoitusaikana tapahtuvista asioista!
- Huolehdi, että pelaajilla on perusvarustus kunnossa. Jokaisella tulisi olla oma pallo, juomapullo sekä urheilulliset vaatteet ja kengät.
- Huolehdi, että aloitat ja lopetat harjoitukset aikataulussa.
- Rutiinit luovat turvallisuutta harjoituksiin. Aloita ja lopeta aina samasta paikasta (esim. keskiympyrä).
- Luo myös joukkueelle rutiinit käytännön tekemiseen:
- On hyvä sopia juomapulloille "parkkipaikka", jotta ne eivät loju ympäri salia. Kaikilla tulee olla oma pullo, jotta juomataukoja voidaan pitää sujuvasti häiritsemättä harjoituksen kulkua.
- Palloille voi yhtä lailla sopia parkkipaikan, jonne ne tulee reippaasti viedä kun niitä ei tarvita. Mielellään esim. puolapuiden alle tms. paikkaan, josta ne eivät voi lojua kentälle.

Harjoituksen aikana:

- Käytä harjoitteita jotka hallitse. Mieti miten harjoite liittyy peliin. Muista aina, että harjoitteet ovat vain apuvälineitä oppimiseen. Harjoitteiden suorittaminen tulee palvella oppimista, eikä harjoitteen jouhevaa läpikulkua.
- Pidä kiinni pelisäännöistä. Vaadi välitöntä hiljaisuutta puhuessasi. Tarvittaessa voit laittaa pelaajat laittamaan pallon "lattiataskuun", jolloin sitä ei voi käsissä pompotella.
- Osoita huomiota edes kerran joka harjoituksissa nimellä jokaiselle pelaajalle. Jos et muuten "ehdi", niin viimeistään loppuverehdyksen aikana kysy vaikka miltä harjoitus tänään tuntui.

Ohjaaminen:

- Pyri puhumaan mahdollisimman vähän kerrallaan. Valmentajilla on tapana rakastaa omaa ääntä liikaakin.
- Kielikuvat rikastuttavat ohjaamistapaasi, ja antavat varsinkin nuoremmille lapsille virikkeitä tekemiseen. Esim. "venytellä kuin kissa", "pysähtyä kuin elefantti / leopardi". "Liimaa" jalka kiinni lattiaan → tukijalka. "Vilkuta" heiton perään (heiton saatto) jne.
- Ohjaamisessa kannattaa käyttää hyväksi kaikkia mahdollisia aisteja oppimisen tehostamiseksi. Puhu, näytä ja tee sopivassa suhteessa, jotta kaikki aistit saavat ärsykeitä.
- Harjoituksissa pelatessa, voit tarvittaessa purkaa tilanteita ns. "kelaus-tekniikalla". Tällöin pysäytät pelit, ja "pikakelaat" nauhaa taaksepäin" ja annat pelaajan rauhassa tehdä valintansa uudestaan.
- Kysele mahdollisimman paljon ns. avoimia kysymyksiä. Esim. pyydä opetettuasi jonkin asian, pelaajaa selittämään mitä ja miten hän aikoo tehdä opetetun asian.

- Positiivinen motivointi (esim. kiittäminen, palkitseminen, myönteinen palaute, kannustaminen) lisää pelaajien oppimisintoa ja tarjoaa parempia oppimistuloksia kuin virheiden ja moitteiden osoittaminen. Tarkastele omaa tapaasi ohjata: Kuinka paljon käytät positiivisia ja kuinka paljon negatiivisia ohjeita opettaessasi pelaajiasi?
- Pidä huoli, että annat pelaajien pelata välillä myös ilman katkoja, jotta aito peli-ilo pysyisi mukana.

Käytännön keinot:

- Jos olet yksin valmentamassa ja sinun tulee opettaa suurta ryhmää. Jaa toinen puoli pelaamaan toiselle korille 3-3/4-4 ja opeta toista puolikasta ryhmää. Vaihda ryhmiä.
- Hyödynnä salin oheistilat esim. näyttämö. Mahdollisesti lepovuorossa olevat voivat siellä suorittaa teknisiä tai fyysisiä harjoitteita. Lyhyttä harjoitusaikaa voidaan myös pidentää käyttämällä oheistiloja alku- ja loppuverryttelyyn.
- Jos mahdollista, niin hanki joukkueellesi kääntöpaidat harjoituksiin. Ne helpottavat ryhmiin jakoa.
- Jos mahdollista, niin hanki itsellesi teippiä / siirrettävät kartiot, joilla voit merkitä oleellisia kohtia kentällä helpottamaan harjoitteiden kulkua.
- Pelisäännöissä tulee sopia myös mahdolliset kurinpidolliset toimet harjoitusrauhan ylläpitämiseksi. Mieti, mikä on viisain tapa ”rangaista”? Rankaisetko koko ryhmää, vai yksittäistä häiriön aiheuttajaa?
- Jäähypenki on yksi vaihtoehto, jolloin pelaaja saa epäasiallisesta käytöksestä ensin varoituksen (keltaisen kortin) ja mahdollisesta epäedullisesta jatkosta joutuu hän hetkeksi huilaamaan jäähypenkille (punainen kortti).
- Valmentaja antaa keskustelun jälkeen luvan päästä jäähypenkiltä takaisin harjoitukseen mukaan. Mitä pienemmistä pelaajista on kysymys, sitä tärkeämpää on selittää, miksi pelaajaa rankaistiin.
- Hyppynaru on loistava lisävaruste jokaiselle koripalloilijalle. Kunnon, rytmitajun ja hermoston kuormittamisen lisäksi sitä voi käyttää lämmittävänä elementtinä esim. saliajan ulkopuolella järjestettävässä lämmittelyssä. Hyppynarua voidaan käyttää tehosteena myös venyttelyssä. Hyppynarusta saadaan myös kentälle ylimääräisiä ”viivoja” merkitsemään alueita tai apuvälineiksi koordinaatio-harjoitteisiin.
- Pallorentoutus on yksi tapa opettaa rauhoittumista ja oman kehon kuuntelemista esim. loppuverryttelyn päätteeksi. Parista toinen pelaaja makaa rentona silmät kiinni vatsalleen, ja toinen pari varovaisesti pyörittelee palloa parin selän ja vartalon päällä.
- Kun perusvenyttely hallitaan ja sitä on riittävästi tehty ohjatusti, voit pelaajien suorittaa pareittain venyttelyn (toisiaan matkien ja liikkeissä mukaan ottaen). Myös pallojen mukaan otto venyttelyhetken apuvälineenä voi piristää välillä venyttelyhetkeä.

Yleistä:

- Pelaajien yksilöllinen kohtaaminen on hyvin tärkeää. Opettele pelaajien nimet vaikka alkuun maalarinteippiä hyväksikäyttäen. Jätä hyvä mieli kaikille jokaisen harjoituksen jälkeen.
- Joukkueissa on usein ”vaikeita tapauksia”, eli pelaajia joiden on vaikea sopeuta ryhmään tms. Usein vaikea käytös ei kuitenkaan ole pelaajan vika. Voit purkaa omia ajatuksia kirjoittamalla paperille mikä ärsyttää ja pohdi miksi. Tärkeintä on, että kaikilla pelaajilla on tunne, että välität heistä. Kohtele pelaajiasi aina tasapuolisesti.
- Taidon oppimista voit motivoida tekemällä taitokortin helppoihin perustaitoihin, joita voi harjoitella myös kotona. Esim. Pallonkäsittely- ja ja kuntoliikkeitä. Oma ennätys kirjataan aina korttiin ylös.
- Keksi muutakin urheilullista tekemistä. Tehtäväsi valmentajana on synnyttää lajirakkaus. Lajirakkaus vaatii syntyäkseen 2-3 säännöllistä tapahtumaa viikossa. Esim. harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa ja kerran viikossa käynte yhdessä katsomassa koripallo-ottelun.

- Nauti pienistä onnistumisista. Valmentajan haasteellinen tehtävä ei ole missään tapauksessa helppo. Vaikka valmentajana voi tuntua, että sinun tulisi olla yhtä aikaa yli-ihminen; opettaja, kasvattaja, vanhempi, kaveri, lääkäri, psykologi ja ties mitä kaikkea muuta, niin päätehtäväsi on kuitenkin sytyttää kiinnostus elinikäiseen harrastukseen. Riittää, että teet parhaasi!

RENTOUTUMINEN

Rentoutumisessa on keskeisesti kysymys tajunnan tilojen vaihtelusta, esimerkiksi jonkun tietyn tekniikan avulla aikaansaadusta muuttuvasta tajunnantilasta. Erilaisia tajunnantiloja ovat esimerkiksi valvetila, rentoutuminen ja uni. Rentoutumisen taito on jokaisella synnynnäisenä. Taito kuitenkin saattaa painua taka-alalle esimerkiksi kasvatuksen ja koulutuksen sekä kiireisen elämänrytmin vaikutuksesta. Rentoutumisen taito on kuitenkin mahdollista harjoitella ja oppia uudelleen.

Rentoutuminen on tulosta kehon ja mielen yhteistyöstä. Rentoutuessamme aivojen sähkömagneettinen toiminta hidastuu, autonomisen hermoston toiminnot tasapainottuvat ja kehoon erittyy endorfiinia, kehon omaa mielihyvähormonia, joka tuottaa hyvää oloa ja lievittää myös kiputiloja. Rentoutuminen helpottaa niin jokapäiväistä elämää kuin myös parantaa urheilijan suorituskykyä.

Rentoutumisen tarkoitus on:

- Nopeuttaa fyysistä palautumista
- Auttaa voimien keräämisessä ja riittävän levon saamisessa
- Lisää oppimis- ja keskittymiskykyä
- Auttaa mielen ja kehon rauhoittumisessa
- Lisää stressinhallintaa
- Lisätä luovuutta ja auttaa ongelman ratkaisussa
- Tehostaa mielikuvaharjoittelua
- Tukee oman minän ymmärtämisen oppimista

VOIMA-JOOGA

Koripallo on fyysisesti ja henkisesti raskas laji, jossa 10 urheilijaa liikkuu pienellä alueella. Nopeus, voima ja fyysinen hyvä kunto ovat välttämättömiä edellytyksiä pärjätä taitavana koripalloilijana. Jotta saataisiin tasapaino kaikkien lihasten välille, sekä jotta pystyttäisiin harjoittelemaan riittävän paljon, on oleellista huolehtia kehon tasapainosta. Monet huippukoripalloilijat (esim. NBA) joogaavat yhtenä tukevana oheisharjoittelumuotona.

Jooga -sanana tarkoittaa yhteyttä eli kehon ja mielen tasapainoa. Voimajooga on energinen ja fyysinen joogan tyyli. Jatkuvien liikesarjojen ja voimakkaan hengityksen yhteistyöllä tavoitellaan tasapainoa. Joogassa kehoa taivutetaan kaikkiin suuntiin, minkä seurauksena kehon jokainen lihas vahvistuu. Samalla sisäelinten toiminta tehostuu, luusto venyy, kiertyy ja taipuu, jolloin nivelten liikkuvuus paranee. Selkäranka asettuu terveelliseen, suoraan ja kivuttomaan asentoon. Verenkierto tehostuu ja hengityselinten kapasiteetti ja keuhkojen joustavuus paranevat. Voimajooga sopii kaikille, koska siinä lähdetään aina kunkin yksilöllisistä lähtökohdista. Tarkoitus ei ole tulla vain notkeaksi vaan ymmärtää omaa kehoa ja haastaa se uusiin ulottuvuuksiin.

Voimajoogassa keskeistä on hengityksen ja liikkeiden yhteistyö. Oikein hengittäminen on tärkeää hyvälle kunnolle. Tietoinen vahva hengitys edesauttaa, että kehomme saa tarpeeksi happea, joka antaa voimaa kehon toiminnolle ja auttaa keskittymään. Joogassa hengitys lähtee alavatsasta, nenän kautta, suun ollessa suljettu. Koripallossa hengitystekniikan voi yhdistää esim. vapaaehtotilanteeseen.

Jooga on erinomainen oheisharjoittelumuoto koripalloilijalle, koska se:

- auttaa tuntemaan omaa kehoa
- voimistaa, notkistaa, ryhdistää, venyttää
- lisää kehon liikkuvuutta
- vahvistaa hermostoa ja puhdistaa kehoa
- kohentaa kuntoa ja kokonaisterveyttä
- lisää keskittymiskykyä
- kehittää kehon ja mielen tasapainoa
- edesauttaa palautumista
- ehkäisee vammojen muodostumista
- opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä

HENGITYSHARJOITUS: 1. Vedä syvään, pitkään henkeä. Hartiasi nousevat ylös ja laskeutuvat alas hengityksen mukaan. 2. Vedä voimakkaasti sisään henkeä, ja samalla nosta hengityksen mukana kädet ylös ja kurottaudu varpaillesi niin pitkälle ylös kuin vain pääset. 3. Aseta vasen käsi alavatsan kohdalle, ja oikea käsi suun eteen. Yritä hengittää nenän kautta yhtä voimakkaasti sisään ja ulos. Toinen käsi tunnustelee alavatsan päällä, miten hengitys aina lähtee ja päättyy alavatsaan. Kuvittele, että puhallat edessä olevan peilin huuruun.

AURINKOTERVEHDYS:

- 1) Asetu perusasentoon, paljaat jalat yhdessä, aseta kämmenet toisiaan vasten rinnan eteen. Normaali, hyvä ryhti, ja katse eteenpäin.
- 2) Hengitä (H) sisään ja anna käsivarsien venyä ylöspäin ja taaksepäin. Jännitä pakaralihakset.
- 3) H ulos, taivuta vartaloa eteenpäin ja aseta kämmenet lattiaa vasten. Paina päätä kohti polvia, yritä pitää jalat suorina.
- 4) H sisään ja kohdistu katse ylös, kohti "aurinkoa".
- 5) H ulos palauta pää kohti polvia ja koukista polvia, sekä hyppää taaksepäin etunoja –asentoon. (toistot!) huom. kädet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan, pää, jalat ja selkä muodostavat suoran linjan.
- 6) Laskeudu hitaasti kapeaan punnerrukseen, kyynärpäät lähellä vartaloa (sama H ulos jatkuu). Kun olet parin sentin päässä maasta, H sisään ja nouse suoraan kobra –asentoon suoristamalla käsivarret ja taivuttamalla vartaloa taaksepäin. Sinulla on kobra-asennossa varpaat maassa, kyynärpäät kylkiäsi vasten ja ylävartalo taivutettuna taaksepäin. Pidä alavartalo joko maassa tai pari senttiä ilmassa. Venytä selkäranka ylös- ja taaksepäin.
- 7) H ulos, ja nosta lantio ylös Koira –asentoon (pyramidi). Paina kämmenillä ja jalkapohjilla yhtä paljon, nosta peppua kohti taivasta. Niska on rento ja katse kohdistuu polviin. Yritä saada kantapohjat maahan. H rauhallisesti sisään – ulos muutaman pitkän hengityksen ajan.

- 8) H ulos, ja koukista polvia, sekä hyppää jalat takaisin kämmenien väliin. Paina jälleen voimakkaasti kämmeniä maahan, ja nosta katse (H-s) kohti aurinkoa.
- 9) H ulos, ja paina katse jälleen kohti polvia, nouse sisäänhengityksellä kädet sivuilta ylös, sekä uloshengityksellä takaisin lähtöasentoon.

KOLMIO → venyttää säärtä, selkää ja niskaa, tekee lanteet irtonaisiksi, kiertää selkäranka, tehostaa verenkiertoa, parantaa ruuansulatusta ja aineenvaihduntaa. Ohje: Asetu noin metrin levyiseen haara-asentoon, kierrä oikea jalka osoittamaan 90 astetta oikealle. Nosta käsivarret hartioiden korkeudelle, kämmenet alaspäin kohti maata. Ojenna oikea käsivarsi oikealle ja alas kohti oikeaa nilkkaa. Vasen käsivarsi osoittaa ylöspäin ja suorassa linjassa oikean käsivarren kanssa. käännä katse ylös kohti vasemman käden sormia. B) Sama alkuasento, taita ylävartalo napa edellä oikean jalan päälle, aseta vasen käsi maahan selkäpuolelle, ja taivuta oikea käsi kohti taivasta C) Vie alkuasennosta yllä oleva käsi selän taakse, ja alakäsi maata pitkin jalkojen välistä selkäpuolelle. yritä tavoitella otteeseen selän takana käsiä, jos saat kiinni, avaa olkapää osoittamaan ylöspäin, rintakehä auki.

PUU → parantaa tasapainoa ja keskittymiskykyä, parantaa nilkan, polven ja olkapäiden nivelten liikkuvuutta venyttää selkälihakasia, laajentaa rintakehää, kiinteyttää reisilihaksia. Ohje: Seiso suorassa. paina oikean jalan jalkapohja vasemman reiden sisä sivua vasten. Varpaat osoittavat alaspäin ja polvi sivulle. Vie käsivarret suoriksi pääsi yläpuolelle, paina kämmenet toisiaan vasten, (nosta katse ylös). Paina jalkoja voimakkaasti toisiaan vasten, sekä jännitä tukijalan lihakset.

LENTOKONE → tasapaino... ohje: Vie perusasennosta kädet hartioiden tasolle sivuille, sekä oikea polvi eteen, josta hallitusti ojenna se taakse (ns. vaaka-asento). Venytä vartaloa joka suuntaan, pää pyrkii eteenpäin, oikea jalka taaksepäin, sekä molemmat kädet sivuille.

KAARI: (silta) → vahvistaa vatsan ja reisien lihaksia, notkistaa selkää ja lantioita, parantavan muistia ja helpottavan henkitorven ja kurkunpään vaivoja. Ohje: Asetu selin makuulle, polvet koukussa. Paina kumpikin jalkapohja lattiaan ja kantapäät kiinni pakaroihin, tartu käsillä nilkkoihin. Nosta lantio ja rinta niin korkealle kuin pystyt. Jos onnistuu helposti, voit viedä kädet silta –otteeseen. Sormet kohti olkapäitä, kyynärpäät koukussa, käsivarret pään molemmilla puolilla. Pidä jalat ja polvet samansuuntaisina. Lantio nousee edellä ja ylävartalo perässä.

HYRRÄ: Asetu vatsalleen ja ota kiinni oikeasti nilkasta oikealla kädellä. Tämän jälkeen ota ote vasemmalla kädellä vasemmasta nilkasta. Jännitä vartalo kaarelle, jolloin sekä ylävartalo että reidet irtoavat maasta. Halutessasi voit keinua puolelta toiselle.

KORPPI: → tasapainoa, keskittymiskykyä, energiaa kyynärvarsiin, ranteisiin ja käsiin. Ohje: Mene kyykkyy, jalkapohjat tiiviisti lattiassa ja käsivarret polvien välissä. Aseta kämmenet lattiaan, sormet harallaan. Taivuta kyynärpäitä ulospäin, ja aseta ne polvikuoppiin. Kohdista katse eteenpäin ja vedä syvää henkeä, pidätä hengitystä samalla kun siirrä painon vähitellen eteen käsien varaan. Nosta pikkuhiljaa jalat ilmaan.

KYNTTILÄSEISONTA + AURA → virkistää hermostoa, auttaa ummetukseen ja päänsärkyyn, poistaa väsymystä, auttaa unettomuuteen, tehostaa verenkiertoa, auttaa suonikohjuihin, tervehdyttää kilpirauhasen toimintaa. Ohje: Asetu makaamaan lattialle, koukista polvet, pidä jalkapohjat lattiassa lähellä pakaroita. tuo polvet lähelle rintakehää, nosta ylävartaloa hartioiden avulla. Vie kädet lanteille tukemaan vartaloa! Kohota vartalo pystysuoraan asentoon ja paina rintalastaa leukaasi kohti. Suorista jalat. B) Laske jalat hitaasti lattialle pään taakse suoriksi, voit myös laittaa jalat koukkuun ja painaa polvia kohti korvia.

HILJAISSUUS → Loppurentoutus on oleellinen osa joogaharjoitusta, jossa valmistetaan keho lepotilaan. Ns. kuolleen naisen/miehen asento, jossa on hyvä olla vain aivan rentona ja rauhassa hiljaa, keskittyen omaan kehoon ja olotilaan. Pikkuhiljaa herättään

käpristellen ensin jalkoja ja sormia, sekä nouseminen istuma-asentoon. Lopuksi muutamat tehokkaat hengitykset sisään – ulos, huomio omassa tavassa hengittää.

Liite: KIRJALLISUUSLISTA

Alexandersson, C. & Pettersson, S. (2001). **Leda med förtroende**. Sisu Idrottsböcker. Stockholm.

Autio, T. (1997). Liiku ja leiki. **Motorisia perusharjoitteita lapsille**. Gummerrus.

Autio, T. & Kaski, S. (2005). **Ohjaamisen taito**. Edita.

Bangsbo, J. & Michalsik, L. (2004). **Aerob och Anaerob träning**. Sisu Idrottsböcker. Stockholm.

Barteck, O. (1998). **Fitness Guiden**. Könnemann. Köln.

Ericsson, I. (2005). **Rör dig, Lär dig. Motorik & inlärning**. Sisu Idrottsböcker. Stockholm.

FIBA (2000). **Basketball for young players**. Fiba. Madrid.

Hakala, L. (1999). **Liikunta ja oppiminen**. PS Kustannus.

Halden-Brown, S. (2003). **Mistakes worth making**. Human Kinetics.

Martens, R. (2004). **Successful Coaching** (3rd ed). Human Kinetics. USA.

Miettinen, P. (toim.). (1999). **Liikkuva lapsi ja nuori**. Gummerrus. Jyväskylä.

Nykänen, H. (1996). **Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta**. Kirjapaino Oy. Lappeenranta.

Petersen, R. & Mälkki, M. (1990) **Koripallokoulun ohjaajan opas**. Suomen Koripalloliitto.

Petersen, R., Siira, M. & Mälkki, M. (1990) **Koripallokoulun lasten ohjaajan opas**. Suomen Koripalloliitto.

Puhakainen, J. (2001). **Lapsen aika; puheenvuoro lapsen liikunnasta ja urheilusta**. Like. Helsinki.

Ryberg, L. (2005). **Att vara tränare; om empati & vardagsetik**. Sisu Idrottsböcker. Stockholm.

Sisu Idrottsböcker (2006). **Talangutveckling**. Sisu Idrottsböcker. Stockholm.

Suhonen J. (2004). **Koripallovalmennus**. Suomen Koripalloliitto. Helsinki.

SUL (1997). **Vauhtivekarat yleisurheilee –opas**.

Thompson, J. (2003). **The Double-Goal Coach**. Quill.

Liite: Liikkuvuudesta ja venyttelystä

Liikkuvuus

Liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa ylläpitävään liikkuvuusharjoitteluun ja kehittävään liikkuvuusharjoitteluun.

Kaikkea liikkuvuusharjoittelua koskevat samat periaatteet:

- Lihakset tulee lämmittää ennen venyttelyä
- Venytysasennon tulee olla rento
- Venytyksen tulee aiheuttaa venytyksen tunne venytettävään lihasalueeseen
- Venytykset eivät saa aiheuttaa kipua eikä lihas saa krampata
- Venytykset tulee suorittaa rauhallisesti ja tehoa tulee lisätä vähitellen
- Venyttelyn tulee olla suunnitelmallista ja säännöllistä

Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu	Kehittävä liikkuvuusharjoittelu
Toiminnallinen liikkuvuus	Staattiset keskipitkät venytykset
Staattiset lyhytkestoiset venytykset	Staattiset pitkäkestoiset venytykset
Ballistiset venytykset	Jännitys - rentous - venytys
	Ballistiset venytykset

Liikkuvuusharjoitteiden jaottelu (Saari, M. ym. 2009)

Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu

Ylläpitävän liikkuvuusharjoittelun tavoitteena on aktivoida lihaksistoa tulevaan harjoitukseen (alkuverryttelyt) tai auttaa lihasten palautumista harjoituksen kuormituksesta (loppuverryttely). Alkuverryttelyiden yhteydessä voi käyttää toiminnallisia liikkuvuusharjoitteita. Loppuverryttelyiden yhteydessä palautetaan lihasten lepopituus lyhyt kestoisilla tai tarvittaessa keskipitkillä staattisilla venytyksillä. Lyhytkestoisten staattisten venytysten käyttö alkuverryttelyissä ei ole tarpeen, mikäli lihakset eivät ole kireät.

Ylläpitävä liikkuvuusharjoittelu	
Toiminnallinen liikkuvuus	Aktiivinen lihastyö Lihastoimintaketjujen aktivointi Moniulotteisuus Lajisuuntatuneisuus Proprioseptiikka (kyky tunnistaa raajojen asento ilman näköaistia)
Lyhytkestoiset staattiset venytykset	Kesto 5 - 10 sekuntia Lisäävät lihasaktiivisuutta Parantavat verenkiertoa Käyttö alkuverryttelyissä mikäli tarpeen Loppuverryttelyissä lihaksen lepopituuden palauttaminen
Ylläpitävät ballistiset venytykset	Aktiivinen lihastyö ja heilahdusliike Ääriasennosta toiseen Haittana kontrolloimaton liikelaajuus ja mahdollinen yliliikkuvuus Ei aktivoi itsessään riittävästi aistireseptoreja (proprioseptiikka)

Ylläpitävän liikkuvuusharjoittelun menetelmiä (Saari, M. ym. 2009)

Kehittävä liikkuvuusharjoittelu

Kehittävä liikkuvuusharjoittelu on syytä tehdä aina oman harjoituksenaan. Tällöin tavoitteena on korjata liikkuvuusongelmia ja lisätä liikkuvuutta yleensä. Parhaat tulokset saavutetaan yleensä, jos käytetään monipuolisesti eri menetelmiä.

Kehittävä liikkuvuusharjoittelu	
Keskipitkät staattiset venytykset	Kesto 10 - 30 sekuntia



	Aktiivinen venytys tapahtuu oman lihastyön tai painovoiman avulla Passiivinen venytys esimerkiksi kaverin avustuksella
Pitkäkestoiset staattiset venytykset	Kesto 30 - 120 sekuntia Aktiivinen venytys tapahtuu oman lihastyön tai painovoiman avulla Passiivinen venytys esimerkiksi kaverin avustuksella Siirry näihin keskipitkien venytysten jälkeen
Jännitys - rentous - venytys	Lihaksen jännitys 5 - 10 sekuntia Rentousaika 3 - 5 sekuntia Venytysaika 10 - 20 sekuntia Lihaksen rentoutuu tehokkaasti jännityksen jälkeen 2 - 3 sarjaa / lihas
Kehittävät ballistiset venytykset	Lihaksen venytetään ääriasentoon -> 4 - 6 kevyttä, rauhallista joustoa Toistetaan 2 - 3 kertaa Ovat kuormittavia ja vaatii kehon tuntemusta

Kehittävän liikkuvuusharjoittelun menetelmiä (Saari, M. ym. 2009)

Liite: KAUDEN VALMENNUSUUNNITELMA

Malliharjoituksia koko vuodelle: 1 harjoitus / vko

		Lämpö	Taito	Peli	Loppu	Aihe
SYYS	1.	S1a, L4	H3, H4	L10, L8	V3	KENTTÄ, SÄÄNNÖT, peliasennot, PK
	2.	L10, S1b	H2	H7	V6	5-PAIKKAA
	3.	L1, S1a	H9, H2	L12	V1	HEITTO DEMO
	4.	S1b	H10, H11	S3	V3	PELIASENNOT, heitto
LOKA	5.	L2	S3, H11	H7	V2	PARITYÖSKENTELY, heitto, 1-1 IDEA
	6.	L12	H5, H6	H7	V1	SYÖTTÖ DEMO
	7.	L8	H6, H8	H7	V4	SYÖTTÖ
MARRAS	8.	S2	H8, H11	L7	V5	3 -KAISTAA SIIRTYMISET
	9.	S2, S3	H4, P1	L12	V4	3 -KAISTAA, KULJETUS
	10.	L5, S3	P1, P2	P3, L9	V2	PUOLUSTUS DEMO
	11.	L4, L7	P3, P4	P7	V1	PUOLUSTUS
JOULU	12.	L3, L5	P5	H16, H21	V7	LÄHESTYMINEN, 3-3 ILMAN KULJETUSTA
	13.	L6	H17, P5	H19	V3	PALLOTON HYÖKKÄYS, 1-1
	14.	H7c	P6	H19	V1	SULKU, 1-1 LAITA
	15.	L6	H18	P7,	V4	PALLOLL. HYÖKKÄYS
	16.	H7c	P8	H8, H7c	V4	LEIKKAUS PUOLUSTUS
TAMMI	17.	L6	H1, H2	H10, H21	V5	PELIIDEA, ASENNOT
	18.	S2	S4	H11, H16	V1	YLIVOIMA
	19.	L6	H13, H14	S4, H7c	V2	LAY-UP DEMO
HELMI	20.	S5	H14, H15	H19	V1	YLIVOIMA, LAYUP
	21.	L7, S4	P4	H20, P8	V4	PUOLUSTUS, 2-0--> 2-2
	22.	L10, H16	P12, P9	H21	V3	JOUKKUEPUOLUSTUS, 3-3
	23.	S5	H12, H15	H16, P9	V2	3-3, HEITON JALAT
MAALIS	24.	L8	H16, P7	H21	V1	1-ASKEL
	25.	L6	H18	P8, H20	V6	H-TAIDOT
	26.	L11, P4	S3, H11	H19	V7	H-TAIDOT
	27.	L6	S5	P9	V3	3-3 SHELL
HUHTI	28.	L13, P12	P13	H21, H7C	V5	5-5 SHELL
	29.	L10, L5	H17, P9	P13	V4	RYTMI, PALLOTON H
	30.	S4	P10	P13	V2	VASTAANTULOLEIKKAUS
	31.	L9, H16	P11	H21	V1	1-1 UHKA, AUTA + PALAA
TOUKO	32.	L6	H21, P12	P11, P13	V3	AUTA+PALAA, 5-5
	33.	L14, P3	H18, H15	H21	V7	H-TAITO
	34.	S3, L6	H9, H10	H11, H21	V6	HEITTO
	35.	L6	H15, H18	H19, P8	V2	H.TAIDOT
	36.	L8, H7C	H20, P9	P13	V4	2-2, 3-3, 5-5