

Hyvä koripalloharjoitus

LVV 2025-2026, Lähijakso 1 – 22.9.2025



Sisältö

1. Perustana LÄMPÖ JA LAATU
2. CTC-HARJOITUSRAKENNE: toivottu harjoitusvaikutus

Viritys

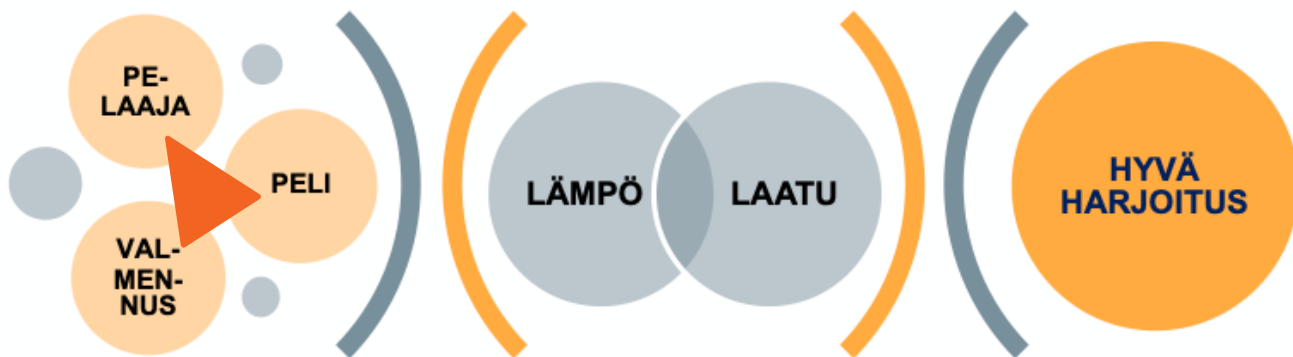
Sulje silmäsi, herätä mielikuvituksesi.

Oma 10-vuotias lapsesi on aloittanut uuden urheiluharrastuksen ja jäät katsomaan hänen ensimmäisiä harjoituksiaan.

1. Mihin asioihin kiinnität ensimmäisenä huomiosi?
2. Huomaat arvioivasi valmennuksen tasoa.
Mitä asioita katsot? Mitä pidät tärkeänä?

LÄMPÖ JA LAATU

Lämpöä ja laatua lasten koripalloon



Hyvä koripalloharjoitus rakentuu kohtaamisesta, ilosta ja laadukkaasta tekemisestä.

Lämpö

- Syntyy:
 - Tunteista – välittämisestä – inhimillisyydestä – kohtaamisesta – vuorovaikutuksesta – yhteisöllisyydestä – huomaavaisuudesta – suvaitsevaisuudesta
- Syntyy myös:
 - Rajojen asettamisesta – johdonmukaisuudesta – vaatimustasosta – rehellisyydestä
- Vahvistaa samalla sitä, mistä on rakentunut
 - Turvallinen ilmapiiri – Rohkeus rikkoa omia rajoja kiinnittyminen, sitoutuminen, merkityksellisyys

Sisältöosaamisella ei voi korvata kykyä aitoon kohtamiseen.





LAATU LASTEN HARJOITTELUSSA

Sisältöosaamisella ei voi korvata kykyä aitoon kohtaamiseen,
MUTTA kyky kohdata ei myöskään korvaa sisältöosaamista.

Osaava valmennus luo laatua

Hyvältä lasten valmentajalta löytyy:

- Ikäryhmän erityispiirteiden ymmärtäminen.
- Vahva arvopohja: kasvatuksellisuus ja kaikki osallistuu.
- Kyky kehittää omaa osaamistaan.
- Korkea vaatimustaso turvallisessa ilmapiirissä.
 - Kyky innostaa pelaajat omien rajojen ylittämiseen.
- **Didaktinen osaaminen** eli kyky opettaa.

Didaktinen osaaminen

LAADUKAS OPETTAMINEN

- Selkeästi määritelty toivottu harjoitusvaikutus
 - Kun harjoittelemme tätä, **mikä kehittyy?**
- Tarkoituksenmukainen intensiteetti
- Koripalloa kehittävä toiminta korkealla vaatimustasolla.

LASTEN URHEILUN EHDOKKAILLA

- Liikettä ja toistoja + iloa, innostumista ja heittäytymistä.
- Lapsilähtöinen kilpailu on toiminnan keskiössä
- Kokonaisvaltaisuus: mukana sekä teknis-taktinen, fyysis-motorinen että psyykkis-sosiaalinen näkökulma

Laadukas opettaminen

- Selkeästi määritelty toivottu harjoitusvaikutus
 - Millä harjoitteella, millä intensiteetillä, miten valmentaan?
- Mitä kehitystä tapahtuu?
 - Opimmeko uutta, vahvistammeko vanhaa vai viemmekö aiemmin oppimaamme uudelle tasolle?
- Harjoittelemmeko koripallopeliin kiinnittyviä asioita?
 - Mikä on harjoittelun siirtovaikutus?
 - Koripallopelin dynamiikka: neljä jatkuvaa vaihetta
 - Koripallopelin perusta: korintekopeli, juoksupeli (jota pelataan kovaa ja korkealla)
 - Taktinen peli: valinnat, ennakointi, yhdessä toimiminen

Malli

HARJOITUKSEN RAKENNE

Toimiva harjoitusrakenne



Competition – Tools - Competition

Toimiva harjoitusrakenne



Teaching – Learning - Competition

Salityöskentely:
MALLIHARJOITUS (CTC-RAKENNE)

Väite

- Lasten koripallon tärkeimmät kehitystavoitteet ovat pelin nopeuttaminen ja korintekotaidon kehittäminen.
 - Lasten urheilun ehdoilla: ilon ja innostumisen kautta
- Olemme havainneet selkeän kehitystarpeen nopean roolin vaihtamisen, ennakoinnin ja reagoinnin, kehittämisessä.
 - Läsnäolon valmentaminen ei ole kaikista helpointa (?)

Malliharjoitus

- CTC-harjoitusrakenteella pelaamista, työkaluja, pelaamista – vastaa erinomaisesti lasten laadukkaan harjoittelun periaatteita
- HARJOITUS
 - WU: Peli, jumppa, spurtit
 - TYÖKALUT: Täysillä juokseminen, eteenpäin syöttäminen → pysähtyminen ja valinnan tekeminen
 - Peli
- Tavoitteena kovavauhtista tekemistä ja innostunutta kilpailua + työkaluosuudessa teknistä osaamista kehittävää harjoittelua

Salidemo pallohallissa 12.00-13.30
