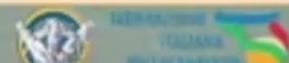


Hyvä lasten koripalloharjoitus





LE CONOSCENZE I camion



Viritys

Sulje silmäsi, herätä mielikuvituksesi.

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

1. Mihin asioihin kiinnität ensimmäisenä huomiosi?
2. Mitkä asiat ovat sinulle kaikista tärkeimpiä?

Lasten urheilu isossa kuvassa

JOUKKUEPELIEN LASTEN URHEILUN VIITEKEHYS

Joukkuepelien lasten urheilun viitekehys 2025 - Pääsisällöt

Lasten hyvä harjoitus- ja ottelutapahtuma joukkuepeleissä

- Hyvä harjoitustapahtuma on innostava ja kehittävä
- Lasten otteluissa kilpaillaan ja kehitytään

Lajin harrastamisen rakenteet lapsuusvaiheessa

- Hallitaan kasvavia kustannuksia
- Joustavissa tasoryhmissä pelaajat kehittyvät pitkäjänteisesti
- Kilpaileminen lasten urheilussa

Sisällöt tähtäävät siihen, että lapset lajista riippumatta altistuvat laadukkaille ja vaikuttaville valmennustapahtumille

LAPSILÄHTÖINEN URHEILUTAPAHTUMA JOUKKUEPELEISSÄ

JOUSTAVAT RYHMÄT

Lapsen etu ensin

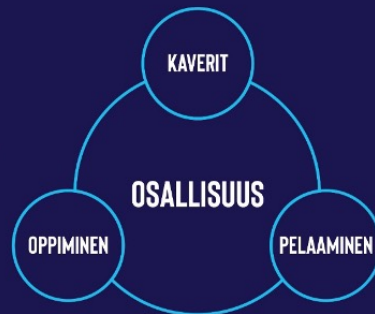
HARJOITUSTAPAHTUMAT

“Mielummin 2x90min kuin 3x60min”

- 80% liikettä
- Puolet peliä
- Paljon välineen kanssa

YKSILÖLÄHTÖINEN VALMENTAMINEN

Kohtaa, innosta ja anna palautetta



PELITAPAHTUMAT

“Paljon peliä päivään”

- Pelaamisen määrä ja intensiteetti
- Peliäika, pelaajamäärä, kentän koko
- Muokatut säännöt

EMME TAVOITTELE LAPSUUSVAIHEEN TÄHTIÄ VAAN AIKUISIÄN MENESTYJIÄ



HYVÄ LASTEN KORIPALLOHARJOITUS

Arvojärjestys

Laji-
harjoittelu

Monipuolinen
harjoittelu

Aktiivinen arki



Valmennuksen marssijärjestys



**LAPSI
KESKIÖSSÄ!**

**”Miltä tämä
harjoite näyttäisi
lapsen silmin?”**

Rakentuu

Lämpö

Pedagoginen osaaminen



Laatu

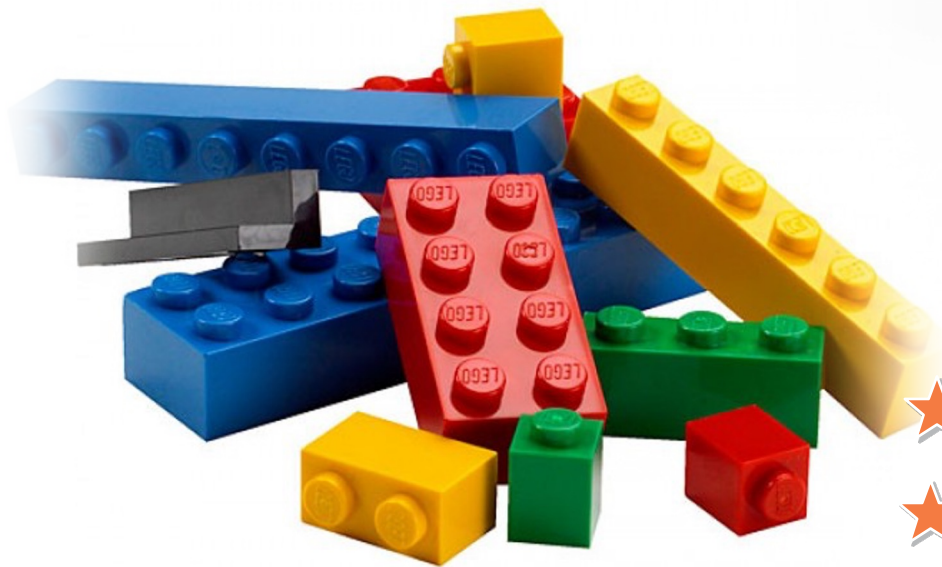
Didaktinen osaaminen

Mistä hyvä lasten harjoitus syntyy?

KYSELYYN



Mistä hyvä lasten harjoitus syntyy?



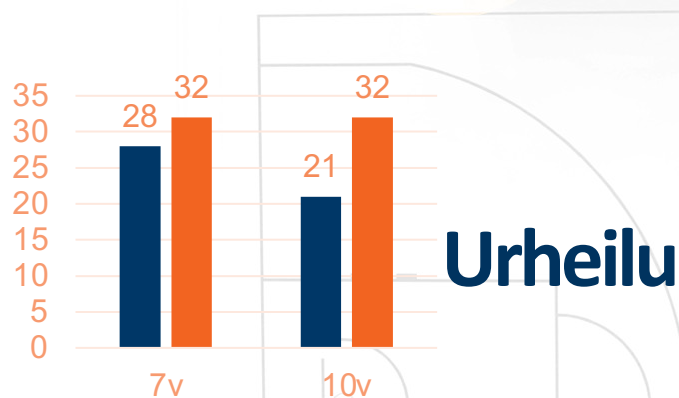
- ★ Oppimisympäristö
- ★ Tasoryhmät ja eriyttäminen
- ★ Vuorovaikutustaidot
- ★ Osaava opettaminen
- ★ Tilaa oppimiselle

Hyvä lasten harjoitus luo INNOSTUMISTA JA KIINNITTYMISTÄ

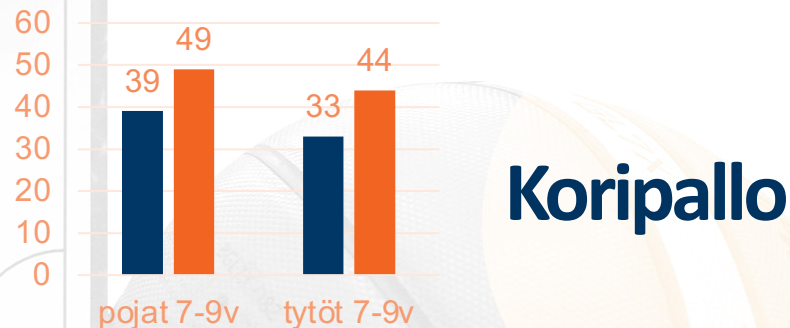


Ensimmäisen valmentajan merkitys!!

Ensimmäinen valmentaja / Drop-out



- 7-vuotiaat aloittavat
 - Ensimmäisen vuoden drop-out yli 28%
 - Kolmessa vuodessa drop-out 32%
- 10-vuotiaat aloittava
 - Ensimmäinen vuosi 21%
 - Kolmessa vuodessa 32%



- 7-9 -vuotiaat pojat
 - Ensimmäisen vuoden drop-out 39%
 - Kolmessa vuodessa drop-out 49%
- 7-9 -vuotiaat tytöt
 - Ensimmäinen vuosi 33%
 - Kolmessa vuodessa 44%

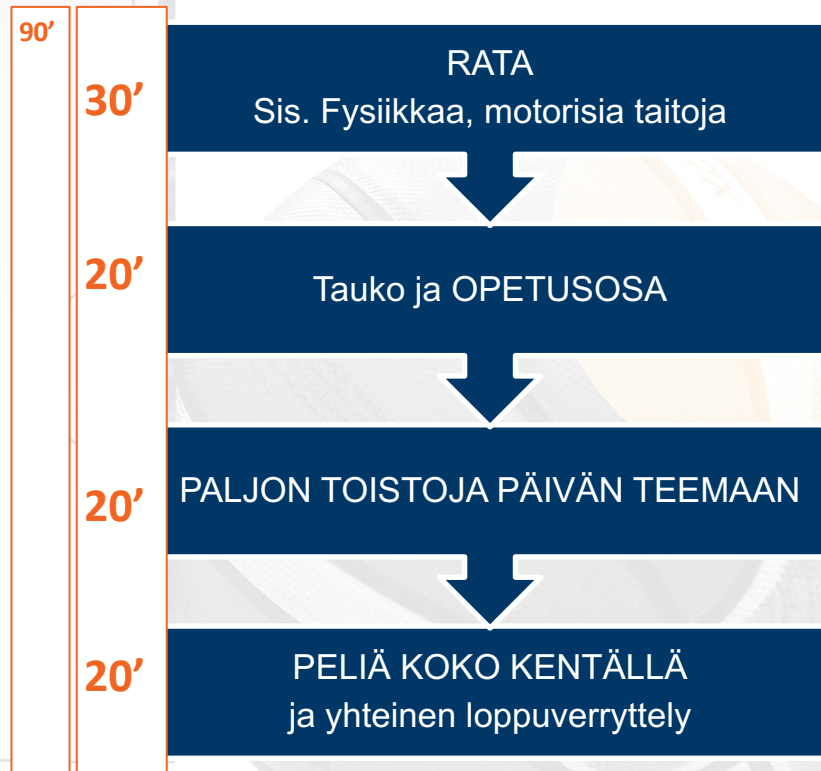
Mitä hyvä lasten koripalloharjoitus sisältää?



Rakenne mahdollistaa onnistumisen

- Käytettävissä oleva saliaika ei ole harjoitusaika
 - Tukiharjoittelu: fysiikka, liiketaidot, yleistaitavuus
- Harjoituksen rakenne → monipuolisuus/yksipuolisuus
- Miten rakennat onnistuneen harjoituksen:
 - 60 minuutin salivuorolle?
 - 120 minuutin salivuorolle?
- Pitkistä lokeroista progressiivisiin kokonaisuuksiin
 - 20 minuuttia = 4 x 5' progressio
- Rakenne ja sisällöt näkyviin – "mitä seuraavaksi tapahtuu?"
- Rutiinin ja vaihtelun tasapaino

Rakenne mahdollistaa onnistumisen



Opetussisällöt

- ★ Fyysiset ominaisuudet
- ★ Tasapaino
- ★ Koordinaatio, rytmi
- ★ Tekniset perusasiat molemmilla käsillä
- ★ Taktinen osaaminen (1v1→3v3)

Psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja

- ★ Omien rajojen etsiminen
- ★ Kaveritaidot ja yhdessä toimiminen
- ★ Urheiluun kiinnittyminen
- ★ Liikkumisen ilo, innostuminen

Kaksi kysymystä loppuun...

Vaikka pidämme
koripalloharjoituksia,
pelkkä lajisisältö ei riitä!

**Mitä sinä voit tuoda
lisää oman joukkueesi
harjoitteluun?**



Mikä lopulta ratkaisee?

