

Pelin ydin

"Millaista peliä, sellaista urheiluharjoittelua"

Koripalloharjoittelu lapsuusvaiheessa



**Rakentaminen kannattaa
aloittaa pohjakerroksesta**

PERUSTA KUNTOON!

SISÄLLÖT

**LIIKE,
TOISTOT**

**ILO,
INNOSTUMINEN**



SISÄLLÖT – PERUSTA KUNTOON

Valmista jotakin minkä päälle voi rakentaa lisää



MITÄ MIELTÄ OLET SEURAAVISTA VÄITTEISTÄ?

- Lapsuusvaiheessa valmentajan pitää valmistaa pelaajia pidemmälle kuin mihin itse pääsee heidän mukanaan kulkemaan.
- Valmennuksellisesti eniten huomiota kannattaa antaa tärkeimmille asioille.

Perustana
riittävät fyysiset
ominaisuudet

Perustana
havaintomotoriset
taidot

Juoksupeli

Korinteko-
peli

Päätöksen-
tekopeli

Perustana
motoriset perustaidot

MIETI JOUKKUETTASI

Onko lapsilla:

- 1) edellytykset juosta
- 2) kykyä tehdä vauhdissa hyviä päätöksiä
- 3) taitoa tehdä koreja (molemmilla käsillä)

Yhteistehtävä:
"KORIPALLON KLASSIKKO HARJOITTEET"

"Mikä kehittyy, kun harjoitellaan näin?"

Koriksen klassikkoharjoitteet

Mikä kehittyy? Mikä ei kehity?

HARJOITE

HARJOITE 2

HARJOITE 3

HARJOITE 4:

HARJOITE 5:

"Kolmen k

Heittokisa par
kanssa

Liikennepolii

Hippa

Peli

Edellytykset juosta – Kyky tehdä päätöksiä – Taito tehdä koreja ???

LAPSUUSVAIHEEN HARJOITTELU

- Ei ominaisuuksien maksimointia, vaan pitkäjänteistä kehitystä ja potentiaalin kasvattamista
= irti pelistä peliin valmentamisesta
- Ilo, onnistumiset → motivaatio, innostuminen
- Monipuolisuus
- Liikkeen ja toistojen määrä
- Lyhyitä ja laadukkaita opetustuokioita



Juoksupeli

- Nopeus, kestävyys, motoriset taidot, havaintomotoriikka

Korintekopeli

- Motoriset taidot, tekninen osaaminen, toistot

Päätöksentekopeli

- Peliä (SSG), ylivoimatilanteita, viitepelejä/toista lajia

MITÄ SIIS
TARVITAAN?



YHTEENVETO

Pelin ydin = harjoitussisällön ydin

1. Toteutuuko lasten harjoittelun perusta?
ILO, INNOSTUMINEN, LIIKE, TOISTOT

2. Sen jälkeen: Mitä teet? Mikä kehittyy?
JUOKSUPELI, KORINTEKOPELI, PÄÄTÖKSENTEKOPELI

Paljon liikettä ja pelaamista,
MUTTA kun opetat, niin OPETA.