

MiniBasket by Joventut Badalona - huomioita ja ajatuksia



Jukka Lindberg 13.4.2025

- Taustaa
- Philosophy á la Penya
- Minikoriksen harjoittelu Penyassa
 - Video Pojat U12
- Huomioita, ajatuksia
- Minikoriksen pelaaminen Kataloniassa
 - Video Pojat U10 ja Tytöt WU12





La Penya Land



PHILOSOPHY BY PENYA

- Top European & Spanish club having great success and tradition along years
- Badalona Experience improving young players to reach the professional level
- Competing at the highest level including the players from our own system together with qualified foreign players
- Opportunity for our junior coaches to reach the professional level in Penya or somewhere else



What do we want? What kind of players we are looking for?

- Versatile players
- Certain type of physical capacity
- Ability to read the different situations of the game
- Understanding why to do some specific move



OUR MOTTO IS DEFENSE & RUN

- Be very aggressive in defense
- Fastbreak has the priority
- Try to be the best by 1 on 1
- Importance of the 3 point shooting



PREMINI: U8-U10

- Make a very quick reaction from offense to defense
- Attack the hoop
- Use your both hands to dribble, pass and finish
- Control all the sectors of the ball
- Be able to do all the basic crossovers (between the legs, behind the back)
- Use your hands in defense and don't stop your feet
- Individual responsibility in defense
- Control where's the ball, offensively and defensively
- Begin to understand the spacing in the court

Physical training outside the court.



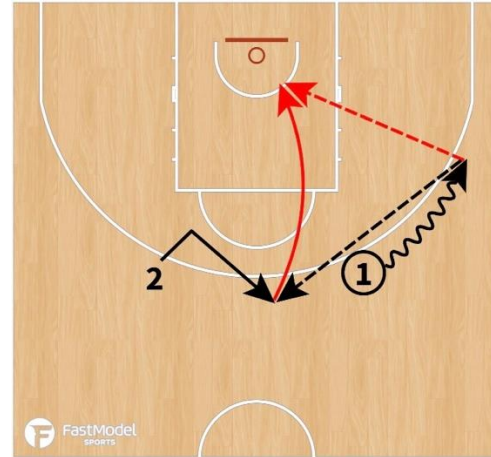
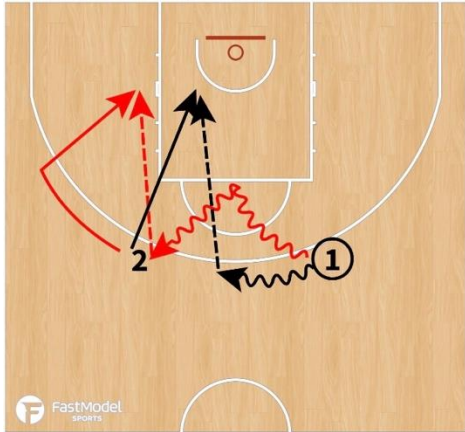
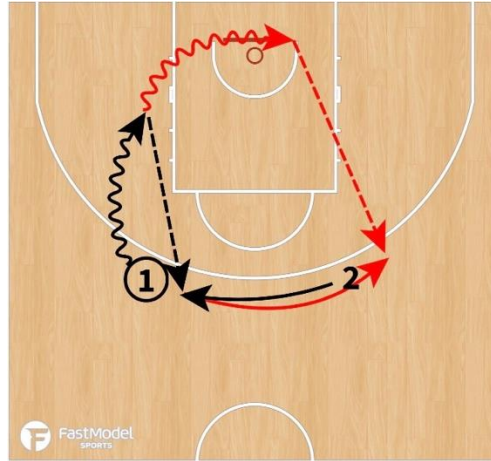
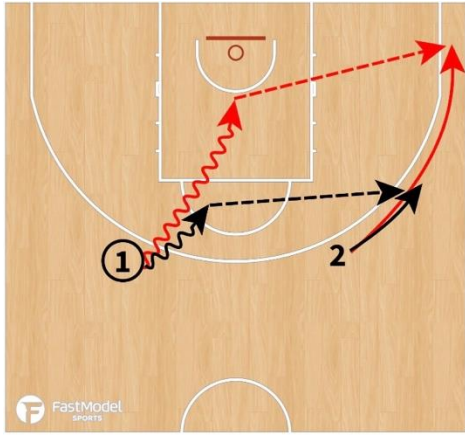
MINI U11-U12

- Start to read the game:
 - Read the defender when to finish the layups and start to choose the right decisions
 - Try to gain space to get open for the ball
 - Start playing without the ball (cuts, backdoor cut...)
 - Take a good positions for shooting
 - Body control
 - Start structuring the attack; spacing, timing, actions
 - Know when to put your hand in defense. Learn when to put your body.
- Read the defensive distances
- Recognize weak side and strong side. First defensive help.

Physical training outside the court.



2 vs. 0 automaatiot



Minikoris *Rakastuminen lajiin*



- * Tärkeintä on rakastuminen korikseen.
- * Koriksen arvon ja merkityksen omaksuminen.
- * Hyvä urheilullinen ja henkinen pohja.
- * Rutiinien ja perusasioiden opettaminen on tärkeää. Huonoista tavoista on myöhemmin hankala päästä eroon.
- * Peliasento ja tasapaino ovat keskeisiä perusasioita, joiden päälle rakentuu kaikki tekninen osaaminen.

Rekrytointi

Seuralla on yksi rekrytoinnista erityisesti vastaava valmentaja, joka rekrytoi pelaajia sekä sopivia valmentajia seuraan.

- * Kaikki valmentajat tarkkailevat potentiaalisia lahjakkuuksia peleissä, turnauksissa.
- * Pelaajan on syytä siirtyä seuraan viimeistään U15-vuoden alussa.
- * Pelaajatarkkailussa kiinnitetään huomiota:

A. Fyysinen kapasiteetti

kasvuennuste, selän pituus, syliväli, lonkan leveys, jalkaterän koko, pään koko

B. Mentaalinen kapasiteetti

asenne pelaamista ja joukkuekavereita kohtaan, halu kilpailla, koulumenestys

C. Pelitaidot

pelikäsitys, joukkuepelaaminen, psykomotoriset taidot, korintekotaito



Valmentaja

- MOTIVAATIO + INTOHIMO + YLPEYS
- Valmenna PELAAJAA, ei JOUKKUETTA
- Parasta koulutusta on toimia kokeneemman valmentajan apuna.
- Valmentajatiimissä halutaan oppia parhailta.
- Seurataan tiiviisti toisten pitämiä harjoituksia.
- Säännölliset valmentajatapaamiset tarjoavat virikkeitä.



Valmennuspäällikkö

- Käy parin kuukauden välein palautekeskustelun vastuvalmentajien kanssa.
- Seuraa pelaajien edistymistä harjoituksissa ja peleissä.

Minikoriksen harjoittelusta Penyassa

- * Treeneissä ei pelata koskaan 5 vs. 5
- * Harjoittelu jatkuvasti taitojen ääri rajoilla ja yli; taitavimpien ehdoilla
- * Koko ajan annetaan uusia ärsykeitä ja moveja, joita lapset innokkaasti kokeilevat
- * Ei asemaharjoittelua mikroista ylöspäin
- * Harjoitusryhmässä 12 pelaajaa
- * Päävalmentaja + 1-2 apuvalmentajaa
- * Käsien käyttö + jalkojen liike puolustuksessa
- * Peliasento; jokainen drilli alkaa peliasennosta
- * Leikit alkuverryttelyssä
- * Syöttötavan ja kohteen painottaminen



Tapakulttuuri

- Pelaajat kättelevät valmentajan harjoitukseen saapuessaan
- Vain sairaana voi olla pois harjoituksista, loukkaantuneet tulevat paikalle
- Ei hikinauhoja tai lämmittäimiä
- Siistit hiukset
- Seuran harjoitusasu
- Vanhemmat eivät ole seuraamassa harjoituksia

- Peliasussa ei pelaajan nimeä selkäpuolella
- Peleissä vaihtopenkki elää innokkaasti mukana
- Erän päättyessä vaihtopenkki ponkaisee pystyy ja antaa läpyt pelaajille



Huomioita ja ajatuksia

- Elit-joukkue vapautettu kausimaksusta U13-iästä eteenpäin
- Korkea vaatimustaso erityisesti Elit-joukkueella
- Tasoryhmät ja –joukkueet jo minivaiheessa
- Harjoitukset 3 x vko á 1,25 h + joka viikonloppu yksi peli
- Try Out-päivät 2 x kauden aikana
- Valmennuspäällikkö määrittää, mihin ryhmään kukin pelaaja kuuluu
- Vahva panostus tyttö- ja naiskorikseen viimeisen kymmenen vuoden aikana
- Junioricoachit oto-valmentajia; opettajia, opiskelijoita jne.
- Suuri osa valmentajista 25-35-vuotiaita
- Työssäoppiminen; pienten vastuovalmentaja jää usein vetämänsä treenin jälkeen vanhempien junnujen apukoutsiksi



- Vahva yhteisöllisyys
- Hyvin aktiivinen some-maailmassa
- Heinä- elokuussa ei seuran järjestämää valmennustoimintaa
- Johdonmukainen harjoitusrakenne
- Jokaisella valmentajalla ja pelaajalla seura-asu harjoituksissa



Minikoriksen pelaaminen Kataloniassa



- * Peleissä säännöt korostavat kaikella tavalla tempopelaamista
- * 8 x 6 min juoksevaa aikaa, kello kiinni vapareiden ajan
- * Vain viimeisellä jaksolla saa tehdä pelaajavaihtoja
- * Pelaaja saa pelata max. 5 jaksoa, pitää pelata ainakin 2 jaksoa
- * Jokainen jakso käynnistyy ylösheitolla, pallottomat pelaajat ympyrän kaarella sovituilla paikoilla
- * Aikalisiä 1 kpl per neljännes
- * Ei sivu- tai päätyrajoja erotuomarin kautta
- * Ottelut pelataan yhdellä erotuomarilla
- * Sivurajan rajarikoista erotuomari ei ole turhan tarkka

- * Tulostaulun nollaus jokaisen erän jälkeen, pöytäkirjaa toki pidetään
- * Espanjalainen laatikko
- * Pelaajavartiointi, mutta erotuomari ei puutu tuplaamisiin tms.
- * Pelin jälkeen suoraan jonossa kättelyt ja lopuksi keskiympyrään
- * Näitä sääntöjä noudatetaan Kataloniassa, muualla Espanjassa ehkä pieniä eroja





BADALONA EXPERIENCE

16.-19.6. & 23.-26.6. | VALKEAVUORI, KAARINA

KESÄN PARHAAT KORISLEIRIT



ILMOITTAUDU
NYT!

I 2014-2017 SYNTYNEILLE
II 2007-2013 SYNTYNEILLE

URABASKET.FI

WWW.PENYA.COM



Kysymykset

