

# Minien hyvä koripalloharjoitus

---

*Juha Oikarinen*



# Paripohdinta

- Mitä sinun hyvään lasten koripalloharjoitukseen kuuluu?



# Minien hyvään koripalloharjoitukseen kuuluu - valmentaja

Motoristen  
taitojen  
harjoittelua

leikkiä

Innostunut  
ilmapiiri

Koripallon  
perustaitojen  
harjoittelua

pelejä

Kisoja ja  
kilpailua



# Minien hyvään koripalloharjoitukseen kuuluu - pelaaja

kaverit

Innostumista  
Ja  
onnistumista

hauskuus

opettelu

pelaamista



# Minien hyvään koripalloharjoitukseen kuuluu - vanhempi

Ohjattua toimintaa

Monipuolista liikuntaa → liikuntataitojen harjoittelua

Liikunnallinen elämäntapa

Kavereita (toimimaan toisten kanssa)

Turvallinen ympäristö

Iloista ilmettä



# Minien hyvään koripalloharjoitukseen kuuluu – harjoituksen arviointi



## **FUN – hauskuus**

- Onko pelaajilla hauskaa?
- Näkyykö innostumista?
- Näkyykö hymyjä?

## **ACTION – toimintaa ja toistoja**

- Kuinka monta minuuttia tuli aktiivista harjoittelua?
- Tuliko monipuolisia toistoja?
- Oliko pelivauhtia harjoittelussa?

## **OPPIMINEN**

- Tapahtuiko oppimista?

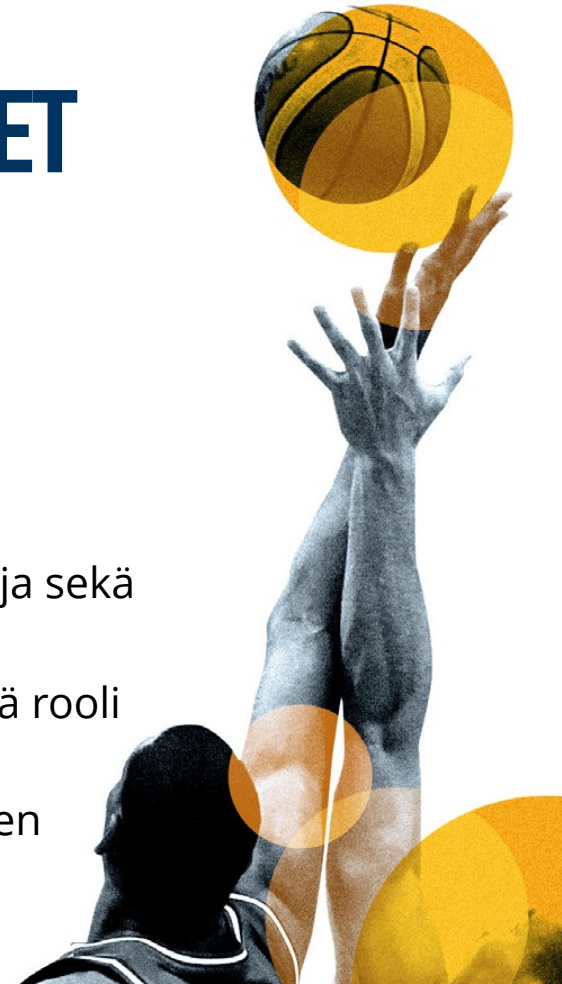


# Oppiminen – miten lapset oppivat liikuntataitoja?



# HARJOITUKSEN RAKENNE MAHDOLLISTAMAAN TAVOITTEET

- Pelaajamäärän hallinta →  $24 / 3 = 8$
- Saliajan ja -tilan tehokas käyttö
- Pelaajien ryhmittely tarkoituksen mukaisiin ryhmiin
  - Onnistumisia
  - Sopivia haasteita
- Rakenne mahdollistamaan mahdollisimman paljon toistoja sekä monipuolisen ja tehokkaan harjoittelun
- Tiimivalmentaminen → jokaiselle valmentajalle merkittävä rooli harjoituksessa
- Toistuva harjoituksen rakenne helpottaa suunnittelua arjen kiireessä





# Harjoituksen rakenne

- Lämmittely
- 15 min Alkupeli
- 45 min 3 x stationit
- 20 min Peli
- 10 min Loppuverryttelyksi taitojen harjoittelua kisan tai leikin muodossa



# Harjoituksen tavoitteina opettaa:

## taktiikka

- Opettaa kenttätasapainoa
- Liikkumaan pallottomana
  - Saadakseen pallon
  - Tehdäksään tilaa
- Nopea päätöksenteko
- syöttöketju

## Tekniikka

- syöttäminen ja pallon vastaanottaminen kahdella kädellä
- Give`n go -leikkaus
- tukijalan käyttö ja editsekäännös
- Kolmoisuhka – catch&go
- pallotaskut

# Alkupeli

- 1) Pelipaikkahippa
- 2) Superhyökkääjä - ylivoimasyöttöpel
- 3) Syöttöpel (spotilta piste)



# FUN – hauskuutta treeneissä

- Pelaamista
- Monipuolista harjoittelua
- Uuden opettelua
- Tutun asian harjoittelua
- Kilpailua ja kisailua



# taitostationit

- Fun → tilaa oppimiselle
- Motoristen taitojen harjoittelua, korintekotaidot, koripallon perustaidot
- Opetteluvauhti / pelivauhti

## 1) 1-1 - give`n go -kilpailu

- Korista, levypallosta, eka viivalla → 1 piste

## 2) korintekotaidot – catch&go

## 3) motoriset taidot + pallotaitavuus



# taitostation



## TIKAPUUT

- 2 sisään – 1 ulos
- Kylki edellä 2+2
- 2 ulos – 1 sisään

## ELÄINLIKKUMINEN

- Mittarimato
- Karhu
- Lisko
- Rapu
- simpanssi



# Action – toistot harjoittelun aikana

- Toistot
  - Monipuoliset toistot harjoiteltavasta asiasta
  - Peräkkäisissä harjoituksissa
- Aktiivinen harjoittelu-aika
  - Vähän jonottamista
  - Jatkuvat pelit



# peleli

1) Yhden päädyn 4 spotin peleli ilman kuljetusta

- (4-4) → give`n go -leikkaus
- Etu femmoilla

2) Yhden päädyn 4 spotin peleli

- Korista → 1 piste
- give`n go → 5 pistettä





# Loppuverryttely

- taitojen harjoittelua kisan tai leikin muodossa
- Lasketaan intensiteettiä
- Annetaan pelaajille tilaa kokeilla harjoiteltuja taitoja



# Toteutuivatko tavoitteet?

## **FUN – hauskuus**

- Onko pelaajilla hauskaa?
- Näkyykö innostumista?
- Näkyykö hymyjä?

## **ACTION – toimintaa ja toistoja**

- Kuinka monta minuuttia tuli aktiivista harjoittelua?
- Tuliko monipuolisia toistoja?
- Oliko pelivauhtia harjoittelussa?

## **OPPIMINEN**

- Tapahtuiko oppimista?

