

# Pelit ja leikit osana alkulämmittelyä

---

*Tuomas Rahkonen  
Minivalmennusseminaari 2019*



# Taustaa

- Oma valmentajatausta eri ikäisistä
  - Supermikrot ja mikrot, mini-ikäisten koris.
  - WU19, NSM, N1D sekä WU16-maajoukkue
- Pohdintoja..
  - Miten läsnäolon vaatimusta pystyisi lisäämään harjoittelussa?
  - Miten alkulämmittelyistä saisi mielekkäitä?
  - Miten opittaisiin paremmin ”pelaamaan”?
  - Miten syöttämistä saisi mukaan harjoitteluun?



# Kokemuksia

- Omasta ja muiden suusta kuultua:
  - ”liian isot ryhmäkoot, ei päästä tekemään tehokkaasti”
  - ”liian vähän tilaa, koreja tai valmentajia”
  - ”treenien alusta liian iso osa menee keskittymisen vaatimiseen, ei olla valmiita harjoittelemaan”
  - ”pelaajien läsnäolo on huonoa”
  - ”ei oikein osata pelata”



# Alkulämmittely

- Osa-alueet
  - 1. Hengitys ja verenkierto
  - 2. Dynaaminen liikkuvuus
  - 3. Keskivartalon tukilihasten aktivointi
  - 4. Alaraajojen lihasten aktivointi
  - 5. Lihasten reaktiivinen aktivointi
  - 6. Liikekokonaisuudet

”Hiki pintaan”, liiketaidot, tasapaino, hyppy, toiminnallinen voimaharjoittelu

(Nykänen, juniorivalmennusseminaari 2019)



# Alkulämmittely

- Tarvitsevatko pienet lapset samanlaisen alkulämmittelyn?
- Ei välttämättä, mutta...
  - Tavoille opettelu kannattaa: oman kropan valmistelu, kohti urheilijan elämää, loukkaantumisten välttäminen
  - Näitä osiota kannattaa rakentaa harjoittelun sisään tai salin ulkopuolella tehtäviksi
  - 2-3min jumpparutiini ennen täysivauhtisia spurtteja?



# Pelin vaatimukset

- Minkälainen peli koripallo on? Mitä peli meiltä vaatii?
  - Reagointia ja roolinvaihtoja
  - Yhteistyötä ja puhetta
  - Syöttötaitoa
  - Kilpailua ja kamppailua
  - Läsnäoloa...
- Minkälaisia me suomalaiset olemme? Tuleeko nämä asiat meiltä luonnostaan?





# Keinoja läsnäolon vaatimiseen?

- Yhteiset tavat ja rutiinit
- Säännöt, pillikuri
- Huutaminen
- Rangaistukset
- Jotain muuta?

Pystyisikö läsnäoloa lisäämään harjoittelun kautta?



# Huonot puolet

- Tekniset vaatimukset ja niiden valvominen
- ”oikeanlaiset koripallosuoritukset”
- Kaaos, kaikki ei ole koko ajan valmentajan kontrolloimaa
- Tekeekö kaikki kunnolla jos ei valvo?
- Mitä jos näistä ei tykkää?





# Hyvät puolet

- Vaatimus läsnäolosta
- Yhteistyön tekeminen ja syöttäminen
- Kilpaileminen ja pelaaminen
- Actionin määrä ja erilaiset toistot
- Hauskuus?



# Harjoitteet

- ”5 syöttöä ja 2 koria”
- Syöttökaaos
- Syöttöhippa kehittelyillä
- Liivinryöstö peli
- Kaaospallo



# Näkyikö..

- Läsnäoloa?
- Syöttämistä ja yhteistyötä?
- Actionia ja toistoja?
- Hauskuutta?

