

Ajatuksia lukioikäisen koripalloilijan harjoittelusta

9.4.2022 Kisakallio NVS



Teemat

1. Harjoittelun rytmi => määrää ei pysty korvaamaan laadulla
2. Perustaidot ovat kaiken pohja
3. Urheilija 24/7
4. HK- kehityskohteet
5. Kilpailun merkityksen nostaminen harjoittelussa
6. Urheilu on osa koulua ja ajatuksia lukioikäisen valmentamisesta



PÄIVITTÄINEN TYÖ (2. ja 3. jakso)

	PÄIVITTÄINEN TYÖ (2. ja 3. jakso)					
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KOULU 8-14	HARJOITUS 8:45 - 11:30	HARJOITUS 8:45 - 11:30	HARJOITUS 8:45 - 11:30			
LOUNAS						
KOULU 8-14	KOULU 12 - 15	KOULU 12 - 15	KOULU 12 - 15	KOULU 12 - 15		
HARJOITUS 15-18	HARJOITUS 15:15 - 17:00	HARJOITUS 15:30 - 17:00	HARJOITUS?			
				PELI MIESTEN 1. DIVISIOONA		

PÄIVITTÄINEN TYÖ 1. ja 4. jakso

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KOULU 8 - 15			OMAJOHTOINEN			
	HARJOITUS 8:45 - 11:30	HARJOITUS 8:45 - 11:30	HARJOITUS?	HARJOITUS		
			8:00 - 9:30	8:45 - 9:45		
			KOULU 10 - 15	KOULU 10 - 15	HARJOITUS 9:30 - 12:30	
LOUNAS						
KOULU 8 - 15	KOULU 12 - 15	KOULU 12 - 15	KOULU 10 - 15	KOULU 12 - 15		
HARJOITUS 15:30- 18:30	HARJOITUS 15:15 - 17:00	HARJOITUS 15:30 - 17:00	HARJOITUS? 15-17:30	HARJOITUS		
				15:30 TAI MIESTEN 1D- OTTELU		

PÄIVITTÄINEN TYÖ (5. jakso)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
-----------	---------	-------------	---------	-----------	----------	-----------

KOULU 8-15:30	HARJOITUS 8:00 - 9:45	HARJOITUS 8:00 - 9:45	KOULU 8-15	HARJOITUS 8:00 - 9:45			
	LOUNAS				HARJOITUS?? 9:30 - 12:30		
KOULU 8-15:30	KOULU 10 - 15	KOULU 10 - 15	KOULU 8 - 15	KOULU 10 - 15			
HARJOITUS 15:45-??	HARJOITUS 15:15-??	HARJOITUS 15:30 - ??	HARJOITUS 15:15 - ??	HARJOITUS 15:30-??			

Perusopinnot

- Jos ei työkaluja - ei voi käyttää taktiikoita
- Syöttötaito => "Taktiikka määrittää tekniikat"
- "Mitä näit?"
- Heiton tekniikka (Koppi, rytmi, saatto)
- Askeltekniikka (Yksitahti, kaksitahti)
- Kuljettaa osataan



Urheilija 24/7

- Anaerobinen laji, jossa tarvitaan hyvää aerobista pohjaa.
- Fyysisen harjoittelun merkitys on kasvanut pelin kehittymisen myötä (nopeus, voima, kestävyys)
- Jokaisella urheilijalla on 24h aikaa harjoitella, palautua ja kehittyä
- Uni => Tarve on yksilöllinen, mutta vakio
- Oma luonnollisen unen tarvetta ei voi vähentää
- Mahdollistetaan omalla suunnittelulla se, että pelaaja voi suunnitella oman arjen mahdollisimman hyvin



HK-Kehityskohteet

- Yhdessä pelaajan kanssa - sitouttaminen
- Harjoitteet, seuranta (heittäminen varmaan helpointa)
 - eri tavat oppia pelaajilla
 - eri tavat parhaita palautteessa (esim. pelaaja, valmentaja, video)
- Kuva miten harjoitellaan ja milloin
- Palautetta painotetusti niistä asioista → kaikkea ei voi valmentaa! Ydinkeskeinen valmennus...



NIMI

TAITO 1 / KONSEPTI	SPESIFI FYYSINEN HARJOITTELU	PROBLEM BASED
3PT heitto kuljetuksesta esim. palloskriini-tilanne		
HARJOITTELU * Hesitation + Pull Up (liike kohti koria / sivuttain) Pallon kerääminen viimeisellä pompulla * Sivuttaisliikkeestä heiton luominen Rytmin hakeminen ns. tanssahtelu Tämä esim. vaihtoa vastaan * 1vs.1/2 Puolustaja (antaa tilaa / astuu vastaan)	HARJOITTELU * 2-tahtipysähdys + ylöstyöntö kp/levypaino x 4 + 4 * 2-tahtipysähdys kuminauhajarrutuksella ja hyppy ilman painoa x 4 per puoli * Penkille nousu + vauhtipunnerrus x 4 + 4	

TAITO 2 / KONSEPTI	SPESIFI FYYSINEN HARJOITTELU	PROBLEM BASED
Edun luominen 1vs.1		
HARJOITTELU * Kädenvaihto + rytminmuutos Terävä kädenvaihto (crossover/jalkojen välistä) Kädenvaihdon jälkeinen pomppu puolustajan ohi * Hyökkää puolustajan lonkkaan / olkapäähän Hyvä peliasento * 1vs.1/2 -tilanteita Puolustaja ottaa kädenvaihtoa pois Staattinen / Dynaaminen tilanne	HARJOITTELU * Suunnanmuutoskyykky x 8 + 8 * Lähtöaskel kuminauhavastuksella x 5 per aloittava jalka * Askelkyykkylähtö kierrolla x 3 + 3	

Harjoitusten systemaattinen kilpailu

Havainnot:

"On ihan ok hävitä" eikä voittaminen
herätä tunteita



Harjoitusten systemaattinen kilpailu

Toimenpiteet:

1. Kaikki voitot lasketaan ja tietyn ajan jälkeen tulokset julkaistaan
2. Voidaan myös tarvittaessa muokata esim. viimeisen pelin merkitystä nostamalla panosta.



Harjoitusten systemaattinen kilpailu

Kokemukset:

1. Voittamisen merkitys kasvanut. Pelaajat muistuttivat koutseja omista voitoistaan ja kyselivät koska tulokset julkaistaan.
2. Erinomainen työkalu yksittäisen pelaajan kanssa palaute-/kehityskeskusteluihin.



~~Yhteistyö koulun kanssa~~ Urheilu osa koulua

- Lukion OPS painottaa työelämään siirtymistä ja valmiuksia sinne

Globaali- ja
kulttuuri-
osaaminen

Hyvinvointi
-osaaminen

Vuorovaikutus
- osaaminen

Eettisyys- ja
ympäristö-
osaaminen

Yhteiskunnalli-
nen osaaminen

Monitieteinen
ja luova
osaaminen



Valmentaja on paremman arjen mahdollistaja

- Oletko ollut tilanteissa, joissa olet pyytänyt enemmän resursseja ja parempaa arkea urheilijallesi oppilaitokselta / kunnalta/ valtiolta/ ministeriöltä/ säätiöltä / sponsorilta?



Valmentaja on paremman arjen mahdollistaja

- Oletko ollut tilanteissa, joissa olet pyytänyt enemmän resursseja ja parempaa arkea urheilijallesi oppilaitokselta / kunnalta/ valtiolta/ ministeriöltä/ säätiöltä / sponsorilta?
- Osaammeko itse sanoittaa, mitä eväitä tavoitteellinen urheilu antaa elämälle ja seuraavaan ammattiin?



Valmentaja on paremman arjen mahdollistaja

- Oletko ollut tilanteissa, joissa olet pyytännyt enemmän resursseja ja parempaa arkea urheilijallesi oppilaitokselta / kunnalta/ valtiolta/ ministeriöltä/ säätiöltä / sponsorilta?
- Osaammeko itse sanoittaa, mitä eväitä tavoitteellinen urheilu antaa elämälle ja seuraavaan ammattiin?
- Niin kauan kun toiminnassamme urheilija on keskiössä ihmisenä, meidän ei tarvitse olla vaatimattomia ja lähtökohtaisesti tyytyä kaikkeen, koska urheilu on vain urheilua.



”Nuoren urheilijan kasvusta”

- Myyntityö myös vanhemmille - miten valmennamme heitä?
Miten hyvin koti tukee urheilijan mieltä ja heittäytymistä?
Voiko olla huippu ilman kodin onnistunutta tukea?



”Nuoren urheilijan kasvusta”

- Myyntityö myös vanhemmille - miten valmennamme heitä?
Miten hyvin koti tukee urheilijan mieltä ja heittäytymistä?
Voiko olla huippu ilman kodin onnistunutta tukea?
- Elämänhallinta - voiko olla huippu ilman hyviä elämänhallintataitoja?



”Nuoren urheilijan kasvusta”

- Myyntityö myös vanhemmille - miten valmennamme heitä?
Miten hyvin koti tukee urheilijan mieltä ja heittäytymistä?
Voiko olla huippu ilman kodin onnistunutta tukea?
- Elämänhallinta - voiko olla huippu ilman hyviä elämänhallintataitoja?
- Harjoittelun tavat ja taidot - osalla on työkalut muttei halua, osalla halua muttei työkaluja. Voiko olla huippu ilman näitä?



”Nuoren urheilijan kasvusta”

- Myyntityö myös vanhemmille - miten valmennamme heitä?
Miten hyvin koti tukee urheilijan mieltä ja heittäytymistä?
Voiko olla huippu ilman kodin onnistunutta tukea?
- Elämänhallinta - voiko olla huippu ilman hyviä elämänhallintataitoja?
- Harjoittelun tavat ja taidot - osalla on työkalut muttei halua, osalla halua muttei työkaluja. Voiko olla huippu ilman näitä?
- **MITÄ MEIDÄN TULEE VALMENTAA?**



”Nuoren urheilijan kasvusta”

- **Myyntityö myös vanhemmille** – miten valmennamme heitä? Miten hyvin koti tukee urheilijan mieltä ja heittäytymistä? Voiko olla huippu ilman kodin onnistunutta tukea?
- **Elämänhallinta** - voiko olla huippu ilman hyviä elämänhallintataitoja?
- **Harjoittelun tavat ja taidot** - osalla on työkalut muttei halua, osalla halua muttei työkaluja. Voiko olla huippu ilman näitä?

→ **Loputtomasti osa-alueita, ainainen aikapula, ainainen resurssipula, jatkuva riittämättömyyden tunne, mutta silti:**





The image shows two young women, likely athletes, standing in a gymnasium. They are both wearing dark-colored tracksuits with white stripes on the sleeves. The woman on the left is pointing towards the camera with her right hand. The woman on the right is smiling and looking at the camera. They are holding a large white rectangular sign in front of them. The sign has the text 'Liekitä ja mahdollista!' written on it in a bold, dark blue font. The background is a blurred view of a gymnasium with a basketball hoop and other people in the distance. There are large, semi-transparent orange circles overlaid on the image, one on the left and one on the right. The woman on the right is also pointing towards the camera with her right hand, which is visible through the orange circle.

**Liekitä ja
mahdollista!**

Kiitos!

SUOMEN
KORIPALLOLIITTO