

TOIMINTAYMPÄRISTÖN KEHITTÄMINEN

- viestintä

KETKÄ VAIKUTTAVAT TOIMINTAYMPÄRISTÖÖN?



AJANHENKI JA YMPÄRISTÖN VAATIMUKSET

Kyllä se olisi niin hienoa osata...

4-vuotiaana 2 x viikossa futista

5-5 eteläisellä alueella

Turnaus tulossa U8 → EP + VP?

PARIKESKUSTELU:

Onko ympäristön vaatimuksiin mukauduttava?

Mitä valmentaja joutuu hyväksymään?

- sijaisen auktoriteetti
- saisiko kokeen keskiarvon?
- peliaikavaatimukset...
 - laiva saapunut rantaan
 - +70 – kilometriviesti...
- Miksei pääse kokoonpanoon?
- Harjoitusryhmään, kun on pelannut jo vanhempien ryhmissä...

11:24 88%

geniussports.com 80

NO.	PLAYER	POS	MIN	PTS	FG	F
STARTERS						
			17:34	6	3 - 8	
			21:52	11	4 - 12	
			19:42	2	1 - 9	
			11:48	2	1 - 4	
			17:09	5	1 - 7	
			13:44	5	1 - 3	
		F	14:15	3	1 - 4	
			7:51	0	0 - 2	
			19:47	7	3 - 6	
			16:18	2	1 - 7	
	Team / Coach					

VANHEMMAT - rooli

- Vanhempien tehtävät ja rooli tulee määrittää? → Kuinka meillä toimitaan
- Kuinka Tuodaan lapsi harjoitukseen
- Mitä voi sanoa harjoituksen aikana ja mitä ei.
- Kuinka toimitaan pelitilanteessa

Katsomon pelisäännöt

Koripalloliitto on koonnut vinkit fiksuun katsomokäyttäytymiseen. Niiden avulla jokainen voi varmistaa, että pelitapahtumat pysyvät iloisina ja kannustavina hetkinä kaikille.

- Olemme positiivisia ja keskitymme vain kannustamiseen.
- Jätämme pelaajien ohjeistamisen valmentajille.
- Emme huutele tuomareille, valmentajille tai vastustajille.
- Rasismille ja kiusaamiselle on ehdoton nollatoleranssi.

Lue [lisää](#) ja näytä mallia seuraavassa ottelussa!

Haluatko ymmärtää paremmin pelin saloja? Yksinkertainen [Katsojan opas](#) johdattaa koripallon sääntöihin.

Havaitsetko syrjivää tai epäasiallista käytöstä pelissä? Katso [toimintaohje](#).

VANHEMPIEN VALMENTAMINEN

- Valmentaja ohjaa huomiota ikävaiheen opetettaviin aiheisiin
 - “kuukausikirje”
 - pelivideo – näitä harjoitellaan
- Mistä keskustellaan ja mistä ei – valmentaja raja aiheen ja ajan

SUUNNITELMALLISUUS JA LÄPINÄKYVYYS

- Suunnitelmallisuus ja läpinäkyvyys vähentää kysymyksiä sekä lisää ymmärrystä
 - Miten viestitään ja kuinka usein?
- Roolien läpikäyminen
 - Mikä on valmentajan rooli?
- Johdonmukaisuus

ENNAKOIVA VIESTINTÄ

- Toimintasuunnitelma = näin me aiomme toimia
 - Toukokuussa kauden suunnitelma
 - Kesän harjoittelu
 - keskeiset opetettavat asiat
 - Pelattavat sarjat, turnaukset...
 - Kustannukset...
 - **Ideaalitulanteessa etenee johdonmukaisesti seuran linjan kanssa**
- Kuinka ratkaistaan ongelmatilanteita?
- Nimeäminen otteluihin, harjoitusryhmiin, peleihin, peliaika
- Johdonmukainen palaute ja pitkäjänteinen kehittyminen
 - Pelaajatuntemus
 - Miten palautetta edistymisestä annetaan?



Helmi Basket WU15



SUOMEN
KORIPALLOLIITTO

BASKET.FI

VALMENNUS

IHANNETILANTEESSA

- 8-10 pelaajaa / valmentaja
- 2 valmentajaa ottelussa
- Juha, Allu, Suski...



TOIMINNAN TAVOITTEENA WU14-WU16?

- Hyvähenkinen joukkue, jossa voi kokeilla omia rajojaan, kokea turvallisessa ympäristössä onnistumisia ja pettymyksiä sekä kasvaa nuorena
 - Vanhempien luoma ilmapiiri on merkityksellinen
- Antaa jokaiselle mahdollisuus kehittyä urheilijana kohti omaa huippuaan → terveet peräkkäiset harjoituspäivät
 - Infoa aina Suskia → auttaa sinut pelikuntoon
 - Aina harjoituksiin (vaikka olisi ollut pelejä tai loukkaantunut)
- Opettaa kilpailemaan ja voittamaan – ei keinolla m



VIESTINTÄ

PELAAJIEN KANSSA

NUORET HARJOITTELEVAT OTTAMAAN OMISTAJUUDEN
OMASTA URHEILUSTAAN – ANTAKAA TILAA KASVAA

- Asiat, jotka koskevat heidän pelaamista ja harjoittelua
- Ilmoitukset poissaoloista suoraan valmentajalle
- Loukkaantumisissa asiointi Suskin kanssa

VANHEMPIEN KANSSA

MAHDOLLISET ONGELMAT KOHDATAAN, KUN NE OVAT
VIELÄ PIENIÄ

- Asiat, jotka tarvitsevat aikuisten tukea
- Asiat, joita valmentajan on hyvä tietää
- Kyllä / ei -kysymykset viestillä
- Puhelimitse tai kasvotusten muut asiat

**Valmennetaan ensisijaisesti pelaajia,
tiedoksi vanhemmille**

- Omatoimiset harjoitukset
- Videopalautteet = mitä asioita valmennetaan
- Pelaajakirjeet



2023-24

ONNISTUMISIA

- Piip ka 80 (toukokuu)
- Urheilullisuuden kehittäminen ja fysiikkaharjoittelusta innostuminen
- Harjoituksissa reipas yrittämisen meininki
- Toiminta turnauksissa urheilullista ja hyvähenkistä
- Yhdessä pelaamisen taidot = parhaat hetket todella hyviä
- Henkilökohtaisten harjoitusohjelmien kokeilu

MIINUKSIA

- Liialliseen peliralliin ajautuminen
- Usean pelaajan lopettaminen
- Kakkosdivarin yhteisöllisyyden rakentuminen
- Terveiden harjoituspäivien vähyys



MIKÄ MUUTTUU

- Sarjamuotoinen SM-karsinta ja SM-sarja – RPC
 - Yksittäiset reissupelit
 - Pelipäivä sunnuntaina
 - Pelattavien sarjaotteluiden määrä vähenee
- 4 joukkueharjoitusta arkiviikolla
 - Harjoitusryhmän räätälöinti suhteessa tavoitteisiin
 - Harjoitusryhmä ti + to -10 ja ke + pe -10 ja -11
 - Vaatimustason nouseminen
- Henkilökohtainen harjoitusviikko suhteessa tavoitteisiin
 - Kouluharjoitukset, omatoimiset
 - joukkueharjoitukset



KAIKILLE SAMA OHJELMA?



HELMi
BASKET

YHDESSÄ PELAAMINEN

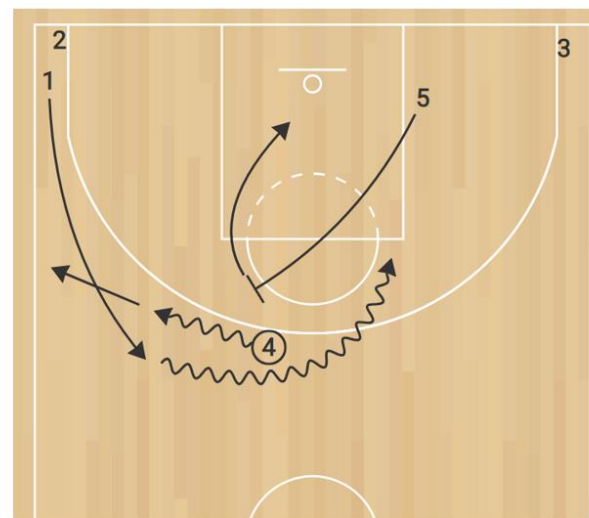
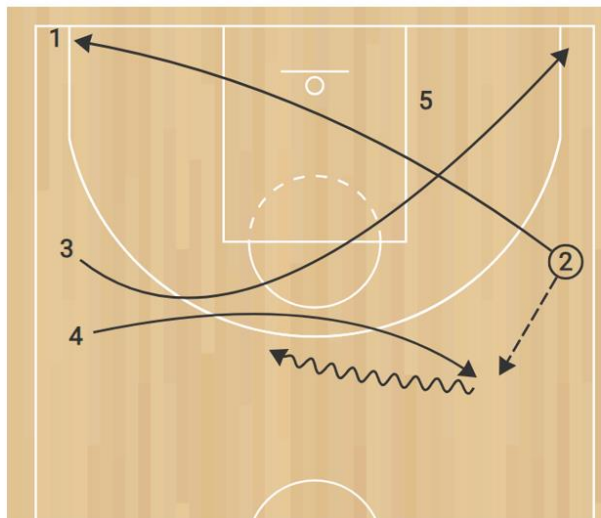
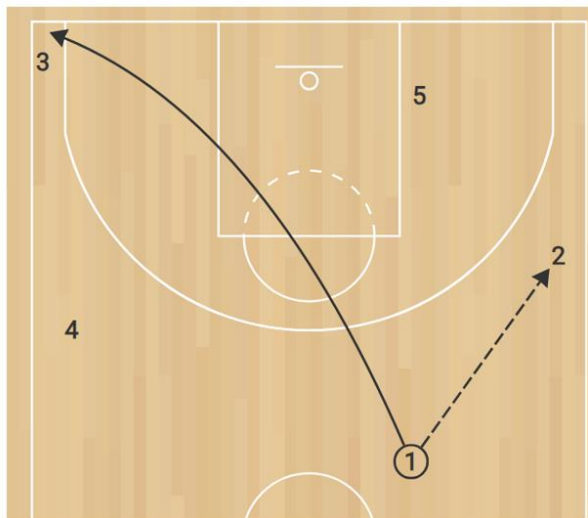
- Harjoitellut pelimallit luovat turvaa pelaamiseen ja tarjoavat mahdollisuuden pelata koripalloa seuraavallakin tasolla
 - tekniikat
 - Yksilötaktiikka
 - Ryhmätaktiikka
 - Joukkuetaktiikka
- Tarjoavat kaikille pelaajille mahdollisuuden osallistua pelaamiseen
- Vaativat kaikilta teknistä osaamista

OPETETTAVAT KORIPALLOSIÄLLÖT

- Pallottomana pelaaminen
- Penetration -pelaaminen
- Sisäpeli
- Palloscreen -pelaaminen
- Transition



#KÄÄNTÖ



Nuoren urheilijan arki

6 – 7 ateriaa päivässä

9 + 1 tuntia lepoa päivässä

4 : 1 harjoittelun ja pelien suhde

OTTELUT NOSTAVAT LOUKKAANTUMISRISKIÄ. PELIN JÄLKEEN
LOUKKAANTUMISRISKI PYSYY KOHONNEENA JOPA 48 TUNTIA

12-15 tuntia harjoittelua viikossa (ohjattu + omatoiminen)

48 tunnin tauko joka viikko (lepopäivä)

72 tunnin tauko kerran kuussa (viikonloppu)

El ole pelkkää koripalloa



HARJOITTELUSTA

Valmentaja vastaa harjoittelun suunnittelusta ja kuormituksesta → pelaajalle tehdään oma viikko-ohjelma!

- Harjoitusaktiivisuuden seuranta
- Harjoittelu akatemioissa
- Muissa harjoitusryhmissä
- Leiritykset (yläkoululeiritys, Biddy...)
- Muiden lajien harjoittelu

MONIPUOLISUUTTA

- Lajiharjoittelua = 6h / viikko
- Peli = 2h / viikko
- Fysiikkaharjoittelua = 2-4h / viikko
- **+Liikuntaa!!!**

RYHMITTELY HARJOITUKSISSA

- Kaikki yhdessä aina kun mahdollista
 - Harjoittelu tasoryhmissä
 - Harjoittelu eri roolissa
 - Harjoittelu peliryhmissä
- erilaisia rooleja

HARJOITTELU ALUSTAVASTI SYKSYLLÄ

- Harjoituksissa noin 20 pelaajaa
- 4 joukkueharjoitusta viikossa
- 2 x -11 –syntyneiden kanssa
- 1 x -08 –syntyneiden kanssa
- 1 x omana ryhmään



KESÄHARJOITTELU

Ohjattu harjoittelu

- Harjoitusryhmä -08-12 -syntyneet
- Ilmoittautuminen myclubiin
- Jatkuu viikolla 30 ma, ke, to 12:00-13:30

	maananta i		tiistai		keskiviikk o		torstai	
viikko 22	16:30- 18:30	60 min penetration, catch&go + 60 min voima	17- 19	60 min palloscreen + 60 min juoksu &core	17-19	60 min sisäpeli + 60 min voima		
viikko 23	16:30- 18:30	60 min penetration, catch&go + 60 min voima	17- 19	60 min palloscreen + 60 min juoksu &core	17-19	60 min sisäpeli + 60 min voima	16:30- 18:30	90 min penetration kuljetuksesta + 30 min SAQ
viikko 24	16:30- 18:30	60 min penetration, catch&go + 60 min voima	17- 19	60 min palloscreen + 60 min juoksu &core	17-19	60 min sisäpeli + 60 min voima	16:30- 18:30	90 min penetration kuljetuksesta + 30 min SAQ
viikko 25	16:30- 18:00	juoksu + core ulkona			17-18:30	juoksu + core ulkona		

DAJKEI

KESÄHARJOITTELU

Omatoiminen harjoittelu

- Henkilökohtaiset video-ohjeet lajitaitojen harjoitteluun (Juhan suunnittelema)
- Ohjattu fysiikkaharjoittelu (Suskin suunnittelema)
- Kesään mahtuu myös lomaviikkoja



HELMi
BASKET

TURNAUSKALENTERI

VALMISTAUTUMINEN SARJAPELEIHIN			
23.-25.8.	Espoo liikkuu -turnaus		Espoo
7.9. la	LoU wu16 - Helmi basket	12:30	Lohja
8.9. su	Helmi basket - PoTa wu16	11:00 (10:15)	Helmi center
15.9. su	Martsari cup		Martinlaakson koulu
TURNAUKSET			
EGBL, 19./20.-22.9. Tallinna			
EGBL, 28.11.-1.12. Riika			
EGBL, 30.1.-2.2. Tallinna			
(EGBL finaali, 27.-30.3.)			



SM-KARSINTA, RPC + aluesarja

RPC

- Syksyn luokittelulohko
- Kevään tasolohko
- Turnaukset
- 10 parasta WU16 SM-sarjan

ALUESARJA

- Ilmoittautuminen syksyllä pelaajamäärän mukana
- Yhteistyötä -11 –syntyneiden kanssa

YSTÄVYYSSOTTELUT

- Täydentämään ottelukalenteria



ENNAKOITAVIEN HAASTEIDEN TAKLAAMINEN

- Millä perusteella pääsee kokoonpanoon?
- Kuinka paljon pitää päästä pelaamaan?

Scania cup maksaa 650€, "pari sataa lisää ja pääsee Barcelonaan." – Pääseekö kaikki pelaamaan?

- All stars –leiritykseen nimetään...

SEURAN TOIMINTATAVAT

- Johdonmukaisesti etenevä polku
 - turnaukskalenteri, pelimäärät, harjoitukset, harjoitusmäärä...
- Mahdollisuus yhteistyöhön seuran sisällä
- Mikä on samaa?

MUISTILISTA

- ENNAKOI JA OLE JOHDONMUKAINEN!
- KÄYTÄ AIKA JA ENERGIA ASIOIHIN JOIHIN VOIT VAIKUTTAA!
- LUO YMPÄRILLESİ POSITIIVINEN ILMAPIIRI!
- VALITSE TAISTELUT!