

HYVIÄ LASTEN HARJOITTEITA

TEKNIikka, TAKTIikkaa
JA FYSIIKKAA



INTENSIIVINEN PYÖRREMYRSKY

- Kohti 80% harjoittelua
- Kohti 100 koria ja 100 syöttöä
- intensiivinen tunti
- Oppimisen hetki!
- Puolet peliä



HARJOITUKSEN RAKENNE MAHDOLLISTAMAAN TAVOITTEET

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



PUOLUSTUS	FIN - LTU	FIN - LTU	FIN - DEN	FIN - ISL	FIN - LAT	YHTEEN SÄ	
DR	5	6	6	9	6	32	6.4
1-1 kaarella	19	11	16	9	9	64	12.8
close out (3p + ajo)	8	7	6	4	7	32	6.4
BS/HOF	5	5		3	4	17	3.4
BS - roll (mismatch + 3p)	7		1		2	10	2.0
BS - käytävä / split	1	2	1	11	2	17	3.4
palloton 1-1 (leikkkaus, takaovi)	2	1	6	10	3	22	4.4
off ball screen							
down screen + curl / flex			2	1	9	12	2.4
post (post up / cross screen, mismatch)		6	4		2	12	2.4
FULL COURT							
transition de	4	3	7	5	2	21	4.2
fcde (musta, 1-1, syöksyminen)	0	2	8	3	9	22	4.4
to + stop& go	5	7	3	3	4	22	4.4
	56	50	60	58	59	283.0	
virhe TF - vaparit	4	5	5	3	2	19	3.8
4 apu pelastaa	3	4	5	5	3	20	4.0

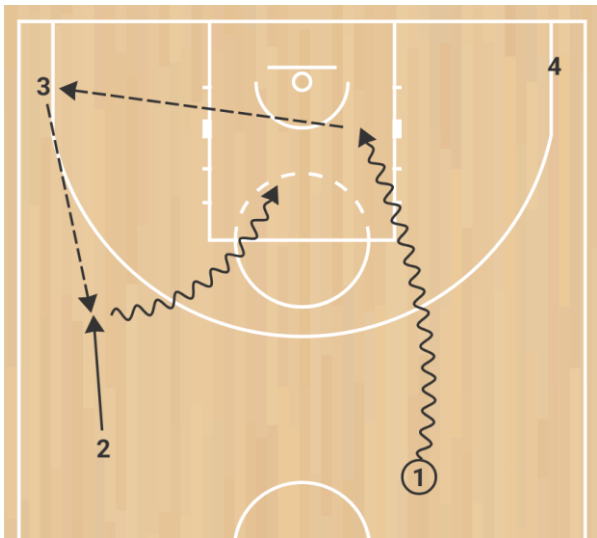
MILLAISIA PELITILANTEITA TULEE

Parikeskustelu:

Millaisia pelitilanteita teidän peleissä tai harjoituksissa tulee?

Mitkä ovat usein toistuvia?

MILLAISTA TAKTIIKKAA?



Millaisia tilanteita (U8 / U10 / U12) peleissä tulee?

1 – 2 – 3 – 4 – 5

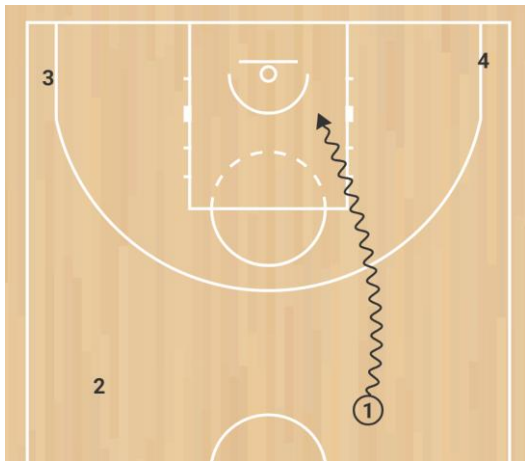
Koko kentän pelaaminen

Penetration -pelaaminen

Pallottomana pelaaminen

Millaista taktiikkaa tulisi opettaa?

MILLAISTA TEKNIIKKAA?



Millaista tekniikkaa opetetaan?

Millaista tekniikkaa tulisi opettaa?

HYVIÄ LASTEN HARJOITTEITA

FYSIIKKAA

- Motoristen taitojen harjoittelua, voimailua, juoksua, erilaisia ympäristöjä, kisoja

TAKTISTA OSAAMISTA

- 1 – 2 – 3 – 4

TEKNIKKAA

- Oman pelaajan ohittaminen, syöttäminen ja koppi

Lasten 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?

