Lasten urheiluharjoittelu

LVV 2026-2027 – lähijakso 2



Lähijakson teemana urheilukasvatus

1. Urheilukasvatus
   - Ihminen Urheilija Koripalloilija
2. Tunnit täyteen
   - Ohjattu harjoittelu ei luo riittävää pohjaa
3. Lasten urheiluharjoittelu
   - Mitä laadukas lasten harjoittelu sisältää?
   - Miten lasten harjoittelun laatua mitataan?



Vaikka lapsuudessa vapaa ja runsas, usein leikkiin sidottu liikkuminen, on tärkeintä,

lapsuudessa on jo mahdollista kiinnittää huomiota myös liikkeen laatuun sekä siirtyä ohjelmoituun harjoitteluun.



monipuolisen hermolihasjärjestelmän harjoittaminen tulee aloittaa varhaisella iällä



Building an Athlete
Valmiuksia urheilemiseen

- Netti täynnä materiaalia:
  Temppusankarit – Sporttipankki – Voimanpolku - IG
- Onko materiaalin lisääntyminen lisännyt samassa suhteessa lasten urheilun ja valmentamisen laatua?
- Teemmekö:
  - Oikeita asioita?
  - Järkeviä asioita?
  - Riittävällä laadulla?
  - Riittävän paljon?



Movement foundation
Perustan luomista

Lähtöoletus: Lasten urheilu on tavoitteellista ja kehittymiseen tähtäävää toimintaa.

Peruskysymys: Mikä / mitä / minkälainen lapsi on?

- Lapsen kehitysvaiheet
- Liikkumisen taitojen perusedellytykset





Työskentelemme lasten kanssa

LTAD - kehitysmalli



- ACTIVE START – Fundamental movement skills
  - 0-6 v
- FUNDAMENTALS – Fundamental movement/sport skills
  - 6-8 v (T), 6-9v (P)
- LEARNING TO TRAIN – Fundamental sport skills
  - 8-11v (T), 9-12v (P)



Fundamental Movement/Sport skills

	Fundamental Movement Skills	Fundamental Sports Skills
MÄÄRI-TELMÄ	Perusliikuntataidot	Liiketaidot urheilussa
ESI-MERKKI	Juoksu, hyppääminen, loikkiminen, heittäminen, kiinniottaminen jne.	Invaasiopelin liikkumis-mallit, lajikohtaisesti painottuvat ominaisuudet
MERKITYS LTAD-MALLISSA	Perusrakennuspalikat elämän mittaiselle liikkumiselle	Rakennuspalikoita urheiluun ja taktiseen osaamiseen



Lapsen kehitysvaiheet

LTAD

8-12 v
LEARNING TO TRAIN

6-9 v
FUNdamentals

0-6 v
Active Start

KOGNITIIVISEN TOIMINNAN KEHITTYMINEN
(tiedonkäsittely, muisti, kieli, ajattelu)

JEAN PIAGET

- SENSOMOTORINEN VAIHE (0-2v)
- ESIOPERATIONAALINEN VAIHE (2-7v)
- KONKREETTISTEN OPERAATIOIDEN VAIHE (7-12v)
  - Vaihtoehtoja egosentrisyydelle
  - Loogisen ajattelun kehittyminen
  - Luokittelu, vertaileminen
  - Konkretiaan rajattua

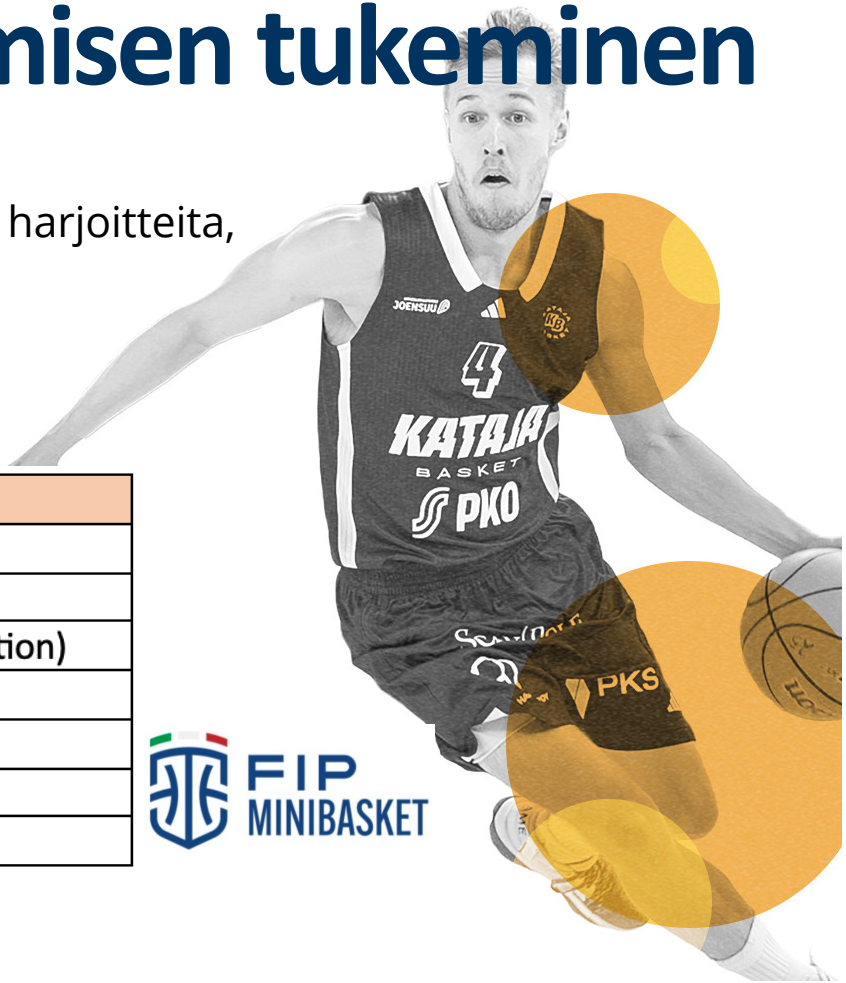


Kognitiivisen kehittymisen tukeminen

Kun suunnittelet harjoituksia, rakenna tietoisesti harjoitteita, joilla kehität lapsen kognitiivisia kykyjä:

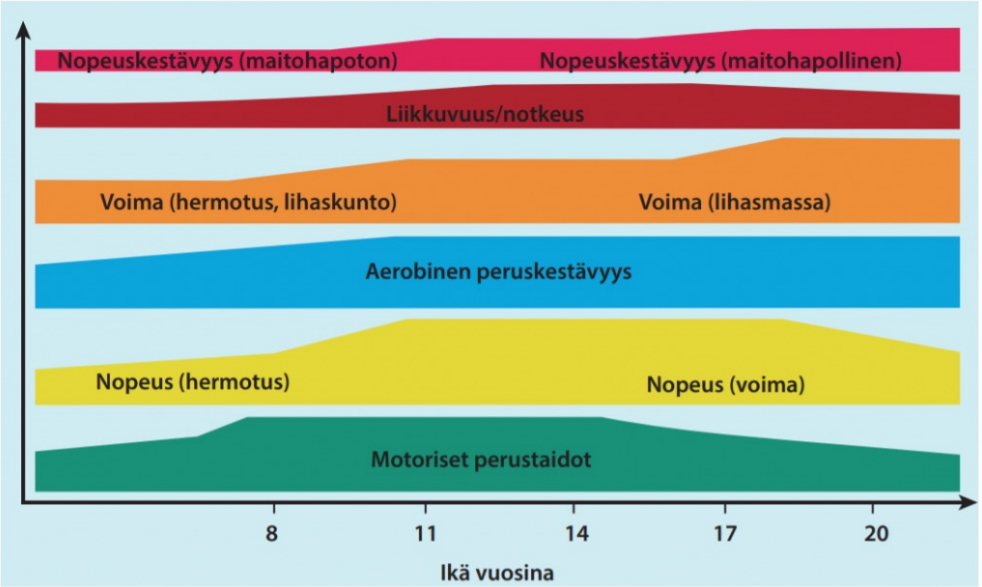
- paljon ongelmanratkaisua (tila, aika, valinnat)
- innostava oppimisympäristö

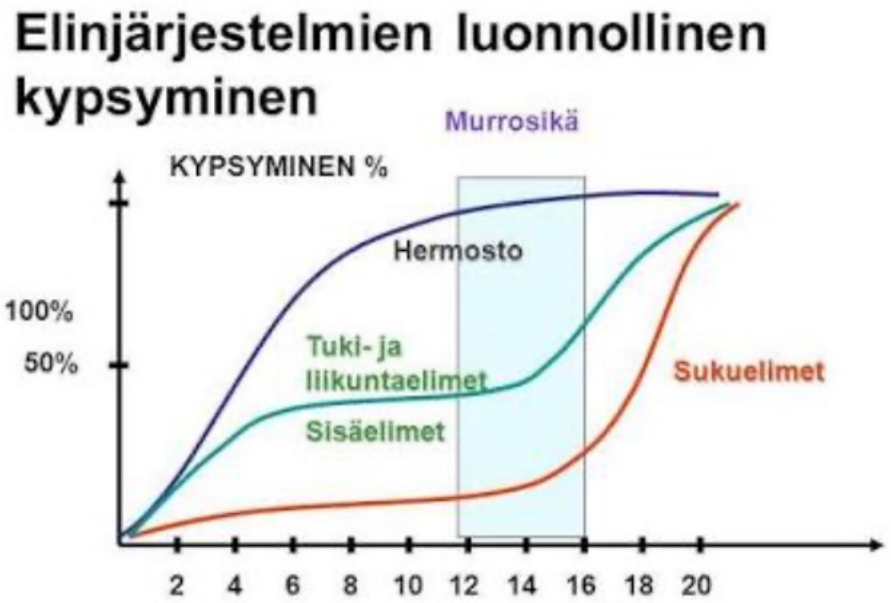
KOGNITIIVISET TAIDOT	TOIMINNALLISET TAIDOT
Muisti	Suunnittelu
Keskittyminen (attention)	Päätöksenteko
Havainnointi	Kontrolli / valikointi (inhibition)
Ajattelu	Adaptaatio
Tilan ja ajan hahmottaminen	Korjaaminen
Kieli	Toiminta / liike
Loogisuus (reasoning)	



FIP MINIBASKET

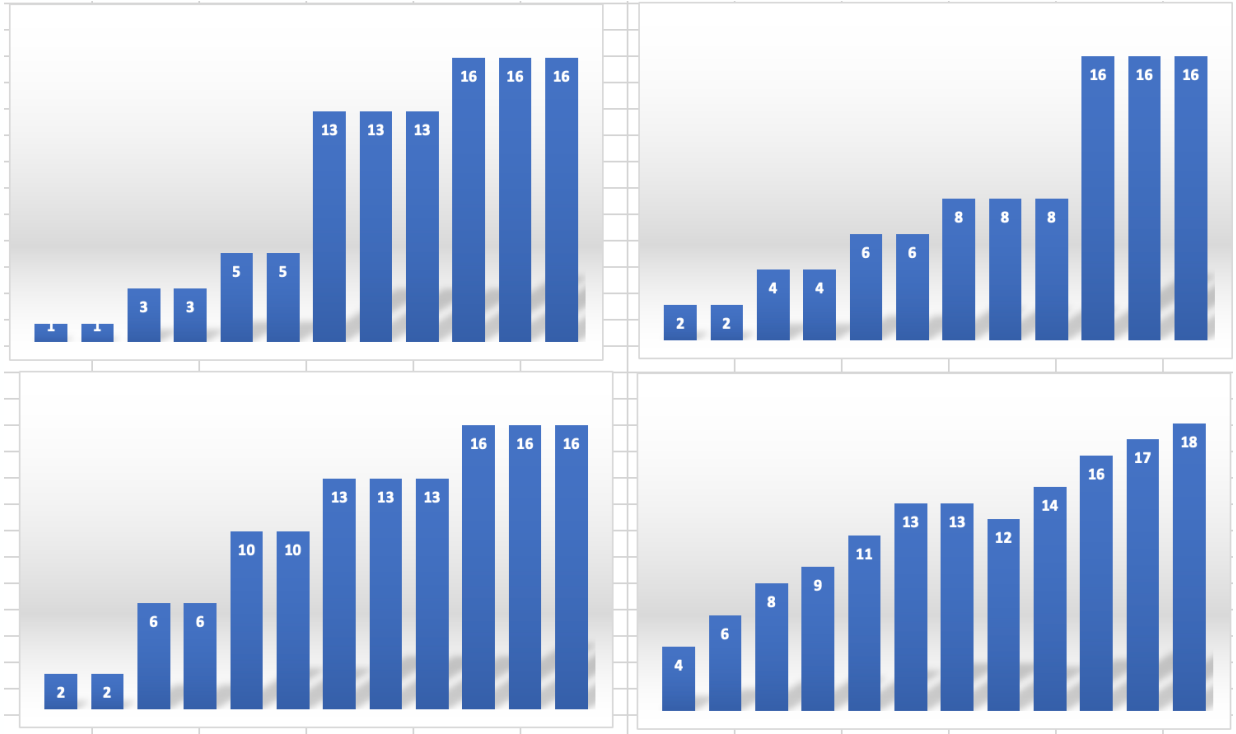
Herkkyyskaudet





Tunnista (sensitiivinen vaihe), mutta älä lukkiudu (kyse ei ole kriittisestä vaiheesta!)

Kuorma



Rasitusvammat ovat tyypillisesti aiemman vaiheen aliharjoitteluvammoja.



Lasten valmentaminen

Ajatuksia lasten opettamisesta

- Tunteiden merkitys oppimisessa korostuu
- Varmin muistijälki syntyy positiivisesta kokemuksesta
- Merkityksellisyyden luominen – ”liekittäminen”

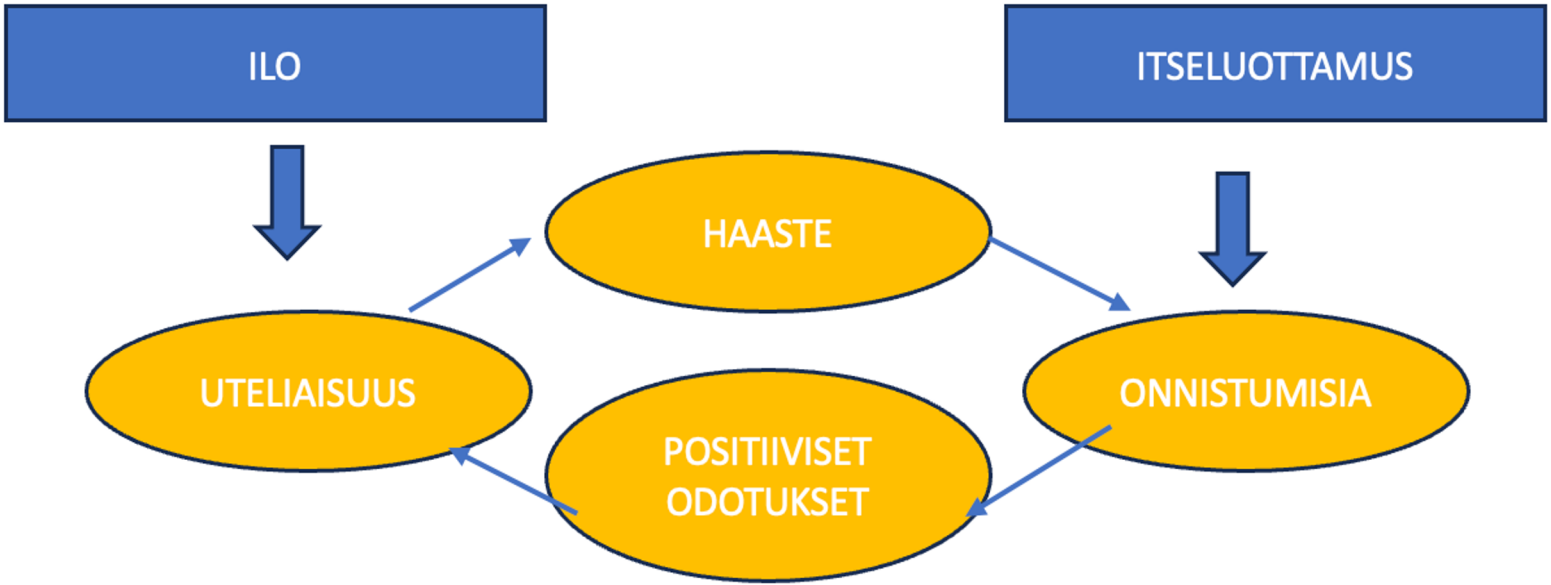
- Tavoitelähtöisestä osaamislähtöiseen tulokulmaan

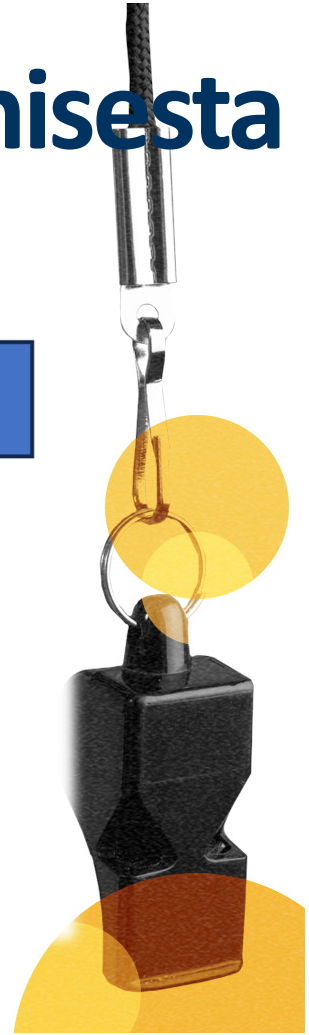
Tieto → Taito → Pätevyys



Esimerkkejä lasten opettamisesta

- DBB Leitfaden Minibasketball (J.Maassman, O.Mayer)





Esimerkkejä lasten opettamisesta

Marius Huth

SÄÄNNÖT MINIVALMENNUKSEEN

- Be prepared
- Make it fun and make it interesting
- No laps, no lines, no lectures
- Talk short – make them listen
- At least 1 contact with every player
- Player-centered – no playstation coaching
- Use the time
- Keep it simple



Esimerkkejä lasten opettamisesta

MINIHARJOITUS

- 10-15’ GAME
- 10’ SAQ
- 15’ TECHNIQUE (with decision +coordination)
- 15’ GAME SKILLS (CLA 1v1-3v3)
- 20-25’ GAME (3v3-4v4 FC)

- Visuaalisia ärsykkeitä ja päätöksentekoa!
- Paljon siirtymiä ja niissä nopeaa päätöksentekoa
- Oppimisympäristö määrittää paljon

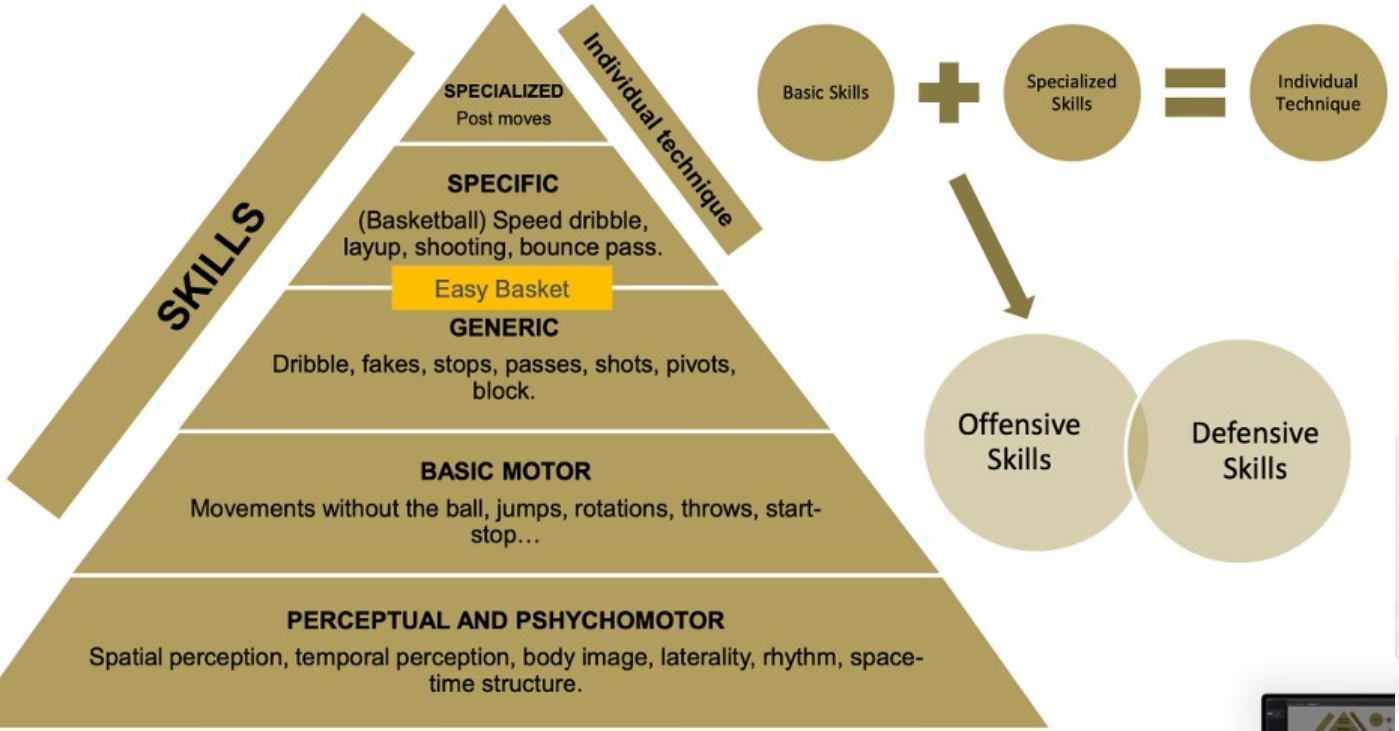


Esimerkkejä lasten opettamisesta

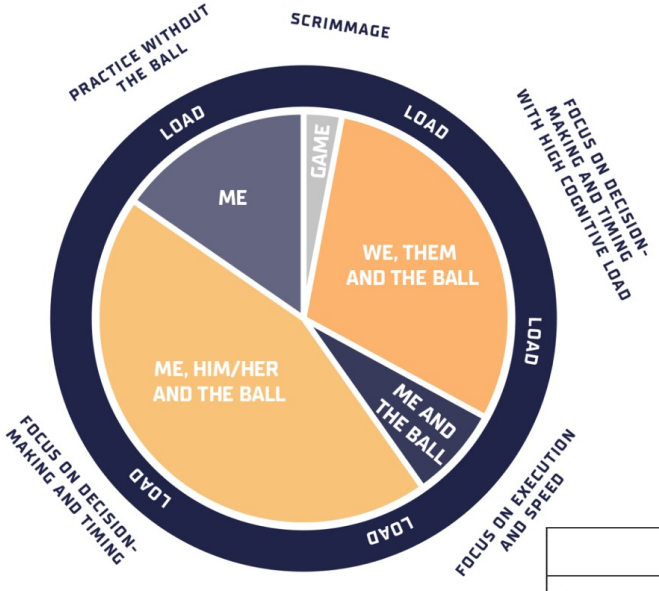


Nenad Trunic

Serbia



Harjoitusrakenne



- Suositus harjoituksen rakenteelle (U8 eteenpäin)
  - Pelaaminen/Scrimmage 4%
  - SSG ryhmätaktinen, korkea kognitiivinen kuorma 25%
  - Henk.koht. Pallon kanssa, lajitaitoja 7%
    (laatu ja tempo)
  - Pienryhmätaktinen 45%
    päätöksenteko ja ajoitus, 1v1, 2v1, 1v1+1, jne
  - Yksilöfyysinen (radat) ja psyykkinen
    (mindfulness) salissa 15%

RECOMMENDED AVERAGE AMOUNT OF PRACTICE		
Age	Practice length	Number of organized basketball practices per week*
7-8 9-11 12-14 15-17	30-60 min 45-75 min 60-90 min 90-120 min	1 2 2-4 3-6**

Practice Plans

ALWAYS FUN

Cheering For Others

BUILDING SKILLS

See Skill Checklist

CORE VALUES

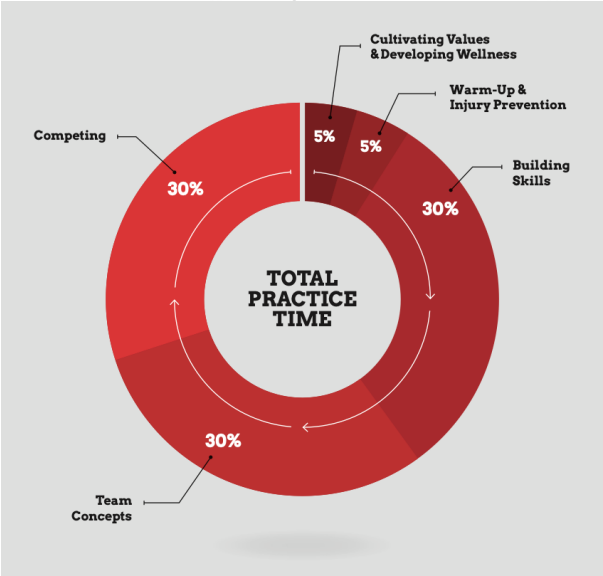
Responsibility

Receptiveness

DEVELOPING WELLNESS

Injury Prevention

Healthy Relationships



Ball Handling

- Extensive Combination Moves
- 2 Ball Advanced Dribbling
- Attacking Traps
- Reading the Hand Over/ Under Crossover
- Hard Stops
- Rhythm Dribbling
- Open Stepbacks
- Dribbling with Contact
- Catching a 2nd Ball or Tennis Ball

Shooting

- Advanced Lay-Up Finishes
- Floaters
- Advanced Post Moves
- Advanced Dribble Moves To Shot
- Position Specific Shots
- Keeping It High
- Bump To Balance
- Same Foot Same Hand Finishes
- Pick & Roll Shots
- Spin Moves to Finishes



TEHTÄVÄ
Miten viemme tämän arkeen?

Harjoittelemme, mutta tapahtuuko oikeasti kehitystä?

TOIMINNALLISUUS OMINAISUUDET

LAJITAIDOT



Tapahtuuko riittävästi kehitystä?

Pystymmekö luomaan lasten koripallolle ohjaavat standardit sille:

- MIKÄ RIITTÄÄ?
- MIHIN PITÄISI PYSTYÄ?
- MITEN VALMENNUSTA JA KEHITTYMISTÄ KONKREETTISESTI MITATAAN?

