

Alkurutiinit

1. Pallo lattiaan – heitto levyn kautta x 10 koria
2. Pallo lattiaan – heitto sukkana x 10 koria
3. Side step x 10 koria
4. Hyppynaru x 10 koria
5. Korkeasta kopista x 10 koria
6. Tiputus + pallo jalkojen väistä x 10 koria
7. Pallo jalkojen välistä + koppi x 10 koria
8. 1 – 2 x 10 koria
9. 1 – 2 – 1 – 2 x 10 koria



WU16 Harjoittelun rakenne

Nuorisovalmennusseminaari 2024





FIBA
U16 WOMEN'S EUROPEAN
CHAMPIONSHIP
IZMIR - TURKEY, 2023



FULL GAME HIGHLIGHTS



HARJOITTELUN RAKENNE

ALKURUTIINIT

YHTEISET
HENKILÖKOHTAISET

LÄMMITTELY

AV-STATIONS
- PILLAR PREP
- HEITTO
- PALLONKÄSITTELY
- VIIMEISTELYT
- ACTIONIT (PELIPAIKAT)

YHTEINEN
LÄMMITTELY

LAJILÄMMITTELY

"APU JA ROTAATIOT"
"KORINTEKEMINEN"
"YV-TILANTEET"
"PUNAINEN JA VAIHTO"
"KAARIPUOLUSTUS"
"REBOUNDS"

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

COMP – TOOLS – COMP

PELI – VOIMA – PELI – VOIMA – PELI

HYÖKKÄYS – PUOLUSTUS – YHTEEN

PUOLIKSI

OSISTA KOKONAISUUTEEN

SCRIMMAGE

COOL DOWN

ESIMERKKIHARJOITUS

ALKURUTIINIT

YHTEISET

Normaalisti 10 – 20 minuuttia.

Esityksessä tauon aikana.

LÄMMITTELY

AV-STATIONS

- PILLAR PREP
- HEITTO
- PALLONKÄSITTELY
- VIIMEISTELYT

Normaalisti 4 x 4 minuuttia.

Esityksessä 4 x 2 minuuttia.

LAJILÄMMITTELY

”APU JA ROTAATIOT”

Normaalisti 10 – 15 Minuuttia.

Esityksessä 5 minuuttia.

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

PELI – VOIMA – PELI – VOIMA – PELI

HYÖKKÄYS – PUOLUSTUS – YHTEEN

Normaalisti 60 – 75 minuuttia.

Esityksessä 25 minuuttia.

COOL DOWN

ESIMERKKIHARJOITUS

ALKURUTIINIT

LÄMMITTELY

LAJILÄMMITTELY

TOIVOTTU
HARJOITUSVAIKUTUS

COOL
DOWN

Harjoitus 1: Koko kentän pelaaminen (Sisä + kääntö), Transition defense	Stations
AV-stations + lajilämmittely "Apu ja rotaatiot" ´30	1. Pillar prep
1. 55 FC NZ ++, nopea hyökkäys ´15 COMPETITION 1.) AIKAISIN LEVEÄLLE 2.) YLI PUOLEN KENTÄN 3.) KULMAAN ASTI	2. Viimeistelyt
2. VOIMA ´12	3. Pallonkäsittely
3. 55 FC - Transition defense '15 TEACHING 1.) ALAS 2.) KOKO KENTTÄ (12)	4. Heitto
4. VOIMA ´12	
5. 55 FC ++ - Sisäpeli, kääntöpeli ´15 COMPETITION	
6. Cool down	

Muista...

1. HEITTÄYDY, LAITA ITSESI LIKOOK, USKALLA NÄYTTÄÄ NOLOLTA...
2. PUHU, KOMMUNIKOI, PIDÄ ÄÄNTÄ, KANNUSTA...
3. TOIMITAAN YHDESSÄ, NOSTA KAVERI YLÖS, AUTA, POINT THE PASSER...
4. MIELUUMMIN TÄYSILLÄ PÄIN P*****Ä, KUIN VAROVASTI OIKEIN!



Tilastoja (PM-kisat)

PM-kisat	Tilastot													Hyökkäystehokkuus FIN				
Ottelu	FGA	FTA	FTAP	TO	OTO	OTOPTS	ORB	ORBPTS	FBA	FBPTS	P	eP	PTS	PPP	ePPP	PPOTO	PPORB	PPFB
FIN - NOR	123	27	11,9	12	50	38	46	20	58	62	146,88	100,9	102	0,69	1,01	0,76	0,43	1,07
FIN - ICE	78	25	11,0	22	33	46	21	14	50	52	111	90,0	94	0,85	1,04	1,39	0,67	1,04
FIN - DEN	81	16	7,0	24	29	34	26	10	47	36	112,04	86,0	72	0,64	0,84	1,17	0,38	0,77
FIN - SWE	84	13	5,7	23	37	38	17	18	46	46	112,72	95,7	93	0,83	0,97	1,03	1,06	1,00
FIN - EST	95	26	11,4	18	47	61	30	22	49	50	124,44	94,4	113	0,91	1,20	1,30	0,73	1,02
Keskiarvot	92,2	21,4	9,4	19,8	39,2	43,4	28	16,8	50,0	49,2	121,4	93,4	94,8	0,78	1,01	1,13	0,66	0,98
PM-kisat	Vastustajan tilastot													Puolustustehokkuus FIN				
Ottelu	FGA	FTA	FTAP	TO	OTO	OTOPTS	ORB	ORBPTS	FBA	FBPTS	P	eP	PTS	PPP	ePPP	PPOTO	PPORB	PPFB
FIN - NOR	49	16	7,0	50	12	5	8	0		2	106,0	98,0	19	0,18	0,19	0,42	0,00	
FIN - ICE	59	22	9,7	33	22	13	10	4		13	101,7	91,7	52	0,51	0,57	0,59	0,40	
FIN - DEN	59	24	10,6	29	24	22	13	8		7	98,6	85,6	59	0,60	0,69	0,92	0,62	
FIN - SWE	57	26	11,4	37	23	18	12	8		6	105,4	93,4	46	0,44	0,49	0,78	0,67	
FIN - EST	54	16	7,0	47	18	12	12	3		9	108,0	96,0	47	0,44	0,49	0,67	0,25	
Keskiarvot	55,6	20,8	9,2	39,2	19,8	14	11	4,6		7,4	104,0	93,0	44,6	0,43	0,49	0,67	0,39	

Tilastoja (harjoitusottelut)

Harjoitus	Tilastot													Hyökkäystehokkuus FIN				
Ottelu	FGA	FTA	FTAP	TO	OTO	OTOPTS	ORB	ORBPTS	FBA	FBPTS	P	eP	PTS	PPP	ePPP	PPOTO	PPORB	PPFB
FIN - BEL	67	18	7,9	25	16	17	21	7	29	25	100	79	57	0,57	0,72	1,06	0,33	0,86
FIN - BEL	69	14	6,2	25	26	26	15	12	33	27	100,16	85,2	75	0,75	0,88	1,00	0,80	0,82
FIN - LTU	83	12	5,3	23	22	24	26	23	40	38	111,28	85,3	80	0,72	0,94	1,09	0,88	0,95
FIN - SPA17	66	17	7,5	30	17	2	21	4	22	11	103,48	82,5	52	0,50	0,63	0,12	0,19	0,50
FIN - SPA	64	15	6,6	30	20	21	15	2	37	25	100,6	85,6	49	0,49	0,57	1,05	0,13	0,68
FIN - FRA	57	18	7,9	20	17	8	18	8	25	18	84,9	66,9	58	0,68	0,87	0,47	0,44	0,72
Keskiarvot	67,7	15,7	6,9	25,5	19,7	16,3	19,3	9,3	31,0	24	100,1	80,7	61,8	0,62	0,77	0,80	0,46	0,75
Harjoitus	Vastustajan tilastot													Puolustustehokkuus FIN				
Ottelu	FGA	FTA	FTAP	TO	OTO	OTOPTS	ORB	ORBPTS	FBA	FBPTS	P	eP	PTS	PPP	ePPP	PPOTO	PPORB	PPFB
FIN - BEL	72	15	6,6	16	25	14	15	7		8	94,6	79,6	69	0,73	0,87	0,56	0,47	
FIN - BEL	69	21	9,2	26	25	19	19	13		7	104,2	85,2	63	0,60	0,74	0,76	0,68	
FIN - LTU	69	28	12,3	22	23	24	20	24		8	103,3	83,3	80	0,77	0,96	1,04	1,20	
FIN - SPA17	80	4	1,8	17	30	23	19	18		25	98,8	79,8	81	0,82	1,02	0,77	0,95	
FIN - SPA	73	20	8,8	20	30	16	16	4		66	101,8	85,8	66	0,65	0,77	0,53	0,25	
FIN - FRA	60	18	7,9	17	20	5	16	11		9	84,9	68,9	67	0,79	0,97	0,25	0,69	
Keskiarvot	70,5	17,7	7,8	19,7	25,5	16,8	17,5	12,8		20,5	97,9	80,4	71,0	0,73	0,89	0,65	0,71	

Tilastoja (EM-kisat)

EM-kisat	Tilastot													Hyökkäysehokkuus FIN				
Ottelu	FGA	FTA	FTAP	TO	OTO	OTOPTS	ORB	ORBPTS	FBA	FBPTS	P	eP	PTS	PPP	ePPP	PPOTO	PPORB	PPFB
FIN - LAT	70	21	9,2	27	28	18	30	22	27	20	106,2	76,2	70	0,66	0,92	0,64	0,73	0,74
FIN - CZE	69	17	7,5	25	23	17	21	13	27	21	101,5	80,5	62	0,61	0,77	0,74	0,62	0,78
FIN - POR	77	7	3,1	26	26	18	20	16	29	39	106,1	86,1	80	0,75	0,93	0,69	0,80	1,34
FIN - TUR	79	16	7,0	18	19	18	24	23	26	28	104,0	80,0	83	0,80	1,04	0,95	0,96	1,08
FIN - CRO	74	12	5,3	17	19	13	14	7	32	31	96,3	82,3	79	0,82	0,96	0,68	0,50	0,97
FIN - SPA	62	11	4,8	25	12	10	17	13	13	5	91,8	74,8	49	0,53	0,65	0,83	0,76	0,38
FIN - ITA	67	18	7,9	24	27	19	20	16	26	15	98,9	78,9	58	0,59	0,73	0,70	0,80	0,58
Keskiarvot	71,1	14,6	6,4	23,1	22,0	16,1	20,9	15,7	25,7	22,7	100,7	79,8	68,7	0,68	0,86	0,75	0,74	0,84
EM-kisat	Vastustajan tilastot													Puolustusehokkuus FIN				
Ottelu	FGA	FTA	FTAP	TO	OTO	OTOPTS	ORB	ORBPTS	FBA	FBPTS	P	eP	PTS	PPP	ePPP	PPOTO	PPORB	PPFB
FIN - LAT	55	16	7,0	28	27	16	14	11		4	90,0	76,0	48	0,53	0,63	0,59	0,79	
FIN - CZE	63	26	11,4	23	25	15	16	14		17	97,4	81,4	54	0,55	0,66	0,60	0,88	
FIN - POR	60	15	6,6	26	26	24	10	1		14	92,6	82,6	56	0,60	0,68	0,92	0,10	
FIN - TUR	59	13	5,7	19	18	11	7	11		9	83,7	76,7	60	0,72	0,78	0,61	1,57	
FIN - CRO	65	26	11,4	19	17	17	15	7		16	95,4	80,4	78	0,82	0,97	1,00	0,47	
FIN - SPA	67	15	6,6	12	25	21	13	11		16	85,6	72,6	85	0,99	1,17	0,84	0,85	
FIN - ITA	62	14	6,2	27	24	20	16	14		13	95,2	79,2	59	0,62	0,75	0,83	0,88	
Keskiarvot	61,6	17,9	7,9	22,0	23,1	17,7	13,0	9,9		12,7	91,4	78,4	62,9	0,69	0,81	0,77	0,79	

WU16

Tilastoja (EM-kisat)

Kategoria	Suomi	Sijoitus	Paras	Paras
PPG	68,7	3.	Kroatia	76
Total points	481	3.	Kroatia	532
FG%	36,1	5.	Espanja	42,7
2P%	39,9	8.	Espanja	50,3
3P%	30,9	2.	Kroatia	31,1
FTAPG	14,6	15.	Tsekki	23,9
FT%	55,9	14.	Israel	74,8
RBPG	47,7	6.	Tsekki	53,6
ORPG	20,9	2.	Kroatia	21,1
DRPG	26,9	15.	Kroatia	36,7
BLKPG	4,1	5.	Belgia	5
APG	17	4.	Espanja	19,7
STLPG	13	4.	Italia	14
TO	22,4	16.	Espanja	13,6

WU16

Tilastoja (EM-kisat)

Kategoria	Suomi		Sijoitus	Paras	Paras
PPG	Tiia Talonen	10,6	23.	Olivia Vukosa (CRO)	22,6
FG%	Nicole Ogun	41,9	9.	Lilyana Fontcha (FRA)	55,9
2P%	Nicole Ogun	42,4	15.	Lilyana Fontcha (FRA)	55,9
3P%	Iida Riihelä	40,9	2.	Milica Dragicevic (CRO)	43,5
RBPG	Nicole Ogun	9,9	6.	Olivia Vukosa (CRO)	17,1
ORPG	Nicole Ogun	5,6	1.	Nicole Ogun (FIN)	5,6
DRPG	Nicole Ogun	4,3	23.	Olivia Vukosa (CRO)	12,1
BLKPG	Nicole Ogun	1,6	5.	Carolina Silva (POR)	3,1
APG	Tiia Talonen	3,4	8.	Lena Bilic (CRO)	7,1
STLPG	Nicole Ogun	2,6	7.	Lina Jerkovich (CRO)	3,6
TO	Ada Luukkanen / Nicole Ogun	3,4	13.	Victoria Stathopoulou (GRE)	4,7

WU16

Mitä painotettiin?

- **YHDESSÄ PELAAMISTA JA PELIROHKEUTTA**

- PALLON PAINO | AUTTAMINEN JA ROTAATIO
- ROHKEA HEITTÄMINEN | HYÖKKÄYSLEVYPALLOT
- SYÖTTÄMÄLLÄ PELAAMINEN | HYVIN HARJOITELLUT PELIMALLIT
- KOMMUNIKAATIO

- **KOKO KENTÄN PELAAMISTA**

- STOP AND GO – AIKAISIN LEVEÄLLE JA KULMIIN ASTI – KAIKKI SAA TYÖNTÄÄ – ENSISIJAISESTI SYÖTTÄEN
- MENE HYÖKKÄYSLEVYPALLOON
- ”YKS-KAKS” TAI ALAS
- PRÄSSIN PURKU

Mitä painotettiin?

- **RYHMÄDYNAMIIKKA JA POSITIIVISTA ILMAPIIRIÄ**
 - YHTEISEN OHJELMAN JA OMAN TILAN SUHDE
 - PELAAJIEN MAHDOLLISUUS VAIKUTTA A JOUKKUETTA KOSKEVIIN PÄÄTÖKSIIN
 - RYHMÄTYÖSKENTELEY SALIN ULKOPUOLELLA
 - ROOLITUS VS. REILU MAHDOLLISUUS
- **VOIMAHARJOITTELUA..**

WU16

Mitä pitää (harjoittelussa) parantaa?

- PUOLUSTUSLEVYPALLOPELAAMINEN
- PAIKKAHYÖKKÄYS
- YLIVOIMAHYÖKKÄYKSET

- VAPAAHEITOT JA PALLONMENETYKSET?

Be as good as
you can be!

