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:

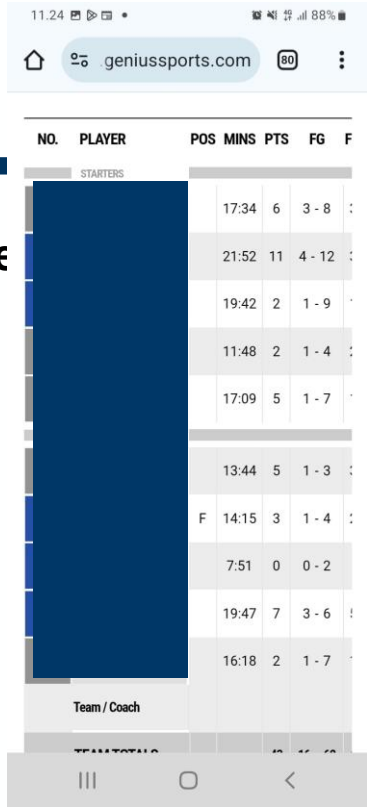
Onko ympäristön vaatimuksiin mukauduttava?

Mitä valmentaja joutuu hyväksymään?

VANHEMMAT

Hyväosaisten vanhempien jatkuva vaatiminen → kaikki mulle

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



VANHEMMAT - rooli

- **Vanhempien tehtävät ja rooli tulee määritttää? → 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.
Havaitsitko 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…
    - Ideaalitilanteessa etenee johdonmukaisesti seuran linjan kanssa
- Kuinka ratkaistaan ongelmatilanteita?
- Nimeäminen otteluihin, harjoitusryhmiin, peleihin, peliaika
- Johdonmukainen palaute ja pitkäjänteinen kehittyminen
  - Pelaajatuntemus
  - Miten palautetta edistymisesta annetaan?

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
    - turnauskalenteri, pelimäärät, harjoitukset, harjoitusmäärä...
- Mahdollisuus yhteistyöhön seuran sisällä
- Mikä on samaa?



HELMI BASKET

Helmi Basket WU15

SUOMEN KORIPALLOLIITTO

BASKET.FI

VALMENNUS

IHANNETILANTEESSA

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

HELMI BASKET

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

HELMI BASKET

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 pelirallіin ajautuminen
- Usean pelaajan lopettaminen
- Kakkosdivarin yhteisöllisyyden rakentuminen
- Terveiden harjoituspäivien vähyys

HELMI BASKET

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

HELMI BASKET

KAIKILLE SAMA OHJELMA?



HELMI BASKET

YHDESSÄ PELAAMINEN

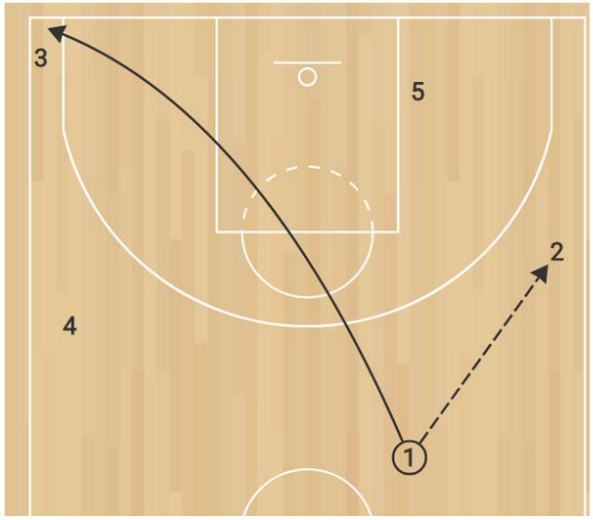
- Harjoitellut pelimallit luovat turvaa pelaamiseen ja tarjoavat mahdollisuuden pelata koripalloa seuraavallakin tasolla
  - tekniikat
  - Yksilötaktiikka
  - Ryhmätaktiikka
  - Joukkuetaktiikka
- Tarjoavat kaikille pelaajille mahdollisuuden osallistua pelaamiseen
- Vaativat kaikilta teknistä osaamista

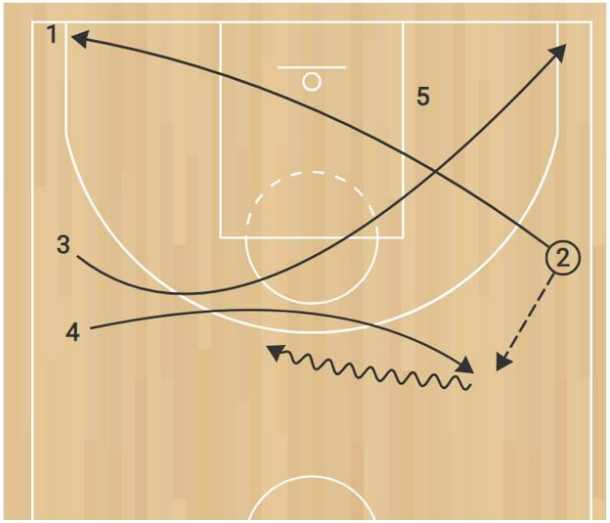
OPETETTAVAT KORIPALLOSISÄLLÖT

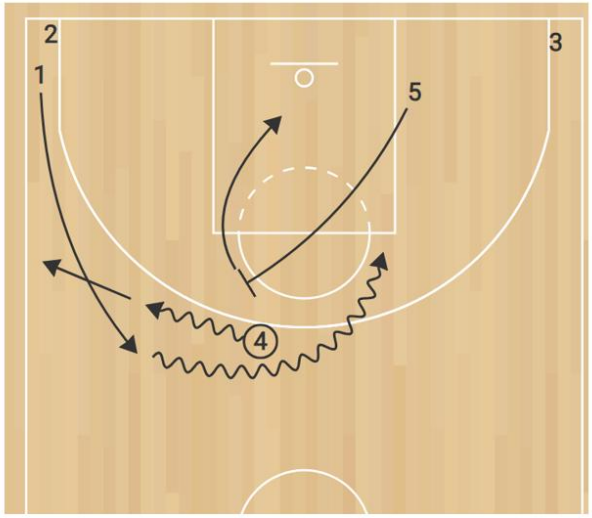
- Pallottomana pelaaminen
- Penetration –pelaaminen
- Sisäpeli
- Palloscreen -pelaaminen
- Transition

HELMI BASKET

#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)

EI ole pelkkää koripalloa

HELMI BASKET

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

HELMI BASKET

KESÄHARJOITTELU

Ohjattu harjoittelu

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

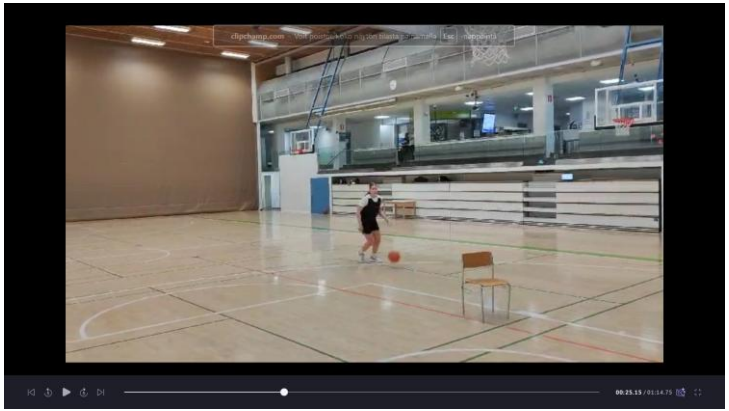
	maanantai		tiistai		keskiviikko		torstai	
viikko 22	16:30-18:30	60 min penetration, catch&go + 60 min voima	17-19	60 min palloscreen + 60 min juoksu &core	17-19	60 min sisäpeli + 60 min voima		
viikko 23	16:30-18:30	60 min penetration, catch&go + 60 min voima	17-19	60 min palloscreen + 60 min juoksu &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		

BASKET

KESÄHARJOITTELU

Omatoiminen harjoittelu

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



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.)			

HELMI BASKET

SM-KARSINTA, RPC + aluesarja

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

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

YSTÄVYYSOTTELUT
→ Täydentämään ottelukalenteria

HELMI BASKET

MUISTILISTA

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