



Alle kouluikäisten koripallokerhon ohjaajan opas

Riikka Kivinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
2022

Tiivistelmä

Tekijä Riikka Kivinen
Tutkinto Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyön nimi Alle kouluikäisten koripallokerhon ohjaajan opas
Sivu- ja liitesivumäärä 28 + 21
<p>Lasten liikuntaharrastuksilla on suuri yhteiskunnallinen merkitys. Liikkuvista lapsista kasvaa terveelliset elämäntavat omaavia aikuisia. Monipuolisella toiminnalla kehitetään lasten taitoja ja osaamista kokonaisvaltaisesti, niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin psyykkisestikin. Yksi tämän opinnäytetyön tärkeimmistä tavoitteista oli auttaa ohjaajia ymmärtämään, suunnittelemaan sekä toteuttamaan laadukasta ja monipuolista toimintaa. Toinen tärkeä tavoite oli tuoda ilmi pitkäjänteisen toiminnan hyödyt niin lajin näkökulmasta, kuin lasten kehittymisen kannalta.</p> <p>Opinnäytetyössä paneuduttiin pääasiassa harjoitustapahtuman suunnitteluun vaikuttaviin seikkoihin. Tavoitteena oli luoda helposti käyttöön otettava opas, jota on mahdollista hyödyntää käytännön työssä. Työn tuotosta aletaan jakamaan seuroille käyttöön, samalla keräten palautetta ja kehitysideoita. Näin opasta on mahdollista kehittää yhteisöllisesti vieläkin paremmin seuratoimijoita palvelevaksi. Lähtökohdat eri seuroissa ja ohjaajilla ovat erilaisia, joten tärkeää oli pitää opas mahdollisimman helposti käytettävänä sekä sovellettavana. Oppaan sisältöihin on kerätty näkemyksiä kyseisen ikäryhmän parissa työskenteleviltä valmentajilta ja ohjaajilta, jotta opas kohdentuu käytännön työssä tärkeisiin seikkoihin.</p> <p>Opas sisältää vinkkejä kausi- ja tuntisuunnitelmien luomiseen, valmiita malleja sekä leikkipankin. Oppaasta löytyy myös lisämateriaalivinkkejä, joita motivoituneimmat ohjaajat pystyvät hyödyntämään itsensä kehittämisessä. Oppaan tarkoituksena on edesauttaa suunnitelmallisen, pitkäjänteisen, monipuolisen ja laadukkaan toiminnan toteutusta myös pienten lasten kanssa. Oppaan kehittämisen kannalta on tärkeää levittää tätä ensimmäistä versiota, kerätä siitä palautetta ja kehittää sen sisältöjä sekä muotoa. Jokainen seura pystyy tekemään omat päätöksensä siitä, millä laajuudella opasta halutaan hyödyntää. Opasta käyttäessä syntyy varmasti ehdotuksia uusista sisällöistä ja teemoista. Näin ollen olisi mahdollista tehdä jatko-osa tai -osia seurojen käyttöön.</p> <p>Tulevaisuudessa voikin olla, että yhden oppaan sijasta olisikin useampi eri teemaa käsittelevä opas. Näistä eri teemoista seurat voisivat hyödyntää juuri heidän tarpeisiinsa sopivia.</p>
Asiasanat Suunnitelmallisuus, koripallo, motoriset perustaidot, kerhotoiminta

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Koripallo lajina Suomessa	3
3 Joukkuelajin ohjaamisen erityispiirteet.....	5
3.1 Koripalloon soveltuvat Mosstonin opetustyyli.....	5
3.2 Koripallon erityispiirteet	6
3.3 Ryhmämuotoinen toiminta	8
4 Lapsen kehitystä tukeva harjoittelu.....	10
4.1 Perusliikuntataidot.....	10
4.2 Erilaiset oppimisympäristöt.....	12
4.3 Eriyttämisen tarve	13
5 Itsemääräämisteoria	15
5.1 Autonomia.....	15
5.2 Koettu pätevyys.....	16
5.3 Koettu yhteenkuuluvuus.....	17
6 Oppaan lähtökohdat ja tavoite	18
7 Oppaan toteutus	19
8 Opinnäytetyön tuotos.....	20
9 Pohdinta	22
Lähteet.....	25
Liitteet	29
Liite 1. Opas alle kouluikäisten koripallokerhon ohjaajille. Opas PDF-muodossa.....	29

1 Johdanto

Urheiluseurojen toiminta on laajalti ihmisiä koskettavaa toimintaa asuinpaikasta sekä iästä riippumatta. Valtaosa lapsista ja nuorista on mukana urheiluseurojen toiminnassa jossakin kohtaa ennen aikuisuutta. Olympiakomitean (2018) mukaan noin 60 prosenttia 9-15 vuotiaista liikkuu urheiluseurojen järjestämässä toiminnassa. Urheiluseurat järjestävät moninaista toimintaa eri lajeissa. Toiminta voi olla kilpailu- tai harrastepainotteista, mutta osassa seuroista järjestetään molempia. Toiminnan tavoite näkyy seuran henkilöstön osaamisessa, sillä jos toiminta on kilpaurheilupainotteista ovat usein valmentajat sekä muu seuran henkilöstö osaavampaa sekä koulututtunutta. Perinteisesti kilpa- ja harrastetoimintaa yhdistävistä seuroista löytyy koulututtuneita ja aloittelevia valmentajia sekä sivutoimisia seuratoimijoita. Etenkin pienten harrastajien parissa liikkuu runsaasti nuoria aloittelevia valmentajia.

Urheiluseurat järjestävät merkityksellistä toimintaa liikunnan sekä harrastamisen edistäjinä. Toiminta on oleellisessa roolissa liikuntataitojen sekä urheilullisuuden kehittämisen näkökulmasta. (Suomen Olympiakomitea 2021) Suomessa ja muualla maailmassa on siirrytty kohti lajispesifimpää harjoittelua, joka rajoittaa monipuolisten liikuntataitojen oppimista. Etenkin pienillä lapsilla harjoittelun tulisi olla monipuolista ja sosiaalisesti sekä psyykkisesti kehittävä. Tämä tuo omat haasteensa harjoittelun suunnitteluun. Usein pienten lasten ryhmissä ohjaajat ja valmentajat ovat sivutoimisia, kouluttamattomia sekä nuoria. Heillä harvoin riittää asianmukainen osaaminen laadukkaan toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen, vaikka näennäisesti apuna toimisikin kokenut valmentaja.

ICoachKids hankkeen (Suomen Valmentajat 2018) pohjalta lasten kanssa työskentelevien valmentajien tulisi osata toimia ammattimaisesti usealla eri osa-alueella. Tärkeää on toimia lapsilähtöisesti, jotta lapset pääsevät tekemään niitä asioita mistä ovat kiinnostuneita ja mitä he tarvitsevat. Kokonaisvaltainen kasvatus kulkee käsikädessä liikuntaharrastuksen kanssa. Lapset oppivat harrastuksissa fyysisten taitojen lisäksi psykososiaalisia taitoja sekä heidän käsityksensä itsestään kehittyä jatkuvasti. Jokainen lapsi on yksilö, valmentajan on osattava huomioida lasten tasoerot ja kohdata lapset yksilöinä. Valmentaja on usein lapsille tärkeä ja turvallinen aikuinen, joka johdattaa parhaansa mukaan kohti urheilullista sekä terveellistä elämäntapaa. Vanhemmat kulkevat tiiviisti yhdessä etenkin pienten lasten kanssa, jolloin yhteistyö sekä kommunikaatio heidän kanssaan on tärkeä osa

valmentajana toimimista. Viimeisimpänä valmentajan osattava suunnitella toimintaa pitkäjänteisesti, huomioiden monipuolisuus sekä sopivat harjoitteet jokaiselle ryhmälle. (Suomen Valmentajat 2018)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda opas, jota mikä tahansa koripalloseura voi hyödyntää kokonaisuudessaan tai haluamaltaan osalta, alle kouluikäisten koripallokerhojen ohjaajien koulutukseen tai työn avuksi. Koripallo on maajoukkueen kansainvälisen menestyksen myötä kasvattanut merkittävästi harrastajamääriään koko Suomessa. Lajin parin ohjautuu paljon nuoria lapsia, myös alle kouluikäisiä, joista osa liittyy mukaan vanhempi-lapsi toimintaan. Laadukas toiminta kasvattaa niin yhteiskuntaan toimivia yksilöitä kuin mahdollisesti tulevaisuuden maajoukkueurheilijoita. Iso osa kasvaa myös terveiksi aikuisiksi, jotka omaavat liikunnalliset sekä terveelliset elämäntavat.

Työn tavoitteet koostuvat useammasta osa-alueesta, mutta pääasiallisena teemana niissä toistuu laadukkaan ja monipuolisen harrastustoiminnan toteuttaminen pienille lapsille. Tarkoituksena on edesauttaa pitkäjänteisempään ja suunnitelmallisempaan toimintaan siirtymistä pienten koripallojunioreiden osalta. Usein pienten junioreiden parissa toimii koulutautuneiden valmentajien lisäksi nuoria pelaajia valmennuksen apuna. Heillä harvemmin on kattavaa osaamista lasten ohjaamisesta sekä toiminnan suunnittelusta. Työn tuloksena syntyvän oppaan on tarkoitus toimia apuna näille nuorille valmentajan aluille, siitä kuinka toimintaa kannattaa suunnitella sekä toteuttaa.

2 Koripallo lajina Suomessa

Koripallo on yksi harrastetuimmista joukkuelajeista Suomessa jalkapallon, jääkiekon sekä salibandyn ohella. Näille joukkuelajeille tyypillistä on harrastajamäärien kasvu maajoukkueen menestyksen myötä. Tämä on nähtävissä koripallon harrastajien lisenssimäärien kasvuna. Kasvu on alkanut kausien 2013-14 sekä 2014-15 aikana, kun maajoukkue alkoi menestymään kansainvälisellä tasolla. Merkittävässä roolissa lajin kehityksen kannalta on ollut myös Lauri Markkasen menestys sekä koripalloliiton järjestämät tapahtumat, kuten 3x3 turnauskiertueet ja Pirkka streetbasket koululaisturnaukset. Koronaviruksen vaikutukset näkyvät notkahduksena lisenssimäärissä kaudella 2020-21, mutta viimeisimmällä kaudella lisenssimäärää kasvatettiin ennätyselliselle tasolle. Koripalloliitolla on kaudella 2021-22 ollut hieman vajaa 22000 lisenssipelaajaa. (Koripalloliitto 2022a.)

Koripallo on lajina levinnyt laajalti koko Suomeen, pohjoisimman koripalloseuran ollessa Rovaniemen NMKY. Suomen väestön painottuessa Uudellemaalle, on siellä myös valtaosa koripallon harrastajista. Harrastajia löytyy runsaasti myös Varsinais-Suomesta sekä Pirkanmaalta, kasvavia koripalloalueita ovat Keski-Suomi, Kymenlaakso sekä Päijät-Häme. (Salmikivi & Mannonen 2019) Luontaisesti valtaosa osaavista ja koulutetuista valmentajista toimii näillä alueilla. Usein myös harjoitusolosuhteet ovat paremmat näillä suurilla paikkakunnilla, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta.

Koripalloliitto järjestää runsaasti sarjatoimintaa kaikille ikäluokille, jonka lisäksi useat seurat järjestävät turnauksia pääasiassa juniori-ikäisille. Sarjoja järjestetään alueellisesti, jotta pelimatkat pysyisivät kohtuullisina. Pohjoisessa sekä yhdistetyissä sarjoissa matkat ovat pitkiä, jonka takia pelejä pelataan turnausmuotoisesti. Turnausmuotoisia sarjapelejä järjestetään myös kaikista nuorimpien sarjoissa.

Koripalloliiton toimintaan kuuluu oleellisena osana valmentajien kouluttaminen. Koulutuksia järjestetään usealla eri paikkakunnalla, pääosin aina tarpeen sekä seurojen toiveiden mukaisesti. Koulutuspolku on tehty portaittaiseksi alkaen ohjaajan startti -koulutuksesta edeten kohti huippukoripallovalmentajan koulutusta. Näiden lisäksi liitto järjestää runsaasti erilaisia teemakoulutuksia sekä -seminaareja. Valmentajia on kannustettu osallistumaan näihin koulutuksiin aktiivisesti, tekemällä ensimmäisen tason koulutuksesta maksuton osallistujalle sekä hänen edustamalleen seuralle. Näin mahdollisimman monelle

valmentajalle annetaan mahdollisuus kehittyä valmentajana sekä kasvattaa osaamistaan niin lajissa kuin urheilussa ylipäätään. (Koripalloliitto 2022b.)

3 Joukkuelajin ohjaamisen erityispiirteet

Urheiluseuroissa toimivilla valmentajilla sekä ohjaajilla, on merkittävä rooli lasten kasvun kannalta. Urheiluseurojen toiminta lasketaan kuuluvaksi epävirallisen kasvatuksen piiriin. Tämä asema voidaan ajatella sekä positiivisena että negatiivisena. Huono puoli tällaisessa asemassa on se, että usein vapaaehtois pohjalta valmennus- ja ohjaustyötä tekeville ei voi asettaa pätevyysvaatimuksia. Jos valmentajalla tai ohjaajalla sattuu olemaan sopivaa ammattiosaamista, pystyy hän hyödyntämään taitojaan työssään. Positiivinen näkemys astuu esiin, silloin kun lajiosaamisen kehittämisprosesseihin lisätään mukaan muita oppiaineita. (Kokko 2017, 122-123)

3.1 Koripalloon soveltuvat Mosstonin opetustyylit

Mosstonin opetustyylit jakautuvat janelle siirtyen ohjaajakeskeisistä oppijakeskeisiin tyylihin, sisältäen yhteensä 11 opetustyyliä (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 306). Kaikki opetustyylit eivät sovellu koripallon ohjaamiseen, vaan niistä on tehtävä huolellinen valinta harjoiteltavan asian pohjalta. Tärkeää valintaa tehdessä on huomioida myös esimerkiksi ryhmän koko, osallistujien ikä sekä harjoitteluympäristö. Nuorille osallistujille ei voi antaa yhtä paljon vastuuta omasta toiminnastaan kuin jo kokeneemmille harjoittelijoille.

Alle kouluikäisten eli varhaiskasvatuksessa mukana olevien lasten ryhmien opetustyylien valinnassa on huomioitava toiminnallisuus, lapsilähtöisyys, uuden kokeileminen sekä sopivan tasoisten ongelmien ratkaiseminen. Tärkeää on, että lapset pääsevät liikkumaan mahdollisimman paljon, eikä aikaa kuluisi merkittäviä määriä jonottamiseen taikka ohjeiden kuunteluun. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 495)

Perinteisesti pienten lasten kanssa hyödynnetään komentotyyliä sekä tehtäväopetusta. Ne kuuluvat ohjaajakeskeisimpiin opetustyyliin. Komentotyyliä ohjaaja suunnittelee sekä ohjaa toimintaa, kertomalla harjoiteltavan asian sekä näyttämällä mallisuorituksen. Ohjaaja kontrolloi harjoitteen etenemistä, jolloin lapsi suorittaa haluttua tehtävää ohjaajan määrittelemällä tavalla sekä nopeudella. Ohjaaja keskittyy yhteisen palautteen antamiseen sekä kaikkien toiminnan yhtäaikaiseen arviointiin. Tehtäväopetusta hyödynnetään pienten lasten kanssa usein tempuradan muodossa. Tehtäväopetuksessa ohjaaja toimii muuten samoin kuin komentotyyliä, mutta suorituspisteitä on useita erilaisia, joita lapset kiertävät harjoitellen ennalta määrättyjä asioita. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 306-307)

Jos kyseessä oleva toiminta on vanhempi-lapsi periaatteella toimivaa, on mahdollista hyödyntää myös jossakin määrin pariohjausta. Pariohjauksessa ohjaaja kertoo mitä harjoitellaan ja miten, ohjaten tavanomaisesti parin kummankin osapuolen antamaan tietyistä ennalta määrättyistä seikoista palautetta (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 307). Vanhempi-lapsi toiminnan ollessa kyseessä vanhempi pystyy korjaamaan tai ohjailemaan lapsen suoritusta, mutta vanhemmalle lapsi ei pysty antamaan palautetta samaan tapaan kuin perinteisessä pariohjauksessa.

Lapsia kannattaa sopivissa määrin kannustaa myös ongelmanratkaisuun, johon voi hyödyntää Mosstonin opetustyyleistä ohjattua oivaltamista sekä ongelmanratkaisutyyliä. Ohjatussa oivaltamisessa ideana on kannustaa osallistujia etsimään yhdessä ohjaajan esittämään ongelmaan erilaisia ratkaisuja. Ohjaaja suuntaa ryhmää kohti oikeaa haluttua ratkaisua erilaisten kysymysten sekä ohjeiden avulla. Ongelmanratkaisutyyliä ohjaaja antaa erilaisia ratkaistavia pulmia osallistujille, joita osallistujat ratkaisevat omassa tahdissaan. Ohjaaja pystyy antamaan palautetta ratkaisuprosessista, jotta osallistuja pääsisi oikeaan ratkaisuun. (Jaakkola & Sääkslahti 2017, 308)

3.2 Koripallon erityispiirteet

Koripallo, kuten myös useat muut lajit, on kehittynyt kohti nopeampaa sekä entistä atleettisempaa pelitapaa. Laji vaatii monipuolista osaamista, sekä useiden erilaisten ominaisuuksien hyödyntämistä samanaikaisesti. Vaadittavia ominaisuuksia lajitaitojen lisäksi ovat havainnointi- ja päätöksentekotaidot sekä liikehallinta- ja havaintomotoriset kyvyt (Räikkä s.a.). Lasten harjoittelua suunnitellessa, tulee ottaa huomioon heidän ikänsä sekä taitotasonsa, joiden perusteella sopivasti yhdistellen luodaan juuri kyseessä olevalle ryhmälle sopivia harjoitteita. Jo pienten lasten kanssa voidaan harjoitella kaikkia koripallossa tarvittavia taitoja, eikä mitään tarvitse varsinaisesti poissulkea kokonaan.

Taidot ja kyvyt eroavat toisistaan, joten valmentajan on tehtävä itselleen ero niiden välille. Taidot koostuvat erilaisista osista, esimerkiksi liikkeistä, joita yhdistelemällä taidot syntyvät. Taidon oppimisella ei ole herkkyyskausia ja niitä voi kehittää harjoittelulla. Taitojen oppimiseen vaikuttavat ympäristön tekijät sekä kokemukset. Kyvyillä tarkoitetaan taitojen taustalla olevia synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka muovaantuvat erilaisten ärsykkeiden mukaisesti. Kyvyt vaikuttavat taitojen kehittymiseen, mutta eivät ole se ainoa ratkaiseva tekijä taitojen kannalta. (Räikkä s.a.)

Havaintomotorinen harjoittelu koostuu kahdesta eri osa-alueesta, jotka ovat yleinen sekä lajinomainen havainnointitaito. Koripallo vaatii jatkuvaa havainnointia, ajattelua sekä edeltäviin pohjautuvien ratkaisujen tekemistä. Jos pelaaja kykenee nopeisiin oikeisiin ratkaisuihin, voi hän olla niin sanotusti parempi pelaaja, kuin fyysisesti taitavampi pelaaja. Havaintomotorisella harjoittelulla pyritään kehittämään etäisyyksien hahmottamista, oikeiden ratkaisujen löytämistä sekä toteuttamista, kuten myös sovitun kuvion soveltamista. (Männistö 2017)

Kyky hahmottaa etäisyyksiä mahdollistaa esimerkiksi kentän tilan hyödyntämisen kokonaisuudessaan, vapaan paikan löytämisen sekä sopivan asemoitumisen puolustuksessa. Mikään näistä ei suoranaisesti ole tarpeellinen taito alle 7-vuotiaiden harjoittelun kannalta, mutta heidän kanssaan voidaan harjoitella taitoa. Hyviä harjoitteita ovat erilaiset tarkkuusheitot tai muut etäisyyden ja korkeuden hahmottamista vaativat tehtävät. Päätöksentekotaitoja pienet koripalloilijan alut pääsevät kokeilemaan matalalla kynnyksellä esimerkiksi valitessaan tapaa ylittää temppuradan este. Liikehallinta- sekä havaintomotorisia kykyjä lapset harjoittelevat kaikkien leikkien ohessa. Leikeissä näkyy myös usein ovatko lapset synnynnäisiltä ominaisuuksiltaan lahjakkaita kyvyiltään.

Lajitaidoille luodaan pohjaa jo nuorella iällä, vaikka pääasiassa toiminta keskittyy perusliikuntataitoihin sekä sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun. Lajitaitoja voidaan pilkkoa pienempiin osataitoihin sekä niitä voidaan helpottaa erilaisilla välinevalinnoilla. Pienimpien koripalloilijan alkujen kanssa harjoitellaan syöttämisen alkeita, heittämistä erilaisilla palloilla sekä pomputtamista. Syöttöjen harjoittelu aloitetaan kaverille tai vanhemmalle vierittämisestä istualtaan, edeten portaittain kohti haastavampia syöttöjä seisoviltaan. Heittoja pienten lasten kanssa tehdään paljon, hyödyntäen laaja-alaisesti erilaisia palloja. Pallot voivat olla pieniä, suuria, pehmeitä, kovia, kevyitä tai painavia. Huomioiden käytettävän pallon korina voi toimia myös vanne, ämpäri tai muu maali, johon pallon voi heittää. Heittämisen sekä syöttämisen myötä tärkeää on harjoitella pallon kiinniotta. Pomputtaminen on usein haastavaa pienille lapsille ja sen harjoittelun kanssa edetään hitaasti. Alkuun lapset vain tiputtavat pallon ja ottavat kiinni sen pompatessa takaisin ylös. Lajille ominaisten perustaitojen osaaminen edes jossakin määrin helpottaa siirtymää kerhomuotoisesta toiminnasta joukkumuotoiseen kilpatoimintaan. Tällainen askel tapahtuu tavanomaisesti 6-7 ikävuo- den paikkeilla, kun pienten lasten kerhotoiminta loppuu.

3.3 Ryhmämuotoinen toiminta

Ryhmä määritellään ihmisjoukoksi, jossa on vähintään kaksi jäsentä, lisäksi heillä on yhteinen tavoite (Aarnio, Autio, Hiltunen, Nieminen & Suomalainen 2013, 121). Koripallojoukkueen tavoitteeseen vaikuttaa joukkueen ikäluokka, taitotaso sekä valmentajien osaaminen. Pienten lasten joukkueiden tavoitteet ovat usein ruohonjuuritasontavoitteita. Ne koostuvat psykofyysisistä, kognitiivisista sekä sosiaalisista tavoitteista.

Joukkuemuotoiselle harjoittelulle on tärkeää toimivuuden kannalta muodostaa hyvin toimiva ryhmä. Toimivan ryhmän rakentamine alkaa aivan alkumetreiltä. Heti alkuun on hyödyllistä osallistaa lapset muodostamaan ryhmälle sääntöjä, huomioiden kuitenkin lasten iän. Lasten tulee kokea kuuluvansa ryhmään sekä tuntea itsensä tärkeäksi osaksi tässä tapauksessa joukkuetta. Joukkueen tunnelman tulee olla positiivinen, lapsilla pitäisi olla kaverisuhteita joukkueen sisällä, myös väistämättä vastaan tulevat ristiriidat tulee pystyä selvittämään itsenäisesti tai ohjaajan avustuksella. Tällaisen hyvän ryhmän muodostumista edesauttaa merkittävästi ohjaajien, vanhempien sekä muiden aikuisten yhteistyö, esteetön tiedonkulku sekä yleinen tuki ja kunnioitus. (Laaksonen 2022, osa 3)

Ryhmädynamiikka käsitteellä pyritään kuvaamaan ryhmän jäsenten asemia, heidän välisiin suhteita, niiden muodostumista sekä mukautumista toiminnan edetessä (Holm, Aranjärvi & Thesfeff 2020, 204). Varsinkin toiminnan alkaessa on usein havaittavissa suuria eroja lasten käyttäytymisessä sekä sosiaalisissa taidoissa. Lapset voivat olla hyvinkin arkoja sekä jopa itkuisia, jos toiminta tapahtuu ilman tuttua aikuista. Osa lapsista toimii välittömästi uudessa ympäristössä, vieraankin aikuisen kanssa luontevasti, eikä niinkään arkaile tilannetta. Ohjaajan on osattava reagoida lasten reaktioihin ja mukauttaa tarpeen mukaan oman toimintansa lisäksi suunnittelemaansa toimintaa. Ajan myötä lapset usein rohkaistuvat sekä sopeutuvat toimintaan hyvin. He muodostavat ryhmän sisällä kaveruussuhteita ja oppivat kaveritaitoja sekä ryhmässä toimimista.

Kaveritaidot eivät kehity itsestään, vaan kaikkien tulee harjoitella niitä kasvaessaan. Kaveritaidot koostuvat erilaisista osa-alueista, joita ovat esimerkiksi erilaiset vuorovaikutustaidot, empatiakyky, kuunteleminen sekä itsensä ilmaisu sekä muiden huomioiminen. Nämä taidot kehittyvät vuorovaikutustilanteissa, joita lapset kohtaavat päivittäin niin varhaiskasvatuksessa, koulussa, kuin vapaa-ajan harrastuksissaan. Harjoittelun myötä taidot

harjaantuvat, kokemukset kasvavat ja varmuus toimia erilaisissa tilanteissa vahvistuu.
(Salmenrinne, Alaranta & Junttila s.a)

4 Lapsen kehitystä tukeva harjoittelu

Alle kouluikäisten koripallokerhon osallistujat ovat tyypillisesti 3-6 vuotiaita eli leikki-ikäisiä. Leikki-ikäiset lapset ovat kasvaneet jo pois esimerkiksi vaippojen käytöstä ja heidän toimintansa on vauhdikasta sekä rohkeaa. He pyrkivät kasvavassa määrin omatoimisuuteen, jonka lisäksi mielikuvitus kehittyy monipuolisemmaksi. Tämän ikäiset lapset kykenevät myös muodostamaan kaverisuhteita, jotka säilyvät mahdollisesti pitkäänkin. (Korhonen 2021) Liikuntataitojen oppimista ei voida suoranaisesti verrata oppimiseen, mitä tapahtuu esimerkiksi koulumaailmassa. Kun kyseessä on liikuntataidot, toimii oppimisen välineenä oppijan oma keho, pyrkimyksenä luoda uusia liiketoimintaketjuja (Jaakkola 2010, luku 2). Ohjaajan on siis osattava huomioida liikunnan tuomat erityispiirteet uusien taitojen harjoittelussa sekä oppimisessa. Oppaan kohdeikäryhmän ollessa alle kouluikäiset tuo heidän ikänsä mukaan omia haasteita.

Pienten lasten liikuntaa suunniteltaessa toiminta kannattaa rakentaa havaintomotorisista taidoista sekä motorisista perustaidoista (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 409). Pienten lasten kanssa hyödynnetään yleisesti useita liikuntaleikkejä, joiden sekaan ujutetaan lajille sopivia harjoitteita. Tärkeää on hyödyntää lapsille mielekkäitä ja hauskoja leikkejä, jolloin he innostuvat toiminnasta. Ennen kaikkea lasta ei tule pakottaa mukaan toimintaan, vaan harjoittelua tehdään pääasiassa lasten ehdoilla, tietenkin turvallisuus huomioiden. Yli neljävuotias lapsi pyrkii toimimaan mahdollisimman paljon itsenäisesti, jolloin aikuisen on annettava tilaa tälle toiminnalle, joka voi olla runsaasti aikaa vievä prosessi (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 491). Toimintaan kannattaa sisällyttää tehtäviä, missä lapset pääsevät toimimaan itsenäisesti. Jos vanhemmat ovat mukana, kannattaa heille ohjeistaa, miten harjoitteessa toivotaan vanhempien osallistuvan. Näin vanhemmat malttavat antaa tilaa lasten itsenäiselle toiminnalle.

4.1 Perusliikuntataidot

Perusliikuntataidot eli motoriset perustaidot ovat taitoja, jotka mahdollistavat arjen haasteista selviämisen. Taidot koostuvat kolmesta osa-alueesta, jotka ovat tasapaino-, liikku- ja välineenkäsittelytaidot. Kun perustaidot ovat hallussa, voidaan niitä lähteä sovelta- maan. Tällöin niitä aletaan kutsua lajitaidoiksi, jotka kohdentuvat johonkin ympäris- töön, usein lajiin, jossa ne toimivat hyvin. Taitojen kehittyminen etenee laajemmista

karkeamotorista taidoista pienempiin, tarkkuutta vaativiin hienomotorisiin taitoihin. (Opetushallitus s.a)

Taulukosta 1 on nähtävissä millaisia taitoja kuhunkin osa-alueeseen kuuluu. Näitä taitoja tulisi harjoitella laajasti lasten kanssa koko lapsuuden ajan. Lajitaitojen oppiminen on hankalaa, jos perustaitojen hallinnassa on puutteita. Pienten lasten organisoitu harrastustoiminta perustuu pääasiassa juuri motoristen perustaitojen harjoitteluun. Ne luovat kattavan pohjan lajitaitojen harjoittelulle myöhemmässä vaiheessa. Melkein kaikki liikuntaleikit harjoittavat useampaa motorista perustaitoa, joten niiden harjoittelu lasten kanssa on helppoa. Kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota monipuolisiin harjoitteisiin, jotta samaa taitoa harjoiteltaisiin erilaisissa tilanteissa sekä ympäristöissä.

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Kalaja & Jaakkola 2015, 196)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> - Kääntyminen - Ojentaminen - Taittaminen - Pyöriminen - Heiluminen - Kieriminen - Pysähtyminen - Väistäminen - Tasapainoilu 	<ul style="list-style-type: none"> - Käveleminen - Juokseminen - Tasaponnistaminen - Loikkaaminen - Hyppääminen (esteen yli) - Laukkaaminen - Liukuminen - Kinkkaaminen - Rytmisissä hyppääminen - Kiipeäminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Heittäminen - Kiinniottaminen - Potkaiseminen - Kauhaiseminen - Iskeminen - Lyöminen ilmasta - Pomputteleminen - Vierittäminen - Potkaiseminen ilmasta

Liikuntataitojen oppimisessa harjoittelu tuottaa sisäisen tapahtumasarjan, jolla aikaansaadaan pysyviä muutoksia liikkeen tuottamiseen. Tämän oppimisprosessin voi havaita yleisesti suoritusten paranemisesta, niiden laadun tasaantumisesta, taidon pysyvyydestä sekä soveltamisen mahdollisuudesta. Muutenkin taito muuttuu tehokkaammaksi sekä

sujuvammaksi. Liikuntataitojen oppiminen on mahdollista läpi koko elämänkaaren, kuitenkin lapsuudessa se tapahtuu nopeammin. Tämä ero johtuu pääasiassa lasten innokkaasta asenteesta uuden kokeilemiseen, jolloin he onnistuvat sekä epäonnistuvat, joka kehittää heidän taitojaan. (Jaakkola 2016)

4.2 Erilaiset oppimisympäristöt

Oppimisympäristöllä voidaan viitata oppijan ja ympäristön vuorovaikutukseen sekä muihin mahdollisesti oppimisen apuna käytettäviin välineisiin ja työkaluihin (Lonka 2014, 106). Koripallokerhossa oppimisympäristönä toimii pääasiassa liikuntasali sekä ohjaajan sinne valitsevat välineet. Tyypillisiä välineitä liikuntasalissa jo valmiina olevien koripallokorien lisäksi ovat erilaiset pallot, tötsät sekä paikkamerkit. Pienten lasten kanssa toimiessa on hyödyllistä käyttää runsaasti erilaisia välineitä, mutta muistaen kuitenkin rajoittaa niiden määrää yksittäisellä harjoituskerralla. Ympäristön havainnointi tapahtuu lapsilla luonnostaan. Lapsilla on luonnostaan valmiudet havaita muotoja, värejä, ääniä, liikettä, etäisyyksiä sekä tuoksuja eli ympäristön peruspiirteitä (Aarnio, Kalakoski, Paavilainen, Rantala & Suomalainen 2013, 64).

Toimivalla oppimisympäristöllä on useita ulottuvuuksia. Näitä ulottuvuuksia ovat fyysinen, sosiaalinen sekä virtuaalinen. Fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan kaikkea kosketettavaa, mikä on mukana oppimiseen tähtäävässä toiminnassa. Virtuaalinen ulottuvuus kattaa esimerkiksi käytössä olevan laitteen, vaikkapa puhelimen. Sosiaalinen ulottuvuus sisältää sosiaalisen sekä kulttuurisen asiayhteyden. Tiivistetysti tämä tarkoittaa sitä, että toimivassa oppimisympäristössä kaikki nämä ulottuvuudet toimivat saumattomasti sekä vaivattomasti yhdessä edesauttaen oppimista. (Lonka 2014, 117)

Liikuntakerhoissa harvemmin hyödynnetään virtuaalisia oppimisympäristöjä, mutta osallistujien vanhemmille on usein tarjolla harrastusta tukevia palveluita verkossa. Näitä palveluita voivat olla tapahtumiin ilmoittautuminen, informaation välittäminen sekä erilaiset viestintäpalvelut vanhempien ja seurahenkilöstön välillä. Fyysinen sekä sosiaalinen ulottuvuus ovat erotettavissa harjoitustapahtumasta selkeästi ja ne näkyvät koko tapahtuman ajan. Jokainen tilanne, mitä koripallon kaltaisen urheilulajin harjoituksissa tulee vastaan, on josakin määrin niin fyysinen kuin sosiaalinenkin.

Lapset pitävät itse parhaimpina leikkipaikkoina rakentamattomia tiloja, joissa lapsille jää tilaa omalle mielikuvitukselle sekä rakenteet ja rakennukset eivät rajoita lasten toimintaa (Sääkslahti 2018). Vaikka koripalloharjoittelu tapahtuu pääasiassa sisätiloissa, on lapsille hyvä jättää tilaa myös omalle mielikuvitukselle. Kaikkia toimintaratoja ei kannata ohjeistaa tekemään juuri jollakin tietyllä tavalla, vaan lapset osaavat itse ratkaista erilaisia tilanteita ja mukautua tilanteeseen. Turvallisuus on kuitenkin muistettava, sillä esimerkiksi trampoliinille voi mennä vain yksi lapsi kerrallaan. Lapsille voi myös antaa vaikkapa vain pallot, ja seurata mitä he keksivät niillä tehdä. Heille jää tilaa omalle ajattelulle sekä mielikuvitukselle, he saattavat keksiä erikoisiakin tapoja leikkiä ja liikkua, joista voi jäädä yhteisiä leikkejä jatkokon.

4.3 Eriyttämisen tarve

Eriyttäminen on laaja-alainen, monimutkainen sekä tarkasti määrittelemätön käsite. Sillä tarkoitetaan pääasiassa tukikeinoa tai keinoja-, joilla pyritään vastaamaan erilaisiin haasteisiin opetuksen kontekstissa. Eriyttämällä pyritään huomioimaan eri oppijoiden erityistarpeet sekä yksilölliset haasteet. Näitä huomioidaan opettamisen sekä ohjaamisen suunnittelussa, kuten rakenteessa, opetustyyliessä sekä toiminta periaatteissa. Eriyttämistä tehdään niin sanotusti kumpaankin suuntaan, niin heikommille kuin lahjakkaillekin oppijoille. Aivan kaikki voivat hyötyä eriyttämisestä, kunhan siinä on huomioitu yksilölliset haasteet. (Roiha & Polso 2018, luku 1)

Roiha ja Polso (2018, luku1) esittelevät eriyttämisen viiden o:n mallin. Mallin vaiheet ovat viisi koulunkäynnin osa-aluetta, jotka etenevät järjestyksessä siten, että edeten ensimmäisestä viidenteen pystytään huomioimaan oppijoiden erityisen tuen tarve suunnittelussa. Vaiheet ovat: opetusjärjestelyt, oppimisympäristö, opetusmenetelmät, oppimisen tukimateriaali sekä oppimisen arviointi. Suunnittelua olisi hyvä tehdä oppilas- ja lapsilähtöisesti.

Eriyttämistä tehdään jossakin määrin liikunnanohjausta suunnitellessa, usein eriyttäminen jää kuitenkin pintapuoliseksi, näennäiseksi suunnitelman osaksi, jota ei viedä kunnolla käytäntöön. Tämä johtuu usein myös ohjaajien tai valmentajien kokemattomuudesta sekä koulutuksen puutteesta. Eriyttämisen tarvetta esiintyy pienten lasten kanssa, etenkin jos ryhmän ikäjakauma on suuri. Alle kouluikäisten koripallokerhossa samassa ryhmässä voi olla juuri 2 vuotta täyttäneitä sekä neljävuotta täyttäviä. Heidän taitonsa sekä ylipäättään fyysiset ja psyykkiset kehitysvaiheensa eroavat merkittävästi toisistaan. Muita syitä

eriyttämiselle voivat olla erilaiset fyysiset poikkeavuudet sekä neuropsykiatriset haasteet. Näistä kannattaa keskustella lapsen huoltajien kanssa, sillä he tuntevat parhaiten oman lapsensa. He pystyvät antamaan myös neuvoja sekä vinkkejä, kuinka toimia lapsen kanssa erilaisissa tilanteissa.

Käsitteellä inkluusio tarkoitetaan kaikille avointa toimintaa, johon ihan kuka tahansa pystyy osallistumaan, riippumatta omista haasteistaan (Saari s.a.). Osa koripalloseuroista järjestää erillistä toimintaa erityisryhmille, mutta useilla seuroilla ei osaamista tai resursseja näiden ryhmien organisointiin ole. Erillisten resurssien puutteen takia saattaa tavallisissa ryhmissä olla mukana inkluusioperiaatteen mukaisesti lapsia, joilla voi olla erilaisia liikunta- tai kehitysvammoja sekä neuropsykologisia haasteita. Usein näissä tilanteissa lapsella on mukana oma huoltaja taikka avustaja, joka pystyy helpottamaan ohjaajan tehtäviä.

Tuntisuunnitelmaa tehdessä on hyvä osata hieman ennakoida millaisia haasteita ryhmän osallistujilla voi olla. Tämä tehtävä helpottuu, kun ryhmän osallistujat tulevat tutuiksi. Suunnittelussa on hyvä huomioida ryhmittely, tehtävä, resurssit, arvioinnin tarve sekä tilanteen hallinta (Rouse 2009, 119-122). Suunnitelman kannattaa sisältää vaihtoehtoja harjoitteille sekä niiden osille, niin helpompia kuin haastavampia. Ohjaajan tulee myös muistaa, että suunnitelmaa ei tule noudattaa sokeasti vaan huomioiden ryhmän toiminta. On hetkiä, kun jokin harjoite ei toimi ollenkaan ja on järkevämpää vaihtaa harjoitetta kokonaan tai siirtyä suunnitelmassa seuraavaan.

5 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on taipumus asettaa itselleen tavoitteita, pyrkiä suoriutumaan ympäröivistä haasteista ja liittää uudet kokemukset osaksi minäkuvaansa. Teorian mukaan yksilön kehitys ja psykologinen kasvu tapahtuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa ja sosiaalinen ympäristö voi joko ehkäistä tai tukea niitä. Sosiaalisen ympäristöllä on siis merkittävä vaikutus siihen, miten yksilö lopulta motivoituu. Teorian mukaan esimerkiksi yksilön terveyden ja hyvinvoinnin tai hyvän suorituksen, luovan ongelmanratkaisun ja oppimisen näkökulmasta motivaation lähde tai motiivin laatu ovat olennaisempia kuin motivaation määrä sinänsä. Teoriassa keskitytään erottelemaan erilaisia motiivityyppejä ja tutkimaan erilaisten motiivien merkitystä yksilön henkiseen kasvuun ja kehitykselle. (Vasalampi 2017)

Sisäisen motivaation syntymiseen vaikuttavat itsemääräämisteorian mukaan autonomia, koettu pätevyys sekä koettu yhteenkuuluvuus. Näitä kutsutaan ihmisen kolmeksi perustarpeeksi. Useiden tutkimusten mukaan nämä kolme perustarvetta selittävät meidän hyvinvointiamme laajalti. Näillä tarpeilla on merkitystä myös kasvun ja kehityksen kannalta, sillä näitä tarpeita tukevat ympäristöt edistävät kasvua hyvinvoiviksi yksilöiksi. (Martela 4.4.2014)

Martela (4.4.2014) mainitsee tekstissään, että on omissa tutkimuksissaan pyrkinyt osoittamaan neljännen perustarpeen olemassaolon. Tämä neljäs perustarve on hyväntahtoisuus, jolla pyritään ilmaisemaan halua tehdä hyvää ja muista välittämistä. Tutkimukset aiheesta ovat vielä kesken, mutta tulokset ovat lupaavia. Näin ollen muiden auttaminen edesauttaa meidän omaa hyvinvointiamme.

5.1 Autonomia

Itsemääräämisteoriassa autonomialla tarkoitetaan, että osallistuja pääsee vaikuttamaan omaan tekemiseensä (Martela 4.4.2014). Käytännössä tämä tarkoittaa lasten osallistamista toiminnan suunnitteluun. Pienten lasten kanssa tämä osallistaminen sisältää myös jossakin määrin ohjailua haluttuun suuntaan, sillä pienet lapset eivät hahmota millaisia asioita ja harjoitteita on oikeasti mahdollista toteuttaa. Rajoitteita tuovat myös lasten hatarat muistikuvat aiemmin pelatuista peleistä ja leikityistä leikeistä, sillä he saattavat muistaa vain pieniä osia. Jos ohjaaja itse ei ole ollut mukana toiminnassa, eivät hän välttämättä

tiedä mistä on kyse. Ohjaaja voi kysyä lapsilta tarkemmin rajattuja kysymyksiä esimerkiksi hippaleikeistä, jolloin lasten on helpompi vastata sekä kertoa oma mielipiteensä.

Ohjaajana on jätettävä tilaa jokaiselle ryhmän yksilölle, sekä pyrkiä huomioimaan heidät yksilöinä. Jokaisella ryhmän osallistujalla saa olla omat näkökulmansa sekä mielipiteensä ja niitä tulee kunnioittaa (Vasalampi 2017). Lapsilla ilmenee usein mielipiteiden myötäilyä keskenään. Tämä näkyy tilanteissa, joissa lapsilta kysytään toiveita tai ehdotuksia liittyen toimintaan. Joku lapsista saattaa vaikkapa toivoa ninjarataa, eikä montaa minuuttia kulu, niin kaikki lapset haluavat ninjaradan. Vaikka ohjaajalle saattaisi tällaisessa tilanteessa olla helpompaa vain toteuttaa ninjarata. Kannattaa hieman yrittää kaivella myös muilta lapsilta ehdotuksia. Ylipäätään ohjaustilanteissa kannattaa pyrkiä huomioimaan niitä rauhallisia, hiljaisia, hieman näkymättömämpiä lapsia, sillä he eivät saa samalla tavalla huomiota, kuin lapset, jotka pyrkivät ottamaan kontaktia ohjaajaan jatkuvasti.

Myönteisellä kannustavalla palautteella voidaan korostaa osallistujan roolia suorituksessa sekä saada hänet kokemaan autonomiaa ja pätevyyttä (Vasalampi 2017). Laadukkaalla palautteen annolla edesautetaan lapsen kiinnostusta sekä innostusta harjoiteltavaan asiaan sekä kannustetaan jatkamaan harjoittelua. Palautteen anto on tärkeää etenkin uusia taitoja harjoitellessa. Jotta palaute motivoisi jatkamaan harjoittelua olisi sen hyvä sisältää, jokin neuvo jatkoa varten. Esimerkiksi onnistumista koskevan kehuun ”Olipa tarkka syöttö!” lisäksi ohjaaja voisi vinkata kokeilemaan seuraavaksi kauempaa. (Nuori Suomi s.a.)

5.2 Koettu pätevyys

Kun lapsi onnistuu annetussa tehtävässä, esimerkiksi heitossa koriin, kokee hän osavansa kyseisen tehtävän sekä olevansa pätevä (Martela 4.4.2014). Toimintaa suunniteltaessa ohjaaja ottaa huomioon myös osallistujien taitotason. Suunnitelmassa hän on parhaansa mukaan suunnitellut eri tasoisia tehtäviä harjoitteiden sisälle. Näin hän pystyy antamaan sopivan tasoisen tehtävän jokaiselle yksilölle. Jos harjoite on liian vaikea, turhautuu lapsi helposti, joka vaikuttaa välittömästi lapsen haluun osallistua toimintaan. Myöskään liian helppo harjoite ei ole motivaation ja lapsen toiminnan kannalta hyväksi. Silloin lapsi kyllästyy muutaman suorituksen jälkeen eikä jaksa enää keskittyä toimintaan. Usein tällaiset turhautumiset sekä tylsistymiset purkautuvat lapsista häiriökäyttäytymisenä.

Harjoitteen tason valinnan onnistuessa täydellisesti on osallistujan mahdollista päästä flow-tilaan. Tällainen taso haastaa osallistujaa, mutta mahdollistaa onnistumiset sopivassa suhteessa. Flow-tilassa osallistuja keskittyy vain omaan tekemiseensä, hänen ajantajunsa katoaa sekä muut seikat ympärillä jäävät toissijaisiksi. Lapset eivät osaa itse sanoittaa kokemaansa flow-tilaa, mutta ovat sen hyödyntämisen mestareita. Usein tuntuu, että lapset kykenevät keskittymään tekemiseensä niin, että kaikki muu katoaa ympäriltä. Lapseen voi silloin olla hankala saada kontaktia tai hän ei reagoi puhutteluun. Tällöin lapsi on usein flow-tilassa, hän keskittyy vaikkapa sarjakuvan lukemiseen ja kaikki muu jää toissijaiseksi. Jos lapsi pääsee tällaiseen tilaan liikuntaharrastuksen aikana, kannattaa hänen antaa jatkaa toimintaa, muistaen kuitenkin huomioida tilanteen turvallisuus. Jos tällaiseen tilanteeseen päästään tehtävä on ollut juuri sopivan haastava lapselle. (Martela 4.4.2014; Järvi-lehto 9.1.2012)

5.3 Koettu yhteenkuuluvuus

Ihmisellä on synnynnäinen tarve toimia yhdessä muiden ihmisten kanssa. Ihminen on sosiaalinen olento, joka haluaa tulla kohdatuksi. Jos ihminen kokee olevansa välitetty ja rakastettu, voimme todennäköisesti hyvin. (Martela 4.4.2021) Pienten lasten joukkueurheilussa ryhmäjaot muuttuvat usein, mutta lapset muodostavat tiiviitä kaverisuhteita ryhmien sisällä. Ohjaajan tehtävänä on auttaa lapsia toimimaan ryhmässä, luoda turvallinen ilmapiiri sekä antaa jokaiselle tilaa ja mahdollisuus olla oma itsensä. Kuten varhaiskasvatuksessakin, vapaa-ajan harrastuksissa harjoitellaan fyysisten taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja. Yleisesti yhteenkuuluvuudentunnetta voidaan tukea monin eri tavoin. Ohjaaja tukee lapsen tunteiden, vahvuuksien ja rajojen tunnistamista, avun pyytämistä, vastuunottoa, vuorovaikutustaitoja sekä tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä (Innostun liikkumaan s.a.).

6 Oppaan lähtökohdat ja tavoite

Työn on tarkoitus vastata matalankynnyksen koulutustarpeeseen koripalloseuroissa, joissa on runsaasti uusia sekä nuoria valmentajia. Nämä nuoret valmentajat tarvitsevat paljon tukea sekä ohjausta valmentajanuransa alussa. Oppaan sisältöjen teemana on laadukkaan ja monipuolisen harrastustoiminnan toteuttaminen pienille lapsille. Sisällöt tukevat pitkäjänteisen ja suunnitelmallisen toiminnan toteuttamista. Nuorien valmentajien tulisi suunnitella toimintaa jatkuvasti, jotta heidän ohjaamisensa olisi monipuolista, eikä se jäisi paikoilleen toistamaan itseään. Kirjallisena tehtyä suunnitelmaa on myös helpompi reflektoida, koska siihen voi tehdä merkintöjä eri harjoitteiden kohdalle. Vanhoihin suunnitelmiin on hyvä merkitä tietoja harjoitteen sujuvuudesta, parannusehdotuksista sekä ryhmäjaosta. Näitä tietoja voi hyödyntää jatkossa, kuten myös vanhoja hyvin tehtyjä suunnitelmia.

Oppaassa tuodaan ilmi erilaisia tapoja opettaa, jotka toimivat hyvin juuri koripallon viitekehksessä. Valmentajan oma ymmärrys oppimisen taustoista sekä prosessista edesauttaa toiminnan suunnittelua sekä toteuttamista kohderyhmän mukaiseksi. Perusliikuntataitojen harjoittelu painottuu oppaassa, sillä ne toimivat kaikkien lajitaitojen pohjana. Näiden taitojen harjoittelussa hyödynnetään leikkejä sekä pelejä, joiden esittely uusille valmentajille antaa esimerkkejä toiminnan sisällöstä. Koska kyseessä on joukkuelaji, näkyvät ryhmässä toimiminen sekä siihen liittyvät taidot oppaassa. Ymmärrys ryhmädynamiikasta, ryhmän ohjaamisesta sekä -hallinnasta helpottavat valmennustehtäviä sekä edesauttavat tavoitteellisen toiminnan toteuttamista.

Oppaan käytettävyyttä ajatellen loogiset sisältöalueet ovat: toiminnan pidempiaikainen suunnittelu, harjoitusten suunnittelu, perusliikunta- sekä lajitaidot ja harjoite-/leikki-pankki. Nämä antavat kattavat sekä monipuoliset välineet pienten lasten kanssa työskentelyyn. Opasta on helppo hyödyntää, sillä sen sisältö on pyritty tekemään helposti ymmärrettäväksi sekä helposti sovellettavaksi. Kun valmentajan oma osaaminen kasvaa oppaan materiaalien soveltaminen helpottuu ja sisältöä saa mukautettua ryhmän tason sekä koon mukaisesti.

7 Oppaan toteutus

Opasta on suunniteltu vuoden ajan, jonka aikana on siirrytty ajatuksesta kohti lopputuotosta. Mukana prosessissa on ollut kyseisen ikäryhmän kanssa työskenteleviä valmentajia. He ovat saaneet vapaasti kertoa seikoista, jotka he kokevat haastaviksi ja joissa he eniten tarvitsisivat tukea. Eniten näissä näkemyksissä nousi esiin juuri toiminnan suunnittelu. Näin ollen oppaan sisältöä kerätessä teemaksi valikoitui toiminnan suunnittelu.

Oppaan aineiston keräämiseen on hyödynnetty jo käytössä olevia materiaaleja ja liikuntapedagogiikkaa käsitteleviä teoksia. Käytössä olevista materiaaleista oppaan aineistoon hyödynsin ryhmien kuvauksia, kausisuunnitelmia ja leikkipankkia. Nämä kaikki on todettu toimiviksi käytännön valmennus ja ohjaustyössä, jolloin niitä on mahdollista hyödyntää sellaisenaan tai mukauttaa juuri omaan toimintaympäristöön sopiviksi. Leikkipankin leikit on myös koettu toimiviksi ikäryhmän harjoituksissa. Osa niistä on monelle varmasti tuttuja, mutta mukaan on valikoitunut myös hieman uudempia ja vieraampia leikkejä.

Varsinaisen teoriaosuuden aineisto on kerätty lähteiden pohjalta, edeten läpi loogisesti kauden ja yksittäisen harjoitustapahtuman suunnittelun vaiheet. Aineiston lähdemateriaali käsittelee monipuolisesti liikuntapedagogiikkaa, joista on kerätty juuri kohderyhmän kaltaista toimintaa koskevat tärkeät ydinasiat. Aineisto on muokattu eri lähteistä järkeväksi kokonaisuudeksi, joka etenee samassa järjestyksessä kuin normaali toiminnan suunnittelu. Opas koostaa useamman liikuntapedagogiikkaa ja ohjaamista käsittelevän teoksen sisältöä tiiviimpään muotoon. Tällöin aiheet ja sisällöt ovat helposti löydettävissä yhdestä paikasta.

8 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi yleispätevä opas alle kouluikäisten koripallokerhon ohjaajille (liite 1). Opas on suunnattu etenkin 2-7-vuotiaiden lasten koripallokerhoja ohjaaville valmentajille, jotka aloittelevat valmentajan uraansa. Toiminnan suunnitelmallisuus toistuu yhteisenä teemana läpi koko oppaan. Oppaan idea on syntynyt seuratoimijoiden esittämän tarpeen, sekä oman haluni pohjalta toteuttaa laadukasta ja monipuolista toimintaa myös pienille lapsille.

Opas etenee toiminnan ja sisällön esittelyn jälkeen suuremmista kokonaisuuksista pienempiin. Sisällöt opastavat kausisuunnittelun kautta yksittäisten harjoitustapahtumien suunnitteluun. Opas painottaa kaikissa osioissa ajatusmallia, että laadukkaan ja monipuolisen toiminnan takana on hyvin tehdyt suunnitelmat. Huolellista suunnitelmaa on helpompi soveltaa sekä mukauttaa tarpeen tullen. Työkaluksi suunnitelmiin opas antaa myös neljä erilaista opetustyyliä, joita hyödyntää harjoituksissa. Jotta opasta hyödyntävä ohjaaja saa myös konkreettisen esimerkin sekä kausi- että tuntisuunnitelmasta, löytyy oppaasta esimerkki kausisuunnitelmat ja mallituntisuunnitelma. Omia tulevia suunnitteluja helpottamaan, oppaaseen on lisätty kaksi erilaista tuntisuunnitelmapohjaa. Innokkaimmille oppaan käyttäjille löytyy lisämateriaalivinkkejä, joiden avulla omaa ohjaamista on mahdollista kehittää eteenpäin. Oppaan lopusta löytyy leikkipankki, jonka sisältöä voi lisätä helposti omiin ohjauksiinsa.

Pienten lasten liikuntaharrastukset lajista riippumatta keskittyvät perusliikuntataitojen harjoitteluun tuoden mukaan lajinomaisia elementtejä. Perusliikuntataitojen hallitseminen edesauttaa aktiivisen elämäntavan syntymiseen, sillä kynnyksen lähtöä liikkeelle madaltuu (Jaakkola 2016). Kaikkien lajitaitojen pohjalla sekä taustalla on erilaisia liikuntataitoja, ilman niiden hallitsemista on mahdotonta oppia monimutkaisempia taitoja. Erilaisten taitojen yhdistäminen vaatii myös harjoitusta. Pienen lapsen saa liikkeelle kiinnostus erilaisia välineitä sekä asioita kohtaan (Jaakkola 2016). Erilaisten liikuntavälineiden hyödyntäminen motivoi lapsia mukaan toimintaan. On kuitenkin muistettava heidän rajallinen keskittymiskykensä ja mahdollisuuksien mukaan poistettava ylimääräiset ärsykkeet näköpiiristä.

Itsemääräämisteorian mukaiset perustarpeet näkyvät myös pienten lasten ohjaamisessa. Autonomia sekä koettu yhteenkuuluvuus näkyvät ohjaamisessa, mutta merkittävään rooliin nousee koettu pätevyys (Martela 4.4.2014). Lapset turhautuvat, jos eivät onnistu ja usein

haluavat lopettaa tehtävän, pelin tai leikin. On tärkeää, että lapset saavat turvallisessa ympäristössä kokea niin epäonnistumisia kuin onnistumisiakin. Aina ei voi onnistua tai osata kaikkea vaan lapsille on turvattava mahdollisuus harjoitella haluttuja taitoja. Kun tehtävä tai harjoite on sopivan haastava, ei kaikki suoritukset onnistu, vaan joukkoon mahtuu myös epäonnistumisia. Pettymyksien sietokyky onkin urheilussa tarvittava kyky ja koripallossa yhden ottelutapahtuman aikana käy lähes aina useampia epäonnistumisia. Niistä on vain päästävä yli ja jatkettava pelaamista.

Leikkipankkiin on kerätty pelejä ja leikkejä perehtyen erilaisiin materiaaleihin. Leikit on kerätty leikkipankkiin yhdessä valmentajatiimin kanssa, joka työskenteli WB-Panttereiden alle kouluikäisten kerhotoiminnan parissa kaudella 2020-2021. Leikkejä on kokeiltu käytännössä ja ne on kaikki todettu toimiviksi juuri kyseessä olevan ikäryhmän kanssa. Ikäryhmän valmentajat halusivat silloin koostaa käyttämiään leikkejä yhteen, jotta kaikki saisivat mukaansa lisää ideoita. Toimintaa ohjasi useampi valmentaja, joista jokaisella oli oma toimipiste sekä ryhmänsä. Näin ollen he eivät pääasiassa tienneet, mitä muilla pisteillä tehdään.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ohjaajia sekä seuratoimijoita hyödyttävä opas, jonka levittäminen suunnitelman mukaan on alkamassa. Oppaan keskeinen tavoite on auttaa ohjaajia suunnittelemaan toimintaa pitkäjänteisemmin. Keskeistä on myös monipuolisen ja laadukkaan toiminnan toteuttaminen. Opas on helposti tavoitettavassa muodossa ja sitä on helppo jakaa eteenpäin. Opas vastaa ainakin osittain seuratoimijoiden ja valmentajien esittämään tarpeeseen, sillä se antaa merkittävästi apuja toiminnan suunnitteluun. Vaikka ohjauskokemusta olisikin jo, eivät kaikki ohjaajat ja valmentajat ole tottuneet tekemään laadukkaita tuntuksuunnitelmia. Opas auttaa alkuun niiden tekemisessä riippumatta ohjaajan taustoista.

Opas keskittyy suunnitteluun ja sen pitkäjänteiseen tekemiseen. Tavoitteena on ensin kehittää tätä versiota ja sen jälkeen levittää sitä toiminnan toteuttajille. Oppaan käyttöönotoilta toimijoilta on mahdollista kartoittaa aiheoiveita, joiden pohjalta oppaalle voisi tehdä jatko-osan eri sisältöteemalla. Tukea sisältöjen suunnitteluun saa myös koripalloliitolta, jonka koulutuksien sisältöjä ja teemoja voi hyödyntää suunnittelussa. Koripalloliitto on listannut valmentajakoulutuksen painopisteitä, joita ovat yhteistoiminnallinen oppiminen, harjoittelu urheilutoiminnan perustana, osaamisen lisääminen sekä kasvun ohjauksen tukeminen (Koripalloliitto 2022f). Näistä aiheista on mahdollista rakentaa toimivia kokonaisuuksia yhdessä toimijoiden palautteen sekä toiveiden pohjalta.

Oppimani perusteella koen, että etenkin pienten lasten kanssa toimivat ohjaajat ovat usein nuoria ja kouluttamattomia. Tämä johtuu seurojen näkemyksistä, joiden perusteella on tärkeää panostaa yli 10-vuotiaiden toimintaan enemmän. Toimintaa saatetaan suunnitella, jonkin osaavamman valmentajan toimesta kausisuunnitelman verran, mutta itse harjoitusten suunnittelu jää toimintaa ohjaavan valmentajan vastuulle. Toiminta jää herkästi junnaamaan paikoilleen, sillä on helppoa toistaa samoja harjoitteita. Nuorista valmentajista vain murto-osa haluaa kehittää itseään valmentajana niin paljon, että hakeutuisivat koripalloliiton järjestämiin koulutuksiin. Tämä opas tarjoaakin matalankynnyksen mahdollisuuden itsensä kehittämiseen. Oppaan luominen syvensi myös omaa käsitystäni toiminnan suunnittelusta, jonka olen itsekkin aloittaessani valmentajana sivuuttanut. Näin ollen voin samais-
tua näihin valmentajanalkuihin.

Ryhmässä liikutaan omien kokemuksiensa mukaan pääasiassa leikkien. Monipuolisten ja vaihtelevien leikkien kanssa lapset liikkuvat ja harjoittelevat motorisia perustaitoja. Jos samaa leikkiä leikitään viikosta toiseen, on harjoittelu yksipuolista ja lapset eivät enää jaksaa innostua. Myöskään kaikkia leikkejä ei kannata vaihtaa kerralla, sillä silloin tulee lapsille liikaa uutta opittavaa.

Opasta sekä koko työtä pystyy mielestäni hyödyntämään muissakin lajeissa sen yleispätevän luonteen ansiosta. Tietoperusta käsittelee teemoja, joiden pohjalta ohjaaja pystyy tukemaan lasten kokonaisvaltaista kehittymistä. Opas antaa ohjaajalle työkaluja ohjaamiseen ja samalla tukee pienten lasten kasvua liikkuviksi nuoriksi sekä aikuisiksi. Pienet lapset oppivat jatkuvasti uutta, mutta he eivät välttämättä siedä epäonnistumisia hyvin. Positiiviset kokemukset ylläpitävät lapsen innostusta ja kiinnostusta harrastusta kohtaan yhdessä autonomian ja yhteenkuuluvuuden tunteen kanssa (Martela 4.4.2014).

Alun perin opas oli tarkoitus suunnata täysin yhdelle toimintaa järjestävälle seuralle, mutta pidempiaikaisen pohdinnan jälkeen päätin pitää oppaan yleispätevänä. Tämä päätös perustuu vieläkin urheilumaailmassa esiintyvään vastakkainasetteluun seurojen välillä. Etenkin samalla alueella toimivat seurakilpailut suhtautuvat hieman nihkeästi toisiinsa kilpailun takia. Kyseinen ilmiö on hieman väistymässä, sillä liikuntasalien sekä pelaajien määrän takia seurakilpailut ovat alkaneet tekemään kasvavassa määrin yhteistyötä.

Opasta on tarkoitus kehittää jatkossa saadun palautteen sekä uusien tarpeellisten teemojen myötä. Palautteen pohjalta opasta tullaan muuttamaan, jotta se palvelisi vielä paremmin juuri kohderyhmää. Seurojen yhteisenä tavoitteena on kuitenkin toteuttaa laadukasta toimintaa, sekä mahdollistaa monipuolinen liikuntaharrastus usealle lapselle vuosittain.

Oppaan helppokäyttöisyys sekä tulostettavissa oleva sähköinen muoto mahdollistavat sen hyödyntämisen paikasta ja ajasta riippumatta. PDF-muotoisen oppaan voi ladata omalle laitteelle, lähettää eteenpäin muille valmentajille, sekä halutessaan tulostaa sen. Oppaan sisällöt on pohdittu vastaamaan aloittelevien ohjaajien isoimpiin kysymyksiin. Näitä sisältöjä käsitellään käytännönläheisesti sekä yksinkertaisesti, jotta asiat olisivat helposti ymmärrettävissä ilman alan koulutusta.

Opas on pyritty pitämään tiiviinä, jotta sen pituus ei veny turhan pitkäksi. Jos sisältöä on liikaa, voi asioiden sisäistäminen olla hankalaa ja materiaalin läpikäyminen kestää kauan.

Innokkaille oppijoille on oppaaseen sisällytetty lisämateriaaleja, joihin voi halutessaan perehtyä. Lisämateriaalien joukosta löytyy myös linkki suoraan koripalloliiton koulutuksiin (Koripalloliitto 2022b).

Opas on pidetty yleispätevänä, eikä sitä ole kohdennettu suoraan millekään koripalloseuralle. Yleispätevän luonteensa takia opasta ei välttämättä aivan täysin pysty hyödyntämään kaikissa seuroissa, esimerkiksi pienillä paikkakunnilla, joissa ryhmien ikärajat ovat erilaiset. Näissäkin oppaan osiot, joissa ohjeistetaan toiminnansuunnittelua sekä harjoitepankki ovat täysin hyödynnettävissä.

Oppaan levittäminen kannattaa aloittaa pienellä kartoituskierröksellä, johon mukaan valikoidaan eri alueilta muutamia koripalloseuroja. Seurat voivat hyödyntää, sekä käydä oppaan sisältöjä läpi kohderyhmän ohjaajien sekä valmentajien kanssa. Näiltä seuratoimijoilta kerätään palautetta, jonka pohjalta oppaan rakennetta sekä sisältöä olisi mahdollista muokata. Muokkauksien jälkeen oppaan jakaminen laajemmin seuroille aloitettaisiin. Seurojen yhteyshenkilöiden tiedot löytyvät koripalloliitolta sekä seurojen omilta verkkosivuilta. Yhteystietojen mukaisille henkilöille oppaan lähettäminen saatesanoin mahdollistaa sen hyödyntämisen. Myös näiden seurojen palautetta kannattaa kerätä kootusti.

Koripalloliiton verkkosivut ovat aktiivisessa käytössä useilla seuratoimijoilla. Oppaan voisi nostaa esiin liiton verkkosivujen uutisosioon, jolloin se saisi hyvää näkyvyyttä. Oppalle luontainen lopullinen sijaintipaikka liiton verkkosivuilla olisi osiot valmentajille (Koripalloliitto 2022c) tai materiaalit (Koripalloliitto 2022d). Koripalloliiton olisi mahdollista hyödyntää opasta osana ohjaajan starttikoulutusta, jonka päätavoitteena on auttaa aloittelevaa ohjaajaa tai valmentajaa sekä antaa valmiuksia ryhmän ohjaamiseen (Koripalloliitto 2022e).

Lähteet

Aarnio, K., Autio, S., Hiltunen, V., Nieminen, J. & Suomalainen, S. 2013. Skeema 1 Psykologian perusteet. 1-2. painos. Edita. Helsinki.

Aarnio, K., Kalakoski, V., Paavilainen, P., Rantala, S. & Suomalainen, S. 2013. Skeema 3 Tiedonkäsittelyn perusteet. 2. painos. Edita. Helsinki.

Holm, T., Arajärvi, P. & Theseleff, P. 2020. Ryhmäilmiöt. Teoksessa Arajärvi, P. & Theseleff P. (toim.) Suorituskyvyn psykologia Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. S. 191-229. VK-kustannus. Lahti.

Innostun liikkumaan. s.a. Ympäristö motorisen oppimisen tukena. Luettavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoristen-taitojen-oppiminen-arjessa/ymparisto-oppimisen-tukena/>. Luettu: 31.8.2022.

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. S. 304-319. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 9.7.2022.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 31.8.2022.

Järvilehto, L. 9.1.2012. Lapsi on oivallinen flow-opettaja. Luettavissa: <https://ajattelunammattilainen.fi/2012/01/09/lapsi-on-oivallinen-flow-opettaja/>. Luettu: 31.8.2022.

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Motoriset perustaidot. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. S. 194-207. VK-kustannus. Lahti.

Kokko, S. 2017. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. S. 114-128. PS-kustannus. Jyväskylä.

Korhonen, L. 26.11.2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>. Luettu: 3.5.2022.

Koripalloliitto 2022a Lisenssitilastot. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/info/lisenssit/lisenssitilastot/>. Luettu: 5.7.2022.

Koripalloliitto 2022b. Valmentajakoulutukset. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/info/koulutus/valmentajakoulutus/>. Luettu: 6.7.2022.

Koripalloliitto 2022c. Valmentajalle. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/korisperhe/valmentajalle/>. Luettu: 13.10.2022.

Koripalloliitto 2022d. Materiaalit. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/info/materiaalit/katsojan-opas/>. Luettu: 13.10.2022.

Koripalloliitto 2022e. Valmentajakoulutus: ohjaajan starttikoulutus. Luettavissa: <https://www.basket.fi/infosivut/valmentajien-koulutusjarjestelma-ohjaajan-starttikoulutus/>. Luettu: 13.10.2022.

Koripalloliitto 2022f. Valmentajakoulutuksen kivijalat ja keskeiset periaatteet. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/korisperhe/valmentajalle/valmentajakoulutuksen-esittely/>. Luettu: 15.10.2022.

Laaksonen, V. 2022. Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. 2. painos. Otava. Helsinki.

Martela, F. 4.4.2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Luettavissa: <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vas-tausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>. Luettu: 31.8.2022.

Männistö, J. 2017. Havaintomotoriikan ja päätöksentekokyvyn kehittäminen koripallossa. Suomen koripalloliitto. Lohja. Luettavissa: [https://peda.net/hankkeet/susicampus/vo/n/n23/materiaalit/jmhjpk:file/download/18ee2db3f172050b914ffd08b5de046c9b10b8a3/Havainnointi%20ja%20p%C3%A4%C3%A4t%C3%B6ksentekokyky%20koripalloharjoittelussa%20JP%20M%C3%A4nnist%C3%B6%20\(002\).pdf](https://peda.net/hankkeet/susicampus/vo/n/n23/materiaalit/jmhjpk:file/download/18ee2db3f172050b914ffd08b5de046c9b10b8a3/Havainnointi%20ja%20p%C3%A4%C3%A4t%C3%B6ksentekokyky%20koripalloharjoittelussa%20JP%20M%C3%A4nnist%C3%B6%20(002).pdf). Luettu: 28.8.2022.

Nuori Suomi. s.a. Palautteen anto. Luettavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/Nuori-Suomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Toteutus/Palautteen+anto.htm. Luettu: 31.8.2022.

Opetushallitus. s.a. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. Luettavissa: <https://www.oph.fi/en/node/4643>. Luettu: 28.8.2022.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. S. 486-504. PS-kustannus. Jyväskylä.

Roiha, A. & Polso, J. 2018. Onnistu eriyttämisessä – Toimivan opetuksen opas. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 30.8.2022.

Rouse, P. 2009. Inclusion in Physical Education. Human Kinetics. United states of America. E-kirja. Luettu 31.8.2022.

Räikkä, J. s.a. Taidon oppiminen koripallossa. Suomen koripalloliitto. Helsinki. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susicampus/kp/tok/tok2/tok>. Luettu: 28.8.2022.

Saari, A. s.a. Mitä on inkluusio? Paraolympiakomitea. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/mitae-on-inkluisio>. Luettu: 31.8.2022.

Salmikivi, M. & Mannonen, T. 2019. Väestömuutokset ja koripallon harrastajamäärät. Koripalloliitto. Luettavissa: https://basket.sites.avoine.com/site/assets/files/26451/lisenssien-nuste_2020.pdf. Luettu: 5.7.2022.

Salmenrinne, V., Alaranta, M. & Junttila, N. s.a. Kaveritaidot ovat harjoiteltavia taitoja. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaveritaidot-ovat-harjoiteltavia-taitoja>. Luettu: 28.8.2022.

Suomen Olympiakomitea 8.4.2021. Uudet liikkumissuosituksset korostavat monipuolisuutta – seuroilla tärkeä rooli lasten ja nuorten liikuttajina. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2021/04/08/uudet-liikkumissuosituksset-korostavat-monipuolisuutta-seuroilla-tarkea-rooli-lasten-ja-nuorten-liikuttajina/>. Luettu: 5.7.2022.

Suomen Olympiakomitea 10.10.2018. Urheiluseurojen tunnuslukuja. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2018/10/10/urheiluseurojen-tunnuslukuja/>. Luettu: 5.7.2022.

Suomen Valmentajat 4.10.2018. Lasten valmentajan lupaus. Luettavissa: <https://www.suomenvalmentajat.fi/uutiset/lasten-valmentajan-lupaus/>. Luettu: 6.7.2022.

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 31.8.2022.

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 31.8.2022.

Liitteet

Liite 1. Opas alle kouluikäisten koripallokerhon ohjaajille. Opas PDF-muodossa

Alle kouluikäisten koripallokerhon ohjaajan opas

Riikka Kivinen



Ohjaajalle	4
Toiminnan suunnittelu	6
Kausisuunnitelma	6
Perhepalloliu 2-4 vuotiaat	7
4-5 vuotiaat	8
6-7 vuotiaat	9
Harjoitustapahtuman suunnitteleminen	10
Urheiluopistojen yhteinen tuntisuunnitelmapohja	11
Pienten lasten koripallokerhoa varten suunniteltu tuntisuunnitelmapohja	12
Harjoitustapahtuman rakentaminen	12
Koripallossa hyödylliset opetustyyli	13
Komentotyyli	13
Tehtäväopetus	13
Pariohjaus	14
Ohjattu oivaltaminen ja ongelmanratkaisu	14
Mallituntisuunnitelma	14
Tukimateriaaleja	15
Leikki- ja harjoitepankki	17
Maa - meri - laiva	17
Kuka pelkää mustekalaa	17
Talo palo pakko vaihtaa / Puolustaja tulee pakko vaihtaa	17
Kupit ja kannet	17
Merirosvon aarteet	17
Marjanpaiminta	18
Popparikone	18
Oma puoli tyhjäksi	18
Formulat	18
Liikennevalot	18
Liikennepoliisi	19
Viivatasapainoilut	19
Numeropallo	19
Maalisyötöt tötsien välistä	19
Väri	19
Väreileikki leikkivarjolla	19
Tunnelipallo	20
Viimeinen pari uunista ulos	20
Nälkäiset apinat	20
Merkeille pysähtyminen	20
Reaktiolähdöt	20
Numeropomput	20
Pallonriisto	21
Lähteet	22



Ohjaajalle

Tämän oppaan tavoitteena on antaa sinulle vinkkejä sekä työkaluja, joiden avulla pystyt suunnittelemaan sekä toteuttamaan laadukkaampaa toimintaa. Opas koostuu osa-alueista, jotka etenevät kausisuunnittelusta, treenien suunnittelun kautta, yksittäisten harjoitteiden suunnitteluun sekä toteutukseen. Oppaan sisällöt tukevat lapsilähtöisen sekä monipuolisen toiminnan mahdollistamista järjestävästä seurasta riippumatta.

Lasten oppiessa lajin perustaitoja jo pienenä leikkien kautta helpottuu portaittainen siirtyminen kohti lajiorientoituneempaa harjoittelua. Lajiharjoitteiden määrän kasvaessa ei tule unohtaa leikkejä tai muita perusliikuntataitoja. Leikkien avulla voidaan harjoitella monipuolisesti myös lajitaitoja osittain jopa huomaamattakin. Perusliikuntataitojen harjoittelu tukee lasten kehittymistä sekä mahdollistavat monimutkaisienkin lajitaitojen harjoittelun ja oppimisen.

Jokaisella koripalloseuralla on omat nimikkeensä alle kouluikäisten ryhmille, mutta jaottelu on useimmiten seuraavanlainen. Jakoon vaikuttaa merkittävästi ikäryhmien kehitysvaiheet sekä taitotaso.

Perhepalloilu 2-4 vuotiaat

Pienimmät osallistujat tarvitsevat vielä oman aikuisen tukea, ollessaan pääasiassa alle neljävuotiaita. Näin ollen alle neljävuotiaiden ryhmät ovat perheryhmiä, joissa lapsella on mukana oma aikuinen. Ryhmissä liikutaan monipuolisesti, sisällyttäen toimintaan koripallon elementtejä.

4-5 vuotiaat

Perhepalloilusta seuraava askel on 4-5 vuotiaiden ryhmä, jossa lapset harjoittelevat koripallon alkeita. Ryhmissä harjoitellaan yhteistyö- ja kaveritaitoja monipuolisten liikunta harjoitteiden lomassa.

6-7 vuotiaat

Tämän ikäryhmän nimitys on yleisesti koripallo piireissä supermikrot. Ryhmässä harjoitellaan samoja asioita, kuin 4-5 vuotiaiden kanssa, mutta painottaen lajiharjoitteita. Lapset osaavat jo lajin perusteita, joiden harjoittelua jatketaan lisäämällä myös pelinomaisia elementtejä.



Kaikkia näitä ryhmiä yhdistää muut harjoiteltavat taidot:

RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN	Kaverin kannustaminen, vuoron odotus
TOISTEN HUOMIOON OTTAMINEN	Suvaitsevaisuus, kaikki ovat yhtä tärkeitä
STOPI KIUSAAMISELLE	
KESKITTÄMINEN	Vastuuta omasta tekemisestä ja ohjeiden kuuntelu
ONGELMANRATKAISU	Pettymyksen sieto, häviämisen sieto

Perusliikuntataitoja harjoitellaan läpi juniorivuosien painotetusti nuoremmissa ikäluokissa.

Perusliikuntataitoja ovat taulukon mukaiset taidot.

Liikunnalliset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen (esteen yli) laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta



Toiminnan suunnittelu

Toimintaa suunniteltaessa on hyvä lähteä liikkeelle suuremmista kokonaisuuksista, tässä tapauksessa kausisuunnitelmasta ja siirtyä siitä yksittäisiin pienempiin kokonaisuuksiin. Kausisuunnitelmasta ilmenevät ryhmän toiminnalle asetetut tavoitteet, joita on käsitelty ohjaajien sekä valmentajien kanssa. Näin kaikki toimivat yhdessä kohti yhteisiä tavoitteita. Toiminnalle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen tueksi asetetaan pienempiä välitavoitteita, joita kohden työskennellään.

Tavoitteet voidaan muovata harjoiteltavien teemojen muotoon, jolloin harjoitusten sekä yksittäisten harjoitteiden suunnittelu on helpompaa. On tärkeää pohtia, miksi jotakin harjoitusta tehdään ja auttaako se kohti väli- ja päätavoitteita. Vaikka kyse on pienistä lapsista, on hyvä tiedostaa harjoitteille tavoitteet. Suunnitelmallisella toiminnalla voidaan varmistaa kaikkien haluttujen taitojen sekä ominaisuuksien monipuolinen harjoittelu. Myös erilaisten välineiden ja osa-alueiden kokonaisvaltainen huomiointi helpottuu.

Toimintaa suunniteltaessa on hyvä jättää hieman vaikuttamisvaraa myös lapsille. Lapsilähtöisessä toiminnassa lapset pääsevät vaikuttamaan toiminnan sisältöihin, joko suoraan tai hieman ohjattuna. Sisäisen motivaation syntymisen kannalta on tärkeää huomioida, että seuraavat ihmisen perustarpeiksin kuvailut, seikat toteutuvat toiminnassa:

- autonomia → osallistuja pääsee vaikuttamaan tekemiseen
- koettu pätevyys → osallistuja onnistuu ja kokee osaavansa harjoiteltavia asioita
- koettu yhteenkuuluvuus → osallistuja kokee olevansa tärkeä ja hyväksytty osa ryhmää

Kausisuunnitelma

Suunnittelua voi tehdä usealla eri tavalla, joista tässä oppaassa esitellään yksi, jokaiselle ikäryhmälle. Näissä esimerkeissä toiminta on jaettu kuukausiin, merkiten jokaiselle kuukaudelle tärkeimmät harjoiteltavat teemat. Teemojen lisäksi kausisuunnitelmaan on merkitty tavallisesta poikkeavat tapahtumat, pelit ja turnaukset.

Perhepalloilu 2-4 vuotiaat

Syyskuu

- Tutustuminen ja ryhmäytyminen
- Ryhmän säännöt
- Taitojen kartoitus ja rohkeus pallon kanssa

Lokakuu

- Juokseminen ja liikkuminen eri tavoilla
- Pallonhallinta
- Vierittäminen
- Pompauttelu
- Valokuvaus

Marraskuu

- Tasapainoilu ja kipeäminen
- Kuljetus (pompauttelu tai vierittäminen liikkeessä)
- Kiinnittäminen (vierityksestä tai syötöstä)
- Syötön alkeet

Joulukuu

- Opittujen taitojen kertaaminen ja syventäminen
- Tapahtuma, joulujuhla

Tammikuu

- Opittujen asioiden kertaaminen
- Mahdollisten uusien perheiden perehdyttäminen toimintaan
- Kiinnittäminen (oma + toisen heitto tai vieritys)

Helmikuu

- Taitojen yhdistäminen
- Pomputtaminen - heitto
- Juokseminen - pysähtyminen

Maaliskuu

- Motoristen perustaitojen ohjaaminen lajinomaiseen suuntaan
- Lajinomaisten sääntöjen opettelua leikkien ja pelien avulla

Huhtikuu

- Koko kauden kertaaminen
- Kokeilut muissa ryhmissä (perheryhmä → 4-5 vuotiaat)
- Tapahtuma, kauden päättäjäiset



4-5 vuotiaat

Syyskuu

- Tutustuminen ja ryhmäytyminen
- Ryhmän säännöt
- Taitojen kartoitus

Lokakuu

- Juokseminen ja liikkuminen eri tavoilla
- Pallonkäsittely/kuljettaminen (paikallaan ja liikkeessä)
- Heittäminen (kaikenlaiset heitot)
- Syöttämisen alkeet (vierittäminen)
- Sääntöleikkejä
- Valokuvaus

Marraskuu

- Tasapainoilu ja kiipeäminen
- Syöttäminen
- Kiinnittäminen

Joulukuu

- Opittujen taitojen kertaaminen sekä syventäminen
- Pieniä kilpailuja
- Tapahtuma, joulujuhla

Tammikuu

- Opittujen asioiden kertaaminen
- Mahdollisten uusien pelaajien perehdyttäminen
- Ryhmän tilanne huomioiden voidaan harjoitella uusia taitoja

Helmikuu

- Suunnanvaihdot, takaperin juokseminen, pysähtyminen
- Taitojen yhdistäminen
- Kuljettaminen - heittäminen
- Kiinnittäminen - heittäminen

Maaliskuu

- Taitojen yhdistäminen
- Kuljettaminen - heittäminen
- Kiinnittäminen - heittäminen
- Pelaamisen alkeet, pelaaminen

Huhtikuu

- Kevään kertaaminen
- Kokeilut muissa ryhmissä (→ 6-7 vuotiaat)
- Tapahtuma, kauden päättäjäiset / pelitapahtuma



6-7 vuotiaat

Syyskuu

- Tutustuminen ja ryhmäytyminen
- Ryhmän säännöt
- Taitojen kartoitus

Lokakuu

- Juokseminen ja liikkuminen eri tavoilla
- Pallonkäsittely/kuljettaminen (paikallaan ja liikkeessä)
- Heittäminen (kaikenlaiset heitot)
- Syöttäminen
- Sääntöleikkejä
- Valokuvaus

Marraskuu

- Tasapainoilu ja kiipeäminen
- Syöttäminen liikkeessä / liikkeeseen
- Kiinniottaminen

Joulukuu

- Opittujen taitojen kertaaminen sekä syventäminen
- Pelaamisen alkeita
- Tapahtuma, joulujuhla

Tammikuu

- Opittujen asioiden kertaaminen
- Mahdollisten uusien pelaajien perehdyttäminen
- Ryhmän tilanne huomioiden voidaan harjoitella uusia taitoja

Helmikuu

- Suunnanvaihdot, takaperin juokseminen, pysähtyminen
- Taitojen yhdistäminen
- Kuljettaminen - heittäminen
- Kiinniottaminen - heittäminen
- Pelaamisen alkeita

Maaliskuu

- Taitojen yhdistäminen
- Kuljettaminen - heittäminen
- Kiinniottaminen - heittäminen
- Pelaaminen

Huhtikuu

- Kevään kertaaminen
- Kokeilut muissa ryhmissä (→ oman ikäryhmän joukkue)
- Tapahtuma, kauden päättäjäiset / pelitapahtuma



Harjoitustapahtuman suunnitleminen

Harjoitustapahtuman suunnittelu aloitetaan tarkistamalla, mitä kyseisen ajankohdan kohdalla lukee kausisuunnitelmassa. Harjoitus suunnitellaan vastaamaan kausisuunnitelman tavoitteita ja teemoja. Tuntisuunnitelmaa tehdessä kannattaa siitä muokata sellainen, että kuka tahansa pystyy sitä tarvittaessa hyödyntämään. Sisällöt kannattaa kuvata selkeästi ja yksinkertaisesti. Suunnitelmien tekoon kannattaa varata aikaa, sillä se vie yllättävän paljon aikaa ensimmäisillä kerroilla. Kuitenkin työmäärä vähenee ajan myötä, kun huolellisesti tehtyjä suunnitelmia voi hyödyntää myöhemmin uudelleen.

Jotta tuntisuunnitelman hyödyntäminen olisi mahdollista myös alkuperäisen harjoituskerran jälkeen, olisi siihen hyvä merkitä ainakin seuraavat sisällöt:

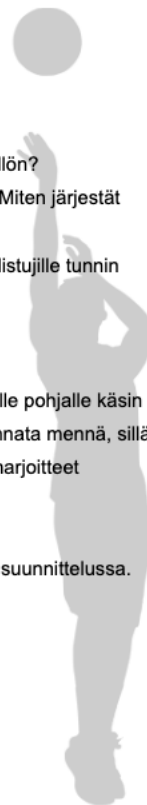
- Ohjaaja(t)
- Kohderyhmä ja osallistujien määrä
- Paikka ja ajankohta
- Tunnin aihe ja tavoitteet

Jokaisesta harjoitteesta tulisi merkitä seuraavat:

- **Tavoite** → Mitkä ovat harjoitteen tavoitteet?
- **Harjoite ja sisältö** → Mikä on harjoitteen nimi ja miten kuvailet sisällön?
- **Opetustyyli, organisointi ja välineet** → Mitä opetustyyliä käytät? Miten järjestät ja/tai ryhmittelet harjoitteen? Mitä välineitä tarvitset?
- **Palaute** → Mitä ydinkohtia havainnoit ja mistä annat palautetta osallistujille tunnin aikana? Huomioi tavoitteet!
- **Aika** → Kuinka kauan harjoite kestää?

Tuntisuunnitelman voi tehdä haluamassaan muodossa, digitaalisesti, valmiille pohjalle käsin tai tietokoneella tai tyhjälle paperille. Ilman suunnitelmaa harjoituksiin ei kannata mennä, sillä silloin tavoitteet harvoin toteutuvat, toiminnasta tulee yksipuolista ja samat harjoitteet toistuvat viikosta toiseen.

Seuraavaksi löydät kaksi esimerkkipohjaa, joita voit hyödyntää harjoitusten suunnittelussa.



Urheiluopistojen yhteinen tuntisuunnitelmapohja

@Folkhalsan

Keskitallo

Kuortane

SAUTTA
SPORTTI

URHEILUOPISTO

Tahluvaara
URHEILUOPISTO

MUSA

Pajulahti

VUOKALTI SPORT

TUNTISUUNNITELMAPOHJA

TUNNIN OHJAAJA:	KOHDERYHMÄ:
PAIKKA:	PVM JA KELLOAIKA:

TUNNIN AIHE:

TUNNIN TAVOITTEET:

TAVOITTEET Mitkä ovat harjoitteen tavoitteet?	HARJOITTE JA SISÄLTÖ Mitkä on harjoitteen nimi ja miten kuvaillet sisällön?	OPETUSTYYLIT, ORGANISOINTI JA VÄLINEET Mitä opetustyylejä käytät? Miten järjestelit ja/vai ryhmittelet harjoitteen? Mitä välineitä tarvitset?	PALAUTE Mitä ylläkköitä havainnot ja mistä annat palautetta asiakkaalle tunnin aikana? Huomiot tavoitteet!	AIKA Kuinka kauan harjoite kestää?

Pienten lasten koripallokerhoa varten suunniteltu tuntisuunnitelmapohja

PVM: ___ / 01 /2020

Kuukauden fokus: Kertaus, mahd. jotain uutta

Paikka: _____

Valmentajat: _____

Uudet lapset:

Etunimi	Sukunimi	Synt. vuosi	Sähköpostiosoite

HARJOITUSSUUNITELMA:

Alkulämpö:

Korisosuus:

Lapset:

Mitään poikkeavaa?:



Energia:

Loppurauhoitus:

Harjoitustapahtuman rakentaminen

Rutiinit tuovat turvaa ja auttavat lapsia virittytymään toimintaan. Aloittamalla harjoitukset aina samalla tavalla, toimii se selkeänä merkinä lapselle harjoitustapahtuman alkamisesta. Toimiva tapa aloittaa on kerätä ryhmä keskiympyrään. Kun kaikki saadaan yhteen voidaan käydä lasten nimet läpi sekä kertoa ryhmälle, mitä tällä kertaa harjoitellaan. Samalla on mahdollista palata edellisiin harjoituksiin ja muistella mitä silloin on harjoiteltu sekä kuinka harjoitukset sujuivat. Alkupiirin tai vastaavan jälkeen on hyvä purkaa isoimmat energiapiikit ja päästää lapset hetkeksi leikkimään, jotain tuttua leikkiä. Alkuleikin kannattaa olla yksinkertainen, energiaa purkava ja sisältää runsaasti liikettä. Kun suurimmat ylimääräiset energiat on saatu purettua on aika harjoitella uusia taitoja tai perehtyä lajitaitoihin.

Uudet asiat sekä lajitaidot vaativat lapselta keskittymistä, jonka lisäksi liikettä ei tapahdu niin runsaasti. Jotta lapset eivät turhaudu on heidät hyvä saada liikkumaan runsaasti keskittymistä vaatineen osion jälkeen. On se sitten leikki, rata tai peli antaa se lapsille vielä mahdollisuuden liikkua. Koska tämän jälkeen treenit lähenevät loppuaan on hyvä alkaa rauhoittamaan ryhmää. Loppuleikiksi sopii hyvin hieman rauhallisemmat leikit, joissa ei enää juosta tai riehuta. Kuten treenien aloituskin on lopetuskin hyvä pitää samana, luoden selkeän rutiinin lapsille. Lapset kerätään yhteen, käydään läpi harjoitustapahtumaa antaen

mahdollisesti palautetta ryhmälle toiminnasta. Tämän jälkeen lopetetaan harjoitukset koripallokulttuuriin sopivasti huutamalla yhdessä järjestävän seuran nimi tai muu sopiva huuto.

Tiivistetysti rakenne on siis seuraava:

1. Yhteinen aloitus (selkeä merkki lapselle aloituksesta)
2. Alkuleikki
3. Lajitaito / uusi taito
4. Liikuntapiste / kilpailu / peli (paljon liikkumista)
5. Rauhoittuminen (kierrokset alas)
6. Yhteinen lopetus

Koripallossa hyödylliset opetustyyli

Opetustyyliä on runsaasti erilaisia. Liikunnan opetuksessa hyödynnetään usein Mosstonin spektrin tyyliä, joita on 11. Pienten lasten koripallokeroihin soveltuu niistä hyvin viisi. Niistä kaksi on usein automaattisesti ohjaajien ja valmentajien käytössä, mutta muitakin tyyliä olisi mahdollista hyödyntää. Tässä oppaassa esitellään nämä viisi, jotta pystyt ohjaajana monipuolistamaan harjoituksia myös ohjaamisen kannalta.

Komentotyyli

Ohjaaja antaa osallistujille tehtävän, joka on samanlainen kaikille osallistujille.

Ohjaaja kertoo samalla näyttäen, miten tehtävä tehdään.

Osallistujat suorittavat tehtävää ohjaajan valvonnassa.

Ohjaaja auttaa tarvittaessa sekä antaa palautetta suorituksista.

Tehtäväopetus

Ohjaaja antaa jokaiselle suorituspaikalle eri tehtävän (esim. tempurata).

Ohjaaja kertoo samalla näyttäen, miten tehtävä tehdään. Tämän lisäksi suorituspaikalla voi olla kuvallinen ohjekortti.

Osallistujat tekevät suorituksia ja siirtyvät joko omatoimisesti tai ohjaajan merkistä seuraavalle pisteelle.

Ohjaaja auttaa tarvittaessa sekä antaa palautetta suorituksista.



Pariohjaus

Hyödynnettävissä perhepaloilussa sekä hyvin toimivan 6-7 vuotiaiden ryhmän kanssa.

Ohjaaja antaa tehtävän pareille samalla näyttäen, miten tehtävä tehdään. Lisäksi voi hyödyntää kuvallisia ohjekortteja.

Parin toinen osapuoli havainnoi suorituksia, antaa palautetta sekä korjaa ennalta määriteltyjä asioita (esim. asento tai liikerata).

Ohjattu oivaltaminen ja ongelmanratkaisu

Ohjaaja antaa tehtävän/ongelman, johon osallistujat etsivät oikeaa ratkaisua.

Ohjaaja tekee kysymyksiä ja antaa vihjeitä auttaen oikean ratkaisun löytämisessä.

Ohjaaja antaa myös palautetta toiminnasta. Ryhmä voi ohjaajan johdolla arvioida omia ratkaisujaan sekä niiden toimivuutta.

Mallituntisuunnitelma



TUNTISUUNNITELMAPOHJA

TUNNIN OHJAAJA: Riikka Kiinen	KOHDERYHMÄ: 2-4 vuotiaat, 8 lasta + heidän vanhempansa
PAIKKA: Kanavan koulun liikuntasali	PVM JA KELLONAIKA: 15.10.2022 10.00-10.45

TUNNIN AIHE: Heittäminen

TUNNIN TAVOITTEET: Runsaasti erilaisia heittoja, eri välineillä

TAVOITTEET	HARJOITE JA SISÄLTÖ	OPETUSTYYLIT, ORGANISOINTI JA VÄLINEET	PALAUTE	AIKA
Mitkä ovat harjoitteen tavoitteet?	Mikä on harjoitteen nimi ja miten kuvaillet sisällön?	Mitä opetustyyliä käytät? Miten järjestelit ja/tai ryhmittelet harjoitteen? Mitä välineitä tarvitset?	Mitä ydinkohdita havainnoi ja mistä annat palautetta asiakkaalle tunnin aikana? Huomioi tavoitteet!	Kuinka kauan harjoite kestää?
Treeneihin virittäytyminen Lapset kuulevat treenien teeman Lapset kokevat olevansa osa ryhmää	Aikupiliri Käydään läpi osallistujat sekä treenien teema.	- Keräännytään yhteen keskiympyrään - Vieritetään pallo jokaiselle osallistujalle → pallon ollessa itsellä saa kertoa oman nimensä - Pallon kierrettyä kaikilla kerrotaan treenien teema "heitto" Välineet: 1 pallo	Kokoontuiko koko ryhmä keskelle yhteiseen aloitukseen? Tietävätkö lapset treenien teeman? Pääsivätkö kaikki kertomaan oman nimensä?	5 min

TAVOITTEET Mitä ovat harjoitteen tavoitteet?	HARJOITE JA SISÄLTÖ Mikä on harjoitteen nimi ja miten kuvailut sisällön?	OPETUSTYYLIT, ORGANISOINTI JA VÄLINEET Mitä opetustyyliä käytät? Miten järjestelät ja/tai ryhmittelet harjoitteen? Mitä välineitä tarvitset?	PALAUTE Mitä ydinkohtia havainnoidit ja mistä annat palautetta asiakkaalle tunnin aikana? Huomioi tavoitteet!	AIKA Kuinka kauan harjoite kestää?
Lapsille tulee lämmin Lapset liikkuvat monipuolisesti eri tavoin Lapset pääsevät vaikuttamaan toimintaan	Aikuleikki Maa (vilva tms.) – meri (patja) – laiva (puolapuu) Ohjaaja kertoo mihin liikutaan ja millä tavalla.	Komentotyyli Välineet: patja ja puolapuu Ohjaaja hyödyntää siirtymien erilaisia liikkumistylejä: juosten, hyppien, takaperin jne. Lapsia voidaan osallistaa kysymällä esim. heidän lempieläimiään ja liikkumalla kuten kyseinen eläin.	Onko lapsilla punaiset posket? Hyödynnettiinkö leikkissä liikkumistapoja monipuolisesti? Pääsivätkö lapset vaikuttamaan toimintaan?	10 min
Lapset pääsevät heittämään erilaisilla välineillä erilaisia heittoja Lapset toimivat yhdessä oman aikuisen kanssa Lapset saavat runsaasti onnistumisia	Heittoharjoite 5 eri pistettä - hernepussinheitto keskiympyrään - hernepussinheitto laatikkoon - pallonheitto aikuiselle - pallonheitto koriin - pallonheitto seinässä olevaan merkkiin	Tehtäväopetus Välineet: hernepusseja, laatikko, erilaisia palloja 1-2 lasta oman aikuisensa kanssa per suorituspaikalle, lapset siirtyvät pisteeltä toiselle oman aikuisen opastuksella.	Pääsivätkö lapset heittämään monipuolisia heittoja? Osasivatko lapset toimia yhdessä oman aikuisensa kanssa? Tuliko lapsille runsaasti onnistumisia?	15 min
Lapset harjoittelevat oman kehon hallintaa Lapset kehrittelevät ja ideovat omia ratkaisuja sekä tapoja toteuttaa annettua ohjetta	Kehonhallinta Oma aikuinen toimii "telineenä". Lapsille ohjeistetaan erilaisia tehtäviä telineellä.	Oivaltava oppiminen Tehtäviä: - konttaa all - hyppää jalan yli - tasapainoile reiden päällä - kävele käsillä - "lentokone" - omia ideoita	Pystyivätkö lapset toteuttamaan annettuja tehtäviä? Keksivätkö lapset ratkaisuja sekä tapoja toteuttaa annettuja ohjeita?	5 min
TAVOITTEET Mitä ovat harjoitteen tavoitteet?	HARJOITE JA SISÄLTÖ Mikä on harjoitteen nimi ja miten kuvailut sisällön?	OPETUSTYYLIT, ORGANISOINTI JA VÄLINEET Mitä opetustyyliä käytät? Miten järjestelät ja/tai ryhmittelet harjoitteen? Mitä välineitä tarvitset?	PALAUTE Mitä ydinkohtia havainnoidit ja mistä annat palautetta asiakkaalle tunnin aikana? Huomioi tavoitteet!	AIKA Kuinka kauan harjoite kestää?
Rauhoittuminen Orientoituminen treenien loppumiseen	Rentoutus Ääriivojen piirtäminen pallolla	Komentotyyli Ohjaaja ohjeistaa lapset makuuasentoon silmät kiinni ja ohjeistaa aikuisia piirtämään lapsen ääriviivat pallolla.	Osasivatko lapset rauhoittua ja olla paikallaan hiljaa tehtävän ajan?	5 min
Selkeä lopetus Lapset pääsevät ilmaisemaan tunteuksiaan	Yhteinen lopetus	Lapset kerätään keskiympyrään. Nopea "palautuskysele" peukkuäänestyksellä treeneistä. Ohjaaja antaa nopean palautteen ryhmälle ja treenit lopetetaan yhteishuutoon.	Millainen oli peukkuäänestyksen tulos?	5 min

Tukimateriaaleja

Ohjaamisen tukena voidaan hyödyntää monenlaisia välineitä, joista helpoin ottaa käyttöön on erilaiset kuvakortit. Kuvakorteilla voidaan tehostaa haluttua viestiä, helpottaa kommunikaatiota pienten lasten kanssa sekä antaa äänetöntä palautetta. Kuvakortteja on helppo tehdä itse hyödyntämällä <https://papunet.net/> kuvatyökalua. Kortit kannattaa laminoida, jotta niiden käyttöikä pitenee.

Ryhmän hallintaan voi hyödyntää ns. liikennevalomallia, jossa ohjaajalla on käytössään vihreä, keltainen ja punainen kortti. Vihreällä kortilla vahvistetaan haluttua toimintaa ja ilmaistaan lapselle hänen toimivan halutulla tavalla. Keltainen kortti merkitsee, että

toinnassa on jotakin korjattavaa. Lapselle annetaan mahdollisuus parantaa käytöstään, mutta jos näin ei tapahdu saa lapsi punaisen kortin. Punaisen kortin seuraamus voi olla vaikkapa pieni rauhoittumishetki sivussa tai keskustelu ohjaajan kanssa.

Susicampuksesta (<https://peda.net/hankkeet/susicampus>) löytää vinkkejä lajiharjoitteisiin sekä valmentajana toimimiseen. Harjoitteet ovat pääasiassa suunnattu isommille harrastajille, mutta etenkin kouluille tarkoitetuista materiaaleista löytyy toimivia leikkejä ja pelejä myös pienemmille.

Koripalloliiton materiaalit, koulutukset sekä valmentajille suunnatut uutiset löytyvät kootusti liiton nettisivuilta osoitteesta <https://www.basket.fi/basket/korisperhe/valmentajalle/>.



Leikki- ja harjoitepankki

Pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen, vaan yksinkertaisilla, helpoilla ja tutuilla leikeillä pääsee jo erittäin pitkälle. Ohjauksissa kannattaa pitää mukana lapsille tuttuja elementtejä, kuten muutama tuttu alkuleikki, joita pystyy kierrättämään. Näin pysyy yllä rutiinit, eikä lapsille tule aina hirveästi uutta jokaisella treenikerralla. Yksinkertaisistakin leikeistä saa kaiken irti olemalla itse innostunut sekä heittäytymällä mukaan. Perhepaloilussa kannattaa miettiä, millaisen roolin antaa lapsen omalle aikuiselle.

Maa - meri - laiva

Ohjaaja merkitsee paikat (esim. viiva, patja ja puolapuut) ja kertoo niiden sijainnit ryhmälle. Lapset liikkuvat paikasta toiseen ohjaajan kertomalla tavalla. Liikkumistavoissa voidaan hyödyntää esimerkiksi eläinkävelyitä ja lasten omia kehityksiä.

Kuka pelkää mustekalaa

Lapset menevät riviin pääty viivalle ja ohjaaja/yksi lapsista jää keskelle mustekalaksi. Mustekala huutaa "kuka pelkää mustekalaa", jolloin muut leikkijät lähtevät juoksemaan kohti toista päätyä. Jos mustekala saa kiinni, tulee kiinni jääneestä mustekala. Leikkiversioita on erilaisia, joten ohjaaja voi päättää jääkö kiinni saatu paikalleen vai saako hänkin liikkua. Isompien koripalloilijoiden kanssa leikkiin voi ottaa koripallot mukaan.

Talo palo pakko vaihtaa / Puolustaja tulee pakko vaihtaa

Kentälle on merkitty paikat merkkikartioilla. Kartioita on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Ilman kartiota jäänyt leikkijä huutaa keskellä leikin nimen, jolloin muiden on vaihdettava paikkaa. Taas ilman kartiota jäänyt huuta leikin nimen jne. Leikkiin voi ottaa myös koripallot mukaan.

Kupit ja kannet

Ohjaaja levittää merkkikartioita ympäri liikuntasalia siten, että osa kartioista on oikein- ja osa väärinpäin. Leikkijät on jaettu kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä kääntää kartioita takaisin oikein päin ja toinen ryhmä väärinpäin. Ohjaaja antaa aikaa x määrän, jonka jälkeen voidaan laskea kumpia on enemmän. Leikkiin voi ottaa myös koripallot mukaan.

Merirosvon aarteet

Liikuntasaliin on levitetty herrepusseja, merkkikartioita tai muita esineitä, joita lapset noutavat. Lapset voidaan jakaa pienryhmiin, joista aina yksi ryhmäläinen kerrallaan hakee

yhden aarteen kotiin. Kun kaikki aarteet on kerätty, lapset harjoittelevat laskemista ja laskevat montako aarretta keräsivät. Peliä voi vaikeuttaa lisäämällä mukaan merirosvon. Merirosvon tehtävänä on yrittää saada aarteita varastavat lapset kiinni. Jos merirosvo saa lapsen kiinni palaa hän kotiin ilman aarretta ja seuraava lähtee liikkeelle. Mukaan voi ottaa myös koripallot.

Marjanpaiminta

Heittoharjoitus

Käytössä olevien korien läheisyyteen laitetaan merkkikartioita ryhmälle sopiville etäisyyksille, josta lapset jaksavat heittää pallon koriin. Lapset jaetaan pienryhmiin ja heille määritellään kotipesät. Jokaisesta ryhmästä yksi lapsi kerrallaan lähtee liikkeelle pomputtaen jonkin merkkikartion luokse. Lapsi yrittää tehdä kartion kohdalta korin (1 yritys), jos pallo menee koriin vie lapsi kyseisen kartion mukanaan kotipesään. Ohi menneen yrityksen jälkeen lapsi palaa kotipesään, ja seuraava ryhmästä lähtee liikkeelle.

Popparikone

Ohjaaja kertoo lapsille popparikoneen menneen rikki ja heittelee hernepusseja ympäri liikuntasalia. Lasten tehtävä on kerätä poppareita takaisin ohjaajalle. Popparikone viskoo samalla poppareita takaisin lapsille kerättäväksi.

Oma puoli tyhjäksi

Lapset jaetaan kahteen ryhmään ja molemmille ryhmille annetaan oma kenttäpuolisko. Liikuntasaliin levitetään runsaasti erilaisia liikuntavälineitä esim. hernepusseja ja palloja. Ryhmien tehtävänä on yrittää heittää kaikki omalla kenttäpuoliskolla olevat esineet toisen ryhmän puolelle.

Formulat

Ohjaaja muodostaa merkkikartioita hyödyntämällä liikuntasaliin formularadan. Lapsille kerrotaan, että heillä on 3 vaihdetta: 1 = kävely, 2 = hölkkä/juoksu ja 3 = turbo. Lapset lähtevät kiertämään rataa, ohjaajan samalla kertoessa millä vaihteella edetään. Myös radan kiertosuuntaa voi vaihtaa kesken leikin. Leikkiin voi ottaa mukaan koripallot

Liikennevalot

Ohjaajalla on vihreä, keltainen ja punainen merkki. Vihreän merkin ollessa ylhäällä lapset liikkuvat vapaasti salissa, tähän voi ottaa mukaan erilaisia liikkumistapoja. Keltaisen merkin

ollessa ylhäällä lapset tekevät ennaltamäärätyn liikkeen, jos leikissä on koripallot mukana pysähtyvät lapset paikalleen pomputtamaan. Punaisen merkin ollessa ylhäällä lasten tulee pysähtyä kokonaan paikalleen ja koripallojen ollessa mukana tulee niiden olla käsissä.

Liikennepoliisi

Ohjaaja toimii liikennepoliisina ja ohjaa lapsia liikkumaan haluttuihin suuntiin: sivuttain, eteen ja taakse, mukaan voi ottaa myös makuulla käymisen sekä hypyn ylöspäin. Leikki toimii myös koripallon kanssa.

Viivatasapainoilut

Lapset tasapainoilevat pitkin liikuntasalin viivoja. Tämä toimii etenkin perhepaloilun kanssa.

Lapset voivat tasapainoilla myös eri tavoin ja keksiä omia liikkumistyyliä, joissa pysyvät viivan päällä.

Numeropallo

Jokaisella lapsella on oma numero. Palloa syötetään ryhmän kesken siten, että syötetään aina seuraavalle numerolle, käyden läpi kaikki osallistujat. Lapset liikkuvat vapaasti salissa keskittyen samalla siihen milloin heidän oma vuoronsa on. Tehtävää voidaan vaikeuttaa lisäämällä pallojen määrää.

Maalisyötöt tötsien välistä

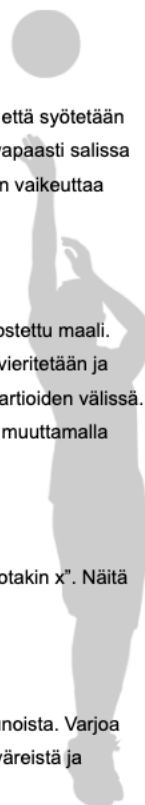
Lapset jaetaan pareihin ja heille osoitetaan kahdesta merkkikartiosta muodostettu maali. Lasten tehtävänä on syöttää pallo kartioiden välistä. Perhepaloilussa pallo vieritetään ja isommilla tarkoituksena on syöttää maan kautta siten, että pallo pomppaa kartioiden välissä. Kartioiden etäisyyttä toisistaan sekä parin osapuolien etäisyyksiä toisistaan muuttamalla tehtävää saadaan helpotettua tai vaikeutettua tarvittaessa.

Väri

Ohjaajan tehtävä on kertoa lapsille, mitä he liikuntasalista etsivät. "Etsikää jotakin x". Näitä asioita voivat olla esim. eri värit, materiaalit sekä muodot.

Värileikki leikkivarjolla

Leikkijät levittäytyvät leikkivarjon ympärille ottaen kiinni varjon kahvoista/reunoista. Varjoa voidaan ensin heilutella ja pyörittää yhdessä. Ohjaaja sanoo, jonkin varjon väreistä ja



kyseisen värin kohdalla olevat lapset käyvät varjon alla. Varjoa heilutellaan samalla. Ohjaajan merkistä lapset palaavat takaisin ja sama toistetaan muilla väreillä.

Tunnelipallo

Lapset muodostavat jonon, jossa jonon ensimmäisellä on pallo. Pallo vieritetään kaikkien leikkijöiden jalkojen välistä. Jonon viimeinen ottaa pallon käsiinsä ja siirtyy jonon ensimmäiseksi. Jono liikkuu kohti haluttua merkkiä. Siirtymä voidaan tehdä juosten, palloa pomputtaen tai vaikkapa muut leikkijät pujotellen.

Viimeinen pari uunista ulos

Lapset muodostavat parijonon ja jonon ensimmäisellä ei ole paria. Pariton leikkijä huutaa "viimeinen pari uunista ulos", jolloin viimeisenä oleva pari lähtee liikkeelle kohti sovittua merkkiä, joka sijaitsee jonon ensimmäisistä n. 10-15 metrin päässä. Parittoman tulee yrittää ottaa toinen juoksijoista kiinni, josta tulee sitten uusi pariton.

Nälkäiset apinat

Puolapuiden puolille asetetaan hernepusseja eri tasoille. Lasten tehtävänä on kiivetä puolapuulle, tiputtaa hernepusseja ja kuljettaa se salissa merkittyyn paikkaan halutulla tavalla.

Merkeille pysähtyminen

Lapset jaetaan pareihin ja jokaiselle parille asetetaan oma merkkijono. Merkkeinä kannattaa käyttää litteitä merkkejä, joiden päälle voi astua. Pari sopii yhdessä lähtömerkin, josta toinen lähtee liikkeelle siirtyen aina merkiltä toiselle. Lapsen on jokaisessa välissä pysähdyttävä merkeille odottamaan uutta lähtömerkkiä. Suorituksen jälkeen parit vaihtavat osia.

Reaktiolähdöt

Lapset asettautuvat pääty viivalle riviin sopiville etäisyyksille toisistaan. Ohjaaja määrää lähtöasennon sekä merkin, josta lähdetään liikkeelle kohti toista päätyä tai haluttua merkkiä.

Numeropomput

Liikuntasaliin on levitetty merkkikartioita, joissa on numeroita. Lapset liikkuvat ympäri liikuntasalia pysähtyen aina merkkikartion kohdalle. Pysähtyessään lapsi katsoo merkkikartion numeron ja pomputtaa kartion numeron verran pomppuja. Tämän voi mukauttaa myös paritehtäväksi, jossa pomppujen sijaan tehdään syöttöjä numeron verran.

Pallonriisto

Lapset kerääntyvät jonkin tietyn alueen sisälle (esim. keskiympyrä). Tehtävänä on pomputtaa omaa palloa pysyen alueen sisäpuolella ja samalla yrittää läpsäistä muiden palloja alueen ulkopuolelle. Jos pallo karkaa voidaan toimia usealla eri tavalla. Sopivia vaihtoehtoja ovat siirtyminen toiselle pelialueelle tai jonkin tehtävän suorittaminen.



Lähteet

Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. S. 304-319. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 31.8.2022.

Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Motoriset perustaidot. Taidon harjoittaminen. Teoksessa Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. S. 194-207. VK-kustannus. Lahti.

Koripalloliitto s.a.b: Valmentajakoulutukset. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/info/koulutus/valmentajakoulutus/>. Luettu: 6.7.2022

Martela, F. 4.4.2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Luettavissa: <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>. Luettu: 31.8.2022.

Pönnkö, A. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. S. 486-504. PS-kustannus. Jyväskylä.

