

**Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali**  
**Namika Lahti juniorit ry:lle**

Jimi Koskinen

<p><b>Tekijä</b> Jimi Koskinen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT 2010</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali Namika Lahti juniorit ry:lle</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 41+49</p>
<p><b>Ohjaaja</b> Päivi Sinkkonen</p>	
<p>Lahtelainen juniorikoripalloseura Namika Lahti juniorit ry tarjoaa harrastus- ja kilpaurheilumahdollisuuksia Lahden ja sen lähiseutujen lapsille ja nuorille. Ala-asteen korisliiga on seuran järjestämää, ala-asteikäisille lapsille tarjottavaa iltapäiväkoripallokerhotoimintaa. AKL on matalan kynnyksen koripalloharrastuksen aloituspaikka, jossa pelaa 1-4-luokkalaaisia tyttöjä ja poikia. Tämä produkti on tehty työelämän toimeksiannosta Namika Lahti juniorit ry:lle.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota seuralle Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali, joka toimisi valmentajien koulutusmateriaalina sekä apuna päivittäisissä valmennustehtävissä. Tavoitteena on manuaalin avulla kehittää seuran Ala-asteen korisliigatoimintaa. Seuran kaksi päätavoitetta AKL-toiminnan kehittämiseksi ovat toiminnan laadun parantaminen ja pelaajamäärien kasvattaminen.</p> <p>AKL-valmentajille suoritetun kyselyn tavoitteena oli selvittää, missä asioissa valmentajat tarvitsevat eniten apua ja mitkä asiat he kokevat vaikeimpina ja toisaalta mitkä helpoimpina ala-asteikäisten koripallovalmennuksissa. Kyselyn avulla valmentajat saivat myös kertoa omia kehitysehdotuksiaan ja ideoitaan Ala-asteen korisliiga-konseptiin. Valmentajakyselystä saatiin tulokseksi tietoa koripallon perustaitojen ja sääntöjen, harjoitusten suunnittelun sekä ohjaamisen ja lapsen oppimisen sisältöjen painottamisesta lopullista manuaalia varten.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos on 45 sivua sisältävä Namika Lahti juniorit ry:n Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali. Valmentajamanuaali sisältää neljä pääkohtaa jotka ovat koripallo, lapsen oppiminen, lapsen ohjaaminen ja harjoitusten suunnittelu. Pääkohtien lisäksi manuaalissa on tietoa seurasta, sekä mahdollisuus laittaa Ala-asteen korisliigan omia tiedotteita ja tietoja loppuun.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> koripallo, valmennus, Ala-asteen korisliiga, AKL, Namika Lahti juniorit, lapsi</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p><b>Author</b> Jimi Koskinen</p>	<p><b>Group or year of entry</b> 2010</p>
<p><b>The title of thesis</b> PRIMARY SCHOOL BASKETBALL LEAGUE COACHING MANUAL FOR NAMIKA LAHTI JUNIORS ASSOCIATION</p>	<p><b>Number of report pages and attachment pages</b> 41+49</p>
<p><b>Supervisor</b> Päivi Sinkkonen</p>	
<p>The Junior basketball club, Namika Lahti Juniors Association, offers recreational and competitive sport opportunities for children and adolescents. The Primary School Basketball League is after school activity for primary school children organized by the club. The Primary School Basketball League is a low threshold basketball programme for girls and boys entering grades one to four. Namika Lahti Juniors Association has commissioned this thesis.</p> <p>The purpose of this thesis was to create a coaching manual for the Primary School Basketball League, which would provide training material for coaches in order to help them with daily coaching tasks. The aim was, with the help of the manual, to develop the Primary School Basketball League. The two main objectives in the development of the Primary School Basketball League are improving the quality and increasing the number of the players.</p> <p>Information for this thesis was gathered by a survey. The goal of the survey was to find out in which areas the coaches needed most help, and what they felt were the most difficult and easiest aspects of primary school age coaching. The coaches were also able to share their own development proposals and ideas for the Primary School Basketball League concept. The outcome of the survey contributed to the final content of the coaching manual, which displayed information on basic skills and rules, exercise planning and a child's learning process.</p> <p>The outcome of the thesis is demonstrated on the 45 pages containing the coaching manual for Namika Juniors Association Primary School Basketball League. The coaching manual contains four main elements, which are basketball, a child's learning process, child guidance and training planning. In addition to the main points of the manual, there is information about basketball and the club, as well as a chance to put the club's own releases and information at the end.</p>	
<p><b>Key words</b> basketball, coaching, Ala-asteen korisliiga, AKL, Namika Lahti Juniors, child</p>	

# Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Lasten ja nuorten harrastaminen.....	2
3	Lapsen oppiminen.....	3
3.1	Taidon oppiminen.....	3
3.2	Lapsen oppimisen perusteet.....	4
3.3	Herkkyyskaudet.....	6
4	Lapsen ohjaaminen.....	8
4.1	Ohjaamisen perusteet.....	8
4.2	Ohjaaja lasten liikunnassa.....	9
4.3	Uuden asian opettaminen lapselle.....	11
4.4	Motivointi.....	11
4.5	Opetusmenetelmät.....	12
4.6	Oppimistyylit.....	13
4.7	Palautteen antamisen perusteet.....	15
5	Harjoitusten suunnittelu.....	16
5.1	Yhden harjoituksen rakenne.....	17
5.2	Harjoitusten painopisteet ja tavoitteet.....	17
5.3	Harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet.....	18
5.4	Harjoitusten organisointi.....	18
5.5	Liikuntaleikit.....	19
5.6	Alku ja loppuverryttely.....	20
5.7	Liikkuvuus ja venyttely.....	21
6	Koripallon ja seuran historia.....	22
6.1	Seuran historia.....	22
6.2	Namika Lahti juniorit ry:n Ala-asteen korisliiga.....	23
7	Projektin tavoite.....	24
8	Toteutus.....	25
8.1	Kyselyn toteutus.....	26
8.2	Kyselyn tulokset.....	28
9	Tuotos.....	31

10 Pohdinta.....	33
Lähteet.....	37
Litteet .....	42
Liite 1 Kyselyn saatekirje .....	42
Liite 2 Valmentajakysely .....	43
Liite 3 Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali .....	46

# 1 Johdanto

Namika Lahti juniorit ry on lahtelainen juniorikoripalloseura, joka tarjoaa kilpa- ja harrasteurheilumahdollisuuksia 3-vuotiaista aikuisiin asti. Junioriseura eriytyi emoseurasta, Lahden NMKY ry:stä keväällä 2012 (Namika Lahti 2014). Eriytyttyään omaksi seurakseen Namika Lahti juniorit ry on alkanut rakentaa lahtelaista nuorisokoripallokulttuuria uudelle pohjalle. Seuran tärkeimpänä tarkoituksena on edistää liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella. Tarkoituksena on, että seuran jäsenet pystyisivät omien edellytystensä ja tarpeidensa mukaan harrastamaan koripalloa kilpa- ja harrasteurheiluna. Pääkohderyhminä seuralla ovat juniori-ikäiset sekä harrastekoripalloilijat. Tarkoitusten toteuttamiseksi seura tarjoaa jäsenilleen aktiivisesti toimintaa, tavoitteenaan kasvattaa fyysisesti ja henkisesti vireitä ja hyödyllisiä kansalaisia sekä tukea ja edistää nuorten harrastusmahdollisuuksia. (Namika Lahti juniorit ry 2012).

Ala-asteen korisliiga, eli AKL on Namika Lahti juniorit ry:n järjestämää ala-asteikäisten lasten iltapäiväkoripallokerhotoimintaa Lahden ja sen lähiseutujen kouluilla. Ala-asteen korisliiga on liikuttanut vuosittain satoja lapsia koripalloharrastuksen parissa ja tarkoituksena on tulevaisuudessa parantaa toiminnan laatua ja levittää harjoittelumahdollisuuksia vielä useammalle koululle Päijät-Hämeen alueella. (Namika Lahti juniorit 2014.)

Namika Lahti junioreiden Ala-asteen korisliigassa on 12 koulua, joista jokaisella on oma valmentaja ja apuvalmentaja. Näistä valmentajista osa on kokeneita valmentajia, osa nuoria valmennusuraansa aloittavia valmentajia sekä osa AKL-pelaajien vanhempia, jotka haluavat olla mukana lapsiensa harrastuksessa valmennustehtävissä. (Namika Lahti juniorit 2014.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tehdä Namika Lahti juniorit ry:lle sellainen valmentajamanuaali, joka toimii koulutusmateriaalina sekä päivittäisen valmennuksen apuna Ala-asteen korisliigan valmentajilla. Valmennusmanuaalin tehtävänä on seuran Ala-asteen korisliigan valmennuksen laadun kehittäminen ja sitä kautta toiminnan laadun parantaminen. Seuran kaksi päätavoitetta AKL-toiminnan kehittämisessä ovat toiminnan laadun parantaminen ja pelaajamäärien kasvattaminen.

## 2 Lasten ja nuorten harrastaminen

Suomessa on noin 9000 urheiluseuraa, jotka liikuttavat lapsia ja nuoria liikunnan ja urheilun merkeissä. Jopa yli 90 prosenttia lapsista harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Arviolta noin 42 prosenttia 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa ja urheilua jossakin urheiluseurassa. (Lämsä 2009, 15.) Lapsen ja nuoren sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen kasvu on kiinteästi yhteydessä liikuntaan. Nuoruudessa harrastettu liikunta on erittäin tärkeää lapsen kasvulle sillä hetkellä, mutta myös tulevaisuuden kannalta aikuisuuteen siirryttäessä. Nuorena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa positiivisesti terveyteen myös myöhemmällä iällä. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42-43.)

Rehusen (1997, 272-273) mukaan lasten liikunnassa on omat erityispiirteensä. Lapsuus on elämän aktiivisinta aikaa liikkumisen kannalta. Liikkumiseen ei aina tarvita ohjelmaa tai erillistä suunnitelmaa, mutta hyvän ja asiantuntevan ohjauksen avulla voidaan tehostaa merkittävien tavoitteiden saavuttamista. Liikunnan avulla lapsi oppii omassa tahdissaan liikunnan perustaitoja sekä rytmikkaa ja luovuutta. Lapsi oppii myös tunnistamaan kehon eri osat ja niiden toiminnot. Myös sosiaalisia taitoja opitaan leikkittäessä, harjoiteltaessa ja liikuttaessa muiden lasten sekä ohjaajan kanssa. Samalla lapsi oppii ymmärtämään erilaisia käsitteitä, ilmaisemaan ja hallitsemaan paremmin omat tunteensa ja toimimaan ryhmässä. Tärkeää on, että lapsi saa säädellä itse omaa liikkumistaan. Liikunnallisia taitoja kannattaa opettaa lapsen ensimmäisten kymmenen ikävuoden ajan, jolloin hermosto pääosin vielä kehittyy.

6-11-vuotiaana lapsen kehossa tapahtuu paljon muutoksia ja niiden seurauksena tulee uusi psyykinen kehitysvaihe. Lapsi pystyy omistautumaan oman persoonallisuuden ja minän kehittämiseen voimakas halu oppia uutta ilmenee. Lapsen leikkikaverit ovat usein samaa sukupuolta, jotta lapsi pystyisi kehittämään omaa sukupuoli-identiteettiään. Lapset ovat kuitenkin erilaisia ja kehittyvät eri tahtiin. (Hiltunen & Karvinen 1991, 95-96.) Lapsen ollessa 7-11-vuotias, tarvitsee hän liikuntaharrastukseltaan onnistumisen kokemuksia, uuden asian oppimisen mahdollisuuksia sekä kiitosta ja positiivista kannustusta (Nikander 2009, 116-117).

### **3 Lapsen oppiminen**

Kauppilan (2004, 11) sanoin olemme kaikki syntyneet oppijoiksi. Puhuminen ja kommunikointi ovat yksi tärkeimmistä näytteistä ihmisen oppimiskyvystä. Jo lapsuudessa opimme hallitsemaan miljoonia erilaisia asioita, joiden avulla selviytyminen ja kommunikointi on mahdollista. Perusluonteeltaan ihminen on aktiivinen, suuntautuu tavoitteita kohti, haluaa palautetta ja on utelias. Oppimisprosessi syntyy kun taltioimme ja tulkitsemme jatkuvasti uutta tietoa ja rakennamme kuvaa maailmasta jossa elämme.

(Kauppila 2004, 11; Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 50)

Koko elämämme ajan opimme uusia tietoja ja taitoja. Oppiminen on moniulotteinen ilmiö ja sen perusta on hermoston muokkaus. Apuna on kuitenkin paljon tiedollisia tekijöitä kuten tarkkaavaisuus, muisti ja havainnot sekä mielikuvat. Myös tunteet ovat osaltaan mukana oppimistilanteissa ja positiiviset kokemukset saavat oppimisen alkamaan ja jatkumaan ja negatiiviset kokemukset voivat lopettaa kokeilun heti alkuvaiheessa. Myös sosiaalisella ympäristöllä on vaikutus oppimisprosessiin. (Jaakkola 2010, 16.)

Oppimista tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon neljä sille ominaista piirrettä. Ensimmäkin oppiminen on prosessi, jossa tapahtuu sarja rinnakkaisia kehon sisäisiä tapahtumia. Oppiminen ei tapahdu hetkessä, vaan se kehittyy harjoittelun lomassa prosessimaisesti. Toisena piirteenä oppiminen tapahtuu aina harjoittelun ansiosta ja sen seurauksena. Kolmas piirre on, että oppimista ei pysty suoraan havaitsemaan. Viimeisenä ominaisena piirteenä on oppimisen pysyvyys. Muutokset keskushermostossamme saavat aikaan suhteellisen pysyvän oppimisen ja pitkänkin harjoittelutauon jälkeen pystytään melko helposti suorittamaan taitopainotteiset suoritukset. (Jaakkola 2010, 17-18.)

#### **3.1 Taidon oppiminen**

Urheilusuorituksen kaksi tärkeintä osatekijää ovat tekniikka ja taito. Hermoston kehittyminen ja kypsyminen on vilkkaimmillaan lapsilla ja nuorilla. Tämän takia taidon ja tekniikan oppimisen herkkyykskausi onkin lapsuudessa. Aikuisiässä taidon ja tekniikan kehittäminen on hitaampaa kuin nuoruudessa, mutta kuitenkin mahdollista. (Mero 2004, 241.)



Oppiminen tarkoittaa pysyvää muutosta käyttäytymisessä (Zimmer 2002, 74). Liikunta-aidon oppiminen taas tarkoittaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka saadaan aikaan harjoittelulla. Tämän harjoittelun ansiosta tapahtuu pysyviä muutoksia potentiaalissa tuottaa liikkeitä. Kerran opittu liikuntataito pystytään palauttamaan mieleen ja toistamaan helposti, eli liikuntataitojen oppiminen on suhteellisen pysyvää. Harjoittelun jälkeen suoritus on yleensä parempi, koska ohjattava on oppinut aiempaa paremman suoritustekniikan. Mitä enemmän taitoa harjoitellaan ja opitaan, sen lähempänä ovat yksittäiset suoritukset toisiaan. (Jaakkola 2007, 30-31.) Uuden taidon oppiminen ei tapahdu hetkessä. Sääntönä voidaan pitää 10 000 toiston määrää, jonka jälkeen uusi taito automatisoituu ja se pystytään suorittamaan hyvin vakio-olosuhteissa. (Forsman & Lampinen 2008, 412.)

Eloranta (2007, 219-222) sanoo oppimisprosessin noudattavan aina tiettyä toiminta-kaavaa. Aluksi motivaatio antaa pohjan oppimiselle. Havaintojen avulla saadaan malli opittavasta asiasta. Harjoittelemalla luodaan mahdollisuus oppia. Oppiminen tapahtuu, kun toistoja opittavasta asiasta on saatu riittävästi. Kun harjoittelua ja oppimista on tapahtunut, on opittava asia siirtynyt ajan myötä muistiin ja sitä voidaan käyttää tarvittavissa tilanteissa. Ilman koko prosessia, lopputulosta ei saavuteta.

### **3.2 Lapsen oppimisen perusteet**

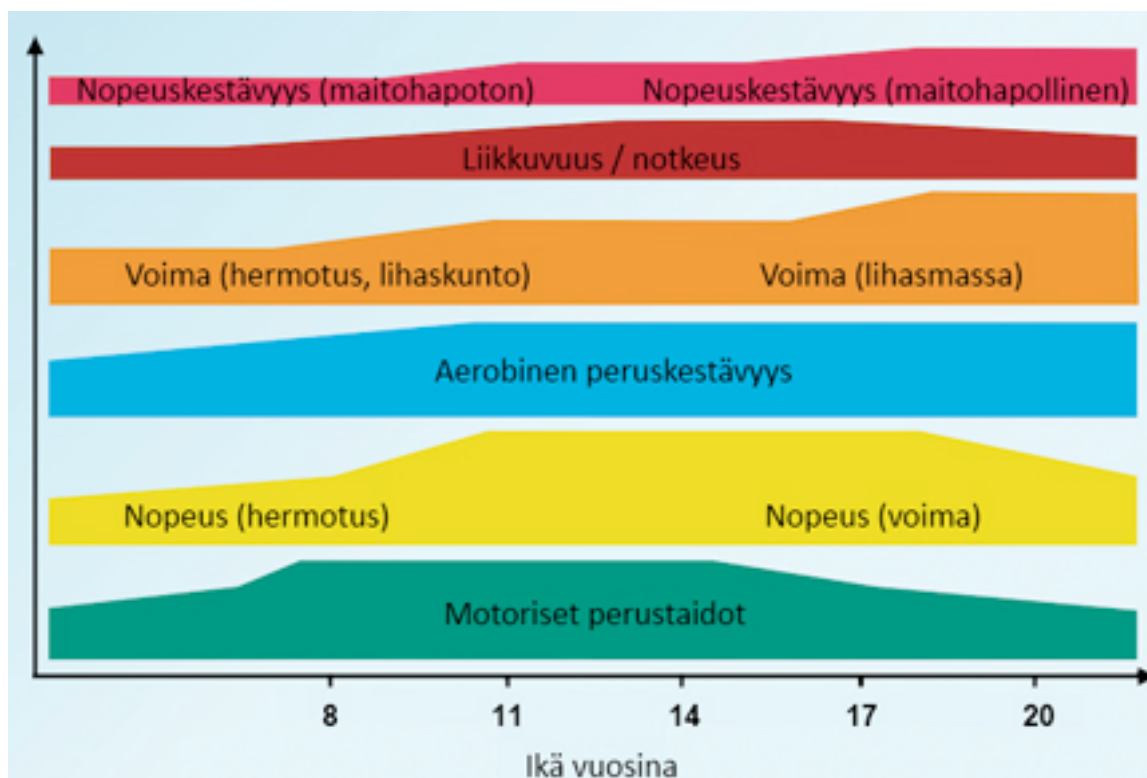
Jääskeläisen (1991, 119-120) mukaan lapsi pystyy oppimaan monella eri tavalla. Jotta oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta, on ohjaajan hyvä tietää, miten lapsi oppii. Mukautumisvaihe on ensimmäinen oppimisvaihe lapselle. Tällöin lapsi mukautetaan uusiin liikkeisiin muiden ihmisten avulla. Lapsi oppii myös matkimalla nähtyään ensin mallisuorituksen tai esimerkin. Matkiessaan lapsi vähitellen tottuu jäljittelemään näytettyä mallia, joka johtaa tiedostettuun jäljittelyyn ja oppimista tapahtuu. Lapsi oppii myös havainnoimalla käyttäessään kaikkia aistejaan hyväkseen. Mielikuvitus auttaa lapsia suorittamaan havainnoidun suorituksen, jolloin oppiminen tapahtuu mielikuvituksen ja muistin apua käyttäen.

Lapsi oppii yrittämällä ja kokeilemalla suorituksia ja liikkeitä usein väsymykseen asti. Ajan kuluessa kokeilut muuttuvat kokoajan hallitummiksi ja lopulta taito opitaan, jos teknisesti oikeita suorituksia tehdään tarpeeksi paljon. Lasten olisi hyvä saada kokeilla mahdollisimman paljon erilaisia muunnoksia liikkeistä ja suorituksista, jotta liikkeen hallinnan monipuolisuus turvattaisiin. Vaikeuttamalla tehtäviä taidon hallitsemisen kehityttyä, pystytään lisäämään lapsen itseluottamusta. Vaikeamman tehtävän ratkaisu tai tiukasta pelistä saatu voitto tuottavat lapselle suurempaa nautintoa ja kun lapsi oppii itse tekemään päätöksiä, myös itseluottamus kasvaa. (Jääskeläinen 1991, 121.)

Lapsi oppii tilanteita hyväksikäyttäen, eli vaihtelevissa tilanteissa jouduttuaan ratkaisemaan tehtäviä itsenäisesti. Peleissä joudutaan tekemään päätöksiä hyvin nopeasti ja lapsen on hyvä oppia tunnistamaan erilaisia tilanteita oppimisen sekä turvallisuuden takia. Lapsi oppii myös kilpaillen. Lapset vertailevat aina itseään toisiin ja matkivat ja kokeilevat kaikkea näkemäänsä. Kilpailu on luonnollinen, inhimillinen tarve pyrkiä parempaan. Parhaimmillaan kilpailemisen tarve tuottaa nautintoa ja parantaa motivaatiota sekä oppimista. Hyvin käytettynä kilpailu lisää kiinnostusta liikuntaan ja harrastukseen. Ohjaajan on hyvä kannustaa kilpailussa positiivisesti, koska kaikki eivät voi voittaa. Lapsi oppii myös oivaltaen. Parhaimmillaan oivaltaminen toimii kun lapsi keksii itse ratkaisut ja löytää suorituksesta oleellisen. Oivaltaminen tehostaa, motivoi ja suuntaa oppimisprosessia, eli lapsi kannattaa opettaa ajattelemaan itse. (Jääskeläinen 1991, 121-122.)

Aution ja Kasken (2005, 121) teoksessa sanotaan, että lapsen oppimista voidaan helpottaa huomioimalla ohjattavan ryhmän ikä, sukupuoli ja lähtötaso. Oppiminen helpottuu myös kun harjoituksissa keskitytään perusliikkeisiin ja niiden hallitsemiseen. Jokainen lapsi on myös huomioitava yksilönä. Harjoittelun on oltava hauskaa ja ohjaajan kannattaa välttää sellaisia harjoitteita, joissa on vaara epäonnistua tai hävitä jatkuvasti. Harjoitussuunnitelmaa tehtäessä ohjaajan kannattaa miettiä harjoitus siten, että lapset saavat tehdä ja kokeilla mahdollisimman paljon. Harjoituksissa kannattaa myös välttää liian pitkiä ohjeistuksia ja selityksiä, jolloin lapset joutuvat seisomaan ja kuuntelemaan.

### 3.3 Herkkyyskaudet



Kuvio 3.4 Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa (Härkönen, Niemi-Nikkola, Mäenpää, Potinkara, Kujala, Jaakkola, Kantosalo & Hakkarainen 2006)

Härkösen ym. (2006, 8-9) mukaan harjoittelua suunniteltaessa ja toteutettaessa on hyvä ottaa huomioon eri ominaisuuksien herkkyyskaudet, jotka lapsen ja nuoren biologinen kypsytymisen asettaa. Herkkyyskaudella ominaisuuden kehittyminen ja vakiinnuttaminen on kaikkein helpointa. Herkkyyskausille ei ole tiettyjä tarkkoja ajanjaksoja, koska lasten elimistöt kehittyvät eri aikal. Kaikkien ominaisuuksien harjoittelu tulisi olla pitkäjänteistä ja herkkyyskausia tehokkaasti hyväksikäyttävää.

Taidon eri osa-alueet ovat lajitaitavuus ja yleistaitavuus. Yleistaitavuus on kyky hallita ja oppia eri suoritusten ja lajien erilaisia taitoja. Lajitaitavuus on tietyn lajin tekniikan oikeanlaista hyväksikäyttöä sopivissa tilanteissa. Kun puhutaan hyvästä tekniikasta, tarkoitetaan sillä suoritukselle ominaisten liikeratojen osaamista. Kun tekniikka on hyvä, tulee suorituksesta nopeampi ja se pystytään toistamaan taloudellisemmin ja tarkoituksenmukaisissa tilanteissa. (Härkönen ym. 2006, 8-11; Mero 2004, 241-242.)

Lapsuudessa 6-12-vuotiaana kaikkein tärkeintä on kehittää taidon yleisiä edellytyksiä. Kun yleiset edellytykset ovat hallinnassa, on myöhemmin lajitaitojen oppiminen paljon helpompaa. Monipuolisuuden ja taidon eri osa-alueiden ottaminen huomioon harjoituksissa edistää motorista oppimista ja tasapaino-, ketteryyss- sekä koordinaatiokyvyn kehittymistä. (Forsman & Lampinen 2008, 415-416.)

Nopeusominaisuudet periytyvät vahvasti, mutta nopeutta voidaan kehittää aloittamalla harjoittelu jo nuorena ja kiinnittämällä huomiota nopeuden herkkyyksikauden hyödyntämiseen. Nopeuteen erityisesti vaikuttavia tekijöitä tulee painottaa jo ennen kasvuvyrähdystä harjoittelussa. (Härkönen ym. 2006, 9-11.)

Härkösen ym. (2006, 10) mukaan hermoston monipuolisella kehittämisellä lapsuudessa luodaan pohja voiman kehittymiselle myöhemmin. Ennen murrosikää on hyvä painottaa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita sekä voimaharjoitustekniikoiden opettelua. Tekniikan opettelu lapsuudessa ja nuoruudessa helpottaa varsinaisen voimaharjoittelun aloittamista myöhemmin.

Lapsuudessa luodaan pohjaa myöhemmälle tulevaisuuden harjoittelulle. Sydän ja verisuonet sekä keuhkojen toimintakyky kehittyvät jo varhaisessa vaiheessa, jos elimistö saa tarpeeksi aerobisia kuormitusärsykeitä. Lapsuudessa aerobinen peruskestävyys kehittyy parhaiten pelien, leikkien ja kisojen sekä monipuolisen ja määräpainotteisen liikunnan avulla. Lopullisen lajivalinnan jälkeen voidaan lisätä pikkuhiljaa erillisten aerobisten harjoitteiden määrää. (Härkönen ym. 2006, 10-11.)

Liikkuvuudella ja notkeudella on todettu olevan positiivinen vaikutus voimantuotossa, suoritusten rentoudessa, kestävyyydessä ja nopeudessa. Passiivinen liikkuvuus on ulkoisen voiman aiheuttamaa nivelten liikelaajuutta ja aktiivinen liikkuvuus on oman lihasvoiman avulla ja liikkeen aikana saatua liikelaajuutta. (Härkönen ym. 2006, 11.)

## 4 Lapsen ohjaaminen

Ryhmää, jossa on 10-20 lasta on haastavaa ohjata. Ohjaamisesta ilman hyvää ennakkovalmistautumista voi seurata kaaos harjoituksissa. Ryhmään tutustuminen etukäteen ja suunnitelman tekeminen onkin erittäin tärkeää. Ala-asteikäisillä lapsilla riittää energiaa ja ohjaajan pitäisikin pystyä tarjoamaan lapsille liikuntaan motivoiva harjoitus, jossa ei tule kuitenkaan liikaa seisoskelua, jonottamista ja odottelua. Ohjaajan on tärkeää olla aito, kannustava, luotettava, turvallinen sekä välittävä ja luova. (Autio & Kaski 2005, 63-66.)

Nuorten ja lasten valmentajan tehtävänä on ensisijaisesti olla kasvattaja ja opettaja. Opetustehtävinä ovat muun muassa lajitekniikat, harjoitetekniikat, harjoituksen toteutus, alku- ja loppuverryttely, omatoimiset lihahuoltotoimenpiteet, omatoiminen harjoittelu, eri ominaisuuksien harjoittelu, oman kehon tuntemus, urheilulliset elämäntavat, urheilijan ravinto, lajin säännöt ja lajin taktiset elementit. (Mero ym. 2004, 417.)

### 4.1 Ohjaamisen perusteet

Peterson (2012, 3) kertoo valmentamisen olevan opettamista. Valmentaja osallistuu tahtomattaan tai määrätietoisesti nuorten ja lasten kasvattamiseen jokaisen harjoituskerän yhteydessä. Harjoituskerroilla on usein suuri vaikutus lajista innostuneeseen nuoreen, jos valmentaja osaa toimia innostavasti, luottamusta sekä kunnioitusta herättävästi ja positiivisesti. Urheilussa hyväksi todettujen psyykkisten ominaisuuksien (esim. pitkäjänteisyys, itsekuri, itseluottamus, periksiantamattomuus, pettymysten sietokyky, luovuus ja rentoutumis- ja keskittymiskyky) suuntaisesti kasvattaminen ja hyvien tapojen opettaminen kuuluvat myös varsinkin nuoria valmentavan tehtäviin. Valmentaja toimii myös esimerkkinä. Mitä nuoremmista urheilijoista puhutaan, on omalla esimerkillä ja toiminnalla suuri vaikutus lapsiin ja nuoriin. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 418.)

Ohjaustilanteen aloitus ja lopetus tulee olla selkeä. Lasten keskittymiskyky on lyhytaikainen, eli harjoitteiden ohjeistus ja selostus tulee myös olla mahdollisimman lyhyt. Ohjaajan on myös hyvä kertoa miksi suoritusta harjoitellaan konkreettisten mielikuvien

avulla. Harjoitusten sääntöjen ja niiden noudattamisen on oltava johdonmukaista. Opetettavat asiat on hyvä pilkkoa pienemmiksi osiksi ja oppimisen jälkeen niitä voidaan yhdistää kokonaisuuksiksi. Harjoitussuunnitelmaa voi myös muuttaa tarpeen mukaan ja ohjaajan on hyvä varata aikaa ja kärsivällisyyttä uuden asian oppimiselle. Harjoittelua voidaan jatkaa niin kauan kuin ohjattavilla on kiinnostusta opeteltavaa asiaa kohtaan. Ohjaajan kannattaakin tarkkailla ohjattavien jaksamista harjoittelun aikana. Ohjattaville tulee antaa mahdollisuus olla luovia ja kekseliäitä. Ohjaajan kannattaa havainnoida toimintaa koko harjoituksen ajan ja kuuntelemalla ja ennakoimalla valmistautua tulevaan. Harjoituksen jälkeen ohjaajan tehtävänä on arvioida ja käsitellä saatu palaute. Tärkeintä on muistaa, että ohjaaja on harjoituksissa lapsia varten. (Autio & Kaski 2005, 122.)

Liikuntakasvatus ei ole pelkästään lapsen motorisen kehityksen tukemista, koska lapsi on emotionaalinen, sosiaalinen, henkinen ja fyysinen kokonaisuus. Tehtävänä onkin tukea tämän kokonaisuuden kehitystä liikunnan avulla. Liikuntakasvatuksen keskeinen tavoite on liikunnan avulla antaa nuorelle valmiuksia oppia paremmin tuntemaan ja käsittelemään itseään, muita ihmisiä ja ympäristön tilaa ja materiaa. (Zimmer 2002, 117-121.) Varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksen on hyvä olla mahdollisimman monipuolista, tavoitteellista ja lähtöisin lapsista. Silloin voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. (Opetusministeriö 2005, 17.)

## **4.2 Ohjaaja lasten liikunnassa**

Valmentajan on hyvä miettiä hyvän ohjaajan peruspääpiirteitä, jotta ohjattaville pystyttäisiin antamaan mahdollisuus täysipainoiseen ja liikuntaan motivoivaan harjoitukseen. Jotkut ohjaajat tuntuvat saavan ryhmän hallintaan ja toimimaan helposti haluamallaan tavalla, kun taas toisilla se vaatii enemmän töitä. Jokaisella ohjaajalla on kuitenkin omat vahvuusalueensa ja kehittämistä vaativat osa-alueet. Tärkeää on oppia tuntemaan itsensä ja sitä kautta lähteä kehittämään itseään ohjaajana ja valmentajana. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Aution ja Kaskin (2005, 64) mukaan ohjaajan on tärkeä olla aito. Kaikilla ohjaajilla on omat tapansa olla vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa sekä ohjata ryhmää. Erittäin tärkeää on kuitenkin toimia aidosti ja rehellisesti lasten kanssa. Lasten kommunikointi

tapahtuu hyvin suorasti ja tämän takia on tärkeää, että ohjaaja toimii aidosti ja sanoo asiat suoraan. Pahimmillaan ohjaajan ristiriitaiset viestit voivat vahingoittaa lapsen ja ohjaajan suhdetta. Toinen tärkeä ohjaajalta vaadittava ominaisuus on itsetuntemus. Ohjaajan on hyvä tunnustaa omat tunteensa, käsityksensä ja motiivinsa harrastustapahtumasta ja ohjattavista lapsista. Ohjaaja saattaa suosia joitain lapsia enemmän kuin toisia, tai joidenkin lasten harrastusmotiivit voivat olla kovin erilaisia siitä, mitä ohjaaja toivoisi. Hyvä itsetuntemus auttaa ohjaajaa kiinnittämään huomiota harjoitusten tasapuolisuuteen ja kaikkien lasten tasavertaiseen huomioimiseen. Ohjaaja voi parantaa itsetuntemustaan esimerkiksi kannustamalla ohjattavia palautteen antamiseen.

Ohjaajan on oltava kannustava. Isossa ryhmässä lapset saattavat olla hyvinkin erilaisissa kehitysvaiheissa. Tämän takia ohjaajan on tärkeää ottaa huomioon jokainen lapsi yksilönä sekä kannustaa ja antaa rakentavaa palautetta jokaiselle. Kannustamalla saadaan motivoitua lasta jatkamaan harjoittelua ja yrittämistä. Ohjaajan on oltava myös luotettava. Nuorta ryhmää ohjattaessa sekä lapset, että heidän vanhempansa voivat luottaa ohjaajaan, joka pitää sanansa ja on rehellinen. Hyvä ohjaaja pystyy myös luottamaan lapsiin ja heidän kykyynsä toimia ja tehdä. Pidemmällä aikavälillä luottamus lapsia kohtaan näkyy lasten itseluottamuksen kehittymisenä sekä oma-aloitteisuuden ja vaativimpien taitojen oppimisena. (Autio & Kaski 2005, 65.)

Aution ja Kaskin (2005, 65-66) mielestä hyvä ohjaaja on myös turvallinen, jolloin lapset tulevat mielellään tunneille ja vanhemmat uskaltavat jättää heidät ohjaajan käsiin. Lasten liikuntatunnilla ohjaaja on turvallisuudesta vastaava aikuinen, joka myös määrää tunnin kulun ja rajat sekä säännöt miten tunnilla toimitaan. Turvallisuus on hyvä huomioida liikuntatunnin suunnittelussa sekä tuntirakenteissa. Hyvän ohjaajan on myös osattava välittää lapsista. Lasten on tärkeää saada vuorovaikutus- ja ohjaustilanteissa tuntemus välittämisestä. Tällöin lapset oppivat, että mahdollisista epäonnistumisista ja muista teoista huolimatta he ovat tärkeitä ja heistä välitetään.

Ohjaajan on myös osattava toimia luovasti, koska ohjaustilanteet ovat usein ainutlaatuisia ja ainutkertaisia tapahtumia. Ohjaajan on hyvä käyttää luovuutta käytännön valmennustilanteissa. Ohjaustilanteet sujuvat harvemmin suunnitelman mukaan. Usein joudutaan mukautumaan tilanteeseen ja käyttämään varasuunnitelmia sekä ohjaajan omaa

luovuutta. Luova ohjaaja pystyy tarjoamaan lapsille onnistumisen iloa hyvissä oppimis-  
tapahtumissa. (Autio & Kaski 2005, 66.)

Aution ja Kasken (2005, 68) mukaan lasten ohjaaminen on liikkuviin lapsiin kohdistu-  
vaa ihmissuhdetyötä. Valmentajan ohjaamiseen vaikuttaa ihmiskäsitys sekä oma val-  
mennusfilosofia. Kun valmentaja tietää miksi hän valmentaa, vaikuttaa arvomaailma  
siihen, miten hän valmentaa ja ohjaa. Asenteiden perusteella syntyvät toimintatavat,  
joita ohjaaja noudattaa osittain tietoisesti ja osittain tiedostamattomasti. (Autio & Kas-  
ki, 2005.) Ohjaajaksi ei synnytä, vaan siihen kasvetaan kokemuksien myötä. Tärkein  
ohjauksen oppimispaikka onkin ryhmän ohjaaminen. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58.)

### **4.3 Uuden asian opettaminen lapselle**

Uuden taidon oppiminen alkaa aina uuden asian hahmottamisesta. Suoritus voidaan  
näyttää tai kertoa, mutta urheilijan täytyy saada kokonaiskuva harjoiteltavasta asiasta.  
Harjoittelun alkuvaiheessa suoritusta voidaan harjoitella helpotetuissa olosuhteissa, jot-  
ta voidaan saada mahdollisimman paljon oikeita toistoja. Palautteenantamisella on suuri  
merkitys harjoittelun alkuvaiheessa virheiden korjaamiseksi ja suorituksen ja taidon  
kehittymiseksi. (Forsman & Lampinen 2008, 435-436.)

Kun uutta taitoa on harjoiteltu riittävästi, karkeimmat virheet suorituksessa alkavat hä-  
vitä ja taito alkaa vakiintumaan. Tällöin suoritus pystytään toistamaan vakio-  
olosuhteissa helposti. Viimeisessä vaiheessa taitoa hiotaan muuttuvissa olosuhteissa,  
kun mukaan otetaan pallopeleissä vastustajan pelaajat. (Forsman & Lampinen 2008,  
435-436.)

### **4.4 Motivointi**

Aution ja Kaskin (2005, 99-102) sekä Jaakkolan (2009, 333) mukaan liikuntaharrastuk-  
sen alkamisen ja jatkumisen kannalta sisäinen motivaatio on tärkeässä asemassa. Liikun-  
ta on lapsille synnynnäistä ja siksi heidän motivointinsa liikkumiseen on kohtuullisen  
helppoa. Murrosiän alkaessa ulkoiset tekijät, kuten palkinnot, toisiin vertailu, häviämi-  
sen pelko alkavat osaltaan vaikuttamaan motivaatioon. Liika kilpailullisuus ja pakono-  
maisuus ovat osaltaan lopettaneet monen lapsen ja nuoren urheilu- ja liikuntauran.



Valmentajan luomalla harjoitusilmapiirillä onkin suuri merkitys lasten ja nuorten motivaatioon ja useimmiten jos lapsi viihtyy tunnilla, hän myös todennäköisesti haluaa jatkaa mukavaa harrastusta.

Kun ohjattavalla on sisäistä motivaatiota, hän käyttää runsaasti aikaa opeteltavan asian harjoitteluun (Kauppila 2004, 45). Sisäinen motivaatio on lähtöisin pelaajasta itsestään ja se voi olla ilon ja positiivisten kokemusten saaminen toiminnasta. Sisäinen motivaatio tuottaa pitkällä aikavälillä urheilijalle positiivisia vaikutuksia suoriutumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Ulkoinen motivaatio voi olla palkinnoista tai pakottamisesta johtuvaa osallistumista toimintaan. Ulkoisessa motivaatiossa toiminta ei ole lähtöisin pelaajasta itsestään, ja sitä saattaa säädellä palkinnot, raha, maine ja valmentajan tai vanhemman uhkaukset. Ulkoinen motivaatio voi olla lyhyellä aikavälillä tehokas motivointikeino, mutta pitkällä aikavälillä tarkasteltuna se alkaa vaikuttaa urheilijan suorittamiseen negatiivisesti. (Jaakkola 2009, 333.)

Opettaessa ala-asteikäisille lapsille lajitaitoja, yhtenä tavoitteena on saada lapset innostumaan kyseisestä lajista. Jos halutaan, että 7-vuotias lapsi nauttii aktiivisesta lajin pelaamisesta ja harrastamisesta vielä 40-vuotiaana, täytyy ohjaajan saada lapsi innostumaan lajista nuorena. (Bischops & Gerards 1999, 12.) Zimmerin (2002, 79) mukaan lapsen käyttäytymiseen vaikuttavat voimakkaasti erilaiset motiivit kuten liikkumisen, tutkimisen, hyväksynnän ja suorittamisen tarpeet sekä liikkumisen ilo ja uteliaisuus. Nämä lapsuuteen kuuluvat motiivit ovat osaltaan kasvattamassa lapsia ja motivoimassa heitä kokeilemaan ja oppimaan uutta.

#### **4.5 Opetusmenetelmät**

Opetusministeriön (2005, 20-21) tutkimuksessa kerrotaan, että lasten liikunnassa tulee käyttää erilaisia opetustyyliä monipuolisesti ja luontevasti. Opetustilanteissa on hyvä käyttää selkeää ja täsmällistä kielenkäyttöä. Samalla tulee hyvä mahdollisuus opettaa lapsille eri sanojen merkityksiä.

Liikunnanopetuksessa voidaan käyttää useita erilaisia opetustyyliä. Työtavan valintaan vaikuttaa eniten tunnin sisältö ja tavoitteet. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat opettajan

persoonallisuus ja valmiudet, ohjattavien kehitystaso sekä aikaisemmat kokemukset, opetustila, välineet ja opetukseen käytettävä aika. Opettajajohtoiset opetustyyli, kuten komentotyyli varmistavat, että oppilaat harjoittelevat aktiivisesti opeteltavaa asiaa. Myös organisoinnissa käytetään useimmiten opettajajohtoisia opetustyyliä. Oppilasjohtoiset opetustyyli edistävät luovuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä itsenäisyyttä ja sosiaalisia taitoja. Yhteistoiminnallinen oppiminen on paras työtapo kun halutaan parantaa vastuunkantoa ja vuorovaikutustaitoja. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 45-46.)

Hyviä opetustyyliä liikuntatunnin opetukseen ovat komentotyyli, harjoitustyyli, ongelmaratkaisutyyli ja ohjattu oivaltaminen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 45-48; Opetusministeriö 2005, 20-21; Hakala 1999, 155-158). Hyviä opetustyyliä ovat myös parityöskentelynä tapahtuva vuorovaikutustyyli, itsearviointityyli, yksilöllinen eriyttävä harjoittelu, yhteistoiminnallinen oppiminen ja erilaisten ratkaisujen tuottaminen (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 47; Hakala 1999, 155-158).

Packard ja Race (2003, 112-113) kertovat, että ohjaaja voi myös miettiä erilaisia ryhmitelykeinoja. Harjoituksissa parit tai joukkueet voi jakaa aakkosjärjestyksessä, ystävyys-suhteiden tai tasoryhmien perusteella sekä sattumanvaraisesti. Jokaisella keinolla on omat puolensa, mutta vaihtelemalla eri keinoja saadaan ohjattavat tottumaan ajatukseen ja mahdollisesti tutustumaan uusiin kavereihin.

#### **4.6 Oppimistyyli**

Jaakkolan (2010, 18) mukaan ”oppimistyyliellä tarkoitetaan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa”. Oppimistyyliellä kuvataan siis opiskelijoiden tapoja opiskella (Kauppila 2004, 59). Erilaisissa oppimistilanteissa on myös aina erilaisia oppijoita. Ihmiset oppivat ja haluavat harjoitella erilaisilla menetelmillä. Ohjaajan kannalta onkin tärkeää tietää millaisia erilaisia oppimistyyliä tilanteissa voi olla. Aistit toimivat tärkeinä apuvälineinä oppimisessa ja niiden perusteella voidaan oppijat jakaa karkeasti kolmeen eri oppimistyyliin. Nämä tyylit ovat visuaalinen, auditivinen ja kinesteettinen oppija. (Jaakkola 2010, 18; Kauppila 2004, 59-60.)

Visuaalisen oppijan tärkein oppimisen väline on omat silmät. Näkemisen ja katselemisen kautta oppiva havainnoi mielummin kuin puhuu ja toimii. Visuaalisella oppijalla on valokuvamuisti, eli hän muistaa tehtävät ja suoritukset mielikuvina. Puhumalla annetut ohjeet saattavat olla hankalia ja vaikeita ymmärtää visuaaliselle oppijalle. (Jaakkola 2010, 18-20; Kauppila 2004, 59-60.)

Jaakkolan (2010, 18-20) ja Kauppilan (2004, 59-60) mukaan auditiivinen oppija oppii parhaiten kuuloaistin sekä kuulemisen kautta. Tällaisella henkilöllä huomio kiinnittyy keskusteluihin ja ääniin ja ymmärrys tapahtuu parhaiten vuoropuhelujen ja selittämisen kautta. Auditiivinen oppija saattaa käydä läpi suorituksen ydinkohtia ajatuksissaan puhumalla. Ohjaaja voi auttaa oppimista esimerkiksi ongelmanratkaisulla tai itsepuheluun kannustamalla.

Kinesteettisellä oppijalla korostuu kokemusten kautta oppiminen. Kokeileminen, mukana liikkuminen ja testaamisen avulla kinesteettinen oppija saa omasta kehosta palautetta ja analysoi sekä hyödyntää sitä. Tällaiselle oppijalle tärkeää on tietää miltä harjoite ja liike tuntuvat kehossa. Suuri merkitys on myös harjoittelun hauskuudella ja toiminnallisuudella. Kinesteettinen oppija haluaa mielummin kokeilla kuin pohtia vaihtoehtoja. (Jaakkola 2010, 18-20; Kauppila 2004, 59-60.)

Näiden kolmen oppimistyylin lisäksi oppimistyyliuokittelussa voidaan käyttää neljättä oppimistyyliä, analyttistä oppijaa. Analyttinen oppija pyrkii ongelmanratkaisun kautta analysoimaan ohjaajan näyttämiä suorituksia ja tehtäviä sekä omia suorituksiaan. Analyttiselle oppijalle tärkeää on ajatella, tutkia ja verrata sekä analysoida. Ohjaajilla on yleensä tapana hieman suosia juuri sitä oppimismenetelmää, joka heille on ollut oppimistilanteissa mieleisin. (Jaakkola 2010, 18-20.)

Kauppila (2004, 59-60) lisää auditiivisen, kinesteettisen ja visuaalisen oppimistyylin lisäksi taktiilisen oppijan. Taktiiliset henkilöt oppivat parhaiten koskettelua ja kokeilua apuna käyttäen. Taktiiliset oppijat pitävät yleensä eniten piirtämisen ja kirjoittamisen kautta oppimisesta ja käyttävät sormiaan ja käsiään oppimisen tukena.

#### 4.7 Palautteen antamisen perusteet

Petersonin (2012, 106) teoksessa kerrotaan, että urheilijat haluavat tietää ja heille pitäisi kertoa, miten he suoriutuvat harjoituksista ja otteluista. Valmentajan palaute ohjattaville on yleensä kehu, kritiikkiä, neutraali havainto tai näiden kolmen yhdistelmä. Totuudenmukaiset palautteet kertovat urheilijalle että suunta on oikea, ja siksi on tärkeää antaa rehellistä palautetta. Jos urheilijan suorituksessa on korjattavaa, annetaan palautteen kanssa myös ratkaisu ja korjataan suoritus heti jos mahdollista. Palautetta annetaan tekemisestä, ei henkilöstä.

Palautteen voi antaa suorituksen aikana, mutta myös sen jälkeen. Palautteen antamiseksi ohjaajalla täytyy kuitenkin olla riittävästi tarkkoja havaintoja ohjattavan suorituksesta. Ohjaaja voi pohtia miten hyvin havainnot vastasivat suoritusta, jota lähdettiin tavoittelemaan. Palautteenantoon vaikuttaa myös ohjattavan ikä, aiemmat kokemukset sekä tieto- ja taitotaso. Valmentajan kannattaa pohtia missä vaiheessa harjoitetta kannattaa korjata suoritusvirhe ja missä vaiheessa antaa positiivista, pelaajaa motivoivaa palautetta. Myös muut tekijät, kuten ryhmän koko ja harjoituksen suorituspaikka vaikuttavat palautteen antamiseen. Itse suorituskin voi antaa pelaajalle palautetta. Kun ohjattava näkee heiton menevän koriin, saa hän sisäistä palautetta. (Varstala 2007, 130-131.)

Hyvä ohjaaja pystyy myös ottamaan palautetta vastaan. Tavoitteena on rakentaa sellainen ilmapiiri harjoituksiin, että lapset uskaltavat kertoa myös ohjaajalle millaisista ohjaukseen liittyvistä asioista he pitävät ja mistä taas eivät. (Autio & Kaski 2005, 83-84; Laakso & Numminen 2001, 68.)

## 5 Harjoitusten suunnittelu

Suunnittelemalla ja valmistautumalla harjoituksiin kunnolla pystyy valmentaja pitämään huolen, että harjoitusten toteutus tulee olemaan ammattimainen. Valmentajan kannattaa suunnitella etukäteen mitä aikoo sanoa ja opettaa harjoituksissa. (Peterson 2012, 99.) Huonot valmentajat eivät käytä aikaa suunnitteluun, koska eivät usko sen olevan tärkeää tai eivät jaksu uhrata siihen aikaa. Parhaat ja tehokkaimmat valmentajat taas hyödyntävät suunnittelussa omia tietojaan ja etsivät uutta tietoa niistä aiheista, joista eivät mielestään tiedä tarpeeksi. (Schempp 2003, 67-68.)

Nummisen ja Laakson (2001, 43) mukaan suunnittelun ansiosta työskentely tulee tavoitteellisemmaksi, oppiaineksen valinta ja ajankäyttö mahdollistuvat, opetuksesta tulee monipuolisempaa ja oppilaiden mahdollisuus osallistua kasvaa. Myös oppilaiden motivaatiota pystytään kasvattamaan ja opettajan työ helpottuu kun suunnitelma on tehty ja harjoituksessa jää enemmän aikaa keskittyä olennaiseen. Tuntien joustavampi toteuttaminen helpottuu kun tuleva ohjaus on valmentajalle selkeä. Myös luottamus lisääntyy ohjattavien ja ohjaajan välillä ja suorituspaikkoja ja -välineitä pystytään käyttämään monipuolisemmin.

Suunnitellessa harjoittelua otetaan aina huomioon urheilijat/ohjattavat, heidän ikänsä, lähtötaso, laji ja tavoitteet. Harjoitussuunnitelman avulla pystytään hahmottamaan paremmin harjoittelun eteneminen ja nousujohteisuus ja voidaan tarkkailla paremmin tavoitteiden ja päämäärien saavuttamista. Myös harjoitusten painopisteet ja ajankäyttö selkiytyvät, kun ne on mietitty etukäteen paperille. (Autio & Kaski 2005, 121; Forsman & Lampinen 2008, 412.)

Jotta urheilija voi kehittyä jossain taidossa tai lajisuorituksessa, tarvitaan riittävästi toistoja opittavassa asiassa. Lukumäärissä tämä tarkoittaa sitä, että 10 000 toistoa vaaditaan uuden taidon oppimiseen ja 100 000 toistoa taas siihen, että pystytään suorittamaan opittu taito muuttuvissa olosuhteissa. Olennaisia asioita pyrittäessä tällaisiin toistomääriin ja taidon oppimiseen ovat aika, kärsivällisyys sekä oikeat ja laadukkaat toistot. Taidon oppimisen harjoitteluun vaadittava aika riippuu taidon vaativuudesta ja kuinka pal-

jon toistoja harjoituksissa tehdään päivittäin tai viikoittain. (Forsman & Lampinen 2008, 412.)

## **5.1 Yhden harjoituksen rakenne**

Etukäteen suunniteltu yksittäisen harjoituksen harjoitussuunnitelman tulee olla tarkka kuvaus tunnin sisällöstä. Harjoituksen tavoite, eli se mitä lähdetään kehittämään, tulee kirjata ja perustella paperille. Suunnitelmaan merkitään kaikki mitä harjoituksissa tehdään ensimmäisestä vihellyksestä loppuhuutoon asti aikajärjestykseen, merkiten kaikki suoritettavat harjoitteet kestoineen ja toistomäärineen. (Forsman & Lampinen 2008, 413.)

Yhden harjoituksen suunnitelmassa voidaan pohtia etukäteen, tarvitaanko harjoitteissa eriyttämistä taitojen tai fyysisten rajoitteiden mukaan. Harjoitussuunnitelmaan kannattaa myös suunnitella etukäteen käytettävät opetusmenetelmät sekä miten saadaan vähemmän liikkuvat lapset paremmin mukaan. Harjoituksen organisointia kannattaa miettiä etukäteen, jotta liikunnan määrä olisi mahdollisimman suuri harjoituksen aikana. Ennen harjoitusta on myös pohdittava, miten voidaan saada harjoitukseen mahdollisimman myönteinen toimintailmapiiiri. Mietittäviä asioita on esimerkiksi palautteen antaminen lapsille. Miten palautetta annetaan ja mistä asioista. (Opetusministeriö 2005, 18.)

## **5.2 Harjoitusten painopisteet ja tavoitteet**

Vuosisuunnitelma voidaan jakaa neljän viikon harjoitusjaksoihin (jaksosuunnitelmiin), joille valitaan omat painopisteet. Näitä painopisteitä korostetaan harjoitusten suunnittelussa ja tietenkin toteutuksessa. Painopisteitä voidaan valita eri osa-alueille, kuten fyysisen, taidon, taktiikan ja henkisen valmennuksen puolelta. Jokaiselle harjoitukselle valitaan myös oma teema ja tavoite, jotka kuitenkin ovat yhteydessä vuosi- ja jaksosuunnitelmiin. (Forsman & Lampinen 2008, 413.)

Koripalloharjoittelu voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan, eli lajin tekniikkaan, taktiikkaan ja tuki- ja ominaisuusharjoitteluun. Koripallon tekniikat, eli perustaidot voidaan jakaa kuuteen pelille ominaiseen perussuoritukseen. Nämä perustaidot ovat pe-

liasento ja liikkuminen, pallonkäsittely, heittäminen, puolustuspelaaminen, levypallopelejä ja screen-pelaaminen. (Lohikoski 2009, 405.)

### **5.3 Harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet**

Harjoittelun vuosisuunnitelmaa tehtäessä otetaan huomioon tulevan kauden harjoitukset, pelit, turnaukset, harjoitustauot ja harjoitusolosuhteet. Vuosisuunnitelmaan on myös hyvä laittaa eri jaksojen painopisteet sekä tavoitteet harjoittelussa, jotta saadaan vuoden ajalle suunniteltua looginen ja nousujohteinen paketti. Myös kehitettävien asioiden, kuten taito, fysiikka, henkinen- ja taktinenpuoli, pohtiminen kuuluu tähän vaiheeseen. (Forsman & Lampinen 2008, 413.)

Vuosisuunnitelmasta pitäisi tulla kokonaisuudeksi kalenteri, josta ilmenee tuleva kausi ja sen pääpiirteet. Harjoittelun vuosisuunnitelmaan voi tulla ja yleensä tuleekin paljon muutoksia, mutta etukäteen suunniteltuna on helpompi lähteä toteuttamaan harjoittelua. Vuosisuunnitelmassa otetaan huomioon myös erilaiset juhlapäivät (Opetusministeriö 2005, 18).

### **5.4 Harjoitusten organisointi**

Laakson ja Nummisen (2001, 95-98) mukaan harjoitusten organisoinnilla tarkoitetaan opetusjärjestelyitä, eli ohjaajan sanallista tai sanatonta käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on ylläpitää järjestystä, siirtyä suorituksesta tai paikasta toiseen tai ohjeiden antamisen välineiden siirtämiseksi. Organisointi käsittää myös vihjeiden antamisen toiminnan keskeydyttyä oppilaiden aktivoimiseksi. Ohjattavien oppiminen on tehokkainta, jos ohjaaja on varannut ohjeiden antoon ja järjestelyihin mahdollisimman vähän aikaa. Jos organisointiin ja järjestelyihin kuluu 20-30% liikuntatunnin ajasta, on se kaikki pois ohjattavien aktiivisesta toiminnasta. Ohjattavia ei saisi jonotuttaa ja odotuttaa liian kauaa liikuntatunnilla, tai mahdollinen häiriökäyttäytyminen saattaa lisääntyä. Ohjaajan on hyvä huomioida, että ohjattavan ryhmän koko vaikuttaa organisointiin.

Sijoittuminen voi edesauttaa ohjeiden ymmärtämistä ja kuulemistakin, eli ohjaajan on hyvä pitää ohjattavat lähellänsä siten, että kaikki kuulevat kun ohjeita seuraavasta suorituksesta annetaan. Salirutiinit on hyvä käydä läpi kauden alussa, jotta kauden aikana niihin

kuluu mahdollisimman vähän liikuntatunnin aikaa. Salirutiineja ovat tunnin aloitus ja lopetus, vaatetus, peseytyminen, turvallisuus, juomatauot, kokoontumismerkit sekä muut vastaavat. Liikuntatunnin järjestelyjä voidaan tehostaa toimimalla täsmällisesti ja ohjattavia hyväksikäyttäen. Kun tunti aloitetaan aina samasta paikasta ja sovittuun aikaan, oppivat lapsetkin toimimaan täsmällisesti. Ohjattavat voivat myös auttaa valmentajaa keräämään välineitä ja telineitä, joita tunnilla on käytetty. Tällöin ohjattavat pysyvät aktiivisina ja pystytään välttämään käytöshäiriöitä. Ohjaaja voi myös kannustaa lapsia toimimaan ripeämmin, jotta järjestelyihin kuluu mahdollisimman vähän aikaa. (Laakso & Numminen 2001, 95-98.)

## 5.5 Liikuntaleikit

Heikinaro-Johansson ja Kolkka sanovat (1998, 149) liikuntaleikit ovat hyvä sisältö lasten liikuntatunneille. Hyvin suunnitelluissa leikeissä kaikki lapset voivat kokea onnistumisen tunteita ja leikkien avulla pystytään rentouttamaan lapsia ja laukaisemaan jännitystä. Myös motoristen perusvalmiuksien ja taidon sekä fyysisen kunnon kehittäminen onnistuu leikkien avulla. Lapsen itsetunnon, vastuullisuuden ja keskinäisen luottamuksen vahvistaminen onnistuu kun leikeissä on yhteiset säännöt joita noudatetaan. Toisiin lapsiin tutustuminen on helpompaa hauskojen leikkien kautta. Ohjaajan tehtävänä on valita leikit siten, että opetuksen tavoitteet säilyvät leikeissä ja liikaa kilpailua vältetään.

Leikkejä opettaessa kannattaa muistaa muutama ydinkohta. Säännöt tulee soveltaa siten, että jokainen ohjattava pystyy osallistumaan leikkiin. Leikki on leikkiä niin kauan kuin se pystyy tuottamaan hauskuutta, iloa ja mielihyvää ohjattaville. Leikkiessään lapset käyttävät mielikuvitustaan ja leikkivälineitä ja pystyvät kuvittelemaan olevansa täysin leikin maailmassa. Leikin on oltava päämäärähakuista ja vaikka sillä ei ole luonnollista loppua, voidaan sitä jatkaa tai aloittaa alusta. Leikissä edellytetään myös sääntöjen hyväksyntää, vaikka leikeissä voitaisiin muuttaa sääntöjä sen aikana.

(Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 149.)

Liikuntaleikeillä pystytään leikin ohessa kehittämään monia eri osa-alueita. Liikunnallisuutta pystytään kehittämään valitsemalla leikkiin tietty taito, jonka opettelua käytetään hyväksi leikissä. Suorituskykyä pystytään parantamaan nopeuden, notkeuden, ketteryy-



den ja tasapainon osalta erilaisilla leikeillä. Myös älykkyyden kehittäminen onnistuu hyvin leikkien avulla painottamalla kätevyyttä, nokkeluutta, huomiokykyä, keskittymiskykyä ja luovuutta vaativia leikkejä. Lapsen luonnetta voidaan kehittää käyttämällä rohkeutta, rehellisyyttä, uhrautuvaisuutta ja epätsekkyttä vaativia leikkejä. Sosiaalisuuden kehittäminen onnistuu leikkien avulla, kun vastuun tunne, ryhmässä toimimisen kyky, sääntöjen kunnioittaminen, voiton ja tappion hyväksyntä ja reilun pelin henkeen totuttaminen ovat osana leikkiä. (Ketolainen 1987, 16-17.)

## 5.6 Alku ja loppuverryttely

Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistaa keho tulevaan harjoitukseen. Sykkeen kohoaminen varmistaa, että elimistön veri kuljettaa happea ja ravintoaineita lihaksiin ja elimistön lämpötilan nousu parantaa lihasten joustavuutta vähentäen samalla loukkaantumisriskiä. Lajikohtaisten lihasten aktivointi on huomioitava alkuverryttelyssä. (Pehkonen 2004, 446.) Alkuverryttelyharjoitteiden tulee olla sellaisia, että kaikki osaavat ja pystyvät suorittamaan niitä. Alkuverryttelyssä vauhti voi kasvaa pikkuhiljaa, mutta tärkeintä on saada keho valmiiksi, kun oikea harjoitus alkaa. Koordinaatioharjoitteissa tulee huomioida koko keho ja yhden raajan liikkeet tulee tehdä molemmilta puolilta. (Bischops & Gerards 2004, 30.)

Alkuverryttelyssä on hyvä käyttää monipuolisesti ohjattavien liikkumista hyväksi. Hölkääminen, juokseminen ja erilaiset suunnan- ja rytminmuutokset ovat hyviä vaihtoehtoja lämmittelyssä käytettäväksi. Myös erilaiset pysähtymiset ja liikkeellelähöt lämmittävät hyvin vartalon lihaksia ja valmistelevat kehoa tulevaan harjoitukseen. Tärkeää on kuitenkin huomioida matalatempoinen aloitus, eli heti alusta alkaen ei kannata mennä täydellä vauhdilla. Koripallossa pystytään käyttämään palloa monipuolisesti hyväksi, ja luomaan paljon erilaisia harjoitteita alkuverryttelyyn. (Wissel 2004, XI-XII.)

Pehkosen (2004, 446) mukaan loppuverryttely jätetään usein huomioimatta. Se on kuitenkin ehdottoman tärkeä osa harjoittelua. Loppuverryttelyssä palautetaan keho ja lihakset harjoitusten jälkeen kohti normaalia tilaa. Lajikohtaisia lihaksia kuormittamalla saadaan elimistöön kertyneitä kuona-aineita ja laktaatteja poistumaan lihaksistosta ja palautuminen nopeutuu.

## 5.7 Liikkuvuus ja venyttely

Kestävyys, nopeus, lihasvoima ja taito edellyttävät niveliltä tarpeeksi liikkuvuutta. Vartalon ryhti ja mahdolliset virheasennot sekä loukkaantumisherkkyys ovat myös merkittäviä asioita, joihin voidaan puuttua ja ennaltaehkäistä hyvällä liikkuvuudella ja liikkuvuusharjoittelulla. (Kalaja & Kalaja 2007, 247.)

Liikkuvuudella on positiivinen vaikutus voimantuottoon, nopeuteen, kestävyteen sekä rentouteen. Hyvällä liikkuvuudella on myös lihasvammoja estävä ja vähentävä vaikutus. Liikkuvuusharjoittelu olisikin hyvä aloittaa jo lapsuudessa ennen murrosikää, jotta voidaan saavuttaa parhaat mahdolliset tulokset. (Mero & Holopainen 2004, 364-369.) Pehkosen (2004, 447) sekä Kalajan ja Kalajan (2007, 248-249) mukaan liikkuvuutta voidaan harjoitella aktiivisilla ja passiivisilla harjoitusmenetelmillä. Aktiivisessa venyttelyssä venytys saadaan aikaan oman kehon lihaksia hyväksikäyttämällä. Passiivisessa venyttelyssä ulkoinen voima saa aikaan venytyksen.

Lapsuudessa liikunnallisesti aktiivisimmilla lapsilla liikkuvuus kehittyy itsestään. Nuoruudessa aloitettu liikkuvuusharjoittelu yritetään opettaa tavaksi, josta on suuri apu kun urheilija kasvaa aikuiseksi. Liikkuvuuden osa-alue jätetään usein pienemmälle huomiolle, mutta ilman liikkuvuutta urheilija ei voi ikinä saavuttaa täyttä potentiaaliaan. (Lancaster & Teodorescu 2008, 17.)

Venyttelyharjoitteet voidaan jakaa kolmeen venytyksen keston mukaan. Lyhytkestoiset 2-10 sekuntia kestävät venytykset valmistavat lihaksistoa alkuverryttelyn yhteydessä suoritettuna tulevaan harjoitukseen avaamalla liikelaaajuudet. Ennen kovaa harjoitusta suoritettavat venyttelyliikkeet ovat dynaamisia ja lyhytkestoisia, jotta vältetään tehoja laskevaa rentoutumista. Keskipitkät 10-30 sekunnin venytykset auttavat lihaksia palautumaan lepopituuteen ja edistävät kuormituksesta palautumista harjoituksen jälkeen suoritettuna. Heti rasituksen jälkeen kannattaa välttää voimakkaita venytyksiä. Pitkät 0,5-5 minuuttia pitkät venytykset kannattaa suorittaa omana erillisenä harjoituksena, kun halutaan parantaa liikkuvuutta. Venytyksen aikana tulee hengittää rauhallisesti ja tasaisesti. (Pehkonen 2004, 447; Kalaja & Kalaja 2007, 248-249.)

## 6 Koripallon ja seuran historia

Vuonna 1891 Yhdysvalloissa Springfieldin yliopistossa tohtori James Naismith sai tehtävän kehittää jalkapallon ja lacrossen tapaisen joukkuelajin, jota pystyisi pelaamaan talvella sisätiloissa (Wissel 2004). Naismith halusi kehittää lajin, jossa olisi tärkeää toimia joukkueena sääntöjä ja vastustajia kunnioittaen, taitavuutta ja luovuutta hyväksikäyttäen sekä liikunnallista mielihyvää saaden. Nykypäivänä koripallosta onkin tullut tohtori Naismithin tavoitteiden mukainen joukkuepalloilulaji. (Lohikoski 2009, 405.)

Koripallo on yksi maailman harrastetuimmista palloilulajeista ja lajin kansainväliseen Koripalloliittoon, FIBA:an kuuluu nykyään 213 jäsenmaata (FIBA 2014). Laji on siitä ainutlaatuinen, että sitä voi pelata yksin tai kaverin kanssa, sekä pienessä ja isossa ryhmässä. Peliä on helppo muokata taitotason ja pelaajien mukaan ja siksi harjoittelu ja pelaaminen onnistuu lähes minkälaisella kokoonpanolla tahansa. (Wissel 2004.)

### 6.1 Seuran historia

Lahden NMKY on alunperin lähtöisin Viipurista, jossa nimi oli perustettaessa Viipurin NMKY. Toiminta alkoi virallisesti 15.12.1898. Talvisodan alettua, loppui myös seuran toiminta Viipurissa ja 1946 seuran uudeksi kaupungiksi valittiin Lahti. Vuonna 1948 koripallosta oli tullut seuran suosituin urheilulaji ja pari vuotta myöhemmin perustettiin ensimmäinen koripallojoukkue. Siitä eteenpäin Lahden NMKY:n edustusjoukkue on pelannut koripallon SM- ja divarisarjoissa. (Namika Lahti 2014.)

Edustusjoukkueelle taloudellisesti vaikean kauden 2011-2012 aikana, vuoden 2012 keväällä junioritoiminta eriytettiin edustusjoukkueesta omaksi seurakseen. Perustettu junioriseura sai nimekseen Namika Lahti juniorit ry. (Namika Lahti 2014.) Uuden junioriseuran tavoitteeksi asetettiin lahtelaisen juniorikoripallotoiminnan kehittäminen. Namika Lahti juniorit ry alkoi tarjoamaan harraste- ja kilpaurheilua koripallon parissa 3-vuotiaista aikuisiin asti. Tarkoituksena oli pyrkiä tarjoamaan mahdollisimman monelle mahdollisuus harrastaa lajia omalla tasollaan. Kilpaurheilupuolella seuralla on vain poikajoukkueita, mutta harrastepuolella on myös tytöille ja naisille harrastemahdollisuuksia. (Namika Lahti juniorit 2014.)

## 6.2 Namika Lahti juniorit ry:n Ala-asteen korisliiga

Lahtelainen juniorikoripallotoiminta aloitettiin Lahden NMKY:n toimesta vuonna 1950 ja varsinaiset koripallokoulut aloitettiin vuonna 1987. (Namika Lahti 2014.) Vuodesta 1987 eteenpäin junioritoiminta kasvoi vuosi vuodelta, ja vuonna 1996 Lahden NMKY halusi selkiyttää ja kehittää junioritoimintaa ja organisaatiota. Sen seurauksena perustettiin kaupunginosakoripallon muodon ottanut Ala-asteen korisliiga, eli AKL. Ala-asteen korisliiga on Lahden ja sen lähiseutujen kouluilla tapahtuvaa kaupunginosakoripalloa ala-asteikäisille lapsille. Tarkoituksena on, että lapset voivat mennä harrastamaan koripalloa omalle tutulle koululle yhdessä kavereiden ja naapureiden kanssa. (Namika Lahti juniorit 2014.)

## 7 Projektin tavoite

Tämän opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli koota valmentajamanuaali Namika Lahti juniorit ry:n Ala-asteen korisliigan valmentajille koulutusmateriaaliksi ja päivittäisen valmennuksen apuvälineeksi. Seuran Ala-asteen korisliigassa toimii ammattivalmentajia ja valmennusuraansa aloittelevia nuoria sekä ohjaamisesta ja valmentamisesta innostuneita pelaajien vanhempia. Valmentajamanuaaliin oli tarkoitus kerätä sellaista tietoa, josta on hyötyä varsinkin kokemattomammille valmennusuraansa aloittaville valmentajille. Manuaalin sisällön rajaamiseksi päädyttiin suorittamaan valmentajakysely seuran valmentajille.

Ala-asteen korisliigan valmentajille tehdyn kyselyn tavoitteena oli kerätä tietoa, mikä valmentajien mielestä on vaikeaa ja helppoa harjoituksissa, mitä kehitettävää tai minkälaisia ideoita heillä on, mitä kokemuksia he haluavat jakaa muille kollegoilleen ja mitä heidän mielestään olisi hyvä olla heitä varten kootussa valmentajamanuaalissa. Kyselystä saatujen tulosten perusteella oli tarkoitus selvittää mitä sisältöjä painotettaisiin lopullisessa valmentajamanuaalissa. Valmentajakyselyn tarkoituksena oli selvittää, missä asioissa valmentajat tarvitsevat eniten apua, sekä mitkä asiat he kokevat vaikeimpina ja helpoimpina ala-asteikäisten koripallovalmennuksissa.

## 8 Toteutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi seuran tarjottua toimeksiantoa. Lahtelainen juniorikoripalloseura Namika Lahti juniorit ry tarjosi opinnäytetyön aiheeksi valmentajamanuaalin tekoa Ala-asteen korisliigalle. Aihe oli nuorelle seuralle todella ajankohtainen, koska seurassa oli käynnissä rakenteiden ja organisaation kehitys ja uudistusprojekti. Seura tahtoikin parantaa AKL-toiminnan laatua, ja siksi valmentajamanuaalin tarkoituksena oli toimia yhtenä toimintaa kehittävänä osana.

Opinnäytetyön aiheen varmistuttua pidettiin suunnittelukokous, jossa päätettiin opinnäytetyön alustava aikataulu ja pohdittiin millä keinolla saataisiin parhaiten tietoa siitä, mitä manuaalissa olisi hyvä olla. Pohdinnassa päädyttiin Ala-asteen korisliigan valmentajakyselyyn, jonka tarkoituksena oli selvittää AKL-valmentajilta, mikä heidän mielestään on ollut harjoituksissa helppoa ja vaikeaa sekä mitä muuta tärkeää ja muille AKL-valmentajille jaettavaa tietoa heillä on koskien ala-asteikäisten harjoituksia. Näin valmennustyötä tekeviltä valmentajilta saataisiin tietoa siitä, mihin he tarvitsisivat eniten apua päivittäisessä valmennuksessaan. Samalla opinnäytetyön tuotokseksi saataisiin mahdollisimman hyvä apuväline heidän työhönsä.

Seuraavaksi alkoi tarkempi tutustuminen aihealueeseen. Kirjallisuudesta ja internetistä etsittiin paljon aiheeseen liittyvää tietoa koko produktin teon ajan. Kirjallisuuden teokset liittyivät lasten ja nuorten urheiluvalmennukseen, ohjaukseen, oppimiseen ja taidon oppimiseen, herkkyyksikausiin, kasvattamiseen, motivointiin, opetusmenetelmiin, oppimistyyliihin, palautteen antamiseen, harjoitusten suunnitteluun ja harjoitusten toteutukseen sekä koripallon tekniikkaan ja taktiikkaan. Internetistä käytettiin eri tiedonha-kuportaaleja.

Kun aihealueeseen oli tutustuttu, alettiin laatimaan valmentajille suoritettavaa kyselyä. Kyselystä tehtiin neljäisivuinen lomake, joka olisi helppo täyttää sähköisesti sekä paperiversiona. Aiheet ja kysymykset valittiin Ala-asteen korisliigan harjoituksiin ja ohjaajan toimintaan liittyen. Kyselyyn jätettiin myös paljon tilaa valmentajien omille ideoille, palautteille ja kokemuksille. Kysely suoritettiin seuran Ala-asteen korisliigan valmentajille, sekä muutamalle muulle kokeneelle valmentajalle. Ennen kuin kyselyn tulokset saatiin

takaisin, kasattiin jo runkoa tulevalle manuaalille, keräämällä taustaosaan mahdollisimman paljon tietoa kyselyssä olevista sisällöistä. Taustaosa siis kasvoi koko prosessin ajan.

Kun kyselyn kaikki tulokset saatiin takaisin, alkoi tulosten analysointivaihe. Tuloksista tehtiin mahdollisimman selkeät kaaviot, jotta pystyttiin näkemään suoraan mistä asioista AKL-valmentajat kaipaavat tietoa ja koulutusta ja mitkä taas ovat hieman paremmin hallussa. Analysoinnissa tutkittiin myös vastaajien antamat omat kokemukset ja niiden mahdollinen hyötykäyttäminen valmentajamanuaalissa. Tulosten analysoinnin jälkeen voitiin varsinaista manuaalia muokata valmentajakyselyn tuloksien antamaan suuntaan. Valmentajien tärkeämpinä pitämiä asioita pystyttiin painottamaan ja vähemmän tärkeitä voitiin jättää pienemmälle huomiolle.

Analysointivaiheen jälkeen pystyttiin valikoimaan lopullisessa manuaalissa painotettavat sisällöt. Analysoinnin perusteella osaa aihealueista voitiin jättää vähän pienemmälle huomiolle ja osaan taas jouduttiin etsimään vielä hieman lisää tietoa. Kyselyn perusteella selvisi myös muutama sisältö, josta ei vielä ollut tietoa ollenkaan ja niitä täydennettiin etsimällä lisää tietoa.

Lopuksi tulosten analysoinnin jälkeen kerättiin taustaosan sisällöistä sopiva kokonaisuus, jossa painotettiin kyselyn tuloksia. Varsinaisen valmentajamanuaalin sisältöä alettiin myös muokkaamaan tulosten analysoinnin jälkeen. Sisällöstä koitettiin tehdä helpoluista ja siihen koitettiin lisätä ydinkohtia siten, että lukija pystyisi ymmärtämään ne mahdollisimman helposti. Viimeistelyvaiheessa korjattiin viimeiset korjaukset produktiin.

## **8.1 Kyselyn toteutus**

Ala-asteen korisliigan valmentajakysely tehtiin kahdellekymmenelle seuran AKL-valmentajalle sekä kahdelle muulle seuran kokeneelle valmentajalle, jotka ovat kuitenkin valmentaneet muutama vuosi sitten ala-asteen korisliigassa. Yhteensä vastaajiksi valittuja oli 22 henkilöä, joista kyselyn tulokset saatiin takaisin 19 henkilöltä. 19 vastaajan ky-

selyn tulokset analysoitiin ja tulosten perusteella kasattiin lopullinen manuaali. Kysely suoritettiin osittain sähköpostikyselynä ja osa valmentajista täytti paperiversion.

Valmentajakyselyyn asetettujen tärkeiden osa-alueiden kohdalta pystyttiin etsimään aineistoa opinnäytetyöhön jo alustavasti ennen kuin valmentajakyselyn vastaukset saatiin takaisin ja analysoitua. Lopullinen valmentajamanuaalin aiheiden ja osa-alueiden valinta tapahtui vastausten analysoinnin jälkeen. Kysely toteutettiin helmikuun 2014 aikana.

Kyselyssä (kts. liite 2) painotettiin koripallon perustaitoja ja sääntöjä, harjoitusten suunnittelua, ohjaamista ja lapsen oppimista sekä vastaajien omia kokemuksia valmennuksesta. Kysely oli jaettu viiteen eri kohtaan ja jokaisessa jätettiin tilaa vastaajien omille ideoille, kehitysehdotuksille ja mielipiteille. Kyselyn kohdat 1.-3. kohdistuivat valittuihin sisältöihin, eli koripallon perustaitoihin ja sääntöihin, lajin pelitaitoihin, harjoitusten suunnitteluun sekä ohjaamiseen ja lapsen oppimiseen. Nämä pääkohdat sisälsivät jokainen 5-11 alakohtaa, joista haluttiin saada tuloksia näiden kohtien painottamiseen lopullisessa tuotoksessa.

Koripallon perustaidot ja säännöt kohdassa kysyttiin, kuinka tärkeää on opettaa eri sisältöjä AKL-harjoituksissa. Kohdassa laji jaettiin perustaitoihin, eli tekniikkaan sekä pelitaitoihin, eli taktiikkaan. Lajin perustaidot kohdassa ehdotetut sisällöt olivat peliasento ja liikkuminen, pallonkäsittely, heittäminen, puolustuspelaaminen, levypallopelaaminen ja screen-pelaaminen. Lajin pelitaidoista ehdotettiin koripallon sääntöjä, sijoitumista, kenttätasapainoa ja eri rooleja kentällä (pallollinen, palloton, hyökkääjä, puolustaja). Lisäksi tärkeäksi sisällöksi ehdotettiin tuki- ja ominaisuusharjoittelua.

Harjoitusten suunnittelussa kysyttiin, kuinka tärkeää on, että eri sisällöt löytyvät alasteen korisliigan valmentajamanuaalista? Vastaukset haluttiin yhden harjoituksen rakenteesta, harjoitusten teemoista ja tavoitteista, harjoittelun vuosisuunnitelmasta ja tavoitteista, malliharjoituksista (kokonainen harjoituskerta), malliharjoitteista (yksi harjoituksen osa), liikuntaleikeistä, alku- ja loppuverryttelystä sekä liikkuvuudesta ja venyttestä.



Ohjaaminen ja lapsen oppiminen kohdassa kysyttiin, kuinka tärkeää on, että eri sisällöt löytyvät ala-asteen korisliigan valmentajamanuaalista? Sisällöiksi nostettiin lapsen oppimisen perusteet, ohjaamisen perusteet, palautteen antamisen perusteet, uuden asian opettaminen lapselle ja opetusmenetelmät.

Kyselyn kohdissa 1.-3. käytettiin asteikkoa 1-4 (1 = ei lainkaan tärkeä, 2 = jonkin verran tärkeä, 3 = tärkeä, 4 = erittäin tärkeä). Kyselyn kohdissa 1.-3. oli jokaisessa viimeisenä kohtana muu, mikä-kohta, johon vastaajat saivat lisätä omasta mielestään oleellisia ja tärkeitä sisältöjä. Kyselyn kohdat 4. ja 5. olivat kohdistettu vastaajien omille kokemuksille ja vapaalle sanalle. Kohdassa 4. vastaajia pyydettiin kertomaan, mikä on ollut helppoa ja mikä taas vaikeaa toimiessa AKL-valmentajana. Kohdassa kysyttiin myös missä asioissa valmentajat olisivat kaivanneet eniten apua ja koulutusta. Kohta 5. oli kokonaan vapaamuotoinen, eli vastaajat saivat kertoa omia mielipiteitään ja ideoitaan valmennusmanuaalista sekä AKL-valmennuksesta.

Valmentajien omat kokemukset sisälsivät samoja sisältöjä kuin kyselyn muut kysymykset. Kokemuksia hyödynnetään yhteistyössä seuran kanssa toimittamalla kehitysehdotukset seuralle, ja käyttämällä kokemuksia hyväksi tulevaisuudessa koulutuksissa.

## 8.2 Kyselyn tulokset

Ala-asteen korisliigan valmentajille suoritetun kyselyn tulokset esitellään viidessä eri kohdassa. Koripallon perustaitojen ja sääntöjen, koripallon pelitaitojen, harjoitusten suunnittelun sekä ohjaamisen ja lapsen oppimisen tulokset esitetään taulukossa vastusmäärinä ja keskiarvoina.

Taulukko 1. Koripallon perustaidot. (n=19)

	ei lainkaan tärkeää	jonkin verran tärkeää	tärkeä	erittäin tärkeä	Keskiarvo
Pallonkäsittely	1	1	6	11	3,42
Heittäminen	0	3	6	10	3,37
Puolustuspelaaminen	1	5	8	5	2,9

Peliasento ja liikku- minen	1	7	8	3	2,68
Levypallopelaaminen	3	10	5	1	2,21
Screen-pelaaminen	14	3	1	1	1,42

Vastaajien mielestä pallonkäsittelyn (3,42) ja heittämisen (3,37) opettaminen Ala-asteen korisliigan harjoituksissa on tärkeää. Myös puolustuspelaaminen (2,9), peliasento ja liikku-  
minen (2,68) ja levypallopelaaminen (2,21) olivat kohtuullisen tärkeitä sisältöjä.

Screen-pelaamista (1,42) ei vastaajien mielestä ole kovin tärkeä opettaa AKL-  
harjoituksissa. Vastaajat olivat nostaneet ehdotettujen sisältöjen rinnalle myös syöttämi-  
sen (3,75 n=4).

Taulukko 2. Koripallon pelitaidot. (n=19)

	ei lain- kaan tärkeää	jonkin verran tärkeää	tärkeä	erittäin tärkeä	Keskiarvo
Säännöt	1	2	6	10	3,32
Tuki- ja ominaisuusharjoittelu	0	4	9	6	3,11
Eri roolit kentällä	3	6	6	4	2,58
Sijoittuminen	4	6	8	1	2,32
Kenttätasapaino	4	10	4	1	2,11

Lajin pelitaidoista vastaajat kokivat tärkeimmiksi opetettaviksi sisällöiksi ala-asteen ko-  
risliigan harjoituksissa säännöt (3,32) ja tuki- ja ominaisuusharjoittelun (3,11). Eri roolit  
kentällä (2,58) ja sijoittuminen (2,32) sekä kenttätasapaino (2,11) olivat kohtuullisen  
tärkeitä sisältöjä opettaa harjoituksissa. Vastaajien mielestä myös hauskuus (4, n=1),  
liikunnan ja koripallo riemu (4, n=1) ja reilu peli (4, n=1) olivat sellaisia sisältöjä joita  
harjoituksissa pitäisi opettaa.

Taulukko 3. Harjoitusten suunnittelu. (n=19)

	ei lain- kaan tärkeää	jonkin verran tärkeää	tärkeä	erittäin tärkeä	Keskiarvo
Yhden harjoituksen rakenne	0	1	11	7	3,32

Liikuntaleikkejä	1	2	6	10	3,32
Malliharjoitteita	0	2	10	7	3,26
Harjoitusten teemat ja tavoitteet	0	1	15	3	3,11
Malliharjoituksia	2	3	7	7	3
Liikkuvuus ja venyttely	1	7	6	5	2,79
Harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet	2	10	5	2	2,37
Alku- ja loppuverryttely	4	8	3	4	2,37

Harjoitusten suunnittelu pääkohdassa vastaajien mielestä oli tärkeää, että valmentajamanuaalista löytyisi yhden harjoituksen rakenne (3,32), liikuntaleikkejä (3,32) sekä malliharjoitteita (3,26). Myös harjoitusten teemat ja tavoitteet (3,11) ja malliharjoitukset (3) olivat vastaajien mielestä tärkeitä asioita. Liikkuvuus ja venyttely (2,79), harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet (2,37) ja alku- ja loppuverryttely (2,37) olivat jonkin verran tärkeitä sisältöjä manuaaliin. Vastaajat olivat nostaneet herkkyyksikaudet (4, n=2) yhdeksi tärkeäksi sisällöksi valmentajamanuaaliin.

Taulukko 4. Ohjaaminen ja lapsen oppiminen. (n=19)

	ei lainkaan tärkeää	jonkin verran tärkeää	tärkeä	erittäin tärkeä	Keskiarvo
Ohjaamisen perusteet	0	1	10	8	3,37
Uuden asian opettaminen lapsille	0	2	9	8	3,32
Palautteen antamisen perusteet	0	2	12	5	3,16
Opetusmenetelmät	0	4	9	6	3,11
Lapsen oppimisen perusteet	0	2	15	2	3

Ohjaaminen ja lapsen oppiminen pääkohdassa ohjaamisen perusteet (3,37) ja uuden asian opettaminen lapsille (3,32) olivat vastaajien mielestä tärkeitä sisältöjä valmentajamanuaaliin. Palautteen antamisen perusteet (3,16), opetusmenetelmät (3,11) ja lapsen oppimisen perusteet (3) olivat myös valittu melko tärkeiksi sisällöiksi.

## 9 Tuotos

Opinnäytetyöprojektin tuotos on 45 sivua sisältävä Namika Lahti juniorit ry:n Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali (kts. liite 3). Valmentajamanuaali sisältää neljä pääkohtaa, jotka ovat koripallo, lapsen oppiminen, lapsen ohjaaminen sekä harjoitusten suunnittelu. Näiden pääkohtien lisäksi manuaalin loppuun on mahdollista liittää seuran omia tietoja, kuten valmentajien yhteystiedot sekä tiedotteita ja harjoitusseurantalomake.

Tuotoksen ensimmäisessä kohdassa kerrotaan koripallosta tiivistelmä sekä seuran ja Ala-asteen korisliigan historiasta tiivistelmä. Kohtaan laitettiin myös tiivistelmä koripallon säännöistä ja Ala-asteen korisliigan toimintaperiaatteet. Toisessa kohdassa sisältönä on lapsen oppiminen. Oppimisesta, taidon oppimisesta, lapsen oppimisen perusteista ja herkkyyskausista kerrotaan oleelliset asiat. Manuaalin kolmannessa kohdassa puhutaan lapsen ohjaamisesta. Ohjaamisen sisällöt ovat ohjaamisen perusteet, ohjaaja, uuden asian opettaminen lapselle, motivointi, opetusmenetelmät, oppimistyyli ja palautteen antamisen perusteet. Kohdassa neljä puhutaan harjoitusten suunnittelusta. Kohdan sisällöt ovat yhden harjoituksen rakenne, harjoitusten painopisteet ja tavoitteet, harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet, harjoittelun organisointi, malliharjoituksia, malliharjoitteita, liikuntaleikkejä, alku- ja loppuverryttely sekä liikkuvuus ja venyttely. Lisäksi tuotoksen loppuun jätettiin tilaa seuran omille tiedotteille, tiedoille, pelaajaseurantalomakkeelle sekä lähteille.

Tuotoksen sisällysluettelo:

### 1 Koripallo

#### 1.1 Seuran historia

#### 1.2 Ala-asteen korisliiga ja sen toimintaperiaatteet

#### 1.3 Tiivistelmä koripallon säännöistä

### 2 Lapsen oppiminen

#### 2.1 Taidon oppiminen

#### 2.2 Lapsen oppimisen perusteet

#### 2.3 Herkkyyskaudet

### 3 Lapsen ohjaaminen

- 3.1 Ohjaamisen perusteet
- 3.2 Ohjaaja
- 3.3 Uuden asian opettaminen lapselle
- 3.4 Motivointi
- 3.5 Opetusmenetelmät
- 3.6 Oppimistyylit
- 3.7 Palautteen antamisen perusteet
- 4 Harjoitusten suunnittelu
  - 4.1 Yhden harjoituksen rakenne
  - 4.2 Harjoitusten painopisteet ja tavoitteet
  - 4.3 Harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet
  - 4.4 Harjoittelun organisointi
  - 4.5 Malliharjoituksia
  - 4.6 Malliharjoitteita
  - 4.7 Liikuntaleikkejä
  - 4.8 Alku- ja loppuverryttely
  - 4.9 Liikkuvuus ja venyttely
- 5 Seuran valmentajat
- 6 Pelaajaseurantalomake

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyöprojektistä saatiin koottua 45 sivua sisältävä valmentajamanuaali. Lopullinen tuotos tulee toimimaan Ala-asteen korisliigan valmentajien oppaana, joka voi olla mukana jokaisella valmennuskerralla. Manuaalin sisältöjen on tarkoitus auttaa valmentajia suoriutumaan omasta valmennuksestaan ja ohjauksestaan paremmin. Opas antaa valmentajille mahdollisuuden kehittää itseään valmentajana, sekä toimia ammattimaisemmin Ala-asteen korisliigan harjoituksissa. Oppaaseen jätettiin myös jokaisen pääluvun loppuun aihealueen lähdeviittaukset ja koko manuaalin loppuun lähdeluettelo, jotta valmentajat voivat halutessaan hakea lisätietoa alkuperäisistä lähteistä.

Tuotoksen kohdassa yksi kerrotaan koripallosta ja seurasta sekä niiden historiasta. Kohdassa kerrotaan myös Ala-asteen korisliigan pääkohdat sekä koripallon säännöt tiivistettynä. Tuotoksen ensimmäiseen kohtaan päädyttiin tekemään pieni esittely seuran Ala-asteen korisliiga toiminnasta. Alkuun laitettiin myös pieni tiivistetty infopaketti koripallosta, jotta päästään tutustumaan aiheeseen hieman laajemmin. Valmentajakyselyssä haluttiin valmentajien mielipide vain ensimmäisen kohdan sääntö-osioon, joka oli valmentajien mielestä tärkeä sisältö manuaaliin. Kymmenen vastaajan mielestä oli erittäin tärkeää, että koripallon säännöt löytyisivät manuaalista. Ensimmäisestä kohdasta saatiin kasattua hyvä ja tiivis paketti koripallon ja seuran AKL-toiminnan perusteista. Manuaalin tiivistelmää säännöistä olisi voinut vielä tiivistää hieman lyhyempään muotoon.

Tuotoksen kohdassa kaksi kerrotaan lapsen oppimisesta. Kohdassa keskitytään taidon oppimiseen, lapsen oppimisen perusteisiin ja herkkyyskausiin. Taidon oppimisesta ja oppimisesta yleensä saatiin hyvin koottua perusteet manuaaliin. Apuvälineenä jokaisen luvun perään laitettiin ydinkohtia ja tärkeimpiä asioita sisällöistä. Herkkyyskaudet otettiin manuaaliin valmentajakyselyn antamien tulosten perusteella. Herkkyyskausista olisi voinut korostaa vielä tarkemmin niitä asioita, joita Ala-asteen korisliigan pelaajille kannattaa harjoituksissa painottaa.

Kohdassa kolme tutustutaan lapsen ohjaamiseen. Eri aiheita ovat ohjaamisen perusteet, ohjaaja, uuden asian opettaminen lapselle, motivointi, opetusmenetelmät, oppimistyyli

ja palautteen antamisen perusteet. Manuaalin kolmas luku sisältää todella paljon teoria-tietoa. Kolmanteen lukuun onnistuttiin kuitenkin saamaan erittäin tärkeitä ja oleellisia sisältöjä lapsen ohjaamiseen liittyen. Kohtaa olisi voinut vielä selkeyttää ja tehdä helpommin luettavaksi, jotta lukijat sisältäisivät aiheet paremmin.

Tuotoksen neljännessä kohdassa kerrotaan harjoitusten suunnittelusta. Kohdan sisällöt ovat yhden harjoituksen rakenne, harjoitusten painopisteet ja tavoitteet, harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet, harjoittelun organisointi, malliharjoitukset, malliharjoitteet, liikuntaleikit, alku- ja loppuverryttely sekä liikkuvuus ja venyttely. Neljanteen lukuun saatiin koottua valmentajakyselyn tuloksia painottaen tärkeimmät sisällöt. Valmentajien mielestä tärkeimpiä sisältöjä, kuten yhden harjoituksen rakenne ja malliharjoitteita koitettiin painottaa enemmän. Vähemmän tärkeitä sisältöjä kuten harjoittelun vuosisuunnitelma, jätettiin hieman pienemmälle huomiolle. Neljanteen kohtaan onnistuttiin saamaan paljon malliesimerkkejä harjoitteista ja leikeistä, joita valmentajat toivoivat kyselyssä.

Tuotoksen kohdat viisi ja kuusi ovat tärkeitä kohtia valmentajien ja seuran näkökulmasta. Kohtaan viisi voidaan lisätä seuran valmentajien yhteystietoja sekä muita seuran tärkeitä tietoja tiedonkulun helpottamiseksi seurassa. Valmentajilla voi esimerkiksi tulla kauden aikana tilanteita, joissa he tarvitsevat välittömästi apua valmennukseen esimerkiksi sairauden tai muun vastaavan yllättävän tilanteen ilmetessä. Pelaajien seurantalomake on seuran näkökulmasta tärkeä tilastoseurantalomake, koska pelaajia saattaa käydä kokeilemassa harrastusta kauden aikana ja osa saattaa lopettaa kesken kauden. Tällöin valmentajat osaavat antaa tietoa pelaajista, jotka käyvät harjoituksissa. Yksi kehitysvaihtoehto voisi olla pelaajaseuranta sähköisessä muodossa, mutta tällä hetkellä käytännöllisin ja helpoin vaihtoehto on kirjaamalla tiedot ylös paperille.

Tuotos sisältää kaikki oleellisimmat sisällöt lapsen oppimisesta, ohjaamisesta ja harjoitusten suunnittelusta. Valmentajamanuaalissa ei painoteta koripallon tekniikan ja taktiikan opettamisen perusteita, mutta niiden osalta manuaalia voidaan täyttää tulevaisuudessa. Manuaalissa on kuitenkin paljon erilaisia koripallotunnin esimerkkiharjoituksia ja harjoitteita, joista valmentajat voivat käyttää oman mielensä mukaan haluamiaan harjoitteita sekä kokeilla niitä omiin ryhmiinsä. Malliharjoituksissa on myös erilaisia tavoit-

teita ja ne kehittävät eri osa-alueita. Tuotoksessa olisi voinut käyttää vielä paremmin kuvia ja kuvioita hyödyksi oppimisen tukena. Kuvien avulla olisi ehkä ollut mahdollista havainnollistaa joitakin sisältöjä helpommin.

Seuran valmentajille suoritettu kysely auttoi valitsemaan ja painottamaan sisältöjä manuaaliin. Ennen kyselyä pohdittiin sisältöjä lopulliseen manuaaliin ja kyselyn vastaukset olivat melkein samanlaiset tuloksiltaan kuin niitä oli etukäteen pohdittu. Valmentajat nostivat muutaman uuden sisällön valittujen rinnalle kyselyssä ja tämä auttoi osaltaan laajentamaan manuaalia sellaiseksi kuin valmentajat sitä kokevat tarvitsevansa. Lopulliset päätökset tehtiin sen perusteella, että manuaalista saataisiin mahdollisimman paljon hyötyä Ala-asteen korisliigan valmentajille.

Tuotos hyödyttää Ala-asteen korisliigan valmentajia sekä Namika Lahti juniorit koripalloseuraa. Valmentajille tuotoksesta on hyötyä jokapäiväisessä valmennuksessa, kun valmentajat haluavat parantaa harjoituksiin valmistautumistaan sekä ohjaustaan. Myös seura hyötyy kun valmentajat koulutautuvat manuaalin avulla työhönsä paremmin ja AKL-toiminnan laatu paranee kokonaisuutena.

Manuaali voidaan jakaa suoraan valmentajien käyttöön, mutta mahdollista on myös pitää kauden alussa valmentajien ohjeistustapahtumassa manuaalin esittely, jossa tutustutaan manuaalin sisältöön. Kun manuaaliin on tutustuttu, voivat valmentajat käyttää tuotosta apunaan omien tarpeidensa mukaan ja esimerkiksi lisätä omia hyväksi toteamiin harjoitteita siihen. Tarkoituksena on, että valmentajat olisivat aina harjoituksissa valmistautuneita tulevaan ja pystyisivät ohjaamaan ala-asteikäisiä ammattimaisesti manuaalia hyväksikäyttämällä. Manuaali sisältää perusteet jokaiseen ala-asteikäisten koripalloharjoituksessa oleelliseen sisältöön, ja se sisältää myös esimerkkiharjoituksia ja harjoitteita, joita valmentajat voivat käyttää hyväkseen omien hyväksi toteamiensa harjoitteiden lisäksi. Valmentajat voivat myös etsiä manuaalista apua, jos eivät itse keksi tiettyyn tavoitteeseen sopivia harjoitteita.

Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaalin aikaansaamia vaikutuksia voidaan nähdä vasta muutaman vuoden päästä. Seuran tavoitteiden mukaisen toiminnan laadun paranemisen seuraukset voidaan nähdä parhaiten pidemmällä aikavälillä, esim. vuoden tai



kahden päästä. Jos toiminnan laatu paranee, kasvavat yleensä myös pelaajamäärät ja niitä seuraamalla voidaan saada jonkinlainen kuva seuran ala-asteikäisten toiminnan laadun suuntauksista. Yhtenä vaihtoehtona voisi myös olla tyytyväisyyskysely seuran Ala-asteen korisliigan pelaajille ja pelaajien vanhemmille, joilla saataisiin ehkä parhaiten suoraa palautetta asiakkailta toiminnan laadusta. Tietenkin vaikutuksia voidaan lyhyemmälläkin aikavälillä tarkkailla, esim. juttelemalla pelaajien vanhempien kanssa toiminnasta. Toisena vaihtoehtona jatkokehitykseen voisi olla tapaaminen valmentajien kesken puolen vuoden päästä valmentajamanuaalin lanseeraamisesta. Tällöin valmentajat voisivat antaa palautetta manuaalista ja sitä voitaisiin muokata puolen vuoden aikana tulleiden ajatusten ja tarpeiden perusteella tarpeelliseen suuntaan.

Tuotosta voidaan soveltaa myös yhteistyössä muiden siitä kiinnostuneiden seurojen kanssa, tietenkin Namika Lahti juniorit ry:n hyväksynnällä. Valmentajamanuaalin kaltaiselle tuotokselle voisi olla käyttöä ainakin muilla lähiseutujen koripalloseuroilla, sekä mahdollisesti myös muiden lajien seuroilla, jos koripallo-osion muuttaisi toiseksi lajiksi.

Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali ei ole valmis, vaan tarkoituksena on täyttää sitä yhteistyössä seuran valmentajien ja muiden asiantuntijoiden kanssa, sekä kuunnella AKL-valmentajien mielipidettä manuaalista ja tarpeen mukaan muokata sitä. Manuaaliin voidaan lisätä jatkossa esim. valmentajien hyväksi toteamia harjoitteita, harjoituksia ja leikkejä. Manuaaliin voidaan myös päivittää vuosittain valmentajien yhteystiedot tiedonkulun helpottamiseksi seuran sisällä.

## Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Bischops, K. & Gerards, H.-W. 2004. Soccer warming up warming down. 2. painos. Meyer & Meyer Sport. Oxford.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 219-222. WSOY. Helsinki.

FIBA. 2014. FIBA's 80th Anniversary Celebration. Luettavissa:

<http://www.fiba.com/pages/eng/fc/FIBA/fibaHist/p/openNodeIDs/987/selNodeID/987/bday.html>. Luettu: 1.4.2014.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hiltunen, P. & Karvinen, J. 1991. Lapsen latenssi-ikä. Teoksessa Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. & Karvinen, J. Lapsi ja urheilu, s.95-96. Otava. Keuruu.

Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T., Kantosalo, K. & Hakkarainen, H. 2006. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luettavissa:

[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTRfNTIhMTRfODkzX0h5dmFfaGFyam9pdHRlbHVfQTR2ZWVvcy5wZGYiXV0/Hyva\\_harjoittelu\\_A4vedos.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTRfNTIhMTRfODkzX0h5dmFfaGFyam9pdHRlbHVfQTR2ZWVvcy5wZGYiXV0/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf). Luettu: 2.3.2014.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s. 333. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Jääskeläinen, L. 1991. Miten lapsi oppii. Teoksessa Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. & Karvinen, J. Lapsi ja urheilu, s.199-122. Otava. Keuruu.

Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 247-249. WSOY. Helsinki.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Kauppila, R. 2004. Opi ja Opetä tehokkaasti. 2. Painos. PS-kustannus. Juva.

Ketolainen, K. 1987. Liikuntaleikit. 4. Painos.

Koripalloliitto. 2010. Koripallon viralliset pelisäännöt 2010. Luettavissa:

<http://basket-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/a1f5d85f92f5d0cc248cf832083de275/1393505946/application/pdf/25728/Koripallon%20pelisäännöt%202010.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/a1f5d85f92f5d0cc248cf832083de275/1393505946/application/pdf/25728/Koripallon%20pelisäännöt%202010.pdf). Luettu: 27.2.2014.

Laakso, L. & Numminen, P. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 42-43. WSOY. Helsinki.

Lancaster, S. & Teodorescu, R. 2008. Athletic Fitness for Kids. Human Kinetics. United States of America.

Lohikoski, J. 2009. Koripallo. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 405. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 15. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Mero, A. 2004. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 241-250. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Mero, A. & Holopainen, M. 2004. Notkeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 364-369. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 417-418. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Namika Lahti. 2014. Historia 1898-2013. Luettavissa:  
<http://www.namikalahti.com/seura/historia-1898-2013/>. Luettu: 13.3.2014.

Namika Lahti. 2014. Lahden NMKY. Luettavissa:  
<http://www.namikalahti.com/seura/lahden-nmky/>. Luettu: 13.3.2014.

Namika Lahti. 2014. Vuosi vuodelta. Luettavissa:  
<http://www.namikalahti.com/seura/historia-1898-2013/vuosi-vuodelta/>. Luettu: 13.3.2014.

Namika Lahti juniorit. 2014. Ala-asteen Korisliiga. Luettavissa:  
<http://www.namikalahtijuniorit.fi/ala-asteen-korisliiga/ala-asteen-korisliiga/>. Luettu:  
5.4.2014.

Namika Lahti juniorit. 2014. Historia. Luettavissa:  
<http://www.namikalahtijuniorit.fi/ala-asteen-korisliiga/ala-asteen-korisliiga/akl-historia/>. Luettu: 4.4.2014.

Namika Lahti juniorit. 2012. Säännöt. Luettavissa:  
[http://www.namikalahtijuniorit.fi/@Bin/251722/\\_Seuran+säännöt.pdf](http://www.namikalahtijuniorit.fi/@Bin/251722/_Seuran+säännöt.pdf). Luettu:  
28.3.2014.

Namika Lahti juniorit. 2014. Seura. Luettavissa:  
<http://www.namikalahtijuniorit.fi/seura/>. Luettu: 4.4.2014.

Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 116-117. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Opetusministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luettavissa:  
<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjcvMTRfMjNfNDBfNzE1X1ZhcmhhaXNrYXN2YXR1a3Nlbl9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2l0dWtzZXQucGRmIl1d/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf>. Luettu: 2.3.2014.

Packard, N. & Race, P. 2003. Käytännön vinkkejä opetustyöhön. Yrityssanoma Oy. Hamina.

Pehkonen, S. 2004. Urheilijan lihashuolto. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus, s. 446-447. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Peterson, R. 2012. The Art of Coaching Young Athletes. Racom Communications. Chicago.

Rauste-Von Wright, M., Soini, T. & Von Wright, J. 2003. Oppiminen ja koulutus. WS Bookwell Oy. Juva.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja Liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Schempp, P. 2003. Teaching Sport and Physical Activity. Human Kinetics. United States of America.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 130-131. WSOY. Helsinki.

Wissel, H. 2004. Basketball, Steps To Success. 2nd edition. Human Kinetics, Inc. United States of America.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. LK-Kirjat. Helsinki.

# Liitteet

## Liite 1 Kyselyn saatekirje

Saatekirje

Opinnäytetyö  
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Namika Lahti juniorit ry:n ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali

Päivämäärä: 12.2.2014

Hei,

Opiskelen Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa Vierumäen toimipisteessä Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelmassa ja valmistun liikunnanohjaajaksi (AMK) kevään 2014 aikana. Olen mukana opinnäytetyöprojektissa, jonka avulla kehitetään Namika Lahti juniorit ry:n järjestämää ala-asteikäisten koripallotoimintaa. Kyselyn tarkoituksena on selvittää mitä asioita ala-asteen korisliigan valmentajamanuaalissa olisi hyvä olla. Tulosten perusteella kokoon seuralle ala-asteen korisliigan valmentajamanuaalin, jonka on tarkoitus toimia koulutusmateriaalina sekä olla apuna ala-asteen korisliigan valmentajien päivittäisissä valmennustehtävissä.

Tutkimukseni on seuran toimeksiannosta tehty produkti. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään työelämän kehittämistyönä. En mainitse työssäni kyselyyn vastanneiden nimiä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia. Pyydän teitä vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Toivon, että lähdette kanssani kehittämään Namika Lahti junioreiden ala-asteen korisliiga toimintaa.

Terveisin,

Jimi Koskinen  
AKL-vastaava  
Namika Lahti juniorit ry

## Liite 2 Valmentajakysely

### Valmentajakysely Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaalia varten.

Kyselyssä käytetään asteikkoa 1-4 (1 = ei lainkaan tärkeä, 2 = jonkin verran tärkeä, 3 = tärkeä, 4 = erittäin tärkeä). Ympyröi se vaihtoehto, joka on lähinnä henkilökohtaista mielipidettäsi.

#### 1. Koripallon perustaidot ja säännöt

Merkitse asteikolla 1-4 kuinka tärkeää on opettaa seuraavia sisältöjä AKL-harjoituksissa?

Lajin perustaidot (tekniikka)

Peliasento ja liikkuminen	1	2	3	4
Pallonkäsittely	1	2	3	4
Heittäminen	1	2	3	4
Puolustuspelaaminen	1	2	3	4
Levypallopelaaminen	1	2	3	4
Screen-pelaaminen	1	2	3	4

Lajin pelitaidot (taktiikka)

Säännöt	1	2	3	4
Sijoittuminen	1	2	3	4
Kenttätasapaino	1	2	3	4
Eri roolit kentällä (pallollinen, palloton, hyökkääjä, puolustaja)	1	2	3	4
Tuki- ja ominaisuusharjoittelu (Ketteryys, liikkuvuus, nopeus, ym.)	1	2	3	4
Muu, mikä? _____	1	2	3	4



## 2. Harjoitusten suunnittelu

Merkitse asteikolla 1-4 kuinka tärkeää on, että seuraavat asiat löytyvät ala-asteen korisliigan valmentajamanuaalista?

Yhden harjoituksen rakenne	1	2	3	4
Harjoitusten teemat ja tavoitteet	1	2	3	4
Harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet	1	2	3	4
Malliharjoituksia (kokonainen harjoituskerta)	1	2	3	4
Malliharjoitteita (yksi harjoituksen osa)	1	2	3	4
Liikuntaleikkejä	1	2	3	4
Alku- ja loppuverryttely	1	2	3	4
Liikkuvuus ja venyttely	1	2	3	4
Muuta, mitä? _____	1	2	3	4

## 3. Ohjaaminen ja lapsen oppiminen

Kuinka tärkeää on, että seuraavat asiat löytyvät ala-asteen korisliigan valmentajamanuaalista?

Lapsen oppimisen perusteet	1	2	3	4
Ohjaamisen perusteet	1	2	3	4
Palautteen antamisen perusteet	1	2	3	4
Uuden asian opettaminen lapsille	1	2	3	4
Opetusmenetelmät (opetustyyli)	1	2	3	4
Muu, mikä? _____	1	2	3	4

**4. Omat kokemukset:**

Mikä on ollut helppoa ja mikä vaikeaa toimiessasi AKL-valmentajana? Missä asioissa olisit kaivannut eniten apua ja koulutusta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Vapaa sana:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ala-asteen korisliigan valmentajamanuaali



## Sisällysluettelo

### 1 Koripallo

#### 1.1 Seuran historia

#### 1.2 Ala-asteen korisliiga ja sen toimintaperiaatteet

#### 1.3 Tiivistelmä koripallon säännöistä

### 2 Lapsen oppiminen

#### 2.1 Taidon oppiminen

#### 2.2 Lapsen oppimisen perusteet

#### 2.3 Herkkyyskaudet

### 3 Lapsen ohjaaminen

#### 3.1 Ohjaamisen perusteet

#### 3.2 Ohjaaja

#### 3.3 Uuden asian opettaminen lapselle

#### 3.4 Motivointi

#### 3.5 Opetusmenetelmät

#### 3.6 Oppimistyylit

#### 3.7 Palautteen antamisen perusteet

### 4 Harjoitusten suunnittelu

#### 4.1 Yhden harjoituksen rakenne

#### 4.2 Harjoitusten painopisteet ja tavoitteet

#### 4.3 Harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet

#### 4.4 Harjoittelun organisointi

#### 4.5 Malliharjoituksia

#### 4.6 Malliharjoitteita

#### 4.7 Liikuntaleikkejä

#### 4.8 Alku- ja loppuverryttely

#### 4.9 Liikkuvuus ja venyttely

### 5 Seuran valmentajat

### 6 Pelaajaseurantalomake

# 1. Koripallo

Vuonna 1891 Yhdysvalloissa Springfieldin yliopistossa tohtori James Naismith sai tehtävän kehittää jalkapallon ja lacrossen tapaisen joukkuelajin, jota pystyisi pelaamaan talvella sisätiloissa. Naismith halusi kehittää lajin, jossa olisi tärkeää toimia joukkueena sääntöjä ja vastustajia kunnioittaen, taitavuutta ja luovuutta hyväksikäyttäen sekä liikunnallista mielihyvää saaden. Nykypäivänä koripallosta onkin tullut tohtori Naismithin tavoitteiden mukainen joukkuepallolaji.

Koripallo on yksi maailman harrastetuimmista palloilulajeista ja lajin kansainväliseen Koripalloliittoon, FIBA:an kuuluu nykyään 213 jäsenmaata. Laji on siitä ainutlaatuinen, että sitä voi pelata yksin tai kaverin kanssa, sekä pienessä ja isossa ryhmässä. Peliä on helppo muokata taitotason ja pelaajien mukaan ja siksi harjoittelu ja pelaaminen onnistuu lähes minkälaisella kokoonpanolla tahansa.

## 1.1 Seuran historia

Lahden NMKY on alunperin lähtöisin Viipurista, jossa nimi oli perustettaessa Viipurin NMKY. Toiminta alkoi virallisesti 15.12.1898. Talvisodan alettua, loppui myös seuran toiminta Viipurissa ja 1946 seuran uudeksi kaupungiksi valittiin Lahti. Vuonna 1948 koripallosta oli tullut seuran suosituin urheilulaji ja pari vuotta myöhemmin perustettiin ensimmäinen koripallojoukkue. Siitä eteenpäin Lahden NMKY:n edustusjoukkue on taistellut koripallon SM- ja divarisarjoissa.

Vuoden 2012 keväällä junioritoiminta eriytettiin edustusjoukkueesta omaksi seurakseen. Perustettu junioriseura sai nimekseen Namika Lahti juniorit ry. Uuden junioriseuran tavoitteeksi asetettiin lahtelaisen juniorikoripallotoiminnan kehittäminen. Namika Lahti juniorit ry alkoi tarjoamaan harraste- ja kilpaurheilua koripallon parissa 3-vuotiaista aikuisiin asti. Tarkoituksena oli pyrkiä tarjoamaan mahdollisimman monelle mahdollisuus harrastaa lajia omalla tasollaan. Kilpaurheilupuolella seuralla on vain poikajoukkueita, mutta harrastepuolella on myös tytöille ja naisille harrastemahdollisuuksia.

Lahtelainen juniorikoripallotoiminta aloitettiin Lahden NMKY:n toimesta vuonna 1950 ja varsinaiset koripallokoulut aloitettiin vuonna 1987. Vuonna 1996 Lahden NMKY halusi selkiyttää ja kehittää junioritoimintaa ja organisaatiota ja sen seurauksena perustettiin Ala-asteen korisliiga. AKL on Lahden ja sen lähiseutujen kouluilla tapahtuvaa kaupunginosakoripalloa ala-asteikäisille lapsille. Tarkoituksena on, että lapset voivat mennä harrastamaan koripalloa omalle tutulle koululle yhdessä kavereiden kanssa.

## **1.2 Ala-asteen korisliigan toimintaperiaatteet**

Urheilulliset tavoitteet:

- Kaikilla tulee olla hauskaa.
- Koripallon perusasioiden opettaminen leikinomaisten harjoitteiden avulla.
- Urheilun monipuolisuuden korostaminen.

Kasvatukselliset tavoitteet:

- Yhteisten pelisääntöjen noudattaminen.
- Toisten huomioon ottaminen.
- Hyvät käytöstavat jokapäiväisessä elämässä.
- Opetetaan ottelujärjestelyihin liittyviä pieniä tehtäviä.
- Otteluissa korostetaan parhaansa yrittämistä.
- Opitaan suhtautumaan oikein sekä voittoihin, että tappioihin.

## **1.3 Tiivistelmä koripallon säännöistä**

### **Koripallopeli**

Koripallo-ottelu

- Koripalloa pelaa kaksi joukkuetta, joilla kummallakin on viisi pelaajaa kentällä. Kumpikin joukkue koittaa heittää pallon vastustajan koriin ja estää toista joukkuetta tekemästä koria.
- Ottelun voittaa joukkue, joka on tehnyt enemmän pisteitä peliajan päättyessä.

## Pelikenttä

- Pelikentän on oltava suorakulmainen ja tasapintainen, kovalla lattiapäällysteellä varustettu ja esteistä vapaa. Kentän koko on 28 metriä pitkä ja 15 metriä leveä.

## Ottelun tai erän aloitus ja päätyminen

- Ensimmäinen erä alkaa, kun pallo irtoaa päätuomarin kädestä ylösheitossa. Kaikki muut erät alkavat, kun pallo on sisäänheiton suorittavan pelaajan käytävissä.

## Ylösheitto

- Ylösheitossa erotuomari heittää pallon ilmaan keskiympyrässä kenen tahansa kahden vastapelaajan välissä ensimmäisen neljänneksen alussa.
- Kyseessä on kiistapallo, kun yhdellä tai useammalla vastakkaisen joukkueen pelaajalla on yhdellä tai molemmilla käsillään niin luja ote pallosta, ettei kumpikaan pelaaja voi saada palloa haltuunsa ilman liiallista kovakouraisuutta.

## Vuoronhallinta

- Vuoronhallinta on menettelytapa, jolla pallo saatetaan eloon sisäänheitolla ylösheiton sijaan.
- Ylösheittoilanteissa joukkueet saavat vuorotellen pallon haltuunsa sisäänheittoa varten lähinnä sitä kohtaa, jossa ylösheittoilanne syntyi.
- Se joukkue, joka ei saa palloa haltuunsa ylösheiton jälkeen, saa ensimmäisen hallintavuoron. Joukkue, joka erän päättyessä oli hallintavuorossa, aloittaa seuraavan erän sisäänheitolla keskirajan jatkeen kohdalta vastapäätä toimitsijapöytää.

## Pallon pelaaminen

- Pelin kuluessa palloa saa pelata vain käsin. Sitä saa syöttää, heittää, lyödä, vierittää tai kuljettaa mihin suuntaan tahansa.

## Sisäänheitto

- Sisäänheittäjällä on viisi sekuntia aikaa pallosta vapautumiseen. Hän ei saa astua kentälle pallo kädessään eikä liikkua erotuomarin osoittamasta sisäänheittopaikasta ennen pallosta vapautumistaan kuin yhden metrin matkan sivusuuntaan.
- Korin jälkeen tehtävässä sisäänheitossa saa liikkua vapaasti päätyrajan takana
- Kukaan muu pelaaja ei saa olla yli rajan, ennen kuin pallo on heitetty rajan yli. Kukaan muu pelaaja ei saa myöskään olla yhtä metriä lähempänä sisäänheittäjää, kun sisäänheittopaikassa rajojen ulkopuolella olevat mahdolliset esteet kaventavat vapaan alueen alle kahteen metriin.

## Aikalisä

- Aikalisällä tarkoitetaan valmentajan tai apuvalmentajan pyytämää keskeytystä peliin. Aikalisän tulee kestää yksi minuutti.

- Aikalisän voi ottaa, kun erotuomari viheltää pilliin tai aikalisää pyytäneen joukkueen vastustaja tekee pelitilannekorin.
- Kummallakin joukkueella on ensimmäiselle puoliajalle kaksi ja toiselle puoliajalle kolme aikalisää. Jokaisessa jatkoerässä yhdellä joukkueella on käytössä yksi aikalisä.
- Käyttämättömiä aikalisia ei voi siirtää seuraavalle puoliajalle eikä jatkoajalle.

#### Pelaajavaihto

- Pelaajavaihto on tilanne, jossa vaihtopelaaja pyytää keskeytystä peliin päästäkseen pelaajaksi.
- Vaihtomahdollisuus alkaa kun pelikello pysäytetään ja erotuomari on lopettanut kommunikointinsa toimitsijoiden kanssa tai vaihtoa pyytäneen joukkueen vastustaja tekee pelitilannekorin neljännen neljänneksen tai minkä tahansa jatkoerän kahden viimeisen minuutin aikana.
- Vain vaihtopelaaja voi pyytää vaihtoa toimitsijapöydältä. Pelaajan tulee olla välittömästi valmis pelaamaan.

#### Rikkomukset

- Rikkomuksella tarkoitetaan sääntöjen vastaista tekoa.

#### Askelsääntö

- Askeleet eli askelrikkomus tapahtuu, kun pelaajalla on elossa oleva pallo hallussaan kentällä ja hän siirtää tukijalkaansa. Elossa olevaa palloa kentällä hallussaan pitävä pelaaja voi ottaa toisella jalallaan yhden tai useampia askeleita mihin suuntaan hyvänsä, jos hän pitää toista jalkaansa, tukijalkaa, kiinni lattiassa samassa paikassa.
- Tukijalan valinta pelaajan saadessa elossa oleva pallo haltuunsa:
  - o Pelaajan seisoessa molemmat jalat lattiassa jommankumman jalan noustessa ensimmäisen kerran irti lattiasta, tulee toisesta jalasta tukijalka.
  - o Pelaajan liikkeessa, jos yksi jalka on lattiassa, tulee tästä jalasta tukijalka.
  - o Pelaajan liikkeessa, jos molemmat jalat ovat ilmassa ja pelaaja palaa lattiaan tasajalkaa, niin sillä hetkellä, kun jompikumpi jalka nousee ensimmäisen kerran irti lattiasta, tulee toisesta tukijalka.
  - o Pelaajan liikkeessa, jos molemmat jalat ovat ilmassa ja pelaaja palaa lattiaan yhdelle jalalle, niin tämä jalka on tukijalka. Jos pelaaja ponnistaa ilmaan tällä jalalla ja palaa lattiaan tasajalkaa, niin sen jälkeen kumpaakaan jalkaa ei voi valita tukijalaksi.
- Pallon kanssa eteneminen, kun pelaaja on valinnut tukijalkansa:
  - o Pelaajan seisoessa molemmat jalat lattiassa tai liikkeessa kuljetukseen lähettäessä tukijalka ei saa nousta, ennen kuin pallo on irronnut kädestä.
  - o Syötössä tai koriinheitossa pelaaja voi ponnistaa tukijalaltaan ja palata lattiaan yhdelle jalalle tai tasajalkaa. Sen jälkeen toinen tai molemmat jalat



voivat nousta ilmaan, mutta kumpikaan jalka ei saa palata lattiaan ennen pallon irtoamista kädestä.

- o Syötössä tai koriinheitossa toinen tai molemmat jalat saavat nousta ilmaan, mutta eivät saa palata lattiaan ennen pallon irtoamista kädestä.

Kaatuva tai lattialla makaava tai istuva pelaaja

- Pelaajan on sallittua kaatua lattialle ja liukua lattialla pallo hallussaan tai saada pallo haltuunsa maatessaan tai istuessaan lattialla. On rikkomus, jos pelaaja sen jälkeen pyörii tai yrittää nousta seisomaan pitäen palloa käsissään.

Kolmen sekunnin sääntö

- Pelaaja ei saa olla pelikellon käydessä ja hänen joukkueensa hallitessa palloa vastustajan kolmen sekunnin alueella kerrallaan kolmea sekuntia pidempää.

Tarkasti vartioitu pelaaja

- Elossa olevaa palloa kentällä hallussa pitävä pelaaja on tarkasti vartioitu, kun vastustaja on aktiivisessa puolustusasennossa korkeintaan yhden metrin etäisyydellä. Tarkasti vartioidun pelaajan on syötettävä, heitettävä tai kuljetettava palloa viiden sekunnin kuluessa.

Kahdeksan sekunnin sääntö

- Kun pelaaja saa pallon haltuunsa puolustuspuolella, on hänen joukkueellaan kahdeksan sekuntia aikaa tuoda pallo puolen kentän viivan yli hyökkäyspuolelle.

24 sekunnin sääntö

- Kun pelaaja saa elossa olevan pallon kentällä haltuunsa, on hänen joukkueellaan 24 sekuntia aikaa yrittää korintekoa ja osua ainakin korirenkaseen.

Pallon palautuminen takakentälle

- Pallon katsotaan sääntöjen vastaisesti palautuneen elossa olevaa palloa hallussaan pitäneen joukkueen takakentälle, kun tämän joukkueen pelaaja on viimeisenä koskettanut palloa etukentällä, ja sitten saman joukkueen pelaaja koskettaa palloa ensimmäisenä takakentällä.

**Virheet**

- Virhe on sääntöriike, jossa pelaaja on aiheuttanut pelaajakosketuksen vastustajaan ja/tai on käyttäytynyt epäurheilijamaisesti.
- Pelaajan on mahdollista saada viisi virhettä, minkä jälkeen erotuomarin on ilmoitettava asiasta pelaajalle ja hänen tulee poistua pelistä heti.
- Joukkueen joukkuevirheet ovat täynnä, kun sen pelaajille on tuomittu neljä virhettä yhdellä neljänneksellä. Tämän jälkeen rikottu joukkue saa kaksi vapaaheittoa jokaisesta kosketusvirheestä, joka kohdistuu pelaajaan joka ei ole heittotilanteessa.

### Kosketusvirhe

- Kosketusvirhe on pelaajan virhe, joka käsittää sääntöjen vastaisen kosketuksen vastapelaajaan.
- Pelaaja ei saa pitää kiinni, sulkea, työntää, törmätä, kampata tai estää vastustajansa etenemistä ojentamalla kättään, käsivarttaan, kyynärpäätään, olkapäätään, lantiotaan, jalkaansa, polveaan tai jalkateränsä eikä käyttää kovakouraista tai väkivaltaista pelitapaa.

### Törmäminen

- Törmäminen on sääntöjen vastainen pelaajakosketus, joka estää vastustajan etenemistä pallon kanssa tai ilman.

### Estäminen

- Estäminen on sääntöjen vastainen pelaajakosketus, joka estää vastustajan etenemistä pallon kanssa tai ilman.

### Vastustajan koskettaminen käsin tai käsivarsin

- Kyseessä on sääntöjen vastainen käsien tai ojennetun käsivarren käyttö, kun puolustaja puolustusasemassa asettaa ja jättää käden tai kätet kiinni pallolliseen tai pallottomaan vastustajaan estääkseen hänen etenemisensä.

### Väärä takaapäin vartiointi

- Väärä takaapäin vartiointi on henkilökohtainen kosketus, jonka puolustaja aiheuttaa vastustajaan takaapäin. Pelkästään se seikka, että puolustaja yrittää tavoitella palloa, ei anna hänelle oikeutta koskettaa vastustajaansa takaa.

### Kiinnipitäminen

- Kiinnipitäminen on henkilökohtainen kosketus, jolla rajoitetaan vastustajan liikkumisvapautta. Tämä kiinnipitäminen voidaan aiheuttaa millä ruumiinosalla tahansa.

### Työntäminen

- Työntäminen on henkilökohtainen kosketus, jolla pelaaja millä ruumiinosalla tahansa voimaa käyttäen siirtää tai yrittää siirtää pallollista tai pallotonta vastustajaa paikaltaan.

### Kaksoisvirhe

- Kaksoisvirhe on tilanne, jossa kaksi vastapelaajaa kutakuinkin samanaikaisesti tekevät keskenään kosketusvirheet.

### Epäurheilijamainen virhe

- Epäurheilijamainen virhe on pelaajan tekemä kosketusvirhe, jossa erotuomarin näkemyksen mukaan ei luontevasti yritetä pelata palloa säättöjen hengen ja tarkoituksen mukaisesti.

#### Tekninen virhe

- Tekninen virhe on epäurheilijamaisesta käytöksestä tuomittu virhe, joka ei välttämättä sisällä kosketusta vastustajan pelaajaan. Esim. halveksiva puhuttelu, loukkaavan kielen tai eleiden käyttö, joilla saatetaan loukata tai yllyttää yleisöä, vastustajia tai tuomareita.

#### Vapaaheitot

- Vapaaheitto on pelaajalle annettu tilaisuus ansaita joukkueelleen yksi piste esteettömällä heitolla vapaaheittoviivan takaa puolipyörän sisältä.
- Kun pelaajaa rikotaan heittotilanteessa tai rikkovan joukkueen joukkuevirheet ovat täynnä seuraa 1-3 vapaaheittoa.

#### **Lähteet:**

1 Lohikoski 2009, 405; FIBA 2014; Wissel 2004.

1.1 Namika Lahti 2014; Namika Lahti juniorit 2014.

1.2 Namika Lahti juniorit 2014.

1.3 Koripalloliitto 2010, 5-71.

## **2. Lapsen oppiminen**

Olemme kaikki syntyneet oppijoiksi. Puhuminen ja kommunikointi ovat yksi tärkeimmistä näytteistä ihmisen oppimiskyvystä. Jo lapsuudessa opimme hallitsemaan miljoonia erilaisia asioita, joiden avulla selviytyminen ja kommunikointi on mahdollista. Perusluonteeltaan ihminen on aktiivinen, suuntautuu tavoitteita kohti, haluaa palautetta ja on utelias. Oppimisprosessi syntyy kun taltioimme ja tulkitsemme jatkuvasti uutta tietoa ja rakennamme kuvaa maailmasta jossa elämme.

Koko elämämme ajan opimme uusia tietoja ja taitoja. Oppiminen on moniulotteinen ilmiö ja sen perusta on hermoston muokkaus. Apuna on kuitenkin paljon tiedollisia tekijöitä kuten tarkkaavaisuus, muisti ja havainnot sekä mielikuvat. Myös tunteet ovat osaltaan mukana oppimistilanteissa ja positiiviset kokemukset saavat oppimisen alka-

maan ja jatkumaan ja negatiiviset kokemukset voivat lopettaa kokeilun heti alku vaiheessa. Myös sosiaalisella ympäristöllä on vaikutus oppimisprosessiin.

Oppimisen neljä piirrettä:

- Oppiminen on prosessi, jossa tapahtuu sarja rinnakkaisia kehon sisäisiä tapahtumia. Oppiminen ei tapahdu hetkessä, vaan se kehittyy harjoittelun lomassa.
- Oppiminen tapahtuu aina harjoittelun ansiosta ja sen seurauksena.
- Oppimista ei pysty suoraan havaitsemaan.
- Oppiminen on pysyvää. Pitkänkin harjoittelutauon jälkeen pystytään melko helposti suorittamaan taitopainotteiset suoritukset.

## 2.1 Taidon oppiminen

Urheiluosuorituksen kaksi tärkeintä osatekijää ovat tekniikka ja taito. Hermoston kehittyminen ja kypsyminen on vilkkaimmillaan lapsilla ja nuorilla ja siksi taidon ja tekniikan oppimisen herkkyyskausi onkin lapsuudessa. Aikuisiässä taidon ja tekniikan kehittäminen on hitaampaa kuin nuoruudessa, mutta kuitenkin mahdollista. Kerran opittu liikuntataito pystytään palauttamaan mieleen ja toistamaan helposti, eli liikuntataitojen oppiminen on suhteellisen pysyvää. Harjoittelun jälkeen suoritus on yleensä parempi, koska ohjattava on oppinut aiempaa paremman suoritustekniikan. Mitä enemmän taitoa harjoitellaan ja opitaan, sen lähempänä ovat yksittäiset suoritukset toisiaan.

### Oppimisprosessi

Motivaatio → Havainto → Harjoittelu → Oppiminen → Opiteen käyttäminen

Taidon oppimisen ydinkohdat:

- Taidon ja tekniikan oppimisen herkkyyskausi on lapsuudessa
- Toistojen tulee olla teknisesti oikeita, ettei opita väärää taitoa/väärää tekniikkaa
- 10 000 toiston jälkeen uusi taito automatisoituu ja se pystytään suorittamaan vakio-olosuhteissa hyvin.

## 2.2 Lapsen oppimisen perusteet

Lapsi pystyy oppimaan monella eri tavalla. Jotta oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta on ohjaajan hyvä tietää, miten lapsi oppii.

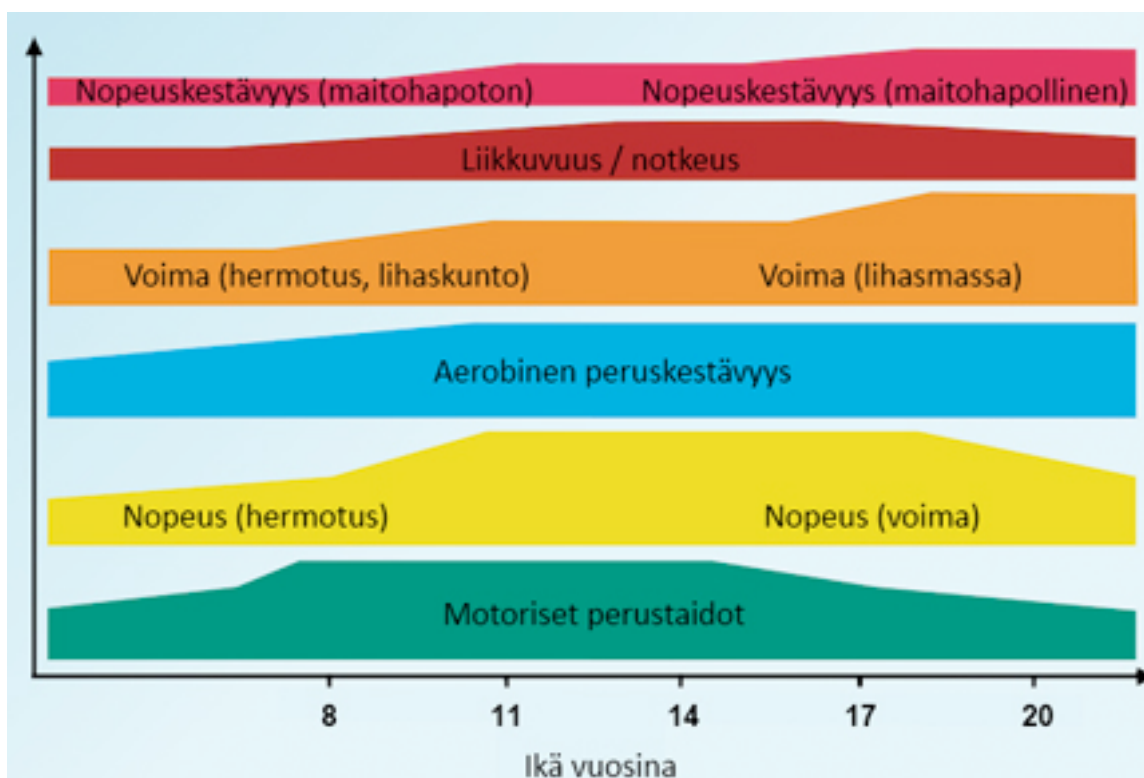
Lapsi oppii:

- Mukautumalla → auta lasta, mallisuoritukset ja esimerkki
- Havainnoimalla → käytä hyväksi kaikkia aisteja
- Yrittämällä ja kokeilemalla → muista liikkeiden monipuolisuus
- Tilanteita hyväksi käyttäen → eri tilanteiden tunnistamisen kehittyminen
- Kilpaillen → positiivinen kannustus, kaikki eivät voita
- Oivaltaen → opeta lapsi ajattelemaan itse

Vaikeuttamalla tehtäviä taidon hallitsemisen kehittyttyä, pystytään lisäämään lapsen itsetuottamusta. Vaikeamman tehtävän ratkaisu tai tiukasta pelistä saatu voitto tuottavat lapselle suurempaa nautintoa ja kun lapsi oppii itse tekemään päätöksiä, myös itsetuottamus kasvaa. Peleissä joudutaan tekemään päätöksiä hyvin nopeasti ja lapsen on hyvä oppia tunnistamaan erilaisia tilanteita oppimisen sekä turvallisuuden takia. Kilpailu on luonnollinen, inhimillinen tarve pyrkiä parempaan. Hyvin käytettynä kilpailu lisää kiinnostusta liikuntaan ja harrastukseen.

Lapsen oppimista voidaan helpottaa huomioimalla ohjattavan ryhmän ikä, sukupuoli ja lähtötaso. Oppiminen helpottuu myös kun harjoituksissa keskitytään perusliikkeisiin ja niiden hallitsemiseen. Jokainen lapsi on myös huomioitava yksilönä. Harjoittelun on oltava hauskaa ja ohjaajan kannattaa välttää sellaisia harjoitteita, joissa on vaara epäonnistua tai hävitä jatkuvasti. Harjoitussuunnitelmaa tehtäessä ohjaajan kannattaa miettiä harjoitus siten, että lapset saavat tehdä ja kokeilla mahdollisimman paljon. Harjoituksissa kannattaa myös välttää liian pitkiä ohjeistuksia ja selityksiä, jolloin lapset joutuvat seisomaan ja kuuntelemaan.

## 2.3 Herkkyyskaudet



Kuvio 3.4 Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa (Härkönen, Niemi-Nikkola, Mäenpää, Potinkara, Kujala, Jaakkola, Kantosallo & Hakkarainen 2006)

Harjoittelua suunniteltaessa ja toteutettaessa on hyvä ottaa huomioon eri ominaisuuksien herkkyyskaudet, jotka lapsen ja nuoren biologinen kypsyminen asettaa. Herkkyyskaudella ominaisuuden kehittyminen ja vakiinnuttaminen on kaikkein helpointa. Herkkyyskausille ei ole tiettyjä tarkkoja ajanjaksoja, koska lasten elimistöt kehittyvät eri aikaan. Kaikkien ominaisuuksien harjoittelu tulisi olla pitkäjänteistä ja herkkyyskausia tehokkaasti hyväksi käyttävää.

### Taidon herkkyyskaudet

- Yleistaitavuus on kyky hallita ja oppia eri suoritusten ja lajien erilaisia taitoja.
- Lajitaitavuus on lajin tekniikan oikeanlaista hyväksikäyttöä sopivissa tilanteissa.

Kun puhutaan hyvästä tekniikasta, tarkoitetaan sillä suoritukselle ominaisten liikeratojen osaamista. Kun tekniikka on hyvä, tulee suorituksesta nopeampi ja se pystytään toistamaan taloudellisemmin tarkoituksenmukaisissa tilanteissa. Lapsuudessa 6-12-vuotiaana kaikkein tärkeintä on kehittää taidon yleisiä edellytyksiä. Kun yleiset edellytykset ovat hallinnassa, on myöhemmin lajitaitojen oppiminen paljon helpompaa. Monipuolisuuden ja taidon eri osa-alueiden ottaminen huomioon harjoituksissa edistää motorista oppimista ja tasapaino-, ketteryys- sekä koordinaatiokyvyn kehittymistä.

### **Nopeuden herkkyyskaudet**

Nopeusominaisuudet periytyvät vahvasti, mutta nopeutta voidaan kehittää aloittamalla harjoittelu jo nuorena ja kiinnittämällä huomiota nopeuden herkkyyskauden hyödyntämiseen. Nopeuteen erityisesti vaikuttavia tekijöitä tulee painottaa harjoittelussa jo ennen kasvupyrähdystä. 6-12-vuotiaana on hyvä tehdä valmistavaa harjoittelua nopeusvoiman osalta, jonka varsinainen herkkyyskausi tulee vasta murrosiän ja kasvupyrähdysten jälkeen.

Ennen murrosikää nopeusharjoittelussa painotetaan:

- Hermotusta
  - o Askeltiheysharjoitukset
  - o Rytmitajuharjoitukset
  - o Koordinaatioharjoitukset.
- Erilaisia pallopelejä luonnollisina nopeuskestävyysharjoitteina

### **Voiman herkkyyskaudet**

Hermoston monipuolisella kehittämisellä lapsuudessa luodaan pohja voiman kehittymiselle myöhemmin. Tekniikan opettelu lapsuudessa ja nuoruudessa helpottaa varsinaisen voimaharjoittelun aloittamista myöhemmin. Myöhemmälle raskaalle voimaharjoittelulle luodaan pohja omalla kehonpainolla tai kevyillä vastuksilla suoritetuilla pitkillä toistotarjoilla. Sopivassa määrin tehdyt lihaskuntoharjoitteet, joissa ei kasaannu liikaa maitohappoa kehoon, saavat lihakset palautumaan paremmin ja ehkäisevät myöhemmiltä vammoilta.

Ennen murrosikää voimaharjoittelussa kannattaa painottaa:

- lihashallintaa
- lihaskuntoa
- voimaharjoitustekniikoiden opettelua
- erilaisia hyppelyitä ja kuntopalloheittoja edistämään lihashermotusta

### **Kestävyyden herkkyyskaudet**

Lapsuudessa luodaan pohjaa myöhemmälle tulevaisuuden kestävyysharjoittelulle. Sydän ja verisuonet sekä keuhkojen toimintakyky kehittyvät jo varhaisessa vaiheessa, jos elimistö saa tarpeeksi aerobisia kuormitusärsykeitä. Lopullisen lajivalinnan jälkeen voidaan lisätä pikkuhiljaa erillisten aerobisten harjoitteiden määrää.

Lapsuudessa aerobisen peruskestävyyden kehittämisessä voidaan käyttää:

- pelejä
- leikkejä
- kisoja
- monipuolista liikuntaa

### **Liikkuvuuden herkkyyskaudet**

Liikkuvuuden kehittyminen on tehokkainta 6-12-vuotiailla, joten ne kannattaa hyödyntää harjoittelussa. Liikkuvuuden osa-alueita on mahdollista kehittää myös vanhempana, mutta se vaatii hieman enemmän työtä. Murrosiän aiheuttama kasvupyrähdys aiheuttaa usein jäykkyyttä kehossa.

#### **Lähteet:**

2 Kauppila 2004, 11; Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 50; Jaakkola 2010, 16-18.

2.1 Mero 2004, 241; Zimmer 2002, 74; Jaakkola 2007, 30-31; Forsman & Lampinen 2008, 412; Eloranta 2007, 219-222.

2.2 Jääskeläinen 1991, 119-122; Autio & Kaski 2005, 121.



2.3 Härkönen ym. 2006, 8-9; Härkönen & Niemi-Nikkola ym. 2006, 8-11; Mero 2004, 241-242; Forsman & Lampinen 2008, 415-416.

### 3. Lapsen ohjaaminen

Lapsuus on elämän aktiivisinta aikaa liikkumisen kannalta. Liikkumiseen ei aina tarvita ohjelmaa tai erillistä suunnitelmaa, mutta hyvän ja asiantuntevan ohjauksen avulla voidaan tehostaa merkittävien tavoitteiden saavuttamista. Liikunnan avulla lapsi oppii omassa tahdissaan liikunnan perustaitoja sekä rytmikkaa ja luovuutta. Lapsi oppii myös tunnistamaan kehon eri osat ja niiden toiminnot. Myös sosiaalisia taitoja opitaan leikitäessä, harjoiteltaessa ja liikuttaessa muiden lasten sekä ohjaajan kanssa. Samalla lapsi oppii ymmärtämään erilaisia käsitteitä, ilmaisemaan ja hallitsemaan paremmin omat tunteensa ja toimimaan ryhmässä.

Ryhmää, jossa on 10-20 lasta on haastavaa ohjata. Ohjaamisesta ilman hyvää ennakoivaa valmistautumista voi seurata kaaos harjoituksissa. Ryhmään tutustuminen etukäteen ja suunnitelman tekeminen onkin erittäin tärkeää. Ala-asteikäisillä lapsilla riittää energiaa ja ohjaajan pitäisikin pystyä tarjoamaan lapsille liikuntaan motivoiva harjoitus, jossa ei tule kuitenkaan liikaa seisoskelua, jonottamista ja odottelua. Ohjaajan on tärkeää olla aito, kannustava, luotettava, turvallinen sekä välittävä ja luova.

Nuorten ja lasten valmentajan tehtävänä on ensisijaisesti olla kasvattaja ja opettaja. Opetustehtävinä ovat muun muassa lajitekniikat, harjoitetekniikat, harjoituksen toteutus, alku- ja loppuverryttely, omatoimiset lihahuoltotoimenpiteet, omatoiminen harjoittelu, eri ominaisuuksien harjoittelu, oman kehon tuntemus, urheilulliset elämäntavat, urheilijan ravinto, lajin säännöt ja lajin taktiset elementit.

### 3.1 Ohjaamisen perusteet

Valmentaminen on opettamista ja valmentaja osallistuu tahtomattaan tai määrätietoisesti lasten ja nuorten kasvattamiseen jokaisen harjoituskerran yhteydessä. Urheilussa hyväksi todettujen psyykkisten ominaisuuksien (esim. pitkäjänteisyys, itsekuri, itseluottamus, periksi antamattomuus, pettymysten sietokyky, luovuus ja rentoutumis- ja keskittymiskyky) suuntaisesti kasvattaminen ja hyvien tapojen opettaminen kuuluvat myös varsinkin nuoria valmentavan tehtäviin. Valmentajan on hyvä ymmärtää, että harjoituskerroilla on usein suuri vaikutus lapsiin. Siksi valmentajan onkin toimittava esimerkkinä lapsille.

#### **Ohjaustilanteessa muista:**

- Harjoituksen aloitus ja lopetus tulee olla selkeä ja lyhyt.
- Kertoa miksi suoritusta harjoitellaan konkreettisten mielikuvien avulla.
- Harjoitusten sääntöjen ja niiden noudattamisen on oltava johdonmukaista.
- Pidä opetettavat asiat pieninä osina → Oppimisen jälkeen yhdistäminen kokonaisuudeksi (esim. kädenvaihto edestä ja lay-up, molempien opettelu ensin yksinään ja myöhemmin voidaan yhdistää yhdeksi suoritukseksi).
- Harjoitussuunnitelmaa voi muuttaa tarpeen mukaan.
- Varata aikaa ja kärsivällisyyttä uuden asian opettelulle.
- Harjoittelua voidaan jatkaa niin kauan kuin ohjattavilla on kiinnostusta opeteltavaa asiaa kohtaan.
- Ohjattaville tulee antaa mahdollisuus olla luovia ja kekseliäitä.
- Havainnoi toimintaa koko harjoituksen ajan ja kuuntelemalla ja ennakoimalla tulevaa.
- Harjoituksen jälkeen arvioi ja käsittele saatu palaute.
- Ohjaaja on harjoituksissa lapsia varten!

### 3.2 Ohjaajana lasten liikunnassa

Jotkin ohjaajat tuntuvat saavan ryhmän hallintaan ja toimimaan helposti haluamallaan tavalla, kun taas toisilla se vaatii enemmän töitä. Jokaisella ohjaajalla on kuitenkin omat

vahvuusalueensa ja kehittämistä vaativat osa-alueet. Tärkeää on oppia tuntemaan itsensä ja sitä kautta lähteä kehittämään itseään ohjaajana ja valmentajana.

### Ohjaajalle tärkeät arvot:

- Rehellisyys
- Oikeudenmukaisuus
- Toisten kunnioittaminen
- Anna aikaa
- Kuuntelu
- Lasten kohtelu tasavertaisina
- Ihmisen, elämän ja luonnon kunnioitus
- Suvaitsevaisuus
- Terveellinen eläminen
- Hyvät käytöstavat
- Itsensä ja muiden arvostaminen

Ohjaajan on tärkeä toimia **aidosti** ja **rehellisesti** lasten kanssa. Lasten kommunikointi tapahtuu hyvin suorasti ja tämän takia on tärkeää, että ohjaaja toimii aidosti ja sanoo asiat suoraan. Ohjaaja saattaa suosia joitain lapsia enemmän kuin toisia, tai joidenkin lasten harrastusmotiivit voivat olla kovin erilaisia siitä, mitä ohjaaja toivoisi. Ohjaaja voi parantaa itsetuntemustaan esimerkiksi kannustamalla ohjattavia palautteen antamiseen.

Ohjaajan on oltava **kannustava** ja otettava huomioon jokainen lapsi sekä annettava rakentavaa palautetta jokaiselle. Kannustamalla saadaan motivoitua lasta jatkamaan harjoittelua ja yrittämistä. Ohjaajan on oltava myös **luotettava**, jolloin lapset sekä heidän vanhempansa voivat luottaa rehelliseen ja sanansa pitävään ohjaajaan. Hyvä ohjaaja pystyy myös luottamaan lapsiin ja heidän kykyynsä toimia ja tehdä.

Lasten liikuntatunnilla ohjaaja on **turvallisuudesta** vastaava aikuinen, joka määrää tunnin kulun ja rajat sekä säännöt miten tunnilla toimitaan. Hyvän ohjaajan on myös osattava välittää lapsista. Lasten on tärkeää saada vuorovaikutus- ja ohjaustilanteissa tuntemus välittämisestä. Tällöin lapset oppivat, että mahdollisista epäonnistumisista ja muista teoista huolimatta he ovat tärkeitä ja heistä välitetään.

Ohjaajan on myös osattava toimia **luovasti**, koska ohjaustilanteet ovat usein ainutlaatuisia ja ainutkertaisia tapahtumia. Ohjaustilanteet sujuvat harvemmin suunnitelman mukaan ja usein joudutaankin mukautumaan tilanteeseen ja käyttämään varasuunnitelmia sekä ohjaajan omaa luovuutta. Luova ohjaaja pystyy tarjoamaan lapsille onnistumi-

sen iloa hyvissä oppimistapahtumissa. Valmentajaksi ei synnytä, vaan siihen kasvetaan kokemuksen myötä.

#### **Ohjaajana toimiessasi ole:**

- Kannustava
- Innostava
- Luotettava, rehellinen ja vastuuntuntoinen
- Luova
- Pitkäjänteinen
- Huumorintajuinen
- Oikeudenmukainen

### **3.3 Uuden asian opettaminen lapselle**

Uuden taidon oppiminen alkaa aina uuden asian hahmottamisesta. Suoritus voidaan näyttää tai kertoa, mutta urheilijan täytyy saada kokonaiskuva harjoiteltavasta asiasta. Harjoittelun alkuvaiheessa suoritusta voidaan harjoitella helpotetuissa olosuhteissa, jotta voidaan saada mahdollisimman paljon oikeita toistoja. Palautteenantamisella on suuri merkitys harjoittelun alkuvaiheessa virheiden korjaamiseksi ja suorituksen ja taidon kehittymiseksi. Kun uutta taitoa on harjoiteltu riittävästi, karkeimmat virheet suorituksessa alkavat hävitä ja taito alkaa vakiintumaan. Tällöin suoritus pystytään toistamaan vakio-olosuhteissa helposti. Viimeisessä vaiheessa taitoa hiotaan muuttuvissa olosuhteissa, kun mukaan otetaan pallopeleissä vastustajan pelaajat.

#### **Uuden asian opettaminen lapselle:**

Hahmottaminen → Harjoittelu helpotetuissa olosuhteissa → Palaute ja virheiden korjaus → Harjoittelun seurauksena uuden taidon vakiintuminen → Uudet taidon hiominen muuttuvissa olosuhteissa

### **3.4 Motivointi**

Opettaessa ala-asteikäisille lapsille koripallon taitoja, yhtenä tavoitteena on saada lapset innostumaan lajista. Jos halutaan, että 7-vuotias lapsi nauttii aktiivisesta koripallon pelaamisesta ja harrastamisesta vielä 40-vuotiaana, täytyy lapsi saada innostumaan lajista

jo nuorena. Nuorena aloitettu lajiharrastus voi antaa iloa ja sisältöä elämään pitkän aikaa.

Liikuntaharrastuksen alkamisen ja jatkumisen kannalta sisäinen motivaatio on tärkeässä asemassa. Liikunta on lapsille synnynnäistä ja siksi heidän motivointinsa liikkumiseen on kohtuullisen helppoa. Murrosiän alkaessa alkavat ulkoiset tekijät (esim. palkinnot, toisiin vertailu, häviämisen pelko) osaltaan vaikuttaa motivaatioon. Liika kilpailullisuus ja pakonomaisuus ovat osaltaan lopettaneet monen lapsen ja nuoren urheilu- ja liikuntauran. Valmentajan luomalla harjoitusilmapiirillä on suuri merkitys lasten ja nuorten motivaatioon sekä harrastuksen jatkumiseen ja siihen sitoutumiseen.

Sisäinen motivaatio on lähtöisin pelaajasta itsestään ja se voi olla ilon ja positiivisten kokemusten saamista toiminnasta. Ulkoinen motivaatio voi olla palkinnoista tai pakottamisesta johtuvaa osallistumista toimintaan. Ulkoinen motivaatio voi olla lyhyellä aikavälillä tehokas motivointikeino, mutta pitkällä aikavälillä tarkasteltuna se alkaa vaikuttaa urheilijan suorittamiseen negatiivisesti.

### **Motivoinnin pääkohdat:**

- Jos lapsi kokee osaavansa ja oppivansa asioita, hän jatkaa todennäköisesti lajin harrastusta.
- Huomioi jokainen lapsi harjoituksissa tasapuolisesti.
- Sisäinen motivointi tuottaa paremman lopputuloksen kuin ulkoinen motivointi.
- Jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa.
- Sosiaalinen motivaatio → turvallinen ilmapiiri, jossa tutustuminen mahdollista.
- Positiivisen motivaatioilmaston luominen harjoituksiin tärkeää.
- Lapsi viihtyy liikuntatunnilla → harrastus jatkuu todennäköisesti.

## **3.5 Opetusmenetelmät**

Lasten liikunnassa tulee käyttää opetustyyliä monipuolisesti ja luontevasti. Opetustilanteissa on hyvä käyttää selkeää ja täsmällistä kielenkäyttöä ja samalla tulee hyvä mahdollisuus opettaa lapsille eri sanojen merkityksiä.

Liikunnanopetuksessa voidaan käyttää useita erilaisia opetustyyliä. Työtavan valintaan vaikuttaa eniten tunnin sisältö ja tavoitteet. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat opettajan persoonallisuus ja valmiudet, ohjattavien kehitystaso sekä aikaisemmat kokemukset, opetustila, välineet ja opetukseen käytettävä aika. Opettajajohtoiset opetustyyli, kuten komentotyyli varmistavat, että oppilaat harjoittelevat aktiivisesti opeteltavaa asiaa. Myös organisoinnissa käytetään useimmiten opettajajohtoisia opetustyyliä. Oppilasjohtoiset opetustyyli edistävät luovuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä itsenäisyyttä ja sosiaalisia taitoja. Yhteistoiminnallinen oppiminen on paras työtapaa kun halutaan parantaa vastuunkantaa ja vuorovaikutustaitoja.

### **Opetustyyli:**

#### Komentotyyli

- Ohjaaja on keskipisteessä. Hän näyttää suorituksen tai tehtävän ja ohjaa komentamalla, kun kaikki ohjattavat tekevät samaa suoritusta tai tehtävää samaan aikaan. Työtapa käyttämällä opetetaan ohjattavat reagoimaan nopeasti ja tarkasti ärsykkeisiin. Esim. Syötä pallo kaverille! Heitä koria kohti! Juokse tötterön ympäri!

#### Harjoitustyyli

- Ohjaaja suunnittelee etukäteen suoritettavat tehtävät ja harjoitteet, tekee suorituspaiikat valmiiksi ja käynnistää harjoittelun. Lapset saavat kuitenkin työskennellä omaan tahtiinsa ja voivat harjoitella yksin tai parin kanssa. Harjoitustyyliä voi käyttää koko ryhmän kanssa. Opettajalle jää enemmän aikaa havainnoida ja antaa palautetta henkilökohtaisemmin ohjattaville.

#### Ongelmanratkaisutyyli

- Ongelmanratkaisutyyliä ohjataan lapsia kysymyksien avulla. Toiminta etenee kun ohjaaja kysyy ja lapset vastaavat liikkeillään omaan tahtiin. Esim. Mitä eri tapoja on hypätä todella korkealle? Missä pidät palloa, kun lähdet ajamaan korille?

### Ohjattu oivaltaminen

- Ohjattu oivaltaminen on ohjaustyyli, jossa lapsille annetaan ongelmanratkaisutehtävä, johon lapset saavat ensin kokeilla erilaisia ratkaisuja. Ohjaaja johdattelee kokeiluvaiheen jälkeen tai sen aikana kysymyksillään lapsia löytämään oikean halutun suoritusmallin tehtävään. Työtavalla kehitetään johdonmukaista ajattelua.

### Parityöskentely

- Ohjaaja suunnittelee tehtävät ja arviointikriteerit. Lapset tarkkailevat parin työskentelyä ja antavat palautetta ohjaajan antamien kriteerien perusteella.

### Itsearviointityyli

- Ohjaaja suunnittelee tehtävät ja kriteerit. Ohjattava harjoittelee itsenäisesti ja arvioi itse omaa suorittamistaan ja suoritustaan kriteerien pohjalta.

## 3.6 Oppimistyylit

Koko elämämme ajan opimme uusia tietoja ja taitoja. Oppiminen on moniulotteinen ilmiö ja sen perusta on hermoston muokkaus. Apuna on kuitenkin paljon tiedollisia tekijöitä kuten tarkkaavaisuus, muisti ja havainnot sekä mielikuvat. Myös tunteet ovat osaltaan mukana oppimistilanteissa ja positiiviset kokemukset saavat oppimisen alkamaan ja jatkumaan ja negatiiviset kokemukset voivat lopettaa kokeilun heti alkuvaiheessa. Myös sosiaalisella ympäristöllä on vaikutus oppimisprosessiin.

Oppimistyyleillä tarkoitetaan tapoja hankkia ja käsitellä tietoa. Erilaisissa oppimistilanteissa on myös aina erilaisia oppijoita. Ihmiset oppivat ja haluavat harjoitella erilaisilla menetelmillä. Ohjaajan kannalta onkin tärkeää tietää millaisia erilaisia oppimistyylejä tilanteissa voi olla. Aistit toimivat tärkeinä apuvälineinä oppimisessa ja niiden perusteella voidaan oppijat jakaa kolmeen eri oppimistyyliin.

### **Visuaalinen oppija:**

- Tärkein oppimisen väline on omat silmät. Näkemisen ja katselemisen kautta oppiva havainnoi mielummin kuin puhuu ja toimii. Visuaalisella oppijalla on va-

lokuvamuisti, eli hän muistaa tehtävät ja suoritukset mielikuvina. Puhumalla annetut ohjeet saattavat olla hankalia ja vaikeita ymmärtää visuaaliselle oppijalle.

### **Auditiivinen oppija:**

- Oppii parhaiten kuuloaistin sekä kuulemisen kautta. Tällaisella henkilöllä huomio kiinnittyy keskusteluihin ja ääniin ja ymmärrys tapahtuu parhaiten vuoropuhelujen ja selittämisen kautta. Auditiivinen oppija saattaa käydä läpi suorituksen ydinkohtia ajatuksissaan puhumalla. Ohjaaja voi auttaa oppimista esimerkiksi ongelmanratkaisulla tai itsepuheluun kannustamalla.

### **Kinesteettinen oppija:**

- Kokemusten kautta oppiminen korostuu. Kokeilemisen, mukana liikkumisen ja testaamisen avulla kinesteettinen oppija saa omasta kehosta palautetta ja analysoi sekä hyödyntää sitä. Tällaiselle oppijalle tärkeää on tietää miltä harjoite ja liike tuntuvat kehossa. Kinesteettinen oppija haluaa mieluummin kokeilla kuin pohdita vaihtoehtoja.

Näiden kolmen rinnalla on myös käytetty analyyttistä oppijaa, joka pyrkii ongelmanratkaisun kautta analysoimaan ohjaajan näyttämiä suorituksia ja tehtäviä sekä omia suorituksiaan. Analyyttiselle oppijalle tärkeää on ajatella, tutkia ja verrata sekä analysoida.

Ohjaaja yleensä suosii sitä oppimismenetelmää, joka on hänelle ollut oppimistilanteissa mieluisin. → **Tärkeää on huomioida kaikki ohjattavat, ja esimerkiksi vaihdella ohjeiden antamistapaa.**

## **3.7 Palautteen antamisen perusteet**

Urheilijat haluavat tietää ja heille pitää kertoa, miten he suoriutuvat harjoituksista ja otteluista. Valmentajan palaute ohjattaville on yleensä kehua, kritiikkiä, neutraali havainto tai näiden kolmen yhdistelmä. Rehellinen palaute kertoo urheilijalle, että suunta on oikea. Jos urheilijan suorituksessa on korjattavaa, anna palautteen kanssa myös ratkaisu ja korjaa suoritus heti jos mahdollista. Anna palautetta tekemisestä, älä henkilöstä.



Palautteen voi antaa suorituksen aikana ja sen jälkeen. Palautteen antamiseksi ohjaajalla täytyy kuitenkin olla riittävästi tarkkoja havaintoja ohjattavan suorituksesta. Ohjaajan voikin pohtia miten hyvin havainnot vastasivat suoritusta, jota lähdettiin tavoittelemaan. Palautteenantoon vaikuttaa myös ohjattavan ikä, aiemmat kokemukset ja tieto- ja taitotaso sekä ryhmän koko ja harjoituksen suorituspaikka. Itse suorituskin voi antaa pelaajalle palautetta. Kun ohjattava näkee heiton menevän koriin, saa hän sisäistä palautetta.

**Valmentajana mieti missä vaiheessa harjoitetta kannattaa korjata suoritusvirhe ja missä vaiheessa antaa positiivista, pelaajaa motivoivaa palautetta.**

Hyvä ohjaaja pystyy myös ottamaan palautetta vastaan. Tavoitteena on rakentaa sellainen ilmapiiri harjoituksiin, että lapset uskaltavat kertoa myös ohjaajalle millaisista ohjaukseen liittyvistä asioista he pitävät ja mistä taas eivät.

#### **Palautteenannon ydinkohdat:**

- Positiivisen palautteen avulla motivaatio saadaan säilytettyä.
- Anna palaute tehtävästä, älä tuloksesta.
- Vältä palautteen antamista joka suorituksen jälkeen. Teho saattaa heikentyä.
- Älä pidä liian pitkiä taukoja palautteenannon välillä. Motivaatio voi laskea ja harjoituksen tehokkuus kärsiä.
- Vältä negatiivisen palautteen antoa nimeämällä ohjattava.
- Anna ensin palautetta kaikille ja sen jälkeen henkilökohtaisesti.
- Anna positiivista palautetta jaksoittain, jotta oppimisen pysyvyys säilytetään.
- Palautteen anto kannattaa lopettaa vähitellen, jotta oppimista ei häiritä.
- Opetta ohjattavat antamaan palautetta toisilleen, itselleen ja ohjaajalle.

#### **Lähteet:**

3 Rehunen 1997, 272-273; Autio & Kaski 2005, 63-66; Mero ym. 2004, 417.

3.1 Peterson 2012, 3; Autio & Kaski 2005, 122; Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 417-418; Zimmer 2002, 117-121; Opetusministeriö 2005, 17.

3.2 Autio & Kaski 2005, 68; Kaukkila & Lehtonen 2007, 59.

3.3 Forsman & Lampinen 2008, 435-436.

3.4 Kauppila 2004, 45; Jaakkola 2009, 333; Autio & Kaski 2005, 99-102; Zimmer 2002, 79; Bischops & Gerards 1999, 12.

3.5 Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 45-48; Opetusministeriö 2005, 20-21.

3.6 Jaakkolan 2010, 16-20; Kauppila 2004, 59-60.

3.7 Peterson 2012, 106; Varstala 2007, 130-131; Autio & Kaski 2005, 83-84; Laakso & Numminen 2001, 68.

## 4. Harjoitusten suunnittelu

Suunnittelemalla ja valmistautumalla harjoituksiin kunnolla pystyt valmentajana pitämään huolen, että harjoitusten toteutus tulee olemaan ammattimainen. Valmistaudu siis huolella ja suunnittele jo etukäteen mitä aiot sanoa ja opettaa harjoituksissa. Huonot valmentajat eivät käytä aikaa suunnitteluun, koska eivät usko sen olevan tärkeää tai eivät jaksu uhrata siihen aikaa. Parhaat ja tehokkaimmat valmentajat taas hyödyntävät suunnittelussa omia tietojaan ja etsivät uutta tietoa niistä aiheista, joista eivät mielestään tiedä tarpeeksi.

Suunnitellessa harjoittelua otetaan aina huomioon urheilijat/ohjattavat, heidän ikänsä, lähtötaso, laji ja tavoitteet. Harjoitussuunnitelman avulla pystytään hahmottamaan paremmin harjoittelun eteneminen ja nousujohteisuus ja voidaan tarkkailla paremmin tavoitteiden ja päämäärien saavuttamista. Myös harjoitusten painopisteet ja ajankäyttö selkiytyvät, kun ne on mietitty etukäteen paperille. Jotta urheilija voi kehittyä jossain taidossa tai lajisuorituksessa, tarvitaan riittävästi toistoja opittavassa asiassa.

**10 000 toistoa → uuden taidon oppiminen**

**100 000 toistoa → opitun taidon suorittaminen muuttuvissa olosuhteissa**

Olellaisia asioita pyrittäessä suuriin toistomääriin ja taidon oppimiseen ovat aika, kärsivällisyys sekä oikeat ja laadukkaat toistot. Taidon oppimisen harjoitteluun vaadittava aika riippuu taidon vaativuudesta ja kuinka paljon toistoja harjoituksissa tehdään päivittäin tai viikoittain.

**Harjoitusten suunnittelun edut:**

- Työskentelystä tulee tavoitteellisempaa
- Opetus on monipuolisempaa
- Ohjattavat pystyvät osallistumaan paremmin
- Ohjattavien motivaatio kasvaa
- Ohjaajan työ helpottuu ja enemmän aikaa jää valmennukseen
- Tuntien joustava toteuttaminen
- Luottamus ryhmässä lisääntyy
- Suorituspaikkoja ja -välineitä pystytään käyttämään paremmin hyväksi

## 4.1 Yhden harjoituksen rakenne

Etukäteen suunniteltu yksittäisen AKL-harjoituksen harjoitussuunnitelman tulee olla tarkka kuvaus tunnin sisällöstä. Harjoituksen tavoite, eli se mitä lähdetään kehittämään, tulee kirjata ja perustella paperille. Suunnitelmaan merkitään kaikki mitä harjoituksissa tehdään ensimmäisestä vihellyksestä loppuhuutoon asti aikajärjestykseen, merkatien kaikki suoritettavat harjoitteet kestoineen ja toistomäärineen.

Harjoituksia suunniteltaessa:

- Pohdi tarvitaanko harjoitteissa eriyttämistä?
- Pohdi miten saadaan vähemmän liikkuvat lapset paremmin mukaan?
- Suunnittele etukäteen käytettävät opetusmenetelmät.
- Suunnittele harjoituksen organisointi → liikunnan määrä mahdollisimman suuri harjoituksen aikana.
- Pohdi miten saadaan mahdollisimman myönteinen toimintailmapiiri harjoitukseen?
- Suunnittele palautteen antaminen lapsille → Miten annetaan ja mistä asioista?

## **Yksi Ala-asteen Korisliigaharjoitus rakentuu seuraavasti:**

### Alkutoimet

- Ryhmän haltuun otto sekä tervehtiminen ja jokaisen lapsen huomiointi.
- 

### Energian purku

- Tehokasta liikuntaa, jotta saadaan ylimääräinen energia purkautumaan.

### Venyttely

- Alkulämmittelyn jälkeen venyttelyn opettaminen tavaksi

### Uuden asian opettelu

- Harjoituksen teeman ja tavoitteen mukaan uuden asian opettelu.
- Korkeintaan yksi uusi asia harjoituksissa.

### Tutun asian harjoittelu

- Uuden asian opettelun jälkeen voidaan kerrata vanhaa, jo opeteltua asiaa
- Onnistuneiden suoritusten saaminen jokaiselle tärkeää.

### Pelit, leikit ja kisat

- Hauskan pito pelien ja leikkien sekä kisojen muodossa.

### Lopputoimet

- Palautteen anto harjoituksesta ja tiedotteiden ja paperien jako sekä loppuhuuto

## **4.2 Harjoitusten teemat ja tavoitteet**

Vuosisuunnitelma voidaan jakaa neljän viikon harjoitusjaksoihin, eli jaksosuunnitelmiin, joille valitaan omat painopisteet. Näitä painopisteitä korostetaan harjoitusten suunnittelussa ja tietenkin toteutuksessa. Painopisteitä voidaan valita eri osa-alueille, kuten fyysisen, taidon, taktiikan ja henkisen valmennuksen puolelta. Jokaiselle harjoitukselle vali-

taan myös oma teema ja tavoite, jotka kuitenkin ovat yhteydessä vuosi- ja jaksosuunnitelmiin.

Koripalloharjoittelu voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan, eli lajin tekniikkaan, taktiikkaan ja tuki- ja ominaisuusharjoitteluun. Koripallon tekniikat, eli perustaidot voidaan jakaa kuuteen pelille ominaiseen perussuoritukseen.

#### **Koripallon perustaidot:**

- Peliasento ja liikkuminen
- Pallonkäsittely ja syöttäminen
- Heittäminen
- Puolustuspelaaminen
- Levypallopelejä
- Screen-pelaaminen

### **4.3 Harjoittelun vuosisuunnitelma ja tavoitteet**

Harjoittelun vuosisuunnitelmaa tehtäessä otetaan huomioon tulevan kauden harjoitukset, pelit, turnaukset, harjoitustauot ja harjoitusolosuhteet. Vuosisuunnitelmaan on myös hyvä laittaa eri jaksojen painopisteet sekä tavoitteet harjoittelussa, jotta saadaan vuoden ajalle suunniteltua looginen ja nousujohteinen paketti. Myös kehitettävien asioiden, kuten taito, fysiikka, henkinen- ja taktinenpuoli, pohtiminen kuuluu tähän vaiheeseen. Kokonaisuudeksi pitäisikin tulla kalenteri, josta ilmenee tuleva kausi ja sen pääpiirteet. Harjoittelun vuosisuunnitelmaan voi ja yleensä tuleekin paljon muutoksia, mutta etukäteen suunniteltuna on helpompaa lähteä toteuttamaan harjoittelua.

#### **Vuosisuunnitelmaan laitetaan:**

- Pelit, turnaukset, harjoitukset
- Olosuhteet, eli missä harjoitellaan, missä taas pelataan
- Harjoitusjaksojen painopisteet ja tavoitteet sekä kehitettävät asiat
- Juhlapäivät, voivat vaikuttaa peleihin ja harjoituksiin

## 4.4 Harjoittelun organisointi

Harjoitusten organisointi on ohjaajan sanallista tai sanatonta käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on ylläpitää järjestystä, siirtyä suorituksesta tai paikasta toiseen tai ohjeiden antaminen välineiden siirtämiseksi. Ohjattavien oppiminen on tehokkainta, jos ohjaaja on varannut ohjeiden antoon ja järjestelyihin mahdollisimman vähän aikaa. Ohjattavia tulee jonotuttaa ja odotuttaa mahdollisimman vähän liikuntatunnilla.

Liikuntatunnin järjestelyjä voidaan tehostaa toimimalla täsmällisesti ja ohjattavia hyväksi käyttäen. Kun tunti aloitetaan aina samasta paikasta ja sovittuun aikaan, oppivat lapsetkin toimimaan täsmällisesti. Ohjattavat voivat myös auttaa valmentajaa keräämään välineitä ja telineitä, joita tunnilla on käytetty. Tällöin ohjattavat pysyvät aktiivisina ja pystytään välttämään käytöshäiriöitä. Ohjaaja voi myös kannustaa lapsia toimimaan ripeämmin, jotta järjestelyihin kuluu mahdollisimman vähän aikaa.

### **Harjoitusten organisoinnissa ota huomioon:**

- Nopeat ja selkeät ohjeet.
- Sijoittuminen ohjeita annettaessa.
- Suunnittele mahdollisimman paljon aikaa itse suorituksille.
- Salirutiinit, kuten aloitus, lopetus, vaatetus, juomatauot ja kokoontumismerkit.
- Miten keskeytät ja miten jatkat toimintaa.
- Järjestelyjen tehostaminen.

## 4.5 Malliharjoituksia

### Malliharjoitus 1.

**TEEMA:** Pallonkäsittely.

**TAVOITE:** Pallonkäsittelyn perusasioihin tutustuminen ja harjoittelu sekä muihin pelaajiin ja valmentajiin tutustuminen.

#### 1. Alkutoimet

- Valmentajien esittely ja tutustuminen lapsiin sekä sääntöjen luominen.

#### 2. Energian purku

- 4 min vapaa pomputtelu salissa siten, että kuljetaan korilta toiselle, aina yksi heittoyritys yhteen koriin jonka jälkeen lähdetään kuljettamaan palloa toiselle korille.
- Pallorosvo: kaikilla pelaajilla on pallot ja pelaajat ovat kolmen pisteen kaaren sisäpuolella. Pelaajat kuljettavat kokoajan toisella kädellä palloa ja toisella yrittävät riistää kaverin pallon. Jos pelaaja saa riistettyä toisen pelaajan pallon, täytyy pelaajan, jolta riistettiin pallo lähteä tekemään kori kentän toiseen päähän ja pääsee takaisin toisessa päässä käytyään.

#### 3. Venyttely ja juomatauko

- Valmentajan johdolla venytellään isoimmat lihasryhmät ja totutellaan venyttelemään. Venytyksen pituus 10 sekuntia lihasta kohden.

#### 4. Uuden asian opetteleminen

- Pallonkäsittely valmentajan johdolla: Pelaajat ottavat kaikki pallon ja sopivasti tilaa. Valmentaja näyttää mallia ja pelaajat matkivat suorituksia. (esim. kuljetus sivulla, in and out sivulla ja edessä, kädenvaihto edestä ja selän takaa, pomputukset korkealla ja matalalla, kahdeksikko jalkojen välistä pompun kanssa ja ilman pomppua, pallon pyöritys vartalon ympäri)

#### 5. Pelit, leikit ja kisat

- Peli: pelataan 2-2 ja 3-3 pelejä kahteen koriin.

#### 6. Lopputoimet

- Keskiympyrään kokoontuminen ja kysymykset lapsilta harjoituksesta.

## Malliharjoitus 2.

**TEEMA:** Korinteko.

**TAVOITE:** Korin tekemisen perusteisiin tutustuminen ja harjoittelu sekä parityöskentelyn harjoittelu.

### 1. Alkutoimet

- Pelaajien ja valmentajien nimien sekä sääntöjen kertaus.

### 2. Energian purku

- 5 minuutin omatoiminen korintekoharjoitus. Pelaajat yrittävät kerran tehdä heittää pallon koriin ja heiton jälkeen hakevat pallon sieltä mihin se on pomppinut ja jatkavat matkaa seuraavalle korille.
- Erilaiset etenemistavat: Pelaajat kulkevat ohjaajan näyttämän tai ohjeistaman mallin mukaan päätyrajalta keskiviivalle. Esim. kenguru, lisko, kani, gorilla, apina, karhu, käärme, lintu. Myös palloa voi käyttää hyväksi.

### 3. Venyttely ja juomatauko

- Valmentajan johdolla venytellään isoimmat lihasryhmät.

### 4. Uuden asian opetteleminen

- Lay-up: Harjoittelu Lay-up jonoissa siten, että joukkue jaetaan kahteen jonoon puoleen kenttään. Toisessa jonossa on pallot ja toisessa ei. Pallollinen pelaaja lähtee tekemään ohjaajan näyttämää suoritusta ja samaan aikaan toisen jonon ensimmäinen lähtee juoksemaan korja kohti. Kun pelaaja on heittänyt pallon korja kohti, hakee toinen pelaaja levypallon ja menee toisen jonon perään. Ohjaaja voi näyttää erilaisia suorituksia ja lisätä erilaisia harhautuksia ennen korintekoa suorituksen vaikeuttamiseksi.

### 5. Pelit, leikit ja kisat

- Formulat: Pelaajat ovat kahdessa joukkueessa korien alla (jos molemmissa päissä on sivukorit, voidaan suorittaa kahdessa päissä) ja jonojen ensimmäisillä on pallot. Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät kiertämään kenttää ja aina korin kohdalla tekevät korin. Kun kenttä on kierretty, annetaan pallo seuraavalle ja hän lähtee matkaan. Jos pelaaja saa kiinni vastustajan kierroksella menee peli poikki ja kiinni ottaja saa pisteen.

### 6. Lopputoimet (voidaan ottaa myös esim. pallorentoutus lopputoimiin)



## Malliharjoitus 3.

**TEEMA:** Pelikäsitys.

**TAVOITE:** Pienpelien kautta pelikäsityksen opettelu.

### 1. Alkutoimet

- Pelaajien ja valmentajien nimien sekä sääntöjen kertaus.

### 2. Energian purku

- Syöttöpeli. Pelaajat jaetaan neljään joukkueeseen siten, että kaksi joukkuetta menee yhteen päätyyn. Yhdessä päädyssä kaksi joukkuetta pelaa toisiaan vastaan yhteen koriin. Palloa ei saa pomputtaa eikä pallo kädessä saa liikkua kuin tukijalkaa hyväksi käyttämällä. Edettävä on syöttelemällä ja vapaata paikkaa hakemalla. Tarkoituksena oppia pelaamaan itsensä vapaaksi.

### 3. Venyttely ja juomatauko

- Valmentajan johdolla venytellään isoimmat lihasryhmät.

### 4. Uuden asian opetteleminen

- Pienpelit 2 vs 2. Pelaajat opettelevat syötä ja liiku periaatetta pienpelejä hyväksi käyttäen. Opetettava aihe itsensä vapaaksi pelaaminen, sekä syötämisen jälkeen liikkuminen.

### 5. Pelit, leikit ja kisat

- Peliä isolla kentällä. 3 vs 3, 4 vs 4 ja 5 vs 5. Pelissä käytetään hyväksi edellisen harjoitteen itsensä vapaaksi pelaamista sekä syötä ja liiku periaatetta.
- Tiputus-heittokisa: Pelaajat menevät jonoon yhden korin vapaaheittoviivalle. Kahdella ensimmäisellä pelaajalla on pallot. Ensimmäinen pelaaja heittää pallon korja kohti ja koittaa tehdä korin ennen kuin takana oleva pelaaja ehtii tehdä. Ensimmäinen heitto tapahtuu viivan takaa ja toinen sieltä mihin pallo pomppii. Toinen pelaaja saa heittää vasta kun ensimmäinen on heittänyt. Kun pelaaja tekee korin, syöttää hän pallon seuraavalle jonossa. Tippuneet pelaajat menevät sivuun kannustamaan muita pelaajia.

### 6. Lopputoimet

- Kysymykset pelaajilta harjoituksen aiheista johdatellen sekä loppuhuuto.

## 4.6 Malliharjoitteita

### Lämmittelyharjoitteita:

- **Erilaiset etenemistavat:** Pelaajat päätyviivalle ilman palloja ja valmentajan merkistä kuljetaan keskiviivalle ja takaisin. Käyttämällä hyväksi mielikuvitusta ja esimerkiksi erilaisia eläimiä etenemistavoissa, pelaajat tekevät huomaamattaan monipuolisia harjoitteita. Esimerkki etenemistapoja:
  - Polvennostajuoksu
  - Kantapäät pakaraan juoksu
  - Punahilkkahyppely
  - Takaperin juoksu
  - Rapukävely (istuma-asennosta kädet maahan ja peppu ilmaan. Kulkeminen takaperin)
  - Karhukävely (kädet ja jalat maassa suoristettuina kokoajan)
  - Liskokävely (mahdollisimman lähellä maata)
  - Kenguruloikat (tasajalkahyppyjä, kädet pienenä vartalon vieressä=
  - Apinajuoksu sivuttain (polvet osoittavat sivuille ja kädet rentona edessä sisäänpäin kääntyneenä. Lähdetään kylki edellä ja kuljetaan sivuttain puoleen kenttään ja toinen kylki edellä takaisin)
  - Matokieriminen (mennään maahan makaamaan kädet ja jalat pitkälle venytettynä suoraksi. Lähdetään pyörimään vartalon ympäri pitäen samalla kädet ja jalat ilmassa)
  
- **Pariharjoitteet** (samankokoiset parit)
  - Merimiespaini
  - Kylki- ja varvashippa (tarkoituksena osua kaverin kylkeen ja suojata liikkumalla omaa kylkeä. Toisena hippana varvashippa, jossa joudutaan liikkumaan kokoajan matalalla kun yritetään osua kaverin varpasiin ja suojata omia)
  - Kottikärrykävely (toinen parista laittaa kädet maahan ja toinen ottaa tämän jaloista kiinni ja nostaa jalat ilmaan)
  - Reppuselkäkävely (toinen parista ottaa toisen selkäänsä)
  - Selät vastakkain käsikynkkä (pari käy istumassa maassa ja nousee ylös)

- Selät vastakkain pallon ojentaminen (toinen parista ojentaa pallon jalkojen välistä ja toinen antaa pallon pään yli. Toinen vaihtoehto on pallon vienti sivulta sivulle)
- **Omatoiminen 5 minuutin korintekoharjoitus:** Pelaajat käyvät ottamassa yhden heiton yhdelle korille, jonka jälkeen täytyy mennä yrittämään koritekoa seuraavalle korille. Pelaajat voivat laskea tekemänsä korit ja vaikeuttaa voi antamalla edistyneemmille vaikeampia tehtäviä kuten vasemman käden lay-up tai lay-back.
- **Jäämies:** pelaajat menevät päätyrajalle pallojen kanssa, yksi ilman palloa keski- viivalle. Pallolisten tehtävänä on päästä toiselle päätyrajalle palloa pomputtamalla. Ilman palloa oleva koittaa ottaa muita kiinni koskettamalla. Kiinni jääneet laittavat pallon sivuun ja tulevat ottamaan kiinni pallollisia Jäämiehen avuksi. Vaikeutus siten, että kiinni jää jos Jäämies tai apurit saava riistettyä pallon.
- **Pallorosvo:** kaikilla pelaajilla on pallot ja mennään esim. kolmen pisteen kaaren sisäpuolelle. Pelaajat pomputtavat toisella kädellä omaa palloaan ja toisella yrittävät riistää kaverilta pallon. Jos pelaaja saa riistettyä pallon toiselta tai työnnettyä kaverin pallon yli rajojen, joutuu pelaaja jolta pallo riistettiin käymään toisessa päädyssä tekemässä korin ennen kuin saa palata takaisin yrittämään riistää palloa toisilta pelaajilta. Vaikeutus siten että yksi on ilman palloa ja koittaa riistää muilta pallon.
- **Syöttöhippa:** Alue on esim. puolet kentästä. Pelaajat ovat ilman palloa ja kahdella kiinniottajalla on yksi pallo. Kiinniottajat yrittävät ottaa muita pelaajia kiinni koskettamalla pallolla pelaajia siten, että pallo on heidän kädessään koskettaessa kiinniotettavaa. Kiinniottajat saavat liikkua vain ilman palloa ja voivat syöttellä palloa toisilleen, jotta saavat muita pelaajia kiinni. Kiinnijääneet pelaajat jäävät ottamaan muita pelaajia kiinni.
- **Viivahippa pallojen kanssa:** Käytetään haluttuja viivoja lattiasta. Kiinnijäänyt on ilman palloa ja kaikilla muilla on pallot. Pallolliset yrittävät mennä viivoja pitkin karkuun. Jos kiinnijäänyt saa pelaajan kiinni, antaa pallollinen pallon kiinni.

niottajalle ja hänestä tulee seuraava kiinniottaja. Vaikeutuksena kun pallolliset haluavat ohittaa toisen pallollisen viivalla kulkiessaan täytyy tehdä harhautus pallon kanssa (esim. jalkojen välistä kuljetus).

### **Pallonkäsittelyharjoitteita:**

- **Seuraa johtajaa:** Valmentaja näyttää liikkeet ja pelaajat matkivat perässä. Vaikeutuksena pelaajat voivat tehdä liikkeitä pareittain vuorotellen näyttämällä toisilleen. Pallonkäsittelyliikkeitä voi myös yhdistää liikkeeseen esim. juoksua, hyppimistä ja viestileikkejä hyväksikäyttäen. Malliliikkeitä ovat:
  - Pallon pyöritys pään/vartalon/jalkojen ympäri
  - Yhden jalan ympäri pyöritys
  - Kahdeksikko pyöritys jalkojen välistä
  - Hämähäkki, pallo pysyy jalkojen välissä ilmassa, kädet ovat toinen takapuolelta ja toinen etupuolelta kiinni pallossa. Käsien vaihto toisinpäin siten, että pallo pysyy ilmassa
  - Pomputus yhdellä kädellä kehon vieressä
  - Kädenvaihto edessä pompun kautta
  - Kahdeksikon pomputtaminen jalkojen välistä, pienet pomput/isot pomput/yhdellä pompulla
  - Yhdellä kädellä yhden jalan ympäri pomputtaminen
  - Polvillaan/istumassa/selällään käynti pallon ollessa kokoajan pomputuksessa
  - Pallon heitto ilmaan ja kiinniotto. Pallon ollessa ilmassa taputus mahdollisimman monta kertaa. Vaikeutus taputtamalla selän takana, vuorotellen edessä takana, istumassa käynti ja kuperkeikka
  
- **Tötterön harhautus:** Asetetaan esim. kolme tötteröä parin metrin päähän toisistaan. Pelaajat menevät jonoon muutaman metrin päähän ensimmäisestä tötteröstä. Ohjaaja näyttää mallisuorituksen ja sen jälkeen pelaajat suorittavat tehtävän. Jokaisen tötterön kohdalla suoritetaan valittu harhautus. Viimeisen tötterön jälkeen voidaan tehdä kori. Esimerkkiharhautuksia:
  - Crossover edestä (kädenvaihto)
  - In and Out yhdellä kädellä

- Selän takaa kädenvaihto
- Jalkojen välistä kädenvaihto
  
- **Formulat:** Nopeuskestävyys ja täyden vauhdin pallonkäsittelyharjoitus, jossa ryhmä jaetaan kahteen jonoon pelikentän keskiviivan kohdalle molemmille sivurajoille. Jonojen ensimmäisillä on pallot ja he lähtevät kiertämään valmentajan merkistä koko koripallokentän rajat juosten ja palloa kuljettamalla. Kun he ovat kiertäneet koko kentän antavat he pallon jonossa seuraavalle, joka lähtee kiertämään rajoja. Kun jompikumpi joukkue saa juosten kiinni toisen joukkueen, tai joukkueet ovat kiertäneet valmentaja sanoman määrän kierroksia radalla, loppuu kisa.
  
- **Kahden pallon pomputus:** Pelaajat ottavat parin ja toinen parista ottaa ensin molemmat pallot. Valmentajan merkistä kuljetetaan molempia palloja esim. 20-30 sekunnin ajan. Sen jälkeen toinen parista suorittaa. Esimerkki pomputuksia:
  - Pomputus vartalon sivulla samaan aikaan
  - Pomputus vartalon sivulla eri tahtiin
  - Toisella pallolla korkea ja toisella matala pomppu
  - Toista palloa heitetään ilmaan toisella kädellä ja toista pomputetaan lattiaan toisella
  - Toinen pallo kahdessa kädessä ja koitetaan tasapainotella toista sen päällä
  
- **Kahden pallon pomputus kuljetuksessa:** Samalla tavalla kuin edellisessä harjoitteessa, mutta pelaajat lähtevät päätyrajalta ja kulkevat puolen kentän viivalle ja takaisin päätyrajalle. Päätyrajalla toinen parista ottaa pallot ja lähtee suorittamaan. Tässä harjoitteessa voidaan käyttää samoja esimerkkejä kuin edellisessä harjoitteessa. Ainoa ero on, että pomputtaminen tapahtuu liikkeessä.

### **Koripallotunnin harjoitteita:**

- **Lay-up jonot:** Koripallo-ottelun lämmittelyharjoite joka voidaan tehdä monella eri tavalla myös harjoituksissa.
  - Yksi jono on puolessa kentässä ja toinen melkein korin alla. Puolen kentän jonossa on kaksi palloa. Jonon ensimmäinen ottaa muutaman pomppun

kohti koria ja tekee lay-upin. Korin alla olevan jonon ensimmäinen hakee levypallon korista tai sieltä minne pallo pomppii ja syöttää sen jonon seuraavalle. Korista yrittänyt menee korin alla olevan jonon perään ja levypallon hakenut menee puolen kentän jonon perään syötettyään pallon jonon seuraavalle.

o Kaksi jonoa on puolessa kentässä ja pallot toisessa jonossa. Pallollisen jonon ensimmäinen lähtee tekemään lay-upin. Heiton jälkeen hän jatkaa matkaa pallottoman jonon perään puoleen kenttään. Pallottoman jonon ensimmäinen lähtee liikkeelle samaan aikaan kuin pallollisen jonon. Hänen tehtävänä on napata levypallo ilmasta ja siirtyä sen jälkeen pallollisen jonon perään.

- **3-0 syöttö 2 vs 1 peli:** Pelaajat menevät kolmeen jonoon päätyrajan taakse pallojen ollessa keskimmaisessa jonossa. Jonojen ensimmäiset lähtevät juoksemaan kohti keskiviivaa syöttelemällä. Keskimmaisen jono pelaaja laittaa pallon keskiviivalle tullessaan sinne ja lähtee puolustamaan. Laitapelaajat hakevat pallon ja hyökkäävät kahdella yhtä vastaan samalle korille, jolta päin he tulivat. Yksi heittoyritys, jonka jälkeen jonojen seuraavat lähtevät samalla tavalla eteenpäin.
- Torni- tai seinäpallo: Kaksi joukkuetta, joilla molemmilla on mahdollisella korokkeella yksi pelaaja hyökkäyskorin edessä. Joukkueet yrittävät syötellen kuljettaa pallon omalle tornille. Tornipelaaja on ainut joka saa heittää pallon koriin. Pallollinen pelaaja saa liikkua vain tukijalan varassa. Seinäpallossa ei ole tornia, vaan pelaajat yrittävät saada syöttelemällä samalla tavalla kuljetettua pallon vastustajan seinään. Pisteitä saa kun koskee pallo kädessä seinää.
- Syöttöpeli: Kentällä on kaksi joukkuetta ja yksi pallo. Yksi joukkue yrittää saada syöttelemällä tehtyä mahdollisimman monta onnistunutta syöttöä. Puolustava joukkue yrittää saada syötön katkaistua. Liikkua saa vain tukijalan varassa ja pallolliselta pelaajalta ei saa riistää palloa.
- **Kiertoharjoittelu eli Station-harjoittelu:** Jaetaan kentälle 6-8 eri asemaa, joilla jokaisella on esim. 60 sekuntia tehokasta aikaa harjoitella. Valmentaja antaa merkin kun vaihdetaan rastia. Station-harjoittelua voidaan vetää lämmittelyssä matalammalla tempolla sekä lämmittelyn jälkeen omana harjoitteenaan kovem-

malla tempolla. Yhteen harjoitukseen ei kannata kuitenkaan ottaa liian montaa rastia, jotta niihin jaksaa keskittyä ja ydinkohdat muistuvat. Taitorastiesimerkkejä:

- Tötteröpujottelu pallon kanssa
  - Ranne-, työntö- tai päänylisyöttö yksin seinään
  - Lay-up, aina yhden suorituksen jälkeen kierretään tötörö
  - Jalkatyö kahden viivan välissä
  - Heittorasti merkin takaa
  - Koko kentän kuljetusharjoite, tavoitteena mahdollisimman vähän pomppuja, takaperin takaisin
  - Pallonkäsittelyrasti, esim. kahdeksikon kuljettaminen jalkojen välistä
- **Takaa-ajo:** Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen molempien korien alle. Vähintään 2 pelaajaa menee yhden korin alle. Pelaajat ovat jonossa korin alla ja ensimmäisellä on pallo. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät tekemään vastakaiselle korille yhden korin. Heitto tapahtuu ensin tötterön takaa, ja sen jälkeen jos heitto menee ohi, suoritetaan korjausheitto niin kauan kunnes heitetään sisään. Kun on tehty kori toiseen päähän, saa lähteä takaisin omaan päähän tekemään korin. Kun omaan päätyyn on tehty kori, annetaan pallo seuraavalle jonossa. Jos pelaaja saa otettua vastustajan kiinni ja tehtyä korin samaan koriin ennen häntä huudetaan ”takaa-ajettu” ja voittanut joukkue saa yhden pisteen.

### **Koripalloharjoituksen lopetusehdotuksia:**

- **Tiputus:** Pelaajat jonoon viivan taakse yhdelle korille ja kahdella ensimmäisellä on pallot. Jonon ensimmäinen heittää pallon korille ja sen jälkeen toinen saa heittää. Jos toisena ollut heittää koriin ennen ensimmäistä, tippuu tämä pois pelistä. Korin tekemisen tai tippumisen jälkeen syötetään pallo jonossa seuraavana olevalle pelaajalle.
- **Toffee:** Kaikki paitsi kaksi pelaajaa menevät lattialle makaamaan ja ottavat toisiinsa käsistä kiinni. Kaksi seisomaan jäänyttä alkavat vetämään toffeeta irti pienemmiksi palasiksi, eli ottavat maassa olevia pelaajia jaloista kiinni ja koittavat

vetämällä saada pelaajat irtoamaan toisistaan. Kun pelaaja on saatu irti muista pelaajista, tulee hän auttamaan irrottajia.

- **Pallorentoutus pareittain:** Parilla yksi pallo, toinen parista menee makaamaan maahan ensin mahalleen ja pari hieroo pallon avulla kaverin vartaloa. Valmentajan merkistä vaihdetaan osia.
- **Spagettikattila:** Pelaajat menevät keskiympyrään ja ovat jäykkiä spagetteja kädet niin ylhäällä kuin pystyvät laittamaan. Ohjaaja voi käydä kokeilemassa spagetteja ja laittaa sen jälkeen levyille lämpöä pikkuhiljaa enemmän. Pelaajien tehtävänä on rentoutua pikkuhiljaa ja mennä lopulta aivan lötköiksi.

## 4.7 Liikuntaleikit

Liikuntaleikit ovat hyvä sisältö lasten liikuntatunneille. Hyvin suunnitelluissa leikeissä kaikki lapset voivat kokea onnistumisen tunteita ja leikkien avulla pystytään rentouttamaan lapsia ja laukaisemaan jännitystä. Myös motoristen perusvalmiuksien ja taidon, sekä fyysisen kunnon kehittäminen onnistuu leikkien avulla. Lapsen itsetunnon, vastuullisuuden ja keskinäisen luottamuksen vahvistaminen onnistuu, kun leikeissä on yhteiset säännöt joita noudatetaan. Toisiin lapsiin tutustuminen on helpompaa hauskojen leikkien kautta. Ohjaajan tehtävänä on valita leikit siten, että opetuksen tavoitteet säilyvät leikeissä ja liikaa kilpailua vältetään.

### Leikkien opetuksen ydinkohdat:

- Sääntöjen soveltaminen siten, että jokainen pystyy osallistumaan leikkiin.
- Leikki on leikkiä niin kauan kuin se pystyy tuottamaan hauskuutta, iloa ja mielihyvää ohjattaville.
- Leikittäessä lapset käyttävät mielikuvitustaan ja leikkivälineitä ja pystyvät kuvittelemaan olevansa täysin leikin maailmassa.
- Leikin on oltava päämäärähakuista ja vaikka sillä ei ole luonnollista loppua, voidaan sitä jatkaa tai aloittaa alusta.
- Leikissä edellytetään myös sääntöjen hyväksyntää, vaikka leikeissä voitaisiin muuttaa sääntöjä sen aikana.



**Tutustumisleikit:** varsinkin kauden alussa kun pelaajat eivät vielä tunne toisiaan kovin paljon.

- **Pallopiiri:** Pelaajat ovat piirissä ja yhdellä pelaajalla pallo. Pelaaja sanoo aina oman nimensä ja syöttää seuraavalle rannesyötön. Vaikeutus tapahtuu syöttämällä jollekin pelaajalle ja sanomalla hänen nimensä sekä syöttämällä erilaisia syöttöjä.
- **Kuljetuspiiri:** Pelaajilla on kaikilla pallot ja seisotaan isossa piirissä. Valmentajasta eteenpäin käydään läpi kaikkien nimet siten, että vuorossa oleva pelaaja sanoo oman nimensä ja jonkun kaverin nimen. Kun pelaaja on sanonut nimet, lähtee hän juosten kiertämään piirin ulkopuolelta ja koittaa päästä omalle paikalleen takaisin ennen kuin se pelaaja, jonka nimen hän sanoi on ehtinyt juosta piirin ympäri ja takaisin omalle paikalleen. Saman kaverin nimeä ei saa sanoa kahta kertaa peräkkäin.
- **Moikkaus:** Pelaajat pomputtelevat ympäri salia ja aina kun toinen pelaaja tulee vastaan, kosketetaan toista olkapäällä, polvella tai kyynärpäällä ja sanotaan aina oma nimi. Voidaan vaikeuttaa sanomalla kaverin nimi, kun on hieman opittu ensin nimiä.
- **Ryhmiytymisleikki:** Pelaajat kuljettavat palloa vapaasti salissa. Ohjaaja huutaa: tee kolmenryhmä, viiden jono, kuuden ympyrä pitää pelaajien mahdollisimman nopeasti suorittaa kyseinen tehtävä.

### **Leikit:**

- **Peili koripalloja pomputtaen:** Yksi pelaajista menee kasvot seinää vasten. Muut pelaajat lähtevät kuljettamaan sovitulta viivalta kohti ”peiliä”. Kuljettavat pelaajat lähtevät hitaasti liikkuen yrittämään koskea seinän vieressä olevaan pelaajaan. Seinän vieressä oleva pelaaja voi kääntyä missä vaiheessa vain muita pelaajia kohti ja jos hän näkee jonkun jalkojen liikkuvan, joutuu tämä pelaaja palaamaan aloitusviivalle ja yrittämään uudestaan. Jos joku pelaajista pääsee koskettamaan seinän vieressä olevaa pelaajaa, jää hän peiliksi.

- **Ketteryysviesti:** Useita joukkueita ja jonojen edessä samanlainen ketteryysrata. Joukkueen ensimmäinen kiertää radan ohjaajan merkistä. Kun pelaaja antaa läpsyn jonon seuraavalle, saa tämä lähteä liikkeelle. Palloja käyttämällä voidaan vaikeuttaa tehtävää. Myös heikommalla kädellä suoritettuna voidaan vaikeuttaa.
- **Pallon vierityspeli:** Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka ottavat yhtä paljon palloja ja menevät omiin päätyihinsä. Pelaajien tehtävänä on vierittää palloja vastustajan vapaa-heittoviivan läpi. Kun pallo menee vierien läpi vastustajan vapaa-heittoviivasta, saa vierittäjäjoukkue pisteen. Palloja saa vierittää vain oman vapaa-heittoviivan takaa. Vieriviä palloja saa yrittää torjua syöttämällä rannesyötön vastustajan palloon. Palloja saa hakea mistä tahansa kentällä, mutta vierittää saa vain oman viivan takaa.
- **X-hippa pallojen kanssa:** Pelaajat kuljettavat palloa salissa ja yksi valitaan kiinniottajaksi. Kun kiinniottaja koskettaa pelaajaa, jää hän paikalleen x-asentoon pallo toisessa kädessä. Kiinnijäänyt voidaan pelastaa kuljettamalla pallo lähelle ja pomputtamalla pallo kiinnijääneen jalkojen välistä.

## 4.8 Alku- ja loppuverryttely

### **Alkuverryttely:**

- Valmistaa kehon tulevaan harjoitukseen.
- Sykkeen kohoaminen varmistaa, että elimistön veri kuljettaa happea ja ravintoaineita lihaksiin.
- Elimistön lämpötilan nousu parantaa lihasten joustavuutta vähentää samalla loukkaantumisriskiä.
- Lajikohtaisten lihasten aktivointi on huomioitava alkuverryttelyssä.
- Kaikkien on osattava ja pystyttävä suorittamaan alkuverryttelyharjoitteet.
- Vauhti voi kasvaa pikkuhiljaa, mutta tärkeintä on saada keho valmiiksi oikeaan harjoitukseen.
- Koordinaatioharjoitteissa tulee huomioida koko keho ja yhden raajan liikkeet tulee tehdä molemmilta puolilta.

- Hölkkääminen, juokseminen ja erilaiset suunnan- ja rytminmuutokset sekä erilaiset pysähtymiset ja liikkeelle lähdöt lämmittävät hyvin vartalon lihaksia
- Tärkeää on kuitenkin huomioida matalatempoinen aloitus.
- Koripallossa käytä palloa monipuolisesti hyväksi alkuverryttelyssä.

### **Loppuverryttely:**

- Jätetään usein huomioimatta.
- Ehdottoman tärkeää, mitä vanhemmaksi urheilijaksi kasvetaan.
- Loppuverryttelyssä palautetaan keho ja lihakset harjoitusten jälkeen kohti normaalia tilaa.
- Lajikohtaisia lihaksia kuormittamalla saadaan elimistöön kertyneitä kuonaineita ja laktaatteja poistumaan lihaksistosta ja palautuminen nopeutuu.

## **4.9 Liikkuvuus ja venyttely**

Kestävyys, nopeus, lihasvoima ja taito edellyttävät niveliltä tarpeeksi liikkuvuutta. Vartalon ryhti ja mahdolliset virheasennot sekä loukkaantumisherkkyys ovat myös merkittäviä asioita, joihin voidaan puuttua ja ennaltaehkäistä hyvällä liikkuvuudella ja liikkuvuusharjoittelulla. Liikkuvuudella on positiivinen vaikutus voimantuottoon, nopeuteen, kestävyteen sekä rentouteen. Hyvällä liikkuvuudella on myös lihasvammoja estävä ja vähentävä vaikutus. Liikkuvuusharjoittelu olisikin hyvä aloittaa jo lapsuudessa ennen murrosikää, jotta voidaan saavuttaa parhaat mahdolliset tulokset.

### **Venyttelyharjoitteet:**

- **Lyhytkestoiset** 2-10 sekuntia kestävät venytykset valmistavat lihaksistoa alkuverryttelyn yhteydessä suoritettuna tulevaan harjoitukseen avaamalla liikelaajuudet. Ennen kovaa harjoitusta suoritettavat venyttelyliikkeet ovat dynaamisia ja lyhytkestoisia, jotta vältetään tehoja laskevaa rentoutumista.
- **Keskipitkät** 10-30 sekunnin venytykset auttavat lihaksia palautumaan lepopi- tuuteen ja edistävät kuormituksesta palautumista harjoituksen jälkeen suoritettuna. Heti rasituksen jälkeen kannattaa välttää voimakkaita venytyksiä.

- **Pitkät** 0,5-5 minuuttia pitkät venytykset kannattaa suorittaa omana erillisenä harjoituksena, kun halutaan parantaa liikkuvuutta. Venytyksen aikana tulee hengittää rauhallisesti ja tasaisesti.

Lapsuudessa liikunnallisesti aktiivisimmilla lapsilla liikkuvuus kehittyy itsestään. Nuoruudessa aloitettu liikkuvuusharjoittelu yritetään opettaa tavaksi, josta on suuri apu kun urheilija kasvaa aikuiseksi. Liikkuvuuden osa-alue jätetään usein pienemmälle huomiolle, mutta ilman liikkuvuutta urheilija ei voi ikinä saavuttaa täyttä potentiaaliaan.

Liikkuvuutta voidaan harjoitella aktiivisilla ja passiivisilla harjoitusmenetelmillä. Aktiivisessa venyttelyssä venytys saadaan aikaan oman kehon lihaksia hyväksikäyttämällä. Passiivisessa venyttelyssä ulkoinen voima saa aikaan venytyksen.

### **Liikkuvuus:**

- Lihasten lämmittely aina ennen venyttelyä
- Venyttelyasennon pitää olla luonnollinen ja helposti saavutettava
- Lämmittelyn jälkeinen venyttely 10 sekuntia lihasta kohden
- Harjoituksen loppuvenyttelyssä 10-30 sekuntia pitkiä venytyksiä
- Yli 30 sekunnin venytykset tulisi suorittaa omana liikkuvuusharjoituksena
- Vain oikein suoritettu venyttely parantaa liikkuvuutta

### **Lähteet:**

4 Peterson 2012, 99; Schempp 2003, 67-68; Numminen & Laakso 2001, 43; Forsman & Lampinen 2008, 412.

4.1 Forsman & Lampinen 2008, 413; Opetusministeriö 2005, 18.

4.2 Forsman & Lampinen 2008, 413; Lohikoski 2009, 405.

4.3 Forsman & Lampinen 2008, 413.

4.4 Laakso & Numminen 2001, 95-97.

4.5 Manuaalia varten luotuja esimerkkiharjoituksia.

4.6 Omia ja muiden valmentajien hyväksi havaittuja malliharjoitteita.

4.7 Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 149.

4.8 Pehkonen 2004, 446; Wissel 2004, XI-XII; Bischops & Gerards 2004, 30.

4.9 Kalaja & Kalaja 2007, 247-249; Mero & Holopainen 2004, 364-369; Pehkonen 2004, 447;

Autio & Kaski 2005, 126; Lancaster & Teodorescu 2008, 17.

## 5. Seuran valmentajat

Joukkue	Valmentaja	Puhelin	Sähköposti		
A-pojat 1					
A-pojat 2					
A-harraste					
B-pojat 98					
B-pojat 99					
C-00					
C-01					
Minit-02					
Minit-03					
AKL-extra					
Ahtiala					
Ersta					
Kasakkamäki					
Kivimaa					
Karisto					
Lotila					
Länsiharju					
Metsäkangas					
Mukkula					
Myllypohja					
Renkomäki					
Tiilikangas					
3-6-v. koris					
YA-harraste					
Naiset kunto					
Miehet kunto					



## Lähteet ja lisätietoja:

www.namikalajtjuniorit.fi www.namikalajti.com www.basket.fi  
www.fiba.com www.coachinglibrary.fiba.com

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Bischops, K. & Gerards, H.-W. 2004. Soccer warming up warming down. 2. painos. Meyer & Meyer Sport. Oxford.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 219-222. WSOY. Helsinki.

FIBA. 2014. FIBA's 80th Anniversary Celebration. Luettavissa:  
<http://www.fiba.com/pages/eng/fc/FIBA/fibaHist/p/openNodeIDs/987/selNodeID/987/bday.html>. Luettu: 1.4.2014.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Gummerus Kirja-paino Oy. Jyväskylä.

Hiltunen, P. & Karvinen, J. 1991. Lapsen latenssi-ikä. Teoksessa Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. & Karvinen, J. Lapsi ja urheilu, s.95-96. Otava. Keuruu.

Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Mäenpää, P., Potinkara, P., Kujala, A., Jaakkola, T., Kantosalo, K. & Hakkarainen, H. 2006. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luettavissa:  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTRfNThfMTRfODkzX0h5dmFfaGFyam9pdHRlbHVfQTR2ZWRvcy5wZGYiXV0/Hyva\\_harjoittelu\\_A4vedos.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTRfNThfMTRfODkzX0h5dmFfaGFyam9pdHRlbHVfQTR2ZWRvcy5wZGYiXV0/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf). Luettu: 2.3.2014.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2009. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Las-ten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s. 333. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Jääskeläinen, L. 1991. Miten lapsi oppii. Teoksessa Hiltunen, P., Jääskeläinen, L. & Karvinen, J. Lapsi ja urheilu, s.199-122. Otava. Keuruu.

Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 247-249. WSOY. Helsinki.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Kaupilla, R. 2004. Opi ja Opetä tehokkaasti. 2. Painos. PS-kustannus. Juva.

Ketolainen, K. 1987. Liikuntaleikit. 4. Painos.

Koripalloliitto. 2010. Koripallon viralliset pelisäännöt 2010. Luettavissa:  
<http://basket-fi-bin.directo.fi/@Bin/a1f5d85f92f5d0cc248cf832083de275/1393505946/application/pdf/25728/Koripallon%20pelisäännöt%202010.pdf>. Luettu: 27.2.2014.

Laakso, L. & Numminen, P. 2001. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 42-43. WSOY. Helsinki.

Lancaster, S. & Teodorescu, R. 2008. Athletic Fitness for Kids. Human Kinetics. Uni-tes States of America.

- Lohikoski, J. 2009. Koripallo. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet, s. 405. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheilu-valmennuksen perusteet, s. 15. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Mero, A. 2004. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallmennus, s. 241-250. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Mero, A. & Holopainen, M. 2004. Notkeus. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallmennus, s. 364-369. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallmennus, s. 417-418. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Namika Lahti. 2014. Historia 1898-2013. Luettavissa: <http://www.namikalhti.com/seura/historia-1898-2013/>. Luettu: 13.3.2014.
- Namika Lahti. 2014. Lahden NMKY. Luettavissa: <http://www.namikalhti.com/seura/lahden-nmky/>. Luettu: 13.3.2014.
- Namika Lahti. 2014. Vuosi vuodelta. Luettavissa: <http://www.namikalhti.com/seura/historia-1898-2013/vuosi-vuodelta/>. Luettu: 13.3.2014.
- Namika Lahti juniorit. 2014. Ala-asteen Korisliiga. Luettavissa: <http://www.namikalhtijuniorit.fi/ala-asteen-korisliiga/ala-asteen-korisliiga/>. Luettu: 5.4.2014.
- Namika Lahti juniorit. 2014. Historia. Luettavissa: <http://www.namikalhtijuniorit.fi/ala-asteen-korisliiga/ala-asteen-korisliiga/akl-historia/>. Luettu: 4.4.2014.
- Namika Lahti juniorit. 2012. Säännöt. Luettavissa: [http://www.namikalhtijuniorit.fi/@Bin/251722/\\_Seuran+säännöt.pdf](http://www.namikalhtijuniorit.fi/@Bin/251722/_Seuran+säännöt.pdf). Luettu: 28.3.2014.
- Namika Lahti juniorit. 2014. Seura. Luettavissa: <http://www.namikalhtijuniorit.fi/seura/>. Luettu: 4.4.2014.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., & Riski, J. Lasten ja nuorten urheilu-valmennuksen perusteet, s. 116-117. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Opetusministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjcvMTRfMjNfNDBfNzE1X1ZhcmlhaXNrYXN2YXR1a3Nlbl9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2l0dWtzZXQucGRmIl1d/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf>. Luettu: 2.3.2014.
- Packard, N. & Race, P. 2003. Käytännön vinkkejä opetustyöhön. Yrityssanoma Oy. Hamina.
- Pehkonen, S. 2004. Urheilijan lihashuolto. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallmennus, s. 446-447. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Peterson, R. 2012. The Art of Coaching Young Athletes. Racom Communications. Chicago.
- Rauste-Von Wright, M., Soini, T. & Von Wright, J. 2003. Oppiminen ja koulutus. WS Bookwell Oy. Juva.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja Liikunta. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Schempp, P. 2003. Teaching Sport and Physical Activity. Human Kinetics. United States of America.
- Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtaivoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan, s. 130-131. WSOY. Helsinki.
- Wissel, H. 2004. Basketball, Steps To Success. 2nd edition. Human Kinetics, Inc. United States of America.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. LK-Kirjat. Helsinki.