

Opetussuunnitelma koulujen koripallokerhoille

Jenna Viljakainen



Tekijä(t) Jenna Viljakainen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Opetussuunnitelma koulujen koripallokerhoille	Sivu- ja liitesivumäärä 28 + 47
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Kataja Basketille koulujen koripallokerhojen opetussuunnitelma. Seurassa havahduttiin tarpeeseen koulujen koripallokerhojen toiminnan tasalaatuisuudesta sekä etenkin tyttöjunioreiden pelaajamäärien kasvattamisesta. Tarkoituksena oli, että koulukerhojen valmentajat saavat avukseen valmiin, helppokäyttöisen oppaan. Opasta käyttämällä he saavat pidettyä kehittäviä harjoituksia niin koripallon kuin myös motoristen perustaitojen näkökulmasta.</p> <p>Tasalaatuisen ja innostavan kerhotoiminnan myötä oli tarkoitus poluttaa uusia junioripelaajia niin tyttöjen kuin poikienkin ikäluokkajoukkueisiin. Polutus ja vierailu ikäluokan joukkueen harjoituksissa tapahtuisi jokaisen viiden kerhokerran jälkeen, yhdessä oman tutun kerhovalmentajan kanssa.</p> <p>Opetussuunnitelman sisältöjä suunniteltiin yhteistyössä seuran muiden työntekijöiden kanssa. Seuran pienimpien junioreiden vastuvalmentajan kanssa pidimme useammankin palaverin oppaan harjoitesisältöihin liittyen pitkin vuotta. Myös seuran valmennuspäällikkö sekä naisten edustusjoukkueen valmentaja antoivat palautetta ja ideoita opetussuunnitelman viimeistelyyn, sillä heillä on monen vuoden kokemus pienien junioreiden valmennuksesta.</p> <p>Työn tuotoksena syntyi opetussuunnitelma, jonka alussa kerrotaan lyhyesti sen tarkoituksesta, kerhojen toimintaperiaatteista sekä yleisistä ohjeista kerhojen valmentajille. Opetussuunnitelma sisältää 20 viikkoa eli yhteensä 20 harjoituskertaa harjoitteineen. Harjoitteiden ymmärtämisen avuksi, tekstin tueksi on tehty havainnollistavia kuvia harjoitteiden lähtötilanteista sekä pelaajien liikkeistä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntynyttä opetussuunnitelmaa oli tarkoitus pilotoida myös käytännössä, mutta koronatautilanteen takia käytännön testaus jää vielä myöhempään vaiheeseen. Eniten mietittyjä asioita oppaan sisältämiä harjoitteita päästiin kuitenkin testaamaan myös jonkin verran seuran mikroikäisten harjoituksissa.</p> <p>Opetussuunnitelman avulla uudet ohjaajat saadaan perehdytettyä nopeasti mukaan, sekä toiminta pysyy tasalaatuisena myös eri kausien välillä, vaikka valmentajat välillä vaihtuisivatkin. Opas otetaan täysipainoisesti käyttöön tulevana syksynä, jolloin päästään myös näkemään poluttamisen onnistuminen käytännössä.</p>	
Asiasanat Koripallo, valmentaminen, koulukerho, taidon oppiminen, motoriset perustaidot	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten urheilu	2
2.1	Urheilijan polku	2
2.2	Lapsuusvaihe	3
2.3	Lasten innostus urheiluun	4
2.4	Urheilevan lapsen toimintaympäristö	5
3	Liikuntataidot	6
3.1	Liikuntataitojen oppiminen	6
3.2	Motoriset perustaidot	7
3.3	Taitojen oppimisen vaiheet	9
4	Valmentaminen	11
4.1	Hyvä valmennus ja hyvä valmentaja	11
4.2	Lasten valmentaminen	11
4.3	Valmennusfilosofia	12
4.4	Suomalaisen valmennusosaamisen malli	12
4.5	Valmentajan toimintaympäristö	13
5	Koripallo lajina	14
5.1	Koripallon historia	14
5.2	Koripalloharjoittelu	14
5.3	Koripallo on älypeli	15
5.4	Koripallon pelitaidot	15
6	Lasten koripalloharjoittelu	17
6.1	Alle 8-vuotiaat	17
6.2	Alle 10-vuotiaat	17
6.3	Vinkkejä lasten harjoitustilanteisiin	17
7	Kataja Basket	19
8	Työn tavoite	20
9	Työn vaiheet	21
9.1	Aikataulu	21
10	Työn tuotos	23
11	Pohdinta	24
	Lähteet	27
	Liitteet	29

1 Johdanto

Lasten tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden ja mahdollisen kilpaurheilun edellytyksiä ovat monipuoliset lapsuudessa hankitut valmiudet sekä ennen kaikkea innostus liikuntaa ja urheilua kohtaan. Näiden saavuttamiseksi tärkeässä roolissa ovat lapsuuden yleisestä aktiivisuudesta ja urheiluharrastuksista saadut eväät. Vanhemmalla iällä tiettyjen perusvalmiuksien kehittäminen hankaloituu, mutta ei tietenkään ole mahdotonta. Tämän takia lasten valmennuksessa tärkeää on laadukas ja ikätasolle sopiva valmennus.

Tässä opinnäytetyössä kehitetään opetussuunnitelma Kataja Basketin koulujen koripallokerhojen toimintaan. Kouluihin jalkautuminen on yksi tapa kasvattaa harrastajamääriä seurassa. Laadukkaan koripallokerhotoiminnan kautta tarkoituksena on kasvattaa Kataja Basketin pelaajamääriä pienimmissä junioreissa ja ennen kaikkea tyttöpuolella. Opetussuunnitelman tarkoituksena on saada tasalaatuista toimintaa eri kerhokouluille, auttaa kerhojen valmentajia tehtävissään, ja taata tasokkaan toiminnan jatkumista, vaikka välillä valmentajat vaihtuisivatkin.

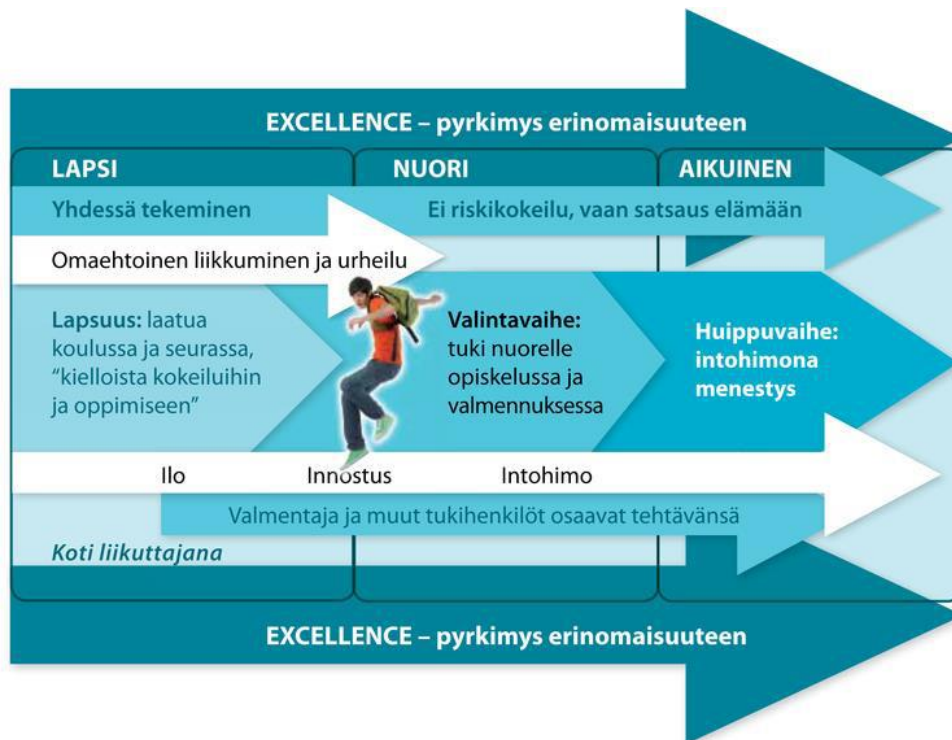
Kataja Basket on yksi yleisseura Joensuun Katajan kuudesta jaoksesta, ja sen alajaoksena toimii myös Kataja Basket Juniorit. Toimintaa löytyy tällä hetkellä junioreissa pojille jokaisessa ikäluokassa ja tytöissä kahdelle nuorimmalle ikäluokalle. Kataja Basketin miesten edustusjoukkue pelaa Korisliigaa, ja naisten edustusjoukkue valtakunnallista 1. divisioonaa. Koko itäisen Suomen koripalloilun tilanteen ollessa vähintäänkin haastava niin tytöissä kuin pojissakin, on Kataja Basketilla iso rooli suunnannäyttäjänä myös pienemmille seuroille. Junioritoimintaan panostaminen levittää toivottavasti positiivista energiaa ympärilleen myös alueen muille seuroille.

2 Lasten ja nuorten urheilu

Liikunnan ja urheilun yhä ollessa suuresti osa suomalaisuutta on kuitenkin huomattava, että lasten ja nuorten kasvuympäristö on muuttunut, ja liikkuminen samalla vähentynyt melkoisesti viimeisten vuosikymmenten aikana. 2010-luvulla urheilukulttuurin moniarvoistuminen on tuonut myös lasten urheiluun erilaisia tavoitteita. Lapsuusvaiheessa niin sanottu liikkujan polku ei oikeastaan eroa urheilijan polusta, joten panostamalla laadukkaaseen lasten ja nuorten liikuntaan autetaan liikunnallisen elämäntavan syntymistä myös heille, jotka eivät lopulta päätä tavoitella urheilijan uraa. (Hämäläinen 2015, 26–27.)

2.1 Urheilijan polku

2010-luvulla lasten ja nuorten tietä kohti huippu-urheilijan uraa on alettu kuvaamaan urheilijan polun kautta, jossa kuvataan matkaa urheilijana lapsuudesta huippuvaiheeseen. Urheilijan polku (kuva 1) kuvaa eri vaiheissa kehittymiseen tarvittavia tekijöitä sekä toimijoiden rooleja ja yhteistyötarpeita. Urheilijan etenemiseen polulla vaikuttavat niin yksilölliset taipumukset kuin myös harjoitustausta. Lasten ja nuorten elämäntavoihin urheilijan urapolulla suomalaisessa urheiluympäristössä on käsitelty asiantuntijaryhmien toimesta kattavasti. Urheilijan polku -mallissa lapsuusvaihe käsittää alle 13-vuotiaat lapset ja valintavaihe 13–19-vuotiaat nuoret. Mallista on tehty lisäksi myös lajikohtaisia polkuja, jotka kertovat konkreettisesti valmennuksen painopisteistä, taidoista ja harjoitusmääristä eri ikävaiheissa. (Hämäläinen 2015, 26.)



Kuva 1. Urheilijan polku (Hämäläinen 2015, 26.)

2.2 Lapsuusvaihe

Urheilijan polun lapsuusvaiheessa (kuva 2) eli alle 13-vuotiaana lapsi ei usein ollenkaan tiedosta olevansa polulla, vaan hän liikkuu ja urheilee siksi, koska se on mukavaa. Ennustaminen mahdollisesta tulevasta huippu-urheilijan urasta on tässä vaiheessa vielä todella hankalaa ja siten tarpeetonta. Yhtenä ja oikeastaan ainoana selkeänä merkinä tulevaisuuden huippu-urheilijan urasta voidaan pitää lapsen innostusta ja kiinnostusta urheilua kohtaan. Muita tarvittavia eväitä menestymisen kannalta ovat esimerkiksi liikuntataidot, hyvä harjoitettavuus sekä elämäntapa, joihin lapsi on tarkoitus opettaa ja kasvattaa. (Hämäläinen 2015, 27–28.) Innostuminen urheilua kohtaan syntyy, kun koettua pätevyyttä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan, mahdollistetaan autonomia sekä suositaan tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Liikuntataitojen kehittymistä auttaa puolestaan toiminnan lapsilähtöisyys, korkeat suoritusmäärät, monipuolinen tekeminen ja mielekäs sekä konkreettinen tekeminen. Yksilöllisen kasvun ja kehityksen huomioiminen, pitkäjänteinen tavoitteellisuus, suuri kokonaisliikuntamäärä ja liikunnan monipuolisuus edistävät taas hyvän fyysisen harjoitettavuuden rakentumista. Urheilullinen elämäntapa tarttuu, kun terveystasiat yhdistetään urheilijana kehittymiseen sekä niihin kasvattaminen aloitetaan lapsuusvaiheessa tiedostetusti ja aktiivisesti. (Finni ym. 2012, 7.) Tärkeää siis on, että valintavaiheeseen tultaessa olisi mahdollisimman paljon lapsia, joilla edellytykset riittävät urheilijaksi kehittymiseen. Lapsuusvaiheessa myönteiseksi poluksi onkin havaittu useamman eri urheilulajin harrastaminen, sillä monilajisuuden mukana liikuntamäärä usein nousee ja monipuolisuus paranee. Vain yhtä lajia harrastamalla voi tietenkin myös tulla huippu-urheilijaksi, mutta tällä polulla nähdään enemmän haasteita, kuten psyykkistä tai fyysistä loppuun palamista. (Hämäläinen 2015, 28–29.)



Kuva 2. Urheilijan polun lapsuusvaihe (Hämäläinen 2015, 32.)

2.3 Lasten innostus urheiluun

Innostuminen ja motivaatio kulkevat käsi kädessä, ja onkin olemassa tekijöitä, jotka edesauttavat niiden syntymistä. Yksi tuoreimmista motivaation ja innostuksen viitekehyksistä on itsemääräämisteoria, johon kuuluvat oleellisesti mahdollisuus autonomiaan, koettu pätevyys sekä tunne sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Näiden tarpeiden täytyessä lapsella kehittyy positiivista motivaatiota ja innostusta urheilua kohtaan. Se näyttäytyy lapsista esimerkiksi viihtymisenä harjoituksissa, yrittämisenä, sitoutumisena harjoitteluun ja keskittymisenä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.)

Autonomia tarkoittaa tässä tapauksessa sitä, että lapsi kokee saavansa mahdollisuuden itse vaikuttaa omaan toimintaansa ilman kenenkään tai minkään ulkopuolisen painostusta tai pakottamista. Kokemus autonomista syntyy silloin, kun lapsi tuntee, että hän voi tehdä toimintaansa liittyviä valintoja. Urheilun maailmassa tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, minkä verran lapset voivat vaikuttaa harjoitusten suunnitteluun ja toteutukseen liittyviin päätöksiin antamalla vastuuta lapsille. Autonomian kokeminen on erityisen tärkeää sisäisen motivaation syntymisen kannalta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.)

Tunne sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta kehittyy silloin, kun ihminen kokee kuuluvansa ryhmään sekä tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi ryhmässä. Ihmisillä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa ryhmään sekä saada mielekkäitä kokemuksia ryhmässä toimimisesta, joten yhteenkuuluvuuden tunteet ovat tärkeitä motivaation ja innostuksen syttymisen kannalta. On innostavaa toimia ryhmässä, joka vetää yhtä köyttä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden piirteinä voidaan pitää esimerkiksi valmentajan kokemista lämpimäksi ja välittäväksi, ryhmän keskusteluja myös henkilökohtaisista asioista, osanottamista yhteisiin tehtäviin, itsekään ja ryhmää hajottavan toiminnan välttämistä sekä ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemista ryhmässä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.)

Ihminen kokee pätevyyttä omista taidoistaan ja kyvyistään, kun hän kokee ne riittäviksi erilaisten haasteiden ja tehtävien suorittamiseen. Itsearvostus koostuu useammista eri alapätevyysalueista, joista koettu fyysinen pätevyys (eri urheilulajien taidot, fyysinen kunto ja tyytyväisyys omaan kehoon) on yksi niistä. Innostuksen syntymisessä urheilua kohtaan, koetun pätevyyden tunteminen on avainasemassa. Jos kokee olevansa jossain lajissa todella huono, ei sen harrastaminen ole silloin kovin motivoivaa. Koetun pätevyyden on todettu olevan yhteydessä sisäisen motivaation syttymiseen urheilua kohtaan sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134–136.)
Motivaatioilmaston ollessa tehtäväsuuntautunut, koetun pätevyyden tunteita saadaan

lapsille heidän aiemmasta kokemuksestaan ja taitotasostaan riippumatta. Jokainen lapsi saa tasolleen sopivia haasteita ja tehtäviä, kun harjoitteet ovat suunniteltu tehtäväsuuntautuneesti, ja näin ollen myös enemmän onnistumisen kokemuksia. (Hämäläinen 2015, 31.)

2.4 Urheilevan lapsen toimintaympäristö

Tärkeässä asemassa urheilijaksi kasvamisessa ovat lapsen lähipiirissä vaikuttavat tahot, kuten esimerkiksi seura, koti ja koulu. Toiminnan keskiössä on urheileva lapsi, ja vanhempien, valmentajien, opettajien ja muiden vaikuttajien saumaton yhteistyö mahdollistavat hyvän kasvuympäristön. Todella tärkeää on lapsen kannalta se, että vanhemmat saadaan innostumaan lapsensa urheilusta, ja että vanhempien ja valmentajan vuorovaikutussuhde toimii, ja he arvostavat toisiaan. Lisäksi koulun ja urheilun mahdollisuudet yhteistyöhön ovat hyvät, sillä tavoittaahan koulu koko ikäluokan, ja tavoitteet kasvatuksellisesti myötäilevät sekä tukevat urheilijaksi kasvua loistavasti. Myös koululiikunnan sisällöt ja tavoitteet edesauttavat lapsuusvaiheen urheilijan polulla. Jos lapsi harrastaa useampaa eri lajia, on tärkeää mahdollistaa useampien lajien harrastaminen samanaikaisesti myös seurojen välisellä yhteistyöllä. Lisäksi liikunnan ja urheilun mahdollistavat välineet ja olosuhteet sekä niiden helppo saatavuus auttavat lasta ja hänen lähipiiriään urheilijaksi kasvamisen polulla. (Hämäläinen 2015, 32–34.)

3 Liikuntataidot

3.1 Liikuntataitojen oppiminen

Liikuntakasvatuksessa yksi keskeisimmistä ja tärkeimmistä tavoitteista on liikuntataitojen omaksuminen, sillä lapsuudessa opitut liikunnalliset taidot ovat perusta koko elämänkululle. Liikuntataidot auttavat pärjäämään niin arkipäivän tilanteissa kuin myös liikuntaharrastuksiin osallistuessa. Liikuntataitojen oppimisella tarkoitetaan ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikkeitä”. Ulospäin näkyvät suoritukset eivät kerro läheskään kaikkea, vaan oppiminen on ennen kaikkea kehon sisäinen prosessi. Tämä tekee oppimisen havainnoimisesta vaikeaa. Keskeisessä osassa liikuntataitojen oppimisen määritelmää on se, että kehittyminen on seuraus harjoittelusta. Oppimista voi tapahtua oikeastaan missä vaan, kunhan harjoitusten määrä ja laatu ovat kunnossa. Oppimisen edetessä aivoihin alkaa kehittyä uusia hermoyhteyksiä, jonka myötä oppiminen on suhteellisen pysyvää. Syntyvät hermoyhteydet voivat kuitenkin heikentyä, jos harjoitusärsykeitä ei jatkossa tule riittävästi, mutta harjoittelun käynnistyessä uudelleen ne aktivoituvat jälleen. Toisin sanoen pitkienkin harjoitustaukojen jälkeen opitut taidot ovat palautettavissa mieleen nopeastikin. Liikuntataitojen oppimista voidaan kuvata neljän piirteen perusteella:

- Suoritus paranee
- Suoritusten yhdenmukaistuminen
- Taidon pysyvyys kasvaa
- Taitoa voidaan suorittaa myös muissa ympäristöissä kuin siellä, missä se ensin opittiin

Kehittyminen näkyy ennen kaikkea suorituksen paranemisella, kun kehon koordinaatio kehittyä sekä suoritukset taloudellistuvat. Suoritusten yhdenmukaistumisella tarkoitetaan sitä, että yksittäiset suoritukset alkavat muistuttaa yhä enemmän toisiaan, kun taidon oppimisessa päästään pidemmälle, ja taidon pysyvyydellä puolestaan sitä, että opittu asia ei enää unohdu esimerkiksi harjoituskertojen välissä. Siirtovaikutusilmiön ansiosta paljon harjoitelleet henkilöt pystyvät myös soveltamaan taitoa erilaisissa ympäristöissä, kuten esimerkiksi eri harrastuksissa tai arkiliikunnan tilanteissa. Liikuntataitojen oppiminen on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat taitojen erilaiset luonteet sekä oppijan luontaiset ominaisuudet. Osa liikuntataidoista on hyvin yksinkertaisia sisältäen selkeän alun ja lopun, kun taas toiset taidot ovat monimutkaisia, sillä ne voivat sisältää useita eri taitoja. Oppijat voivat myös lähteä liikkeelle hyvin erilaisista lähtökohdista, kun otetaan huomioon esimerkiksi aiempi harjoituskokemus sekä kehitysvaihe. Näiden vaikuttavien asioiden seurauksena liikuntataitoja opitaan hyvinkin eri tavoilla. (Jaakkola 2017, 147–148.)

3.2 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot (kuva 3) tarkoittavat tyypillisten lajitaitojen taustalla vaikuttavia taitoja. Ne voidaan jaotella kolmeen eri ryhmään:

- Tasapainotaidot
- Välineenkäsittelytaidot
- Liikkumistaidot

Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattista tasapainoa tarvitaan asennon ja tasapainon pitämiseen kehon paikallaan ollessa (esimerkiksi paikallaan seisoessa), ja dynaamista tasapainoa puolestaan tarvitaan tasapainon säilyttämiseen kehon ollessa liikkeessä (esimerkiksi hypätessä tai juostessa). Isoksi osaksi urheillessa tarvitaan erityisesti dynaamista tasapainoilua. Välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat niin karkeamotoriset taidot kuin myös hienomotoriset taidot. Karkeamotorisissa taidoissa käytetään suurempia lihaksia tai useampia lihasryhmiä, jolloin tarkoituksena on tuottaa voimaa välineeseen tai pysäyttää sen liike. Näitä taitoja ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen sekä potkaiseminen. Hienomotorisia taitoja tarvitaan etenkin tarkkuutta vaativissa liikuntataidoissa. Silloin hyödynnetään pienempiä lihaksia ja lihasryhmiä, niin saadaan aikaiseksi tarkkoja ja kontrolloituja suorituksia. Liikkumistaidot tarkoittavat yksinkertaisimmillaan muun muassa kävelyä ja juoksua, mutta myös monet erilaiset tavat ponnistaa ovat osa kokonaisuutta. Liikkumistaitojen avulla ihminen pystyy liikuttamaan itseään eri paikkoihin. (Jaakkola 2014, 13.)

Motoriset perustaidot		
<i>Tasapainotaidot</i> kääntyminen ojentaminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	<i>Liikkumistaidot</i> käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen esteen yli laukkaaminen liukuminen harppaaminen kipeäminen	<i>Välineenkäsittelytaidot</i> heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta

Kuva 3. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2017, 161.)

Motoristen perustaitojen hyvä hallitseminen on perustana myöhemmälle liikunta-aktiivisuudelle, ja tutkimuksissa on havaittu, että hyvät motoriset perustaidot omaavat lapset harrastavat enemmän liikuntaa niin lapsena kuin myös aikuisena. Kyseiset taidot ennustavat tulevaisuudessa liikunnallista elämäntapaa, joten ne ovat yksi oleellisimmista keinoista fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Motoristen perustaitojen harjoittelu edistää

myös lajispesifien taitojen opettelua, sillä siirtovaikutusilmiön kautta lajitaitojen oppiminenkin helpottuu. Voidaankin perustellusti sanoa, että motoristen perustaitojen hallinta on edellytys moninaisten lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2014, 14.)

Motorinen kehitys on ihmiselle jatkuva prosessi, jolloin opitaan liikuntataitoja. Se tapahtuu geenien sekä elinympäristön vuorovaikutuksessa eikä se ole pelkästään lapsuuteen liittyvä ilmiö, vaan kestää koko eliniän. Geenien merkitys on isompi lapsuudessa, kun taas ikää tullessa lisää ympäristöärsykeillä, eli harjoittelulla, on yhä kasvava merkitys taitojen kehittymiselle. Lapsena motorinen kehittyminen tapahtuu geenien ennalta määräämässä järjestyksessä vaiheittain (kuva 4), mutta kehityksen nopeudessa on eroja lasten välillä, sillä siihen vaikuttavat muun muassa perimä, biologinen ikä, liikunnan määrä sekä erot fyysisessä ja psyykkisessä kehityksessä. Lapsen motorisen kehityksen vaihteita on viisi:

- Refleksitoimintojen vaihe
- Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe
- Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe
- Erikoistuneiden liikkeiden vaihe
- Omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe

Refleksitaitojen vaihe turvaa vauvan selviytymistä ensimmäisenä vuotena refleksien kehittymisen kautta. Toisessa vaiheessa eli alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheessa toisen ikävuoden aikana lapsi omaksuu alkeita motorisista perustaidoista, kuten esimerkiksi juoksemista, heittämistä ja hyppäämistä. Seuraava vaihe, motoristen perustaitojen oppimisen vaihe, on kehityksen kannalta todella keskeinen, koska sen aikana tapahtuu suurin osa lapsen motoristen perustaitojen kehittymisestä, kunhan harjoitusärsykeitä tulee riittävästi. Vaihe kestää jopa viisi vuotta, mahdollisesti aina kahdeksanvuotiaaseen saakka. Erikoistuneiden liikkeiden vaiheen (7–15-vuotiaat) aikana opitaan suuri osa eri lajeihin liittyvistä lajispesifeistä taidoista. Mitä paremmat motoriset perustaidot lapsella on tähän vaiheeseen tullessa, sitä paremmin hän todennäköisesti oppii myös lajien erikoistaitoja. Vaikka lapsi olisikin jo siirtynyt tähän vaiheeseen, voi hän silti oppia vielä myös motorisia perustaitoja, kunhan harjoittelu on systemaattista. Motoristen perustaitojen harjoitteluun tulee kiinnittää erityisesti huomiota, jos lapselta puuttuu tarvittavia perustaitoja, ja lajitaitojen opettelu tuottaa hankaluuksia lapselle. Viimeinen vaihe, eli omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, alkaa keskimäärin 15–16-vuotiaana ja kestää ihmisen koko loppuelämän ajan. Taitoja hyödynnetään niin erilaisiin harrastuksiin ja urheiluun osallistuessa kuin myös arkielämän askareisiin. (Jaakkola 2014, 14–15.)



Kuva 4. Lapsen motorisen kehityksen vaiheet (Mukaillen Jaakkola 2014, 15.)

3.3 Taitojen oppimisen vaiheet

Taitojen oppiminen on tavallisesti sellaista, että niitä oppii vain tekemällä. Monesti taitojen oppiminen on vaatinut tuhansia harjoitustunteja, jotta ne ovat kehittyneet osaksi pysyvää toimintaa ja automatisoituneet. Perinteinen teoria taitojen oppimisesta sisältää kolme eri vaihetta, joita ovat kognitiivinen vaihe, assosiativinen vaihe sekä autonominen vaihe. (Lonka 2020.)

Ensimmäisessä eli kognitiivisessa vaiheessa lähdetään liikkeelle siitä, että ihminen hankkii oppitavasta taidosta tietoa sekä omaksuu siihen liittyviä sääntöjä, joiden avulla taito voidaan oppia. Valmentaja voi muun muassa sanallisesti selittää tai näyttää videolta esimerkkisuorituksen, kuinka taidon osavaiheet olisi tehtävä. Haastavaksi ensimmäisessä vaiheessa voi käydä liiallinen tietomäärä, sillä aloittelija pystyy huomioimaan yksi tai kaksi taitoa koskevaa sääntöä kerrallaan, kaikki säännöt eivät millään pysy vielä muistissa. Tässä vaiheessa taidon suorittaminen onkin melko katkonaista, häiriöitä tulee runsaasti ja ihminen kokee itsekkin, ettei suoritus ole vielä haluttua vaatimustasoa. (Lonka 2020.)

Toisessa taitojen oppimisen vaiheessa eli assosiativisessa vaiheessa taidon suorittamisen osavaiheet alkavat muodostaa suurempia kokonaisuuksia, ja suorituksesta tulee helpompaa sekä vähemmän kuormittavaa. Tässä vaiheessa harjoittelussa voidaan jo käyttää useampia erilaisia harjoitusmenetelmiä. Yleisimmissä ja tavanomaisimmissa tilanteissa oppija pystyy jo toimimaan, mutta hankaluuksia ilmenee silloin, kun samalla kertaa pitäisi huomioida monia asioita. Yllättävät tilanteet saavat kehittymässä olevat taidot helposti pois raiteiltaan, ja ylimääräiset häiriötekijät voivat keskeyttää toiminnan. (Lonka 2020.)

Viimeisessä eli autonomisessa vaiheessa kehon sisäiset mallit ovat kehittyneet niin, että tiedot ja taidot yhdistyvät toisiinsa, ja toimintaa ohjaavat säännöt alkavat automatisoitua. Rutiinien muodostuminen sekä tutut toimintamallit auttavat pärjäämään suurimmaksi osaksi eri tilanteissa, eikä ihmisen enää tarvitse tietoisesti säädellä suoriutumistaan tavallisimmissa tilanteissa. Ongelmanratkaisun yhä nopeutuessa lisää samalla myös virheiden ja häiriöiden määrä niissä tilanteissa vähenee. Osasuoritukset nivoutuvat joustavasti yhteen, ja keskittymiskykyä riittää muuhunkin kuin yksinkertaisen suorituksen toteuttamiseen. (Lonka 2020.)

4 Valmentaminen

4.1 Hyvä valmennus ja hyvä valmentaja

Hyvä valmentaja auttaa ihmisenä kasvussa, on pitkäjänteinen ja etenee pienin askelin. Näin ollen valmennuksella saada aikaan sopivia kehitysaskelaita elämän eri tilanteisiin, ja tuetaan urheilijan kasvua itsenäiseen työskentelyyn. Tärkeää on saada urheilijalle myös hänen lahjakkuuttaan vastaavaa toimintaa. Hyvässä valmennuksessa esimerkiksi urheilijan harjoitusmäärät vastaavat hänen halujaan, lahjojaan ja tarpeitaan. Taitava valmentaja suunnittelee harjoitteet niin, että jokainen saa onnistumisia ja huomaa kehittyvänsä. Peli- ja kilpailutapahtumissa hyvä valmennus on muun muassa sitä, että pelaajia peluutetaan heille sopivissa rooleissa, jolloin pelaajien usko omiin taitoihin kasvaa onnistumisten myötä. Tunnusmerkkejä hyvälle valmennukselle on myös se, että urheilija käyttää kaikkia aistejaan kehittyäkseen, ja hän saa monipuolisia ärsykeitä eri osatekijöiden kehittymiseksi. Valmentaminen on hyvin pitkälti myös ihmissuhdetyötä, jolloin valmentajan on hallittava kaksisuuntainen vuorovaikutustapa, osattava käyttää erilaisia keinoja vuorovaikutuksen vahvistamiseksi sekä kysellä myös urheilijan tuntemuksia ja syitä ratkaisuille. Hyvä perusitseluottamus syntyy urheilijalle päivittäisen toiminnan kautta, jolloin valmentajan on osattava ottaa myös henkisen vahvuuden puoli huomioon. Urheilijan kehittymisen osoittaminen on yksi tärkeimmistä valmentajan työkaluista, jolla hän pystyy lisäämään urheilijan itseluottamusta. Valmennuksen laatu on myös ehdottomasti pelkkää toiminnan pyörittämistä tärkeämpää, mikä tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että harjoitteet ovat suunniteltu urheilijan tai joukkueen tavoitteiden mukaisesti, eikä pelkän harjoitteen läpijuoksemisen ilosta. (Forsman & Lampinen 2008, 18–20.)

4.2 Lasten valmentaminen

Tärkeimpänä tavoitteena lapsuusvaiheen urheilussa on lapsen rakastuminen lajiin ja urheiluun. Tämä on mahdollista silloin, kun lapsi saa onnistumisen elämyksiä urheiluharrastustensa parissa. Onnistumisen kokemuksia tulee silloin, kun harjoitukset ja kilpailutilanteet ovat oikeantasoisia senhetkiseen taitotasoon nähden, jonka lisäksi valmentajien ja vanhempien tulisi kiinnittää huomiota ennen kaikkea lapsen tekemiin hyviin suorituksiin. Valmentajan tulee luoda myös kannustava ja epäonnistumiset hyväksyvä ilmapiiri, jolloin yrittämistä ei tarvitse pelätä, ja uskalletaan kokeilla uusia asioita. Valmennuksessa tulisi ottaa huomioon myös kokonaisaisvaltainen kehittyminen, joka on mahdollista erilaisia virikkeitä sisältävässä ympäristössä. Käytännössä tämä tarkoittaa lapsen motorista, kognitiivista, sosiaalista ja emotionaalista kehittymistä tukevaa ympäristöä. Lapsuudessa perustaitojen harjoittelua on hyvä tehdä leikin varjolla, jolloin

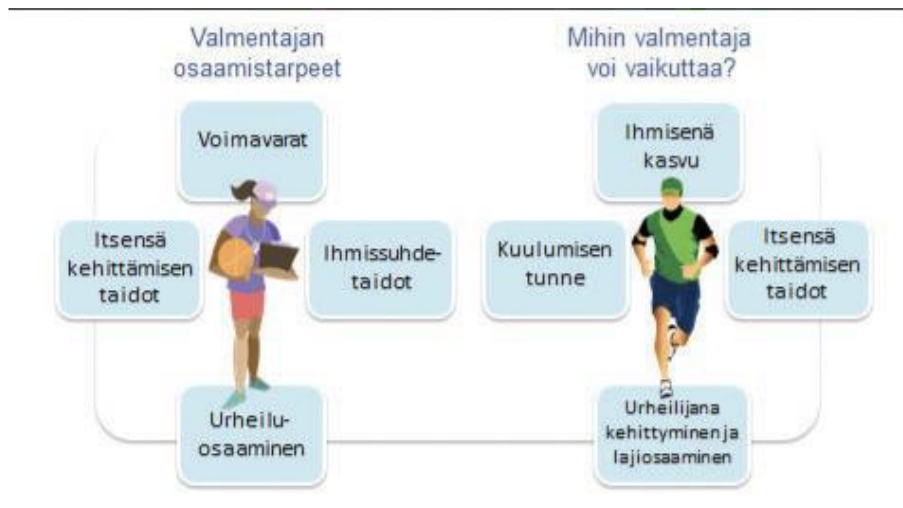
harjoituksissa on hauskaa ja lapset kokevat tekevänsä mielekkäitä asioita. Tärkeää harjoittelussa on myös ennen kaikkea monipuolisuus, jolloin suorituksiin vaikuttavat eri osatekijät kehittyvät. Useamman kuin yhden lajin harrastaminen tuo lapsen liikuntaan helposti lisää virikkeitä, vaikka monipuolisuus pystytään toteuttamaan myös yhden lajin kautta. Huomioon tulee ottaa myös herkkyykskaudet, mikä tarkoittaa sitä, että harjoittelussa painotetaan ikään nähden järkeviä asioita. Esimerkiksi tasapaino-, ketteryys- ja nopeusominaisuuksien kehittäminen on myöhemmin vaikeampaa, joten niitä tulisi harjoittaa paljon jo lapsuudessa lajin perustekniikoiden tärkeyttä unohtamatta. Tekniikan kehittämisessä toistomäärien tarve vaihtelee urheilijasta riippuen, joten olennaista on ennen kaikkea laadukkaat toistot. Näin ollen valmentajan tulee osata tekniikan avainkohdat ja kiinnittää niihin huomiota. (Forsman & Lampinen 2008, 38–42.)

4.3 Valmennusfilosofia

Etenkin lasten valmentajana toimiminen voi olla haasteellista, sillä koko ajan joutuu tekemään päätöksiä, jotka vaikuttavat niin itseensä, mutta ennen kaikkea valmennettaviin lapsiin. Tasapainon löytäminen lasten kehittymisen, voittamisen, hauskanpidon sekä sopivan haastavuuden välille on tärkeää. Jotta kaiken tämän pystyy huomioimaan kunnolla ja johdonmukaisesti, valmentajan täytyy miettiä ja tarkastella omaa lähestymistapaansa valmentamiseen. Jos valmentaja ei ole miettinyt omaa filosofiaansa, se voi vaikuttaa suuresti valmennuskäyttäytymiseen, jolloin esimerkiksi valmentajan puheet ja konkreettiset teot eivät välttämättä kohtaa. Valmennusfilosofian miettiminen auttaa muun muassa käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen lasten kanssa, tukee laadukasta ja johdonmukaista valmentamista, auttaa tekemään ratkaisuja sekä antaa käsityksen valmentajan omista arvoista, periaatteista ja siitä, mitä hän haluaa painottaa valmennuksessaan. (Dohme & Lara-Bercial 2016, 3–4.)

4.4 Suomalaisen valmennusosaamisen malli

Suomalaisen valmennusosaamisen malli (kuva 5) kehitettiin vuonna 2012 kuvastamaan ajattelua valmentajan osaamisesta nykyaikaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Lähtökohtana mallissa ovat urheilijat ja valmentajat sekä heidän osaamis- ja kehittymistarpeensa. Sen tavoitteena on yhtenäistää ajattelua valmentamisesta ja antaa apua arvioimaan, miten valmentaja on onnistunut. Lisäksi sen tarkoituksena on esimerkiksi ohjata valmentajakoulutusten sisältöjä, sekä pyrkiä pois tieteenalalähtöisyydestä kuvaamalla valmennusta toiminnasta käsin. Mallia voidaan soveltaa urheilijan polun jokaiseen vaiheeseen, ja eri osa-alueiden painotukset sekä valmentajan tekeminen ovat erilaisia riippuen vaiheesta ja vallitsevasta toimintaympäristöstä. (Hämäläinen 2015, 21.)



Kuva 5. Suomalaisen valmennusosaamisen malli (Hämäläinen 2015, 21.)

4.5 Valmentajan toimintaympäristö

Valmentajan toimintaympäristö (kuva 6) määrittää pitkälti häneltä vaadittavia osaamistarpeita eri tilanteissa. Valmentajien tekeminen vaihtelee erilaisissa toimintaympäristöissä, ja muutokset voivat aiheuttaa uusia osaamisvaatimuksia nopeastikin. Tärkeää on muistaa, että valmentaja itse on yksi muuttuja, sillä hänen ikänsä, sukupuolensa, urheilutaustansa sekä muut vaikuttavat tekijät luovat valmentajalle itselleen osaamistarpeita suhteessa valmennettaviin. Esimerkiksi valmennettavien ikä, taso ja tavoitteet luovat osaamisvaatimuksia valmentajalle, sillä valmennettavassa ryhmässä saattaa olla hyvinkin eritasoisia urheilijoita, ja heidän tavoitteensa voivat muuttua eri ikävaiheissa. (Hämäläinen 2015, 22.)

Urheilijan ikä	Lapsuusvaihe	Nuoruvaihe	Aikuvaihe
Urheilijan taso	Harraste	Kilpa	Huippu
Urheilijan sukupuoli	Nainen/tyttö	Mies/poika	Ryhmässä kumpaakin sukupuolta
	Yksilö	Ryhmä	Joukkue
Harjoitteluryhmä	Samantasoinen	Eritasoinen	Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita
Valmentajan rooli	Henkilökohtainen	Ominaisuus- tai Akatemiavalm.	Päävalmentaja
Kulttuuri	Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri		
Olosuhteet	Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat		

Kuva 6. Valmentajan toimintaympäristön muuttujat (Hämäläinen 2015, 22.)

5 Koripallo lajina

Koripallo antaa lajina edellytykset liikunnan harrastamiselle yhdessä muiden kanssa, ja sen kautta voi oppia taitoja, joita pystyy hyödyntämään myös muilla elämän osa-alueilla. Koripallon pelaamisen kautta oppii esimerkiksi asettamaan tavoitteita, yrittämään parastaan, käsittelemään tunteita, toimimaan erilaisten ihmisten kanssa sekä hyödyntämään yhdessä toimimisen tuomia mahdollisuuksia. Kilpailu on luonnollisesti iso osa koripallon harrastamista, ja terve kilpailu auttaa harrastajan kehitystä, sillä se synnyttää vahvoja tunteita ja on jännittävää sekä mielenkiintoista. Toiminnassa olisi hyvä painottaa enemmän henkilökohtaista kehitystä kuin vertailua muihin. Voittaessa tärkeää on halu oppia yhä uutta ja kehittyä lisää, kun taas virheitä tehdessä ne ovat hyvä tilaisuus nähdä mahdollisuutena oppia uutta. (Lohikoski 2009, 405.)

5.1 Koripallon historia

Koripallopelin kehittäjä on kanadalainen tohtori James Naismith, joka keksi koripallon idean vuonna 1891 Springfieldin yliopistossa Yhdysvalloissa. Hän halusi kehittää lajin, joka yhdistelee joukkuepelaamista, luovuutta, taitavuutta, sääntöjen ja vastustajien kunnioittamista sekä liikunnasta tullutta hyvää oloa. 1930-luvulla koripallo löysi tiensä myös Suomeen. (Lohikoski 2009, 405.) Kansainvälinen Koripalloliitto eli International Basketball Federation (FIBA) on perustettu vuonna 1932, ja tällä hetkellä siihen kuuluu 213 jäsenmaata. Suosioltaan koripallo on maailman toiseksi harrastetuin joukkuelaji, ja katsotuin palloilulaji Olympialaisissa. (International Basketball Federation.) Suomessa on viimeisimpinä vuosina vietetty niin sanottua koripallohuumaa, ja kaudella 2017–2018 tehtiin historiaa, kun 20 000 lisenssipelaajan rajapyykki rikkoutui (Suomen Koripalloliitto 2018).

5.2 Koripalloharjoittelu

Pääsääntöisesti koripalloharjoittelu sisältää kolmea eri osa-aluetta:

- Lajin perustaidot eli tekniikka
- Pelitaidot eli taktiikka
- Tuki- ja ominaisuusharjoittelu

Perustaidot ovat pelatessa tarvittavia teknisiä perussuorituksia, joita koripallossa ovat esimerkiksi peliasento ja liikkuminen, pallonkäsittely (sisältäen muun muassa kuljettamisen ja syöttämisen) sekä heittäminen. Pelitaitoihin puolestaan liittyy oleellisesti havainnointi pelitilanteissa ja kyky reagoida niihin, ja tekniikan hallinta auttaa pelaajaa valitsemaan oikean perustaidon oikeassa paikassa. Tukiharjoittelulla tarkoitetaan sen

sijaan erilaisia valmistavia tai huoltavia harjoitteita ennen tai jälkeen lajiharjoituksen, kun taas ominaisuusharjoittelulla pyritään kehittämään esimerkiksi pelaajan fyysisiä ominaisuuksia. Jos koripallossa haluaa menestyä pelaajana, jokainen osa-alue täytyy olla moninaisesti hallussa, ja tästä syystä koripallon pelaajia on hyvä kannustaa monipuoliseen harrastamiseen sekä myöhäiseen erikoistumiseen pelkästään koripalloon. (Lohikoski 2009, 405–406.)

5.3 Koripallo on älypeli

Taktiikka on isossa roolissa koripallossa. Taktiikalla tarkoitetaan valmentajan ja pelaajien yhteistä, suunnitelmallista toimintatapaa ottelutilanteessa, ja se koostuu pelitempon, tilankäytön sekä ajoitusten hallinnasta. Olennaisena osana hyvään koripalloharjoitteluun kuuluukin näiden osa-alueiden painottaminen. Koripallon tekniset, psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet ovat vahvasti yhteydessä taktiikkaan, ja taktinen perustietämys liittyy muun muassa pelaajan oppimiskykyyn, pelikäsitkseen, ennakoitkykyyn ja tunneominaisuuksiin. Taktiikan harjoittaminen on hyvä aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ja se on yhdistettävä teknisten taitojen harjoittamiseen, jotta pelitaidot kehittyvät. Erityisesti ikävuodet 10–15 ovat otollisia monipuoliselle pelitaitojen harjoittelulle. (Lohikoski 2009, 407.)

5.4 Koripallon pelitaidot

Pelitaidot eli taktiikka on koripallossa jaettu neljään eri osaan:

- Puolustuspeli
- Siirtymähyökkäyspeli
- Hyökkäyspeli
- Siirtymäpuolustuspeli

Koripallossa jokainen kentällä oleva pelaaja sekä hyökkää että puolustaa, joten on järkevää yhdistää harjoittelussakin ainakin kahta eri pelitaitojen osa-aluetta kerrallaan. Esimerkiksi puolustusharjoitteessa harjoitellaan samalla myös hyökkäämistä. Pelaajamäärän mukaan pelitaitojen osa-alueita voidaan jakaa myös eri tavalla:

- Henkilökohtainen taktiikka (1–1 -pelitilanteet)
- Ryhmätaktiikka (esim. 2–2 ja 3–3 -pelitilanteet)
- Joukkuetaktiikka (5–5 -pelitilanteet)

Näiden jaotteluiden lisäksi on normaali tapa jaotella pelaajat peliroolien mukaan eri pelipaikoille, joita koripallossa ovat pelinrakentajat, laitapelaajat ja sentterit. Etenkin lasten ja nuorten kohdalla olisi vältettävä liikaa juurtumista yksipuolisesti vain tiettyyn

pelipaikkaan, sillä monipuolisten pelitaitojen kehittymisen ja tulevaisuuden menestymisen kannalta se ei ole paras ratkaisu. Tässä onnistutaan silloin, kun joukkuetaktiikoiden määrä pidetään sopivan pienenä, jolloin pelaajilla on enemmän mahdollisuuksia oppia henkilökohtaisia taktiikoita sekä ryhmätaktiikoita useammilta pelipaikoilta. (Lohikoski 2009, 407–408.)

6 Lasten koripalloharjoittelu

6.1 Alle 8-vuotiaat

Alle 8-vuotiaita lapsia valmennettaessa huomio tulee kiinnittää havainnoinnin ja liiketaitojen harjoitteluun mahdollisimman monipuolisesti ja hauskasti. Yksityiskohtaisten koripallon perustaitojen opettamisen sijaan kannattaa kehittää esimerkiksi moniulotteista juoksemista, heittämistä, kiinniottamista sekä hyppäämistä ja alastuloa pelaamisen ja erilaisten leikkien kautta. (Susi Campus.)

6.2 Alle 10-vuotiaat

Lasten liiketaitojen sekä havainnoinnin opettelua ja kehittämistä jatketaan tässä iässä. Näiden lisäksi harjoittelussa tulee yhä enemmän huomioida myös fyysisten ominaisuuksien kuten nopeuden, voiman, liikkuvuuden ja kestävyuden kehittyminen. Koripallon perustaitojen harjoittelu on hyvä tapahtua edelleen pääasiassa pelaamisen, kisailujen sekä leikkien kautta, ja pelaamista opetellessa huomiota tulisi kiinnittää etenkin tilankäytön ymmärtämiseen pelikentällä. Eri pelimuotojen vaihtelu (esimerkiksi 1-1, 2-2 ja 4-4) kertoo valmentajalle, mitä on opittu ja mihin harjoittelussa tulisi erityisesti kiinnittää jatkossa huomiota. Erityisen paljon tulisi pelitilanteissa korostaa syöttämisen merkitystä. (Susi Campus.)

6.3 Vinkkejä lasten harjoitustilanteisiin

Erityistä huomioita on lasten koripalloharjoituksissa kiinnitettävä etenkin seuraaviin kohtiin:

1. Pallot
 - Pallojen pomputtelusta lähtee kova melu, ja valmentajan puhuessa pomputtelua ei tulisi sallia. Palloille voi keksiä omia säilytyspaikkoja kuten esimerkiksi pallokorin, jolloin ylimääräisten pallojen pomputtelu ei häiritse harjoituksia.
2. Ryhmittely
 - Ryhmien muodostamiseen ja toimintaohjeisiin on hyvä kiinnittää huomiota, sillä esimerkiksi heittämisen, syöttämisen ja kuljettamisen harjoittelusta tulee helposti kaaos
3. Eriyttäminen
 - Eritasoiset tehtävät ja yksilölliset ohjeet ovat taidon opettamisen punainen lanka. Samantasoiset pelaajat harjoittelevat optimaalisimmassa tilanteessa samoissa ryhmissä ja samoja asioita.
4. Joukkueiden koko
 - Pelitilanteissa pallokosketusten määrän maksimoiminen jokaiselle pelaajalle on tärkeää, koska jokaisen pelaajan on hyvä kokea itsensä tarpeelliseksi. Joukkueet ovat

mielekästä muodostaa pelatessa siten, että suurempia kuin neljä vastaan neljä pelitilanteita ei tulisi.

5. Säännöt

- Koripallossa säännöt ovat todella moninaiset, joten lasten kohdalla sääntöjen soveltaminen sääntöhelpotuksineen voi olla tarpeellista. Esimerkiksi askelrikkeiden ja kaksoiskuljetusten salliminen helpottavat peliä. Tarvittaessa jollekin pelaajalle voi antaa myös erityisroolin ja sitä kautta erityissäännöt.

6. Lajinomaisuus

- Koripallossa molempien kehon puolien käyttö ja hallitseminen on tärkeää, joten kaikkia harjoitteitakin tulisi tehdä niin vasemmalta kuin oikealtakin puolelta.

(Susi Campus.)

7 Kataja Basket

Kataja Basket on osa joensuulaista yleisseuraa Joensuun Katajaa, joka on perustettu jo vuonna 1900. Seura on jaettu toimintansa perusteella kuuteen eri lajijaostoon, joita ovat koripallo, yleisurheilu, voimistelu, taitoluistelu, muodostelmaluistelu ja hiihto. Huomio on kaikissa jaostoissa keskitetty kilpaurheiluun sekä nuorison kasvattamiseen liikunnan ja urheilun avulla, joiden lisäksi seura pyrkii edistämään myös harrasteliikuntaa. Joensuun Katajan urheilijat ovat saavuttaneet vuosien saatossa menestystä kilpailuissa niin alueellisesti, kansallisesti kuin myös kansainvälisesti, ja seura onkin yksi vanhimpia ja menestyneimpiä urheiluseuroja Suomessa. Pyrkimyksenä seuralla on kehittää aktiivisesti toimintaansa uusien haasteiden edessä sekä tarjota hyvää yhteistyötä urheilevalle nuorisolle. (Joensuun Kataja 2020.)

Katajan Basketin koripallojaosto juontaa juurensa jo vuoteen 1949, jolloin toiminta lähti liikkeelle koululaiskoripalloilulla, ja jo tässä vaiheessa tytöt olivat mukana. Koripalloliiton toimintaan Kataja lähti mukaan vuonna 1955, jolloin miesten joukkue ilmoitettiin maakuntasarjaan. (Kataja Basket 2021.) Koripallojaoston alaisena jaoksena toimii erillinen Kataja Basketin juniorijaos, joka tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä harjoittelun sekä kilpailun avulla. Vaikka kilpailu ja pelaaminen ovatkin suuressa roolissa, haluaa juniorijaos myös tarjota kaikille mahdollisuuden löytää oman tiensä koripallon harrastamisessa. (Kataja Basket Juniorit 2021.)

Tällä hetkellä Kataja Basket on ainut koripallotoimintaa järjestävä seura Joensuussa, eikä lähiseudullakaan ole kovin paljoa muita seuroja, joten Kataja on ehdottomasti koripalloilun lippulaiva koko Itä-Suomessa. Toimintaa löytyy junioreille niin pojissa kuin tyttöissäkin, vaikka huomattavaa on, että poikajunioreita ja joukkueita on selvästi enemmän kuin tyttöjen puolella. Pojissa joukkueita on joka ikäluokassa, mutta tytöillä toimintaa on tällä hetkellä vain kahdessa nuorimmassa ikäluokassa. Tyttöjen saaminen mukaan toimintaan pidemmällä aikataulimella onkin yksi työni tärkeimmistä tavoitteista. Edustusjoukkueet Kataja Basketilla pelaavat miehissä Korisliigaa ja naisissa valtakunnallista 1. divisioonaa, joten edellytykset junioripelaajien tulevaisuudelle ovat melko valoisat, kunhan toiminta saadaan kunnolla pyörimään myös tyttöjunioreissa.

8 Työn tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Kataja Basketin juniorityöhön kehitetty ja pilotoitu koripallokerhojen opetussuunnitelma, jota kerhojen ohjaajat voivat hyödyntää valmennuksessaan. Tarkoituksena on, että vaikka valmentajat kerhoissa vaihtuisivatkin, olisi heillä runko ja harjoitteita valmiina, jotta ohjaaminen sujuu helposti.

Opetussuunnitelmassa otetaan huomioon, että harjoitukset ovat kyseiselle ikäkaudelle sopivia niin koripallossa kuin myös motoristen perustaitojen näkökulmasta.

Kokonaisvaltaisuutta huomioidaan siten, että tavoitteet ja sisällöt jaetaan viiteen toimintakyvyn pääteemaan. Nämä teemat ovat liikunnallisuus ja liikkuvuus, kestävyys- ja lihaskunto, peli- ja joukkuetaidot sekä psyykkiset valmiudet.

Konkreettisimpana tavoitteena on selkeän kerho-opetussuunnitelman luominen ja käytännössä testaaminen siten, että opetussuunnitelman avulla pystytään vakiinnuttamaan ja jatkamaan tasalaatuista kerhotoimintaa myös tulevana vuosina. Opas laaditaan siten, että lapsille syntyy mielekkäitä kokemuksia liikunnan harrastamisen ylipäätään lajinomaisten harjoitusten lisäksi. Tarkoituksena on aktivoida entistä suurempi osuus lapsista liikuntaharrastuksen pariin, ja kannustaa heitä kerhopolun kautta myös kilpailulliseen harrastetoimintaan seuran puolelle.

Toinen keskeisimmistä tavoitteista on harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen lapsille kilpailuinnokkueesta, aiemmasta kokemuksesta tai sukupuolesta riippumatta. Tarkoituksena on saattaa lapsia kerhotoiminnasta myös vakituisen harrastustoiminnan puolelle. Suuremmalla harrastajamäärillä seurassa pystytään järjestämään niin kilpailullista kuin myös ei-kilpailullista toimintaa lapsille heidän oma tahto- ja taitotasonsa huomioiden. Ajatuksena on etenkin tyttöjen houkuttelemisen mukaan kerhoihin, ja heidän poluttaminen seuran harrastustoimintaan.

9 Työn vaiheet

9.1 Aikataulu

Kesäkuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Kataja Basketin valmennuspäällikkö Marko Tuononen ehdottaa opinnäytetyön aihetta
Syyskuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Palaveri valmennuspäällikön kanssa opinnäytetyön käynnistämisestä• Palaveri valmennuspäällikön ja pienempien junioreiden vastuvalmentajan kanssa• Yhteydenotot mahdollisille kerhokouluille• Koulukerhon käynnistäminen yhdellä koululla
Lokakuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Perehtymistä teoriaan ja opetussuunnitelman työstön aloittaminen• Kerhojen tarkoitus alkaa
Marraskuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Yhteydenotot mahdollisille kerhokouluille• Palaveri opinnäytetyön ohjaajan kanssa
Joulukuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Opinnäytetyön kirjoittamisen aloittaminen
Tammikuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Opinnäytetyön ja opetussuunnitelman työstön jatkaminen
Helmikuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Palaveri opinnäytetyön ohjaajan kanssa• Palaveri naisten edustusjoukkueen valmentajan ja mikrojen valmentajien kanssa• Harjoitteiden testausta mikrojen harjoituksissa
Maaliskuu 2020	<ul style="list-style-type: none">• Opetussuunnitelman viimeisten harjoitteiden miettiminen• Tapaamisia pienempien junioreiden vastuvalmentajan kanssa• Harjoitteiden testausta mikrojen harjoituksissa• Palaveri opinnäytetyön ohjaajan kanssa• Palaveri opinnäytetyön ohjaajan kanssa• Yhteydenotto Lahti Basketball Junioreiden koulukerhojen vastaavaan• Opetussuunnitelman ulkoasun viimeistely

Seurassa oli havahduttu tarpeeseen etenkin tyttökoriapalloilun uudesta nostattamisesta sen ollessa useamman vuoden ajan melko hiljaista. Yhdeksi nostatuksen keinoksi oli päätetty opetussuunnitelman ja polutusohjelman luomista koulujen koripallokouluille. Seuran valmennuspäällikkö otti minuun alkukesästä 2020 yhteyttä ja kysyi halukkuuttani tehdä aiheesta opinnäytetyö.

Suunnittelupalaveri käytiin valmennuspäällikön ja pienimpien junioreiden vastuvalmentajan kanssa yhdessä, jonka jälkeen opetussuunnitelman työstö aloitettiin.

Kerhot oli tarkoitus pyöräyttää käyntiin loppusyksystä, jolloin opetussuunnitelman sisältöjä ja polutusta olisi pystytty testaamaan myös käytännössä. Vallitsevan koronatautilanteen takia kerhoja ei kuitenkaan pystytty polkaisemaan halutusti käyntiin.

Koronatilanteesta huolimatta ajatuksena oli viimeistellä opetussuunnitelmasta niin hyvä kuin siitä ilman käytännön testausta pystytään tekemään. Oman yksilötyöskentelyn lisäksi suunnittelimmekin pienimpien junioreiden vastuvalmentajan kanssa oppaan sisältöjä kevään mittaan useampaan kertaan. Loppuvaiheessa myös seuran valmennuspäällikkö sekä naisten edustusjoukkueen päävalmentaja pääsivät kertomaan ehdotuksiaan opetussuunnitelman sisällöistä ja viimeistelystä. Lisäksi olin yhteydessä Lahti Basketball Junioreiden koulukerhoista vastaavaan henkilöön, jonka kuvailua heidän kerhotoiminnastaan käytin vertailukohtana omaan työhöni.

Käytännön testausta pääsin myös yksittäisten harjoitusten osalta kokeilemaan Kataja Basketin mikroikäisten (7–8-vuotiaiden) harjoituksissa, jolloin mietittyäni harjoitusten toimivuus pystyttiin varmentamaan ja tarvittaessa muokkaamaan. Lisäksi yhdellä koululla lopulta toteutunut kerhotoiminta toimi työssä apuna ja vertailukohtana, vaikka täysipainoista pilotointia alkuperäisen suunnitelman mukaan ei sielläkään pystytty toteuttamaan.

10 Työn tuotos

Työn tuotoksena valmistui opetussuunnitelma koulujen koripallokerhoille, ja myös seuran mikroikäisten harjoittelussa sitä pystytään hyödyntämään. Oppaan alussa kerrotaan lyhyesti sen tarkoituksesta, kerhojen toimintaperiaatteista sekä yleisistä ohjeista kerhojen valmentajille.

Opetussuunnitelma sisältää yhteensä 20 viikkoa eli 20 koripallokerhon kertaa. Nämä kerrat on jaettu neljään jaksoon, joista jokainen sisältää viisi harjoituskertaa. Yhden jakson eli viiden harjoituskerran jälkeen kerholaisten on tarkoitus vierailla seuran ikäluokkajoukkueen harjoituksissa oman tutun valmentajansa kanssa. Toisen jakson lopussa ennen joulua ja neljännen jakson lopussa keväällä on tarkoituksena myös järjestää yhteistyössä seuran ikäluokkajoukkueen ja muiden koulukerhojen kanssa pelitapahtumat.

Jokaisella jaksolla on opetussuunnitelmassa oma teemansa sekä painotusalueensa motoristen perustaitojen harjoittelun näkökulmasta. Opas on suunniteltu nousujohteisesti niin, että harjoitukset koripallon perus- ja pelitaitojen osalta vaikenivat sitä mukaa, kun kerhovuosi etenee. Pääsääntöisesti jokaisella viikolla on uudet harjoitteet, mutta toistovaikutuksen vahvistamiseksi joitain harjoitteita on otettu mukaan useamman kerran. Ennen joulutaukoa ja kevään viimeisenä kerhokertana vietetään lasten toiveviikkoa harjoituksissa, eli valmentaja on suunnitellut harjoitukset lasten toiveiden mukaan.

Opetussuunnitelman ymmärtämiseksi ja valmentajien avuksi on sanallisten ohjeiden lisäksi harjoitteista tehty myös havainnollistavia kuvia. Kuvissa näkyy koripallon taktiikkataululle piirrettyjä harjoitteiden lähtötilanteita ja pelaajien liikkeitä, jotta harjoitusten teksti avautuisi lukijalle paremmin.

Opetussuunnitelma lisätään ainakin Kataja Basketin uudeksi verkkotyöympäristöksi muodostuneelle Microsoft Teams -alustalle, joka on opetussuunnitelman pääasiallinen jakelulähde. Kerhojen valmentajat ja varavalmentajat opastetaan ennen uuden kerhokauden alkua opetussuunnitelman käyttöön seuran järjestämässä perehdytyksessä. Oppaan tarkoituksena on ennen kaikkea yhtenäistää kerhotoiminnan sisältöä eri kouluilla, ja luoda jatkuvuutta tasokkaalle toiminnalle, vaikka valmentajat välillä vaihtuisivatkin.

11 Pohdinta

Työn tuloksena syntynyt koripallokerhojen opetussuunnitelma on monipuolinen harjoituskokonaisuus ikä- ja kohderyhmä huomioiden. Koripallon erilaiset perus- ja pelitaidot tulevat laajalla rintamalla esille oppaan harjoitteissa, hyviä motorisia perustaitoja unohtamatta. Opas on lisäksi sen verran helppokäyttöinen ja yksinkertainen, että myös vähemmän valmentajakokemusta omaavat valmentajat pystyvät sen avulla vaivattomasti pitämään laadukkaita harjoituksia. Ulkoasullisesti opas tehtiin Kataja Basketin linjausten mukaisesti niin asettelun, logojen kuin fonttienkin näkökulmasta.

Motoriset perustaidot ovat lajista riippumatta liikunnan perustaitoja, joiden hallitseminen on perustana varsinaisten lajitaitojen oppimiselle. Nämä taidot voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan; tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. (Jaakkola & Kalaja 2014, 22.) Motoristen perustaitojen kolme luokkaa ovat painotettuina opetussuunnitelman eri jaksoissa, ja jokaiseen harjoituskertaan on pyritty saamaan koripallon harjoittelun lisäksi myös ainakin yksi motorisia perustaitoja kehittävä harjoite.

Taitoharjoittelussa toistoja tulisi hankkia vaihtelevilla harjoitteilla, sillä samojen harjoitteiden ja liikkeiden toistaminen kerrasta toiseen ohjaa liikettä automaatiotasolle, jolloin aktiivinen ongelmanratkaisu jää vähemmälle (Jaakkola & Kalaja 2014, 25). Opetussuunnitelmassa olevat harjoitteet ovat pääosin uudet joka viikolla, mutta ne pyörivät luonnollisesti pitkälti samojen taitojen ympärillä. Näin saadaan taitoharjoitteluun toistoa ilman toistamista. Joitain harjoitteita on otettu myös mukaan useamman kerran (esimerkiksi syöttöpeli), koska hieman vaikeampien harjoitusten idea ei välttämättä mene aina ensimmäisellä kerralla täysin perille.

Tärkeässä roolissa lasten innostumiseen ja kiinnittymiseen urheiluharrastukseen ovat muun muassa hauskanpito leikkien ja pelien kautta harjoitellen, onnistumisten kokemusten saaminen kaikille tehtävien eriyttämisen myötä sekä lasten kokema autonomian tunne (Dohme & Lara-Bercial 2016, 4). Oppaan jokaisessa harjoituskerrassa pelataan alkuun jokin leikki tai peli, jolla viritetään lapsia hauskaan harjoitushetkeen. Lisäksi jokainen kerta päätetään koripallon peliosuuteen, sillä usein juuri pelaaminen on lapsista kaikista mukavinta. Suurin osa oppaassa olevista harjoitteista on helposti valmentajan eriytettävissä tilanteen mukaan niin, että jokainen lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja sopivasti haastetta. Autonomian tunteen toteutumista opetussuunnitelmassa tavoitellaan esimerkiksi lasten toivekertojen kautta, joihin lapset ovat saaneet toivoa lempiharjoitteitaan kyseiselle kerhokerralle.

Opetussuunnitelma on tehty seuralle todelliseen tarpeeseen, sillä etenkin tyttöjunioreiden määrä on romahtanut huippuvuosiin nähden. Tasalaatuisen kerhotoiminnan ja polutustoiminnan myötä havitellaan lisää harrastajia niin tyttöjen kuin myös poikienkin puolelle. Kerhotoiminnan pyörittäminen ja polutus eivät kuitenkaan koronatautilanteen takia onnistuneet opinnäytetyötä tehdessä niin kuin oli tarkoitus. Koulut eivät ottaneet tänä lukuvuonna ulkopuolisia pitämään harjoituksia omiin tiloihinsa, joten käytännön testaus opetussuunnitelman harjoitteista ja polutuksesta jäi oikeastaan kokonaan pois. Ainoastaan yhdellä koululla kerhoa pystyttiin pitämään, sillä seuran pienimpien junioreiden vastuvalmentaja sai erityisluvan, koska hän on töissä kyseisellä koululla.

Yhden koulukerhon valmentajan kokemusten avulla suuntaa antavaa tietoa hyvistä toimintatavoista ja harjoitteista kuitenkin saatiin, ja eniten mietityttäviä opetussuunnitelman harjoitteita pystyin itsekkin testaamaan myös seuran mikroikäisten harjoituksissa. Suuri painoarvo annettiin myös seuran valmennuspäällikön ja naisten edustusjoukkueen päävalmentajan mielipiteille, sillä heillä molemmilla on pitkä kokemus valmennuksesta ihan pienimmistä pelaajista lähtien. Opetussuunnitelman sisällöllisestä toimivuudesta kertookin se, että heiltä tullut palaute oli lähinnä pienien asioiden viilaamista.

Markkinoinnin osalta toimet jäivät myös lähes kokonaan tekemättä, sillä kun kerhoja ei saatu järjestää, ei myöskään kouluvierailuja tai mainostusta sosiaalisessa mediassa luonnollisesti voitu tehdä. Sen verran kuitenkin seura sai tulevaisuutta varten valmistauduttua, että lyhyt markkinointivideo kuvattuna mikroikäisten harjoituksista on valmis käytettäväksi. Sitä pystytään hyödyntämään tulevaisuudessa myös koripallokerhojen markkinoinnissa.

Kerhotoiminnan lähes kokonaan puuttuessa ehdottomasti positiivista on ollut se, että mikro- ja mini-ikäisiä tyttöjä on mukana tällä hetkellä Kataja Basketin toiminnassa enemmän kuin moneen vuoteen. Yksi positiivisen kehityksen taustalla oleva tekijä on varmasti se, että osaavia tekijöitä on saatu enemmän joukkueisiin mukaan. Tulevaisuudessa tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt opetussuunnitelma tukee ja vahvistaa jo tätä alkanutta positiivista kehitystä entisestään.

Koulujen kerhotoiminnan ollessa jäissä ja käytännön testauksen vajuudesta johtuen, kysyin myös Lahti Basketball Junioreiden koulukerhojen vastaavalta heidän seuransa toimintamallia kerhoihin vertailun vuoksi. Toiminta heillä oli hyvin samansuuntaista kuin Kataja Basketilla koulukerhojen osalta. Esimerkiksi myös heillä mahdollisuuksien mukaan hyödynnetään edustusjoukkueiden pelaajia kerhojen valmennuksessa, kerhojen valmentajilla on käytettävissä oleva harjoitepankki ja vuosikello harjoitusten pääpainon

osalta sekä markkinointi tapahtuu etenkin kouluvierailuilla ja sosiaalisessa mediassa. Polutus kerhoista ikäluokkajoukkueisiin tapahtuu Lahti Basketball Junioreilla pääsääntöisesti kannustamalla taitavimpia pelaajia mukaan seuran harjoituksiin sekä pelitapahtumissa, joissa kerholaiset ja seuran pienimmät juniorit pelaavat keskenään. Tässä kohtaa siis hyvin pientä eroavaisuuttakin löytyy.

Uuden suunnitelman mukaan opas on tarkoitus ottaa täysipainoisesti käyttöön tulevana syksynä, jolloin polutustoiminnankin toimivuutta päästään paremmin tarkastelemaan ja arvioimaan. Lähtökohdat jo ensi kauteen lähdettäessä ovat valoisammat kuin aikoihin, sillä tyttöjenkin puolelle voisi olla mahdollisuudet saada joukkueet jopa kolmeen nuorimpaan ikäluokkaan, kunhan koulukerhojen toiminta ja pelaajien polutus saadaan hyvään vauhtiin. Tulevaisuudessa ihannetilanne olisikin se, että pelaajamäärien kasvaessa seurassa, kaikille junioreille pystyttäisiin tarjoamaan oman mielenkiinnon ja taitotason mukaan niin kilpailullista pelaamista kuin myös harrastetoimintaa.

Lähteet

Aarresola, O., Finni, J., Jaakkola, T., Kalaja, S., Kokko, S., Konttinen, N. & Sipari, T. 2012. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf. Luettu: 18.4.2021.

Arajärvi, P., Danskanen, K., Forsblom, K., Hakkarainen, H., Hämäläinen, K., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lehtoviita, T., Lintunen, T., Pasanen, K., Pulkkinen, S. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Dohme, L. & Lara-Bercial, S. 2016. Child-Centered Coaching: Understanding Child Development & Learning & its Impact on how we Coach. Sport Ireland. Irlanti. Luettavissa: https://www.icoachkids.eu/_assets/files/documents/growth-development/coaching-ireland-child-centred-coaching.pdf. Luettu: 20.4.2021.

Dohme, L. & Lara-Bercial, S. 2016. Coaching Children Successfully in Sport: An Introduction for Coaches. Sport Ireland. Irlanti. Luettavissa: https://www.icoachkids.eu/_assets/files/documents/motivation/coaching-ireland-coaching-children-successfully.pdf. Luettu: 20.4.2021.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. VK-Kustannus Oy. Lahti.

International Basketball Federation. Presentation. Luettavissa: <https://www.fiba.basketball/presentation>. Luettu: 11.2.2021.

Joensuun Kataja 2020. Etusivu. Luettavissa: <https://www.joensuunkataja.fi/>. Luettu: 4.2.2021.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Porvoo.

Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. Liikuntapedagogiikka, s. 147–169. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. & Kalaja, S. 2014. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin. Teoksessa Aarresola, O., Finni, J., Härkönen, A., Kalaja, S., Mononen, K., Pirttimäki, M. & Sarkkinen, P. Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä, s. 22–26. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Jyväskylä. Luettavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/tavoitteena-nuoren-urheilijan-hyva-paiva-2014.pdf>. Luettu: 20.4.2021.

Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti A. Liikuntapedagogiikka, s. 130–146. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kataja Basket 2021. Merkkipaaluja. Luettavissa: <http://www.katajabasket.fi/edustusjoukkue/historia/merkkipaaluja.php>. Luettu: 4.2.2021.

Kataja Basket Juniorit 2021. Info. Luettavissa: <https://juniorit.katajabasket.fi/pages/yhteystiedot>. Luettu: 4.2.2021.

Lohikoski, J. 2009. Koripallo. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 405–412. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Lonka, K. 2020. Oivaltava oppiminen. Otava. Helsinki.

Suomen Koripalloliitto 2018. Koripallossa jälleen uusi lisenssiennätys – 20 000 lisenssin raja rikki. Luettavissa: <https://www.basket.fi/basket/uutiset/koripallossa-jalleen-uusi-lisenssiennatys-20-000-lisenssin-raja-rikki/>. Luettu: 11.2.2021.

Susi Campus. Koripallon opettaminen alle 8-vuotiaille. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susicampus/opetusvinkkej%C3%A4/o79v/ko79v>. Luettu: 11.2.2021.

Susi Campus. Koripallon opettaminen alle 10-vuotiaille. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susicampus/opetusvinkkej%C3%A4/o11v/ko11v>. Luettu: 11.2.2021.

Susi Campus. Vinkkejä opetustilanteeseen. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susi-campus/opetusvinkkej%C3%A4/o11v/vo>. Luettu: 11.2.2021.

Liitteet

Kataja Basket Juniorit

Koripallokerhon opetussuunnitelma

Koulujen liikuntakerhoihin ja mikroikäisten valmennukseen



KATAJA

B A S K E T

Sisällys

1. Johdanto.....	32
2. Kerhojen toiminta-ajatus.....	33
3. Yleisiä ohjeita valmentajille.....	34
4. Ensimmäinen jakso.....	35
5. Toinen jakso.....	46
6. Kolmas jakso.....	54
7. Neljäs jakso.....	65
Lähteet.....	75



KATAJA

B A S K E T

1. Johdanto

Koripallokerhon opetussuunnitelman materiaalien avulla autetaan Kataja Basketin koripallovalmentajia ylläpitämään laadukasta kerhotoimintaa. Koulukerhot ovat pääsääntöisesti tarkoitettu 1.-2. luokan oppilaille. Tavoitteena on polutustoiminnan kautta saada innokkaita harrastajia mukaan seuran oman ikäluokkajoukkueen harjoituksiin ja jäämään mukaan seuratoimintaan.

Koripallokerhojen ja seuratoiminnan avulla:

- Mahdollistetaan monipuolisen liikunnan harrastaminen
- Innostetaan ja opetetaan lapsia lajin pariin
- Edistetään yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen harrastuksen saavutettavuutta
- Kaikki lapset toivotetaan tervetulleiksi harjoituksiin taustasta, kognitiivisista taidoista ja aiemmasta harrastustaustasta riippumatta
- Jokaiselle kerholaiselle tarjotaan mahdollisuus liikunnan iloon kerhotoiminnan kautta sekä tarjotaan mahdollisuus kilpailutoimintaan poluttamisohjelman kautta
- Edistetään liikunnallista elämäntapaa, ja otetaan huomioon kokonaisvaltainen hyvinvointi laadukkaasti suunniteltujen harjoitusten kautta
- Tavoitetaan laajasti eri taustoista tulevia lapsia, ja tarjotaan heille mahdollisuutta sosiaalisiin kontakteihin sekä ryhmään kuulumiseen liikunnan avulla
- Kehitetään innovatiivisia ja uudenlaisia toimintamalleja

2. Kerhojen toiminta-ajatus

Kerho koostuu neljästä viiden (5) harjoituskerran jaksosta. Jokaisen jakson jälkeen järjestetään polutuskerta seuran ikäluokkajoukkueen koripalloharjoituksiin yhteistyössä mikro- ja mini-ikäisten joukkueiden kanssa. Toiminnan taustalle on valittu kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävät teemat: liikunnallisuus ja liikkuvuus, kestävyys- ja lihaskunto, jaksaminen, pelitaidot, joukkuetaidot, minäpystyvyyden tukeminen sekä sosiaaliset valmiudet. Jakson jokaisella viikolla on uusi teema, jota valitut harjoitteet tukevat ja mahdollistavat oppimisen.

Jokaisella kerholla on oma vastuuvälmentaja sekä vaihtuvia apuvälmentajia. Seura kouluttaa väälmentajat opetussuunnitelman käyttöön ja tarjoaa malliohjeen harjoitteiden toteutukseen. Kerho pidetään viidellä joensuulaisella alakoululla kerran viikossa. Joka koululla noudatetaan samaa ohjelmaa. Kerhokouluja ovat:

- Joensuun Normaalikoulu Länsikatu
- Joensuun Normaalikoulu Rantakylä
- Noljakan koulu
- Karhunmäen koulu
- Nepenmäen koulu

Kerho on harrastajille ilmainen, ja tavoitteena on koulupäivän yhteydessä tapahtuvan liikunnan edistäminen seuratoiminnan avulla. Ennen kerhojen alkua tehdään kouluvierailut viidellä valitulla koululla, jolloin kerrotaan koripallokerrhon toiminnasta ja pidetään demotuokiot. Kouluvierailuihin ja valmennukseen avuksi otetaan naisten ja miesten edustusjoukkueista pelaajia mahdollisuuksien mukaan.

Lisäämme yhteisöllisyyttä julkaisemalla paljon kuva- ja videomateriaalia kerhon toiminnasta. Kerholaiset saavat osallistumisesta myös Kataja-aiheisen tuotteen kuten paidan tai sukat. Osoitetaan, että kerhoon kuuluminen on yhtä tärkeää kuin kilpajoukkueeseen kuuluminen. Toimintaa mainostetaan eri kanavien kautta (seuran nettisivut ja sosiaalinen media).

3. Yleisiä ohjeita valmentajille

- Yksi harjoituskerta kestää koulusta riippuen joko 45 minuuttia tai tunnin, joten suunnittele ajankäyttö harjoitteisiin sen mukaan. Muista juomatauot!
- Jos harjoituksissa aikaa tuntuu olevan todella paljon jäljellä, voi lapsilta kysyä heidän toivepelejänsä/leikkejään ja pelata väliin muutaman erän niitä. Kuitenkin niin, että lopun koripallon peliosuuteen jää ainakin 15 minuuttia aikaa.
- Soveltaminen on sallittua! Jos esimerkiksi koululla ei ole tarvittavia välineitä tai harjoite on liian helppo/vaikea, niin laita omat aivonystyrät töihin ja muokkaa harjoite tilanteeseen sopivaksi.
- Lapset saattavat olla taidoiltaan hyvinkin eritasoisia. Harjoitteissa olevia tehtäviä ja suorituksia voi taitotason mukaan eriyttää niin, että kaikki lapset saavat sopivasti haastetta sekä onnistumisen kokemuksia.
- Maksimoi tilojen, korien ja välineiden käyttö! Harjoituksiin pyritään saamaan mahdollisimman paljon aktiivista aikaa ja vähemmän seisoskelua. Jos osallistujia on paljon, voi harjoitteiden sisälle keksiä lisätehtäviä, ja esimerkiksi kaikki koko kentän 3 vs. 3 pelit voi pelata myös katukoriksena yhteen koriin.
- Mittasuhteena kaikissa harjoitteissa on käytetty mikro- ja mini-ikäisten koripallokenttää, ei siis aikuisten isoa kenttää. Minikorin korkeus on 260 cm.
- Jos sinulle tulee mitä tahansa kysyttävää, ota yhteyttä seuran kerhoista vastaavaan henkilöön tai valmennuspäällikköön.
- Tärkeintä kerhossa on yhdessä liikkuminen, hauskanpito sekä koripallosta ja liikunnasta innostuminen! Ohjenuoraksi voisi siis todeta, että kerhossa toimitaan ja liikutaan tosissaan, mutta ei totisesti!

4. Ensimmäinen jakso

Ensimmäisen jakson teemoina ovat henkilökohtaisten taitojen harjaannuttaminen sekä peli- ja joukkuetaitoihin tutustuminen. Motoristen perustaitojen harjoittelussa esiintyy etenkin välineenkäsittely- ja liikkumistaitoja kehittäviä harjoitteita.

Ensimmäinen jakso sisältää viisi harjoituskertaa.

Viikko 1.

Yhteinen aloitus, tervetuloa koriskerhoon!

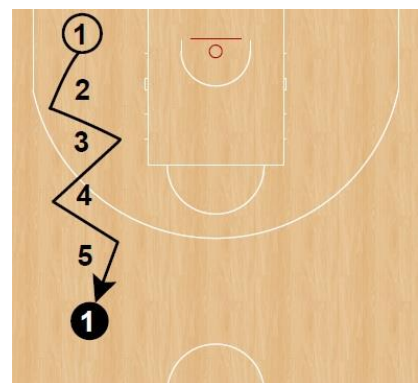
Käydään läpi kerhon toiminta ja säännöt. Tutustutaan valmentajiin sekä pelaajiin nimileikin avulla. Vieritä koripallo haluamallesi lapselle tai aikuiselle, kerro oma nimi sekä asia, josta pidät eniten. Vaihtoehtoisesti myös jokin muu vastaava leikki.

Liikkuvuushippa

Rajataan pelialue ja valitaan hipat. Normaali hippa juosten, mutta jos hippa saa kiinni, kiinnijäänyt liikkuu ennakkoon määrättyllä tavalla eli esimerkiksi rapukävellen. Juosta saa jälleen, kun toinen pelaaja käy koskettamalla pelastamassa kiinnijääneen. Pelatkaa ainakin kolme erää, ja vaihtakaa liikkumistapaa erien välillä. Vaihtoehtoja ovat esimerkiksi rapukävely, karhukävely, mittarimato, kääpiökävely ja sammakkopomput.

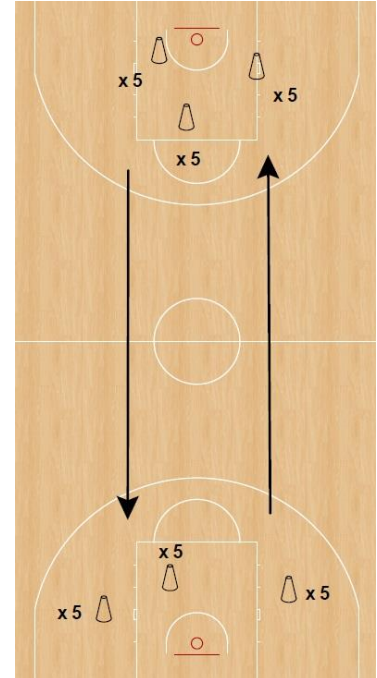
Pallonkäsittely

Jaetaan pelaajat ryhmiin, ja ryhmäläiset asetetaan jonoon niin, että välistä mahtuu kulkemaan. Kaikilla oma pallo. Jonon viimeisenä oleva lähtee kuljettamaan palloa pujotellen oman jonon pelaajat ja jää jonon ensimmäiseksi. Kun pelaaja on paikallaan ensimmäisenä, saa viimeisenä oleva pelaaja lähteä pujottelemaan. Tavoitteena on edetä päätyrajalta päätyrajalle edestakaisin kaksi kertaa.



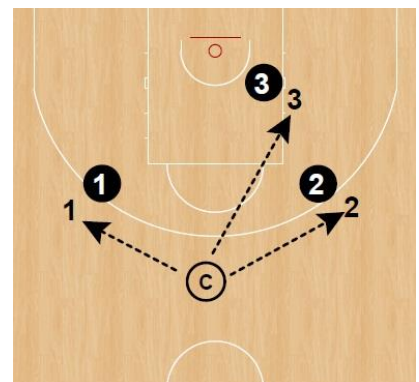
Korinteko

Merkitään heittopaikat koreille lätkillä tai tötsillä, ja jaetaan lapset tasaisesti koreille. Yhdeltä merkiltä heitetään viisi kertaa, ja sen jälkeen edetään seuraavalle merkille toiselle puolelle kenttää. Helppoutta/vaikeutta saa laittamalla merkit eri etäisyyksille korista. Lopuksi voi ottaa kisan, kenellä on ensimmäisenä kolme (3) pistettä kasassa, jolloin koriin menneestä heitosta saa pisteitä. Lähimmältä merkiltä heittäessä saa yhden (1) pisteen, puolimatkan heitosta kaksi (2) pistettä ja kauimpaa heitetystä heitosta kolme (3) pistettä.



Puolenkentän pelit 3 vs. 3

Pelataan katukorista valmentajan johdolla niin, että valmentaja toimii molempien joukkueiden takamiehenä. Hyökkäysvuoro vaihtuu pallon mennessä koriin tai puolustajien saadessa pallon. Tällöin pallo toimitetaan valmentajalle, joka antaa ensimmäisen syötön ja peli jatkuu. Valmentaja antaa aina pääty- ja sivurajat. Kuvassa mustalla merkatut puolustaa.



Viikko 2.

Seuraa johtajaa

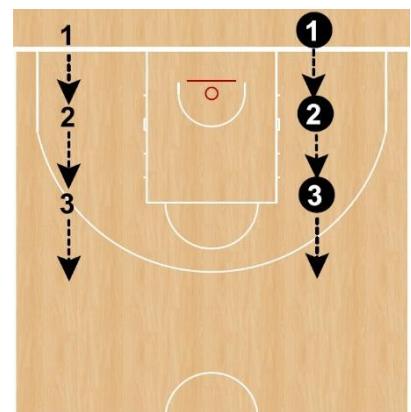
Jaetaan parit, toinen parista on ensin johtaja ja toinen seuraaja. Johtaja tekee erilaisia liikkeitä, joita seuraaja yrittää parhaansa mukaan matkia. Tähän voi hyödyntää salista löytyviä voimisteluvälineitä! Rooleja vaihdetaan kolmen minuutin kohdalla. Mennään läpi kolme kierrosta:

- Ensimmäisellä kierroksella tehdään liikkeitä paikallaan *ilman palloja* (esimerkiksi erilaisia hyppyjä, kyykkyjä, juoksua ja niin edelleen)
- Toisella kierroksella tehdään erilaisia pomputuksia paikallaan *pallojen kanssa*
- Kolmannella kierroksella liikutaan vapaasti palloja pomputtaen ympäri salia

Hyppääminen

Yhden jalan ja kahden jalan ponnistamisen harjoittelu.

1. Rajataan pelialue ja pelataan hippaa, jossa pompitaan vain yhdellä jalalla (molemmat jalat!) ja toisena variaationa hypitään tasajalkaa. Jos hippa saa pelaajan kiinni, he vaihtavat rooleja.
2. Jaetaan osallistujat joukkueisiin. Yhteistyössä joukkueen kanssa, tehtävänä on hypätä mahdollisimman pitkälle vuorossa olevalla hyppytekniikalla. Maahan merkitään lähtöviiva, jonka takaa joukkueet lähtevät. Joukkueet valitsevat itselleen hyppäjärjestyksen, jota noudattavat pelin ajan. Joukkueen ensimmäinen hyppääjä yrittää hypätä lähtöviivan takaa niin pitkälle kuin mahdollista. Toinen hyppääjä puolestaan ponnistaa siitä kohdasta, johon ensimmäinen hyppääjä laskeutuu ja niin edelleen. Kun kaikki joukkueen jäsenet ovat hypänneet esimerkiksi kaksi kertaa, katsotaan, mikä joukkue pääsi pisimmälle, ja se joukkue saa pisteen. Erilaisia ponnistustapoja eri kierroksille ovat muun muassa ponnistus oikealla ja vasemalla jalalla, tasaloikka eteen- ja taaksepäin sekä useampi hyppy peräkkäin (esimerkiksi kolme tasaloikkaa).



Pallonkäsittely

Jokaiselle oma pallo, ja otetaan tilaa niin, että nähdään valmentaja. Valmentaja näyttää mallia ja lapset toistavat sen jälkeen. Taitotason mukaan lisätään/vähennetään välipomppujen määrää suorituksissa. Liikkeet:

- Pallon kuljetus edessä puolelta toiselle kättä vaihtaen (= edestä kädenvaihto)
- Pallon kuljetus vartalon vieressä samalla kädellä, käsi ohjaa eteen ja taakse. Molemmilla käsillä!
- Pallon pomputtelua selän takana puolelta toiselle
- Kahdeksikko pomputtaen jalkojen ympäri (vaihdellen välipomppujen määrän lisäksi myös pomppujen korkeutta)
- Haara-asennossa pallon pomputusta jalkojen välistä kädeltä toiselle
- Hämähäkki = kaksi pomppua kädet edessä, kaksi pomppua kädet takana ja niin edelleen

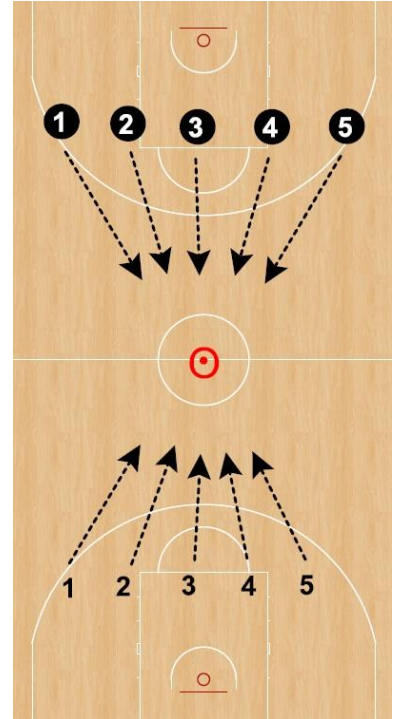
Koko kentän 3 vs. 3 peli

Pelataan valmentajan johdolla, valmentaja toimii molempien joukkueiden takamiehenä. Valmentaja painottaa puheella nopeisiin puolen kentän ylityksiin juosten niin hyökkäykseen kuin puolustukseenkin. Valmentaja antaa sivu- ja päätyrajat.

Viikko 3.

Vyörypallo

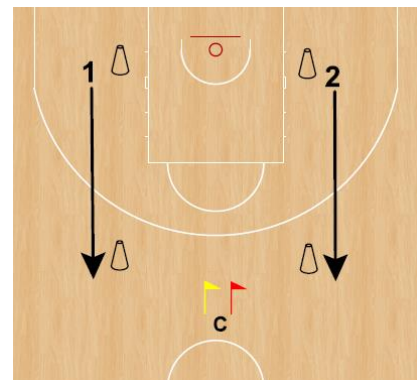
Jaetaan kaksi joukkuetta, molemmat omalle kenttäpuoliskolleen. Asetetaan iso jumppapallo tai jumppapalloja keskiympyrään, jokaisella pelaajalla on oma koripallo. Pelaajat yrittävät osua omalla pallollaan jumppapalloon syöttämällä vapaaheittoviivan kohdalta, jotta jumppapallo lähtisi liikkumaan kohti vastustajan puolta. Jos joukkue saa liikutettua jumppapallon vastustajan vapaaheittoviivan yli, saa joukkue pisteen. Huom! Etäisyyttä jumppapalloon voi myös lyhentää tilanteen mukaan. Jos isoa jumppapalloa ei ole käytössä, niin myös esimerkiksi jalka- tai lentopallo käy, peli on silloin vain hieman haastavampi.



Reaktiolähdöt

Lähtö pareittain päätyrajalta, tötsät merkeiksi noin 10 metrin päähän. Reagoidaan valmentajan antamaan lähtömerkkiin (=valmentajalla molemmissa käsissään eriväriset merkit, ja nostaa toisen niistä ylös), suoritetaan ensin värikoodin mukainen tehtävä ja spurtataan täysillä merkeille. Tehdään ainakin kaksi kierrosta samoilla tehtävillä, jonka jälkeen ennen spurtteja suoritettavia tehtäviä vaihdetaan. Tehtäviä vaihdetaan kaksi tai kolme kertaa, ja myös lapsilta voi kysyä, onko heillä ideoita uusiksi tehtäviksi. Esimerkiksi valmentajalla käsissä punainen ja keltainen merkki:

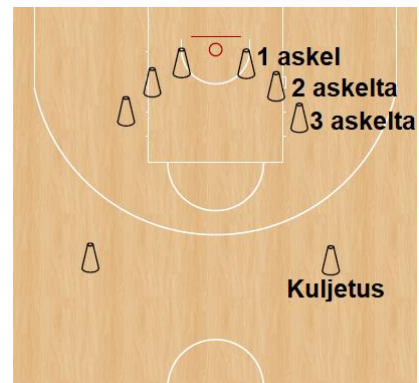
- Punainen merkki = käy istumassa ja spurtti
- Keltainen merkki = hyppy ylös ja spurtti



Lay up

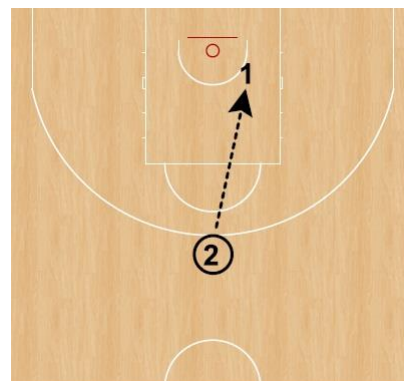
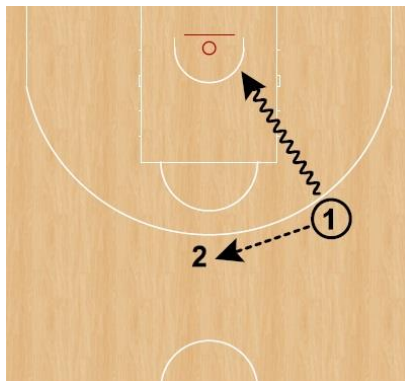
Jaetaan lapset kaikille koreille, ja jokaiselle oma pallo. Merkataan lay upin askeleet askelmerkeillä maahan ja harjoitellaan lay upia:

1. vaihe: Peliasento ja pallo taskussa. Lay upiin ponnistava jalka takana. Otetaan takana olevalla jalalla yksi askel ja viedään pallo koriin. Huom! Ponnistava jalka on oikealla puolella vasen, ja vasemmalla puolella oikea.
2. vaihe: Peliasento ja pallo taskussa. Lay upiin ponnistava jalka edessä. Otetaan kaksi askelta ja viedään pallo koriin.
3. vaihe: Lay up yhdestä pompusta eli kolmella askeleella. Pallo osuu maahan ensimmäisen lay upin askeleen kanssa samaan aikaan. Oikealla kädellä lay upia tehtäessä askeleet tulevat rytmillä vasen-oikea-vasen ja vasemmalta puolelta oikea-vasen-oikea.
4. vaihe: Lay up kuljetuksesta. Lähdetään vähän kauempaa ja otetaan kaksi-kolme pompua ennen lay upin tekemistä.



2 vs. 0 - Give and go

Hyökkääjät laidassa ja keskellä. Laidasta syöttö keskelle, ja syötön jälkeen syöttänyt pelaaja lähtee välittömästi liikkeelle kohti koria. Keskeltä syötetään liikkeessä olevalle pelaajalle takaisin, joka tekee korin. Keskeltä syöttänyt lähtee syöttönsä jälkeen levypalloon, sen jälkeen pelaajat palaavat jonoihin ja vaihtavat samalla rooleja.



Koko kentän 3 vs. 3 peli

Valmentaja takamiehenä, kannustetaan nopeisiin siirtymiin niin hyökkäykseen kuin puolustukseenkin. Lay upilla tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä, jonka lisäksi heittävä peliää rikottaessa, pelaaja saa yrittää korintekoa vapaasti lay upilla (vrt. vapaaheitto).

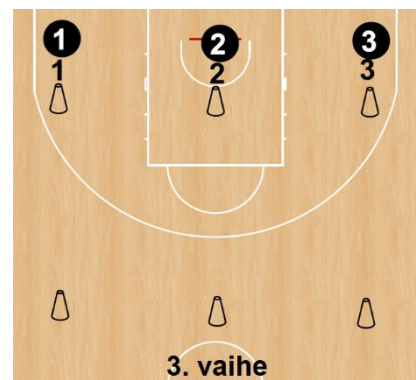
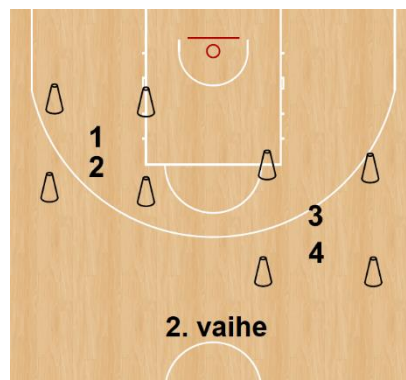
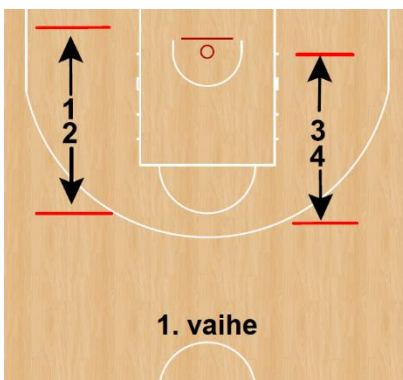


Viikko 4.

Paritaistelut

Pareittain kisaillaan eri tavoilla:

1. Parit asettuvat selät vastakkain, yritetään työntää toinen merkkiviivasta yli. Voittaja saa pisteen, ja samalla tyyliä pelataan kolmeen pisteeseen asti. Ensimmäinen kierros istualtaan ja toinen seisaaltaan.
2. Rajataan pareille pelialue. Yritetään koskea paria määrättyyn paikkaan, ja samalla väistellä parin kosketusyriytyksiä. Onnistuneesta kosketuksesta saa pisteen, ja pelataan viiteen pisteeseen. Ensimmäisellä kierroksella yritetään koskea paria polveen, toisella kierroksella nilkkaan ja viimeisellä kierroksella olkapäähän. Haastetta saa lisää, kun pelataan myös toinen kierros ja otetaan pallot mukaan!
3. Kisaillaan muita pareja vastaan, nopein pari saa pisteen. Lähdetään merkiltä kiertämään edessä oleva merkki eri tavoilla eri kierroksilla. Molemmat parista suorittavat tehtävän, joita voivat olla esimerkiksi kottikärrykävely, pari reppuselässä kävely ja pukkihyppely. Kysy myös lasten ideoita liikkeitä tavoiksi!

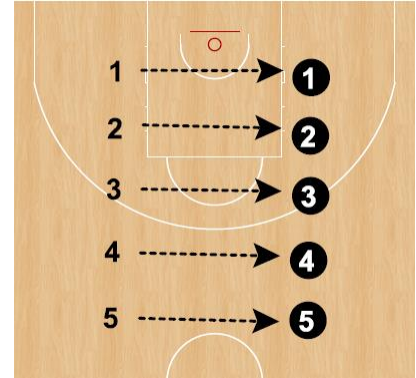


Syöttötaito

Jaetaan parit, jokaiselle parille yksi pallo ja he asettuvat vastakkain sopivan välimatkan päähän toisistaan. Käydään läpi ja harjoitellaan koripallon perussyöttöjä. Syöttöjen tulisi lähteä rinnan korkeudelta ja tulla vastaanottajalle rinnan korkeudelle.

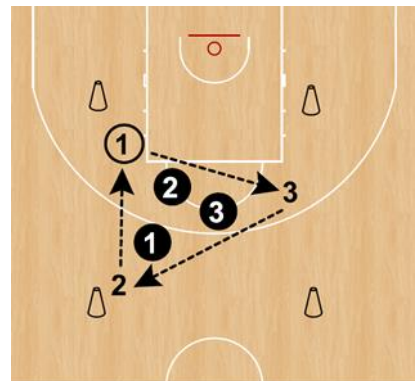
Ensin harjoitellaan syöttöjä rauhassa, ja ennen siirtymistä seuraavaan syöttöön voi ottaa loppuun kisan, esimerkiksi millä parilla on ensin 10 onnistunutta syöttöä tai millä parilla on ensin 8 syöttöä niin, ettei pallo ole osunut maahan. Harjoiteltavat syötöt:

- Rannesyöttö ilmassa
- Rannesyöttö maankautta
- Pään yli syöttö
- Yhden käden syöttö (molemmilla käsillä!)



Syöttöpelit

Tehdään kaksi joukkuetta, ja rajataan tilanteeseen sopiva pelialue. Saman joukkueen pelaajat yrittävät syötellä toisilleen peräkkäisiä syöttöjä, samalla kun toisen joukkueen pelaajat yrittävät katkaista syöttöketjun. Etäisyyksien hahmottamiseksi voi lapsille sanoa, että omiin joukkuelaisiin olisi hyvä olla väliä ainakin auton mitan verran. Viiden peräkkäisen onnistuneen syötön jälkeen joukkue saa pisteen. Pallonhallinta vaihtuu joko syötönkatkosta/riistosta tai viiden peräkkäisen onnistuneen syötön jälkeen. Ensiksi kolme pistettä kerännyt joukkue voittaa, ja pelataan ainakin kaksi peliä. Ainakin alussa pelaaminen helpottuu, kun tehdään sääntö, ettei palloa saa riistää vastustajan käsistä, ja kielletään kahden pelaajan edestakainen syöttely keskenään. Kuvassa mustalla merkatut puolustaa.



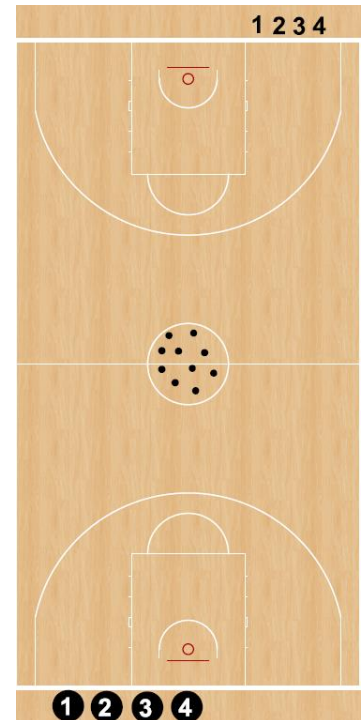
Koko kentän peli 3 vs. 3 peli

Pelin aikana kannustetaan erityisesti syötteleämään omille joukkuelaisille. Suoraan syötöstä (pallon saa ottaa tietysti haltuun, mutta heitto tapahtuu syötön jälkeen mahdollisimman nopeasti) tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä.

Viikko 5.

Marjanpoiminta

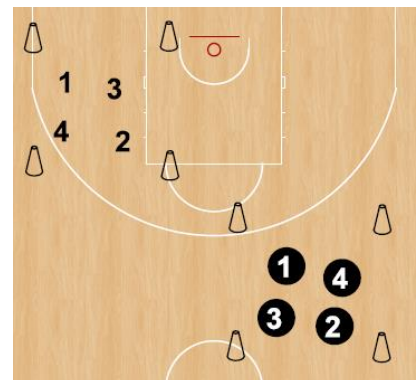
Jaetaan lapset joukkueisiin kahdelle korille, ja asetetaan kaikki käytettävissä olevat koripallot keskiympyrään. Lapset asettuvat jonoon päätyrajan taakse. Pelin alkaessa jonon ensimmäiset käyvät hakemassa pallot keskeltä, ja kuljettavat omalle korille yrittäen tehdä korin. Jos pallo menee koriin se jää joukkueelle, ja seuraava pelaaja lähtee liikkeelle. Jos pallo *ei mene* koriin, se vietään kuljettamalla takaisin keskelle, ja tullaan lähettämään läpsyllä jonosta seuraava liikkeelle. Pelataan niin kauan, kun pallot keskeltä loppuvat. Eniten palloja kerännyt joukkue voittaa. Toisella kierroksella säännöksi voi ottaa esimerkiksi, että vain heikommalla kädellä saa kuljettaa.



Lähtötilanne

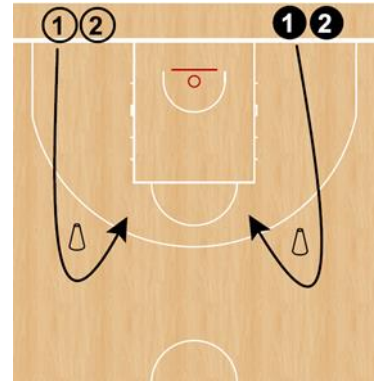
Pallonryöstö

Jaetaan pelaajat noin 4-5 hengen ryhmiin, ja merkitään pelialue. Jokaisella pelaajalla on pallo, jota kuljetetaan vapaasti pelialueen sisällä, ja samalla yritetään huitaista toisten pelaajien palloja pois. Jos oma pallo saadaan huitaistua pois, peliin pääsee takaisin mukaan, kun käy tekemässä korin (tai yrittää kolme kertaa). Toisella pelikierroksella mukaan voi ottaa hännät, jolloin toisten pallojen riistämisen lisäksi voi yrittää varastaa itselleen myös häntiä. Lopussa eniten häntiä kerännyt on voittaja.



Yhteen koriin 1 vs. 1 peli

Jaetaan parit ja jokaiselle parille oma pallo. Pallolisten jono toiselle puolelle korja ja pallottomien jono toiselle puolelle. Lähdetään päätyrajalta valmentajan merkistä liikkeelle ja kierretään edessä oleva merkki. Merkin kiertämisen jälkeen pallollinen pelaaja hyökkää yrittäen tehdä korja, ja palloton pelaaja puolustaa yrittäen estää korin tekemistä. Hyökkääjälle ohjeeksi mennä mahdollisimman suoraviivaisesti kohti korja, ja puolustajalle ohje mennä nopeasti kiinni hyökkääjään. Tilanne päättyy joko koriin tai siihen kun puolustaja saa pallon, jonka jälkeen vaihdetaan jonoja.



Koko kentän 3 vs. 3 peli

Pelataan valmentajan johdolla, valmentaja toimii molempien joukkueiden takamiehenä. Valmentaja painottaa puheella nopeisiin puolen kentän ylityksiin juosten niin hyökkäykseen kuin puolustukseenkin. Nopealla vastahyökkäyksellä tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä. Valmentaja antaa sivu- ja päätyrajat.

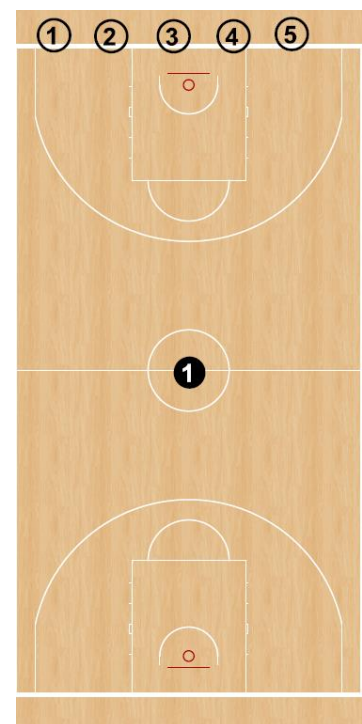
5. Toinen jakso

Toisen jakson teemoina ovat henkilökohtaisten taitojen harjaannuttaminen sekä peli- ja joukkuetaitojen vahvistaminen. Motorisista perustaidoista pinnalla ovat edelleen välineenkäsittely- ja liikkumistaidot. Toinen jakso sisältää viisi harjoituskertaa.

Viikko 6.

Kuka pelkää Lauri Markkasta?

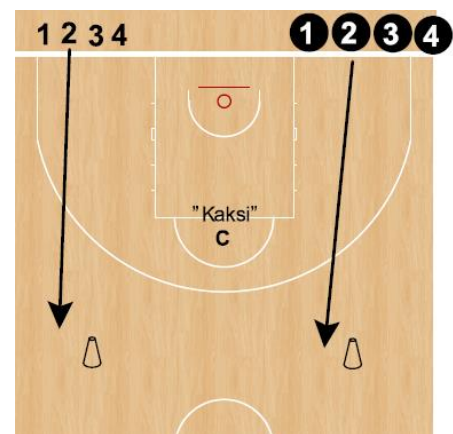
Ensimmäinen hippa asettuu puoleen kenttään ilman palloa, ja muut pelaajat asettuvat päätyrajalle pallojen kanssa. Keskellä oleva hippa huutaa merkiksi "Kuka pelkää Lauri Markkasta?", jonka jälkeen päätyrajalla olevat pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti toista päätyrajaa. Hippa yrittää huitaista ja riistää pelaajilta pallon pois kuljetuksesta. Jos hippa onnistuu riistossa, tulee pallon menettäneestä pelaajasta myös hippa. Peli jatkuu niin kauan, kunnes kaikki pelaajat ovat jääneet hipoiksi keskelle. Kuljetustapoja voi vaihdella erien välissä. Sääntöinä voi olla esimerkiksi, että vain heikommalla kädellä saa kuljettaa tai että kuljettavaa kättä tulee vaihtaa koko ajan.



Lähtötilanne

Reaktioviesti

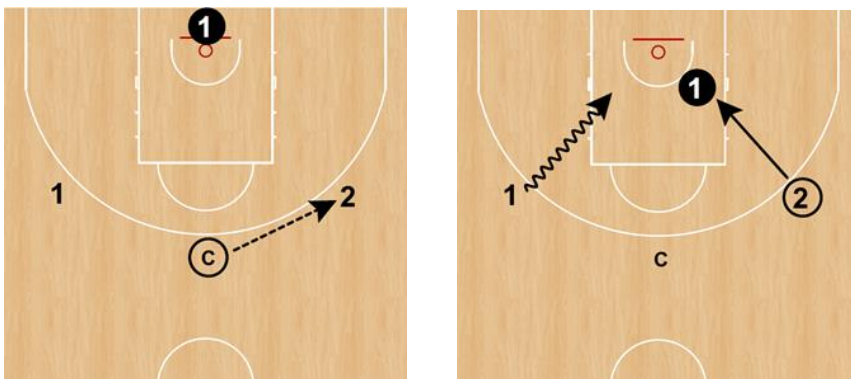
Jaetaan pelaajat 4-6 henkilön joukkueisiin, ja joukkueet asettuvat päätyrajan taakse jonoon. Viedään jokaiselle joukkueelle tötsä merkiksi 10-15 metrin päähän. Pelaajat saavat itselleen numeron sen mukaan, monentena he ovat jonossa. Valmentaja huutaa jonkin numeron, ja silloin pelaaja, joka on sama numero, lähtee kiertämään edessä olevaa tötsää, ja palaa jonoon mahdollisimman nopeasti. Ensimmäiseksi jonoon palanneen pelaajan joukkue



saa pisteen, ja pelataan esimerkiksi viiteen pisteeseen. Valmentajan täytyy huomioida, että huutaa tasapuolisesti numeroita. Peliin voi keksiä melkein rajattomasti eri lähtöasentoja (esimerkiksi istualtaan, mahaltaan, selältään) ja liikkumistapoja (esimerkiksi juosten etuperin ja takaperin, hyppien, ryömien, karhukävellen), joten niitä kannattaa vaihdella. Myös lapsilta voi kysyä ideoita!

Yhteen koriin 2 vs. 1 peli

Merkataan hyökkääjien lähtöpaikat laitaan, ja puolustajien lähtöpaikka korin alle. Jokaiselle merkille jonot. Peli lähtee liikkeelle, kun valmentaja syöttää keskeltä jompaankumpaan laitaan hyökkääjälle. Tämän jälkeen vapaa peli. Puolustaja saa lähteä korin alta liikkeelle, kun valmentaja on syöttänyt pallon laitaan.



Valmentaja syöttää toiseen laitaan, jonka jälkeen 2 vs. 1 -peli. Mustalla merkattu puolustaa.

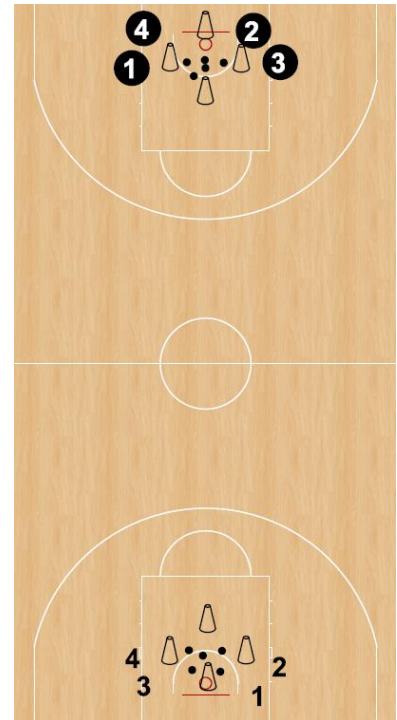
Koko kentän 4 vs. 4 peli

Pelin aikana kannustetaan erityisesti syötteleämään omille joukkuelaisille. Suoraan syötöstä (pallon saa ottaa tietysti haltuun, mutta heitto tapahtuu syötön jälkeen mahdollisimman nopeasti) tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä.

Viikko 7.

Pesänryöstö

Muodostetaan kaksi joukkuetta ja merkitään joukkueille pesäalueet korien alle. Kaikki käytössä olevat koripallot jaetaan näihin kahteen pesään tasan. Ohjaajan merkistä pelaajat lähtevät oman pesänsä luota ryöstöretkelle vastustajan pesälle, ottavat yhden pallon kerrallaan ja kuljettavat sen omaan pesäänsä. Omaa pesää ei saa suojella vastustajilta, eikä palloa saa riistää vastustajan kädestä. Ohjaaja antaa merkin, kun peli loppuu, jolloin pelaajat laskevat, kuinka monta palloa saivat oman joukkueen pesäänsä. Voittajajoukkue on se, jonka pesässä on enemmän palloja. Pelikierroksia voi pelata useamman, ja ottaa kierrosten välissä uudeksi säännöksi, että vain heikommalla kädellä saa kuljettaa. Peliin voi ottaa mukaan myös esimerkiksi muutaman jalka- tai lentopallon, jota täytyy kuljettaa jalalla. Näistä palloista joukkue saa 3 pistettä. Lähtötilanne kuvassa.



Voimisteluliikkeet

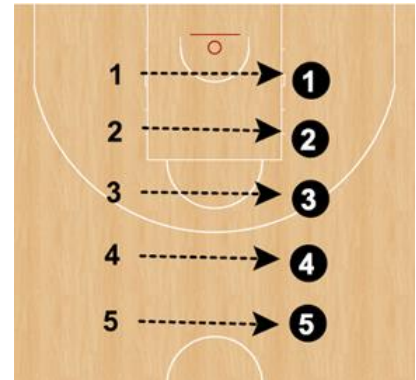
Salin varustelun mukaan tehdään voimistelurata, jota kierretään ympäri. Omaa harkintaa saa ja pitää käyttää, jotta liikkeitä pystytään suorittamaan ennen kaikkea turvallisesti. Huomioi aika rakentamiseen ja purkamiseen, osallista myös lapsia!

Liikkeitä, joita olisi hyvä olla mukana:

- Kuperkeikka (valmentaja avustaa tarvittaessa)
- Kärrynpyörä
- Päälläseisonta/käsilläseisonta
- Renkaissa tai rekillä roikkuminen/keinuminen
- Tasapainoilu puomia pitkin
- Trampoliinihyppy
- Puolapuilla kiipeily
- Köydessä kiipeily/keinuminen

Syöttötaito

Jaetaan parit, jokaiselle parille yksi pallo ja he asettuvat vastakkain sopivan välimatkan päähän toisistaan. Käydään läpi ja harjoitellaan koripallon perussyöttöjä tukijalan liikkeen kanssa (= askel eteenpäin). Syöttöjen tulisi lähteä rinnan korkeudelta ja tulla vastaanottajalle rinnan korkeudelle. Tehdään ensin yhteensä 10 onnistunutta syöttö parin kanssa tukijalan askeleen kanssa. Tämän jälkeen pareittain yhteensä 10 syöttöä niin, että ennen syöttöä pyörähdetään tukijalkaa apuna käyttäen pienillä "stepeillä" ympäri 360 astetta.



Harjoiteltavat syötöt:

- Rannesyöttö ilmassa
- Rannesyöttö maankautta
- Pään yli syöttö
- Yhden käden syöttö (molemmilla käsillä)

Koko kentän 3 vs. 3 peli

Valmentaja takamiehenä molemmille joukkueille. Pelin aikana kannustetaan erityisesti syötteleämään omille joukkuelaisille. Suoraan syötöstä (pallon saa ottaa tietysti haltuun, mutta heitto tapahtuu syötön jälkeen mahdollisimman nopeasti) tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä.

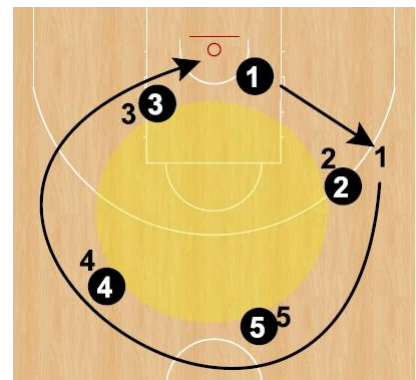
Viikko 8.

Hännänryöstö

Rajataan melko iso pelialue, jotta koko ryhmä voi pelata yhdessä. Annetaan kaikille hännät, jotka asetetaan housuihin kiinni niin että ne näkyvät selvästi. Pelin idea on yksinkertainen, yritetään ryöstää kavereilta häntiä itselleen ja samalla suojella omaa häntää. Ryöstetty häntä laitetaan myös roikkumaan omista housuista. Erän lopussa lasketaan, kuka on kerännyt itselleen eniten häntiä. Ensimmäisen erän voi pelata ilman palloja, mutta toiselle kierrokselle otetaan pallot kuljetukseen mukaan. Säännöksi voi ottaa myös, että kuljettaa saa vain heikommalla kädellä.

Kissa ja hiiri

Pelaajat seisovat isossa piirissä pareittain käsi kädessä. Yhdestä parista määrätään toinen hipaksi ja toinen ajettavaksi. He asettuvat eri puolille piiriä. Merkin saatuaan lähtee takaa-ajaja tavoittamaan pariaan. Ajettava pääsee turvaan tarttumalla kädestä jonkun parin kättä, jolloin kolmanneksi joutuneen on lähdettävä pakoon kiinniottajaa. Kun hippa onnistuu koskettamaan pakenijaa, vaihtuvat tehtävät päinvastaisiksi.

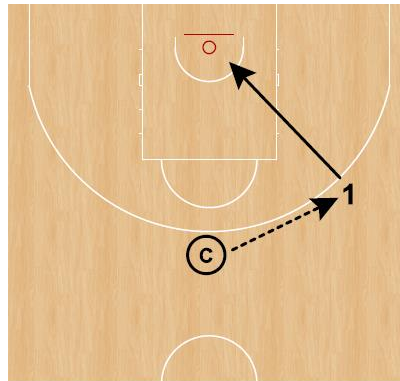
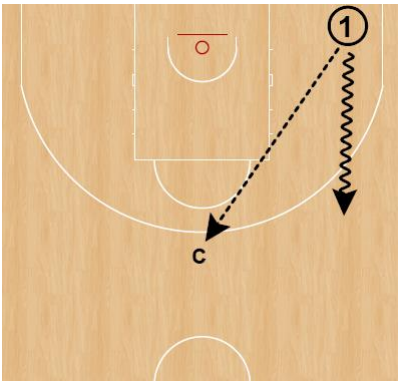


Catch and go + lay up

Jakaannutaan koreille ja jokaiselle pelaajalle oma pallo. Merkitään lay upin askeleet askelmerkeillä molemmille puolille koria (oikealta puolelta askeleet vasen-oikea-vasen ja vasemmalta puolelta oikea-vasen-oikea).

1. Tiputetaan pallo eteen itselleen ja otetaan se kiinni peliasentoon. Sen jälkeen lay upiin yhdellä tai kahdella pompulla
2. Pelaaja pallon kanssa kulmassa ja valmentaja keskellä. Pelaaja syöttää kulmasta valmentajalle, tulee laitaan vastaan, ja saa valmentajalta syötön takaisin. Pelaajan saadessa syötön kiinni, hän lähtee mahdollisimman nopeasti kohti koria ja tekee lay upin. Toisen valmentajan voi laittaa "tyhmäksi puolustajaksi" pelaajan eteen mallaamaan puolustajaa tilanteessa. "Tyhmä

puolustaja” sijoittuu niin, että pelaajan täytyy itse havainnoida kummalta puolelta lähtee puolustajaa ohittamaan.



Syöttö valmentajalle ja nousu laitaan vastaan. Syöttö takaisin ja pelaaja lähtee kohti koria.

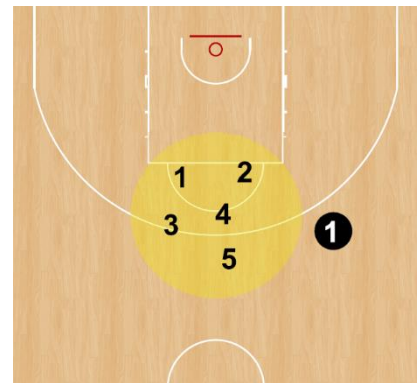
Koko kentän 3 vs. 3 peli

Painotetaan lay upia. Lay upilla tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä, jonka lisäksi heittävää pelaajaa rikottaessa, pelaaja saa yrittää korintekoa vapaasti lay upilla (vrt. vapaaheitto).

Viikko 9.

Polttopallo

Merkitään pelialueeksi ympyrä, jonka jälkeen osallistujat menevät alueen sisälle. Ensimmäiseksi polttajaksi valittu jää alueen ulkopuolelle, ja hänen tehtävänä on polttaa pallolla heittämällä ympyrän sisäpuolella olevia pelaajia. Pehmeällä pallolla pelattaessa polttaja saa tähdätä pelaajia lantiosta alaspäin, kovemmalla pallolla pelattaessa tähdätään polven alapuolelle. Jos pallo osuu pelaajaan, hänestä tulee myös polttaja ympyrän ulkopuolelle. Viimeiseksi ympyrään jäänyt pelaaja on voittaja. Sovelluksia polttopalloon on paljon, ja pelikierroksille voi ottaa eri sääntöjä. Peliä voi esimerkiksi pelata kahdella pallolla tai heittämällä eri tavoin, kuten kahdella kädellä, heikommalla kädellä tai potkaisemalla.

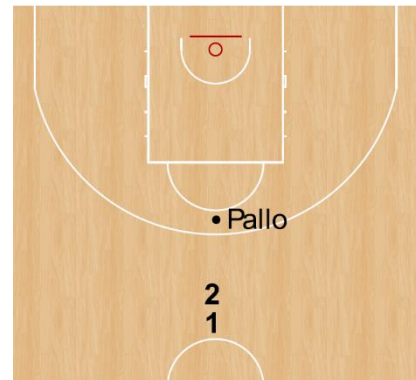


Pensas, puu ja taivas

Rajataan alue ja valitaan ensimmäinen pelin ohjaaja (voi olla myös valmentaja). Pelaajat saavat liikkua vapaasti juosten alueella. Pelaajien juostua hetken aikaa, ohjaaja huutaa joko "pensas", "puu" tai "taivas". Jos hän huutaa "pensas", pelaajien on mentävä kyykkyyyn mahdollisimman nopeasti, sanasta "puu" pelaajat puolestaan nousevat varpaille kurottaen samalla käsillä kohti kattoa ja "taivas" -huudosta pelaajat ponnistavat ylöspäin nostaen myös kädet mahdollisimman korkealle. Liikkeen suorituksen jälkeen juoksu jatkuu. Sama pelin ohjaaja on kolme kertaa peräkkäin huutovuorossa, ja kolmannella kerralla hitaimmin liikkeen suorittanut jää uudeksi ohjaajaksi (valmentaja silmät tarkkana). Liikkumisen tapoja on tässä pelissä helppo soveltaa, ja niitä voivat olla esimerkiksi takaperin juoksu, yhden jalan hypyt, tasaponnistukset ja laukkaaminen.

Itsensä vapaaksi pelaaminen

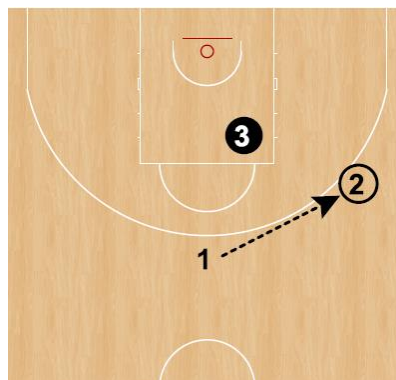
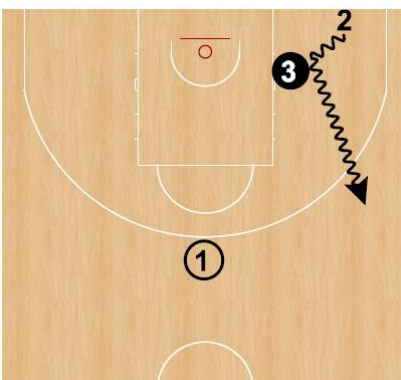
Pareittain lähtö esimerkiksi puolesta kentästä. Hyökkääjä kasvot kohti koria, ja puolustaja kasvot kohti hyökkääjää. Pallo asetetaan lattialle pelaajien eteen pienen matkan päähän. Valmentajan merkistä hyökkääjä yrittää lähteä tavoittelemaan palloa, ja puolustajan tehtävä on yrittää estää hyökkääjää saamasta palloa. Hyökkääjälle vinkiksi terävät suunnanmuutokset. Kun hyökkääjä saa pallon, pelataan 1 vs. 1 koria kohti. Peli päättyy hyökkääjän koriin tai puolustajan saadessa pallon. Tämän jälkeen takaisin puoleen kenttään ja roolien vaihto seuraavaan suoritukseen.



1 hyökkää ja 2 puolustaa

2 vs. 1 peli

Hyökkääjällä pallo keskellä kolmoisuhkassa. Pari lähtee liikkeelle laidasta, toinen on hyökkääjä ja toinen puolustaja. Hyökkääjän tehtävä saada itsensä pelattua laitaa vapaaksi, jotta hänelle voi syöttää ja puolustaja yrittää estää parhaansa mukaan. Laitahyökkääjän vapautuessa keskeltä syötetään hänelle, jonka jälkeen pelataan vapaasti 2 vs. 1 kohti koria. Pelitilanne päättyy joko koriin tai puolustajan saadessa pallon.



Itsensä vapaaksi pelaaminen, syöttö laitaa ja vapaa peli. Numero 3 on puolustaja.

Koko kentän 3 vs. 3 peli

Painotetaan itsensä vapaaksi pelaamista. Puolustavalle joukkueelle kaksi lisäpistettä hyvästä puolustuksesta, jos puolustavan joukkueen pelaaja onnistuu syötön katkaisussa (= hyökkääjien täytyy panostaa itsensä vapaaksi pelaamiseen).

Toiveet

Seuraavalla viikolla vietetään lasten toiveviikkoa. Viisi minuuttia harjoitusten lopusta käytetään näiden toivepelien ja lempiharjoitusten kartoittamiseen. Esimerkiksi jokainen lapsi saa sanoa yksi tai kaksi toivettaan, valmentaja kirjaa kaikki toiveet ylös, ja suunnittelee sen perusteella seuraavan harjoituskerran.

Viikko 10.

Toiveviikko

Edellisen kerran lasten toiveista valmentajan suunnittelemat harjoitukset. Loppuun kuitenkin ainakin 15 minuuttia koko kentän peliä.



6. Kolmas jakso

Kolmannen jakson teemoina ovat koripallon perustaitojen sekä erilaisten peli-ideoiden vahvistaminen ja toistaminen. Motoristen perustaitojen harjoittelun puolella keskitytään erityisesti tasapainoon. Kolmas jakso sisältää viisi viikkoa.

Viikko 11.

Viivahippa

Pallolliset oppilaat kuljettavat ja juoksevat karkuun pallottomia hippoja. Hipan saadessa kiinni, kuljettaja ja hippa vaihtavat rooleja. Liikkua saa vain kentässä olevia viivoja pitkin. Pelialuetta voi tarvittaessa rajata.

Syöttely pareittain istuen

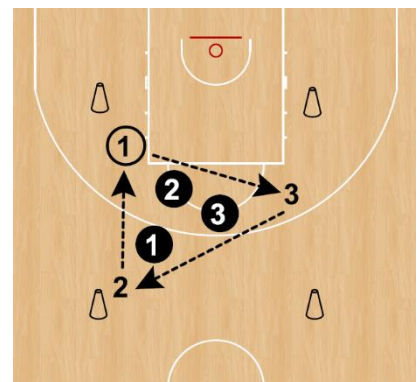
Lähtötilanteessa parit istuvat jalkapohjat vastakkain toisilleen syötellen. Tavoitteena saada peräkkäin kuusi onnistunutta syöttöä, jonka jälkeen pelaajat siirtyvät puolisen metriä taaksepäin, ja yrittävät uudelleen kuutta syöttöä putkeen. Jos pallo osuu välillä maahan, joutuvat pelaajat takaisin lähtötilanteeseen. Tavoitteena päästä mahdollisimman kauas syöttelemään.

Syöttöpelit

Tehdään kaksi joukkuetta, ja rajataan tilanteeseen sopiva pelialue. Saman joukkueen pelaajat yrittävät syötellä toisilleen peräkkäisiä syöttöjä, samalla kun toisen joukkueen pelaajat yrittävät katkaista syöttöketjun.

Etäisyyksien hahmottamiseksi voi lapsille sanoa, että omiin joukkuelaisiin olisi hyvä olla väliä ainakin auton mitan verran. Viiden peräkkäisen onnistuneen syötön jälkeen joukkue saa pisteen. Pallonhallinta vaihtuu joko syötönkatkosta/riistosta tai viiden peräkkäisen onnistuneen syötön jälkeen. Ensiksi kolme pistettä kerännyt joukkue voittaa, ja pelataan ainakin kaksi peliä.

Ainakin alussa pelaaminen helpottuu, kun tehdään sääntö, ettei palloa saa riistää vastustajan käsistä, ja kielletään kahden pelaajan edestakainen syöttely keskenään.



Heittotekniikka + korinteko

Käydään läpi oikeanlainen heittotekniikka näyttäen esimerkkiä. Lapset pareittain lyhyen välimatkan päässä toisistaan ja heittävät toisilleen harjoitellen oikeaa heittotekniikkaa, lähtö- ja lopetusasento (ote ja saatto) tässä tärkeimmät.

Lähtöasentoa voi verrata esimerkiksi löysään viittaamiseen, ja lopun saattoasentoa joutsenen kaulaksi. Tämän jälkeen vapaasti mennään heittämään koreille merkatuilta lätkiltä viiden heiton jälkeen etene seuraavalle korille. Rohkaise yhdellä kädellä heittämisen kokeiluun.

Koko kentän 3 vs. 3 peli

Pelataan aluksi niin, että pelkästään syöttelemällä saa liikkua. Tämän jälkeen normaali 3 vs. 3 peli, jossa oikealla heittotekniikalla tehdystä korista saa kolme lisäpistettä.

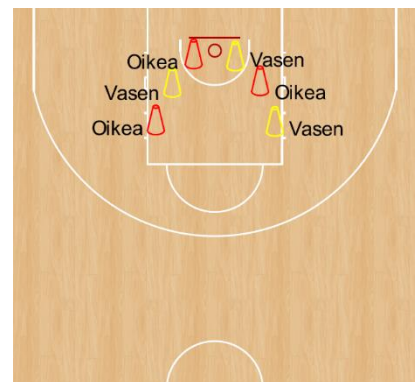
Viikko 12.

Tasapainopatsaat

Leikkiä voi olla pareittain tai pienissä ryhmissä (3–5 henkilöä). Ryhmälle annetaan tehtäväksi muodostaa keskenään patsaita erilaisten ohjeiden mukaan. Ohjeena voi olla esimerkiksi, että jokaisella ryhmäläisellä saa olla vain yksi käsi ja yksi jalka maassa. Vaihtoehtoisesti ohjeena voi olla, kuinka monta jalkaa, kättä tai mitä tahansa muuta kehonosaa ryhmällä saa olla yhteensä maassa. Erilaisia variaatioita ohjeista on loputtomiin, joten vain ohjaajan mielikuvitus on rajana!

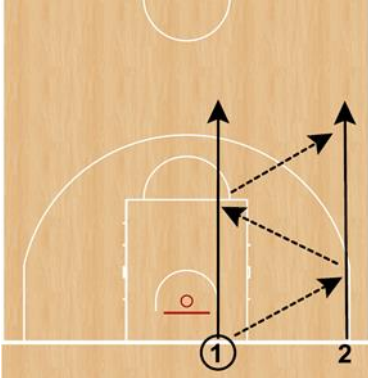
Lay up

Merkitään lay upin askeleet maahan molemmille puolille koria erivärisillä merkeillä. Oikealle jalalle oma väri ja vasemmalle jalalle oma väri. Oikealta puolelta lay upin askeleet tulevat rytmissä vasen-oikea-vasen, ja vasemmalta puolelta rytmissä oikea-vasen-oikea. Ensimmäisen askeleen kanssa samaan aikaan tulee pomppu, oikealta puolelta tehtäessä luonnollisesti oikealla kädellä, ja vasemmalta puolelta tehtäessä vasemalla kädellä, samoin kuin heitto koriin. Aluksi tehdään lay upia yhdestä pompusta, ja vaikeutta harjoitukseen saa lisää, kun ennen lay upin tekemistä otetaan enemmän pomppuja.

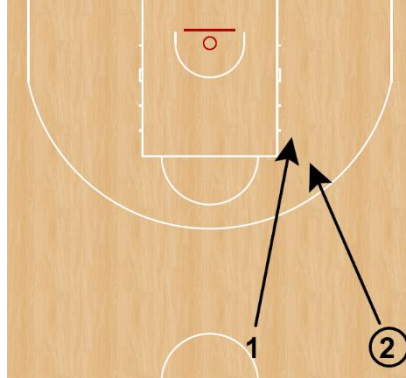


Paritaistelu

Jaetaan parit, ja paria kohti yksi pallo. Pari lähtee päätyrajan takaa liikkeelle syötellen kohti toista päätyä. Puolen kentän jälkeen laidan puoleisesta pelaajasta tulee hyökkääjä ja kentän puoleisesta pelaajasta puolustaja. Pelataan 1 vs.1, hyökkääjä pyrkii tekemään korin, ja puolustaja luonnollisesti yrittää estää korin syntymisen. Peli päättyy joko hyökkääjän koriin tai puolustajan saatua pallon. Hyökkääjän tehdessä korin, hän saa pisteen ja lisäpisteen saa lay upilla tehdystä korista. Osia vaihdetaan päädyssä. Pelataan esimerkiksi siihen asti, kun ensimmäinen pelaaja on saanut kasaan 3 pistettä.



Syötellen puoleen kenttään



Puolen kentän jälkeen 1 vs. 1 -peli

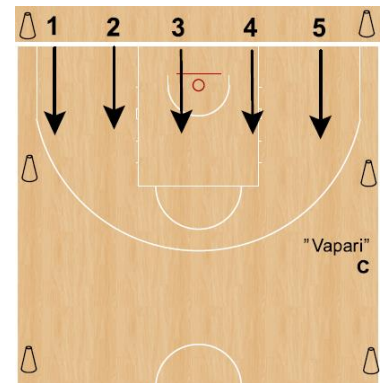
Koko kentän 3 vs. 3 peli

Valmentaja takamiehenä molemmille joukkueille, kannustetaan nopeisiin siirtymiin niin hyökkäykseen kuin puolustukseenkin. Lay upilla tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä, jonka lisäksi heittävää pelaajaa rikottaessa, pelaaja saa yrittää korintekoa vapaasti lay upilla (vrt. vapaaheitto, huomioidaan edellinen harjoitus).

Viikko 13.

Pääty - vapari - keski

Maa-meri-laiva -leikin idea, mutta opetellaan samalla tuntemaan koripallokentän rajoja. Esimerkiksi jos lähtö tapahtuu päätyrajalta, ja ohjaaja huutaa seuraavaksi kohteeksi "vapari", on pelaajien tehtävänä juosta vapaaheittoviivan tasolle (tai sen jatkeelle, jotta kaikki mahtuvat) mahdollisimman nopeasti ja pysähtyä paikoilleen. Pallot voi ottaa mukaan harjoitukseen heti, kun kääntyminen ja pysähtyminen tapahtuvat jouhevasti.



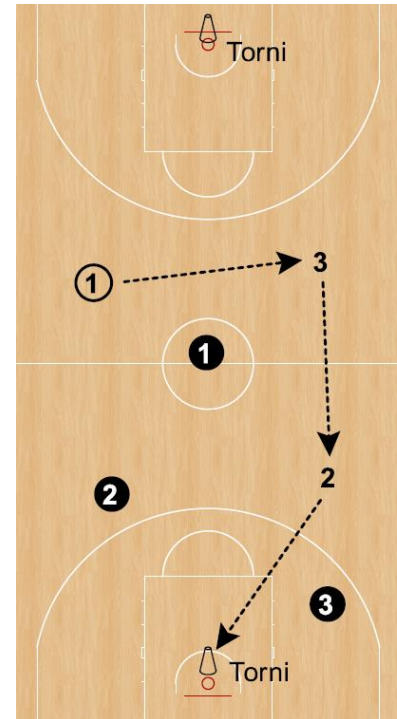
Heittotekniikka + tasapaino/kehonhallinta

Tarkoituksena opetella oikeaa heittotekniikkaa. Ohjaaja käy ensin läpi oikeanlaisen heittotekniikan (niin yhdellä kädellä kuin myös tukikäden kanssa), jonka jälkeen jakaannutaan koreille, ja jokainen pelaaja ottaa oman heittopaikan korin läheisyydestä. Eri variaatioita heittotekniikan harjoitteluun, joita voi soveltaa taitotason mukaan:

1. Harjoitellaan heittoa pelkästään yhdellä kädellä
2. Otetaan heittoon myös tukikäsi mukaan
3. Heitetään yhdellä jalalla seisoen (vuorotellen kummallakin jalalla)
4. Hypätään sivusuunnassa edestakaisin, jonka jälkeen heitto (vuorotellen ensimmäinen hyppy vasemmalle ja oikealle)
5. Hypätään 180 astetta ympäri, jonka jälkeen heitto (pyörähdys vuorotellen molempiin suuntiin)

Tornipallo

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Yksi pelaaja kummastakin joukkueesta menee seisomaan omaan hyökkäyspäätyyn korin alle torniksi. Tehtävänä on oman joukkueen kesken syötellen saada pallo toimitettua oman joukkueen tornille. Jos näin tapahtuu, saa joukkue yhden pisteen. Pallollisena ei saa liikkua, mutta pallottomana saa. Vastustajajoukkue yrittää parhaansa mukaan estää, että palloa ei saada toimitettua tornille. Hyökkäysvuoro vaihtuu aina pisteen jälkeen tai kun puolustava joukkue saa pallon riistettyä. Myös tornia voi vaihtaa jokaisen pisteen jälkeen. Sovelluksena tornipalloa voi pelata myös esimerkiksi vierittämällä tai ottamalla kaksi palloa peliin mukaan.



Mustalla merkatut puolustaa

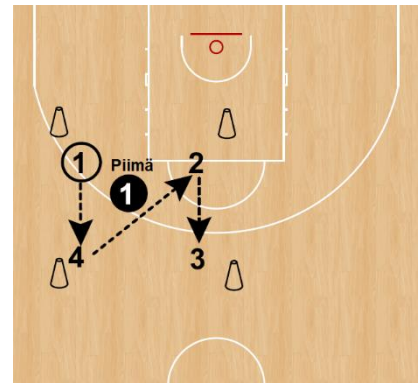
Koko kentän 3 vs. 3 peli

Aluksi sääntö peliin, että vain heikommalla kädellä saa kuljettaa. Lopuksi tavallisesti, eli myös vahvemalla kädellä saa kuljettaa. Molempiin pelimuotoihin myös sääntö, että oikealla heittotekniikalla tehdystä korista saa kolme lisäpistettä.

Viikko 14.

Piimä

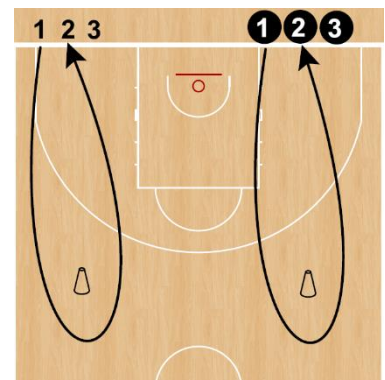
Jaetaan ryhmät, yhdessä ryhmässä voi olla 4–6 pelaajaa. Merkataan pelialue, jonka sisällä kaikki ryhmäläiset ovat. Yksi pelaaja on ensimmäisenä piimä, ja muut aloittavat syöttelemän keskenään. Piimä yrittää katkaista syöttöjä, ja jos hän onnistuu katkossa, hänestä tulee syöttelijä, ja piimäksi tulee katkaistun syötön antanut pelaaja. Pallo kädessä ei saa liikkua, mutta pallottomana saa. Lisää haastetta saa ottamalla piimäksi kaksi pelaajaa, ja myös syöttötyylejä voi vaihdella (esim. rannesyöttö tai maankautta syöttäminen).



Erilaisia viestejä

Jaetaan joukkueet, joukkueiden jonot päätyrajalle ja viedään kierrettävät merkit noin 10 metrin päähän. Perinteisen viestin idealla eli ensimmäinen lähtee liikkeelle, käy kiertämässä merkin, palaa takaisin ja lähettää läpsystä seuraavan jonosta liikkeelle. Se joukkue voittaa, jonka kaikki jäsenet ensimmäisenä ovat kiertäneet merkin, ja palanneet takaisin jonoon. Voittanut joukkue saa pisteen, ja kaikkien kierrosten lopuksi katsotaan, mikä joukkue voitti. Erilaisia liikkumismuotoja (pelataan jokaisella liikkumismuodolla yksi kierros):

1. Etuperin juosten
2. Takaperin juosten
3. Karhukävely
4. Rapukävely (etuperin merkille, takaperin takaisin)
5. Kääpiökävely
6. Tasajalkahyppy
7. Yhdellä jalalla hyppien (oikealla merkille, vasemmalla takaisin)
8. Ryömimällä



Pallonkäsittelyn temppurinki

Asetutaan isoon ringiin. Vuorotellen lapsi näyttää haluamansa tempun/liikkeen palloa kuljettaen, muut matkivat. Valmentaja antaa noin kaksi minuuttia aikaa tehdä ja sitten jakaa seuraavalle vuoron. Kaikki näyttävät vuorollaan. Jos paljon osallistujia, voi tehdä useamman ringin.

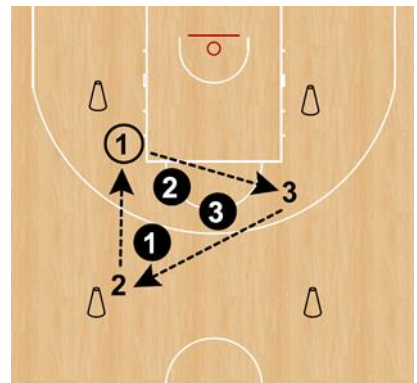
Pitkä peliosuus

1. 3 vs. 3 katukoris yhteen koriin. Voi pelata vaikkapa pienimuotoisen katukoristurnauksen, jos joukkueita saadaan useampi kasaan!
2. 4 vs. 4 koko kentän peli ilman erikoissääntöjä.

Viikko 15.

Syöttöpeti

Tehdään kaksi joukkuetta, ja rajataan tilanteeseen sopiva pelialue. Saman joukkueen pelaajat yrittävät syötellä toisilleen peräkkäisiä syöttöjä, samalla kun toisen joukkueen pelaajat yrittävät katkaista syöttöketjun. Etäisyyksien hahmottamiseksi voi lapsille sanoa, että omiin joukkuelaisiin olisi hyvä olla väliä ainakin auton mitan verran. Viiden peräkkäisen onnistuneen syötön jälkeen joukkue saa pisteen. Pallonhallinta vaihtuu joko syötönkatkosta/riistosta tai viiden peräkkäisen onnistuneen syötön jälkeen. Ensiksi kolme pistettä kerännyt joukkue voittaa, ja pelataan ainakin kaksi peliä. Ainakin alussa pelaaminen helpottuu, kun tehdään sääntö, ettei palloa saa riistää vastustajan käsistä, ja kielletään kahden pelaajan edestakainen syöttely keskenään. Kuvassa mustalla merkatut puolustaa.



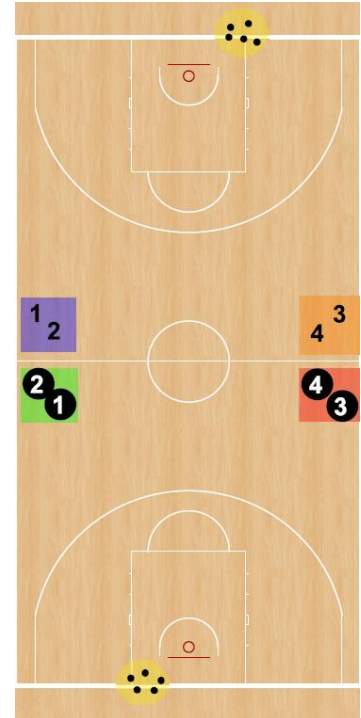
Tasapainohippa

Pelialueeksi esimerkiksi puolikas liikuntasali. Pelialueen reunoille tuodaan muutama matala puomi (jos puomia ei ole, myös pitkä puupenkki käy käännettynä ylösalaisin). Hipan saadessa pelaajan kiinni, kiinnijäänyt pelaaja käy suorittamassa puomin päällä annetun tehtävän, jonka jälkeen hän saa palata takaisin peliin. Pelaajamäärän mukaan hippoja on yksi tai useampi, ja hippoja vaihdetaan tasaisin väliajoin. Tehtäviä voivat olla esimerkiksi:

- Puomin päästä päähän kävely (etuperin ja takaperin)
- 10 sekuntia seisominen yhdellä jalalla (molemmilla jaloilla!)
- Kyykyssä käynti
- Vaaka puomilla (molemmilla jaloilla!)

Timantin ryöstö

Jaetaan lapset neljään joukkueeseen. Timantit (= jotkut poimittavat merkit, esimerkiksi tötsät) laitetaan korien alle merkityn renkaan sisään. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät joukkueittain keskialueelle merkatuista pesistä haluamalleen korille palloa kuljettaen. Korin tehtyään saa ottaa timantin ja viedä joukkueensa pesään. Pelataan niin kauan, kunnes timantit loppuvat. Muunna sääntöjä erien välillä eli esimerkiksi korin saa tehdä vain lay upilla/korin saa tehdä vain selkeällä kaukoheitolla ja niin edelleen.



Lähtötilanne

Koko kentän 3 vs. 3 peli

Aluksi pelataan säännöllä, että vain syötellen saa liikkua, ja hyökkäysvuoron vaihtuessa pallon täytyy käydä jokaisella kentällä olevalla pelaajalla ennen kuin saa tehdä korin. Lopuksi normaali peli, jossa valmentaja mukana molemmille joukkueille takamiehenä. Painotetaan nopeaa siirtymistä niin hyökkäykseen kuin puolustukseenkin. Nopeasta hyökkäyksestä tehdyssä korista saa kaksi lisäpistettä.

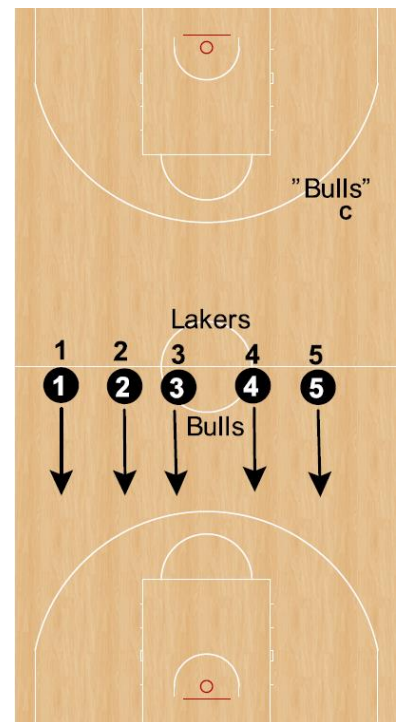
7. Neljäs jakso

Neljännän jakson teemoina ovat lyhyt perehtyminen puolustuspelaamiseen sekä pienpelitaitojen vahvistaminen erilaisten pelimuotojen kautta. Taitoharjoittelussa siirrytään myös jo hieman haastavampiin harjoitteisiin, monipuolisia motorisia perustaitoja unohtamatta. Neljäs jakso sisältää viisi viikkoa.

Viikko 16.

Lakers vs. Bulls

Parin kanssa istumaan jalat suoriksi, selät vastakkain puoleen kenttään, kasvot kohti korja. Toinen rivi pareista on Lakers ja toinen Bulls. Kun huudetaan "Lakers", Lakersin pelaajat lähtevät karkuun ja Bullsien joukkuelaiset lähtevät ottamaan pariaan kiinni. Valmentajan huutaessa "Bulls" roolit ovat luonnollisesti toisinpäin. Karkuun juoksevat yrittävät päästä päätyrajalle ennen kuin pari saa otettua kiinni. Vaihtelee joukkuetta kumpi lähtee karkuun. Jos kiinniottaja saa parinsa kiinni, hän saa pisteen ja joukkueen pisteet lasketaan lopussa yhteen. Pelaa ainakin kuusi kierrosta. Vaikeutta voi lisätä ottamalla pallot mukaan, ja kuljettaa juostessa. Myös lähtöasentoja voi vaihdella (esim. selältään, mahaltaan ja niin edelleen).

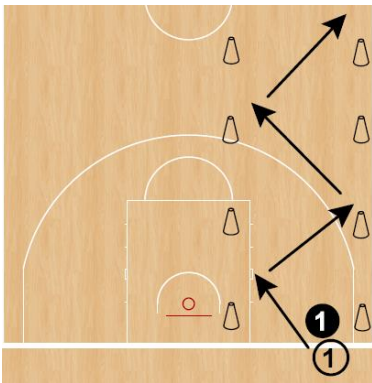


Liikennepoliisi

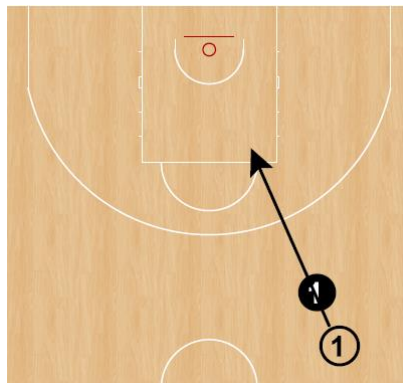
Otetaan itselleen tilaa niin, että kaikki näkevät valmentajan. Valmentaja näyttää käsillään (oikea, vasen, taakse, eteen, ylös), mihin suuntaan pelaajien tulee liikkua. Oikealle ja vasemmalle liikutaan puolustuksen jalkatyöllä, eteenpäin etuperin juosten, taaksepäin takaperin juosten, ja käden noustessa ylös pysähdytään mahdollisimman nopeasti puolustusasentoon. Lisähaastetta saadaan, kun suunnanmuutokset tulevat nopeammassa tempossa tai vaihtelevin väliajoin.

SikSak

Pareittain, päätyrajalta puoleenkenttään. Merkitään "tunneli" rajaksi, jonka sisällä siksakkia juostaan. Toinen parista kuljettaa pallollisena siksakia vaihtaen kättä edestä kädenvaihdolla (huom. molempien käsien käyttö!), toinen parista puolustaa pallollista liikkumalla jalkatyöllä pallollisen liikkeitä mukailen. Puolustaja ei yritä riistää palloa vaan harjoitellaan jalkatyössä liikkumista. Taitotason mukaan, kuljettavaa pelaajaa voi kannustaa kokeilemaan myös vaikeampia kädenvaihtoja eli esimerkiksi jalkojen välistä tai selän takaa. Puolenkentän jälkeen pelataan 1 vs. 1 -peli kohti korja, ja peli päättyy joko hyökkääjän koriin tai puolustajan saadessa pallon. Tämän jälkeen päädyssä vaihdetaan rooleja, ja lähdetään samalla tavalla takaisin kohti päätyä, josta lähdettiin liikkeelle.



Siksakia puoleen kenttään



Puolen kentän jälkeen 1 vs. 1 -peli

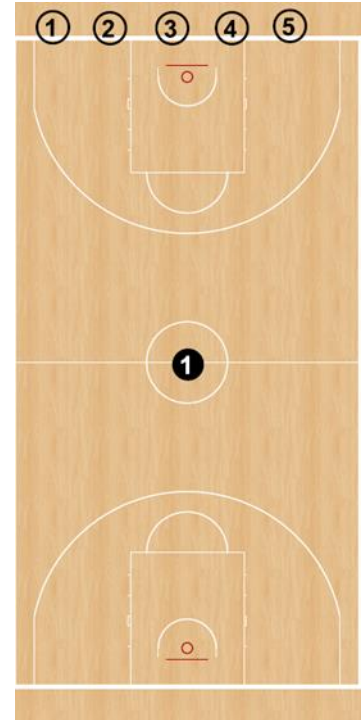
Koko kentän 3 vs. 3 peli

Painotetaan puolustamista. Korin ja pelaajan väliin sijoittumien puolustuksessa riittää tässä vaiheessa nyrkkisäännöksi. Hyvästä puolustuksesta saa joukkueelle kaksi lisäpistettä. Valmentaja, käytä tässä hyvän puolustuksen arvioimiseksi omaa pelisilmääsi!

Viikko 17.

Kuka pelkää Lauri Markkasta?

Ensimmäinen hippa asettuu puoleen kenttään ilman palloa, ja muut pelaajat asettuvat päätyrajalle pallojen kanssa. Keskellä oleva hippa huutaa merkiksi "Kuka pelkää Lauri Markkasta?", jonka jälkeen päätyrajalla olevat pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti toista päätyrajaa. Hippa yrittää huitaista ja riistää pelaajilta pallon pois kuljetuksesta. Jos hippa onnistuu riistossa, tulee pallon menettäneestä pelaajasta myös hippa. Peli jatkuu niin kauan, kunnes kaikki pelaajat ovat jääneet hipoiksi keskelle. Kuljetustapoja voi vaihdella erien välissä. Sääntöinä voi olla esimerkiksi, että vain heikommalla kädellä saa kuljettaa tai että kuljettavaa kättä tulee vaihtaa koko ajan.

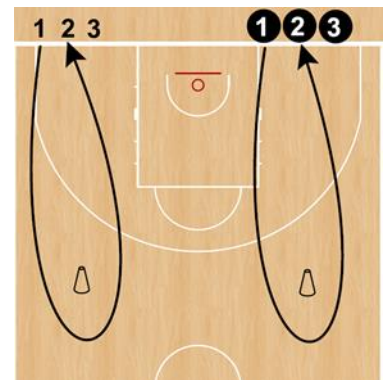


Lähtötilanne

Erilaisia viestejä

Jaetaan joukkueet, joukkueiden jonot päätyrajalle ja viedään kierrettävät merkit noin 10 metrin päähän. Perinteisen viestin idealla eli ensimmäinen lähtee liikkeelle, käy kiertämässä merkin, palaa takaisin ja lähettää läpsystä seuraavan jonosta liikkeelle. Se joukkue voittaa, jonka kaikki jäsenet ensimmäisenä ovat kiertäneet merkin, ja palanneet takaisin jonoon. Voittanut joukkue saa pisteen, ja kaikkien kierrosten loppuun katsotaan, mikä joukkue voitti. Erilaisia liikkumismuotoja (pelataan jokaisella liikkumismuodolla yksi kierros):

1. Etuperin juosten
2. Takaperin juosten
3. Karhukävely
4. Rapukävely (etuperin merkille, takaperin takaisin)
5. Kääpiökävely
6. Tasajalkahyppy
7. Yhdellä jalalla hyppien (oikealla merkille, vasemmalla takaisin)
8. Ryömimällä



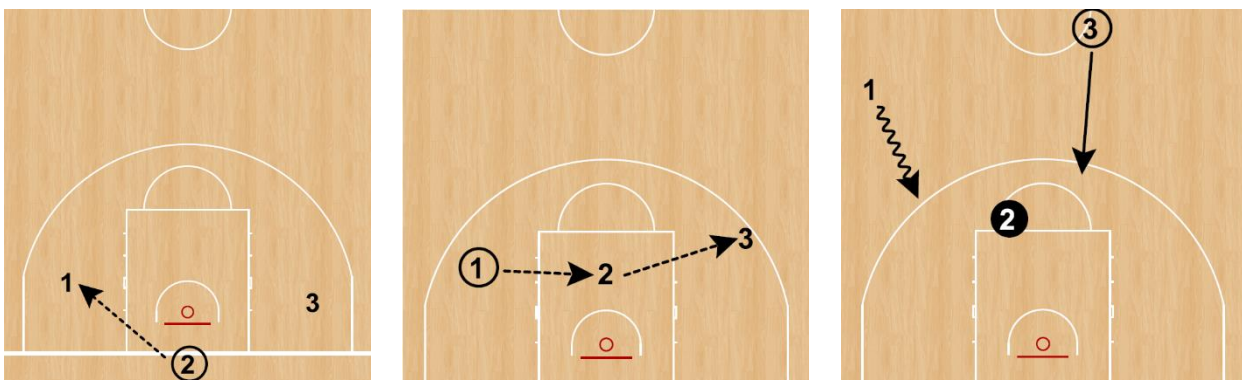
Syöttötaito

Edetään pareittain juosten ja samalla syötellen päätyrajalta päätyrajalle. Ohjeeksi, että pyritään syöttämään pallo parin etupuolelle, niin se on helppo ottaa liikkeestä kiinni. Syöttötyylejä:

- Rannesyöttö
- Rannesyöttö maankautta
- Pään yli syöttö
- Yhden käden syöttö (molemmilla käsillä!)

Kolmen kasi (helpotusversio) + 2 vs. 1

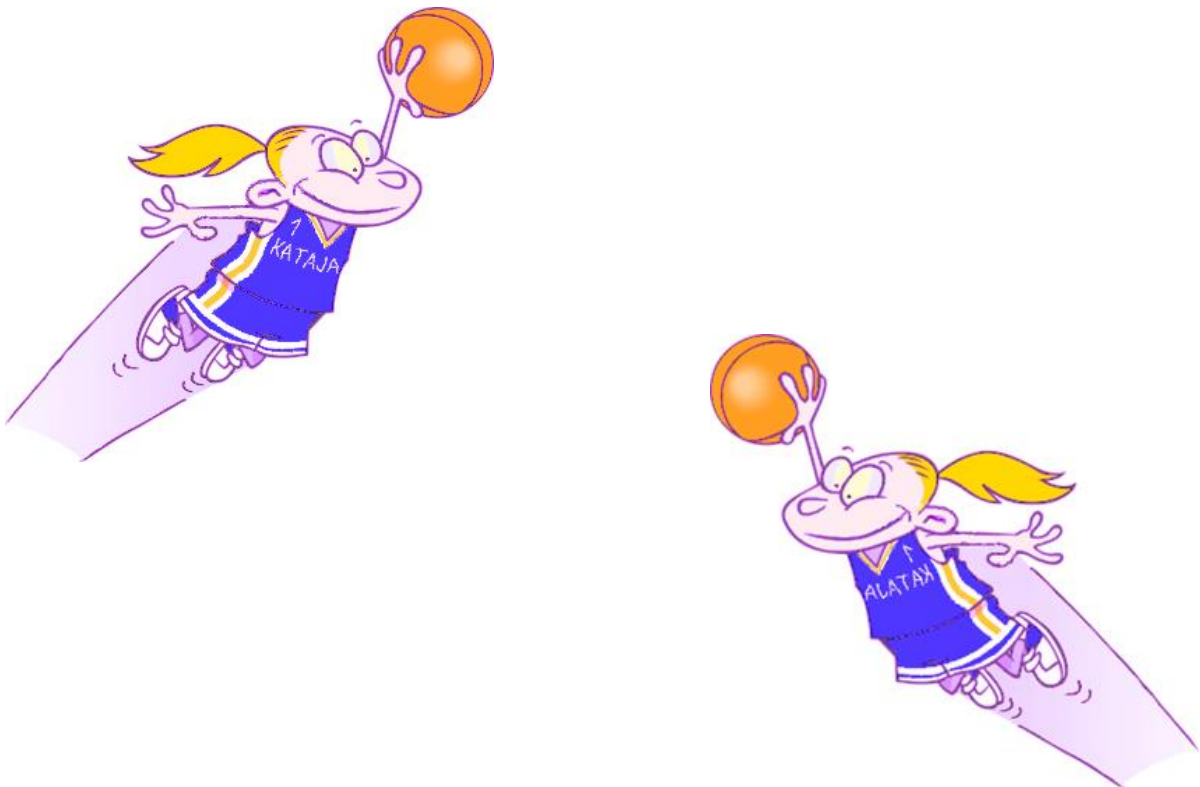
Lähdetään päätyrajalta liikkeelle kolmesta eri jonosta, keskijonossa pallot. Lähdetään syötellen eteenpäin kohti keskikenttää niin, että keskellä oleva pelaaja syöttää toiseen laitaan, ja syötön saanut pelaaja syöttää takaisin keskelle. Tämän jälkeen sama juttu, mutta toiselle puolelle. Kaikki kolme liikkuvat siis "samassa rivissä" eteenpäin syötellen (= kolmen kasin helpotusversio, ilman pelaajien kiertoliikettä). Puoleen kenttään tultaessa keskipelaaja laittaa pallon maahan, ja hänestä tulee puolustaja. Laitapelaajista tulee hyökkääjiä, ja toinen heistä käy poimimassa pallon mukaan. Pelataan 2 vs. 1 siihen koriin, jonka alta on lähdetty liikkeelle. Puolustajalle ohjeeksi juosta suojelemaan korja mahdollisimman nopeasti, ja hyökkääjille ohjeeksi, että se pelaaja, joka *ei poimi* palloa puolesta kentästä juoksee nopeasti kohti korja. Peli päättyy hyökkääjien tehdessä korin tai puolustajan saadessa pallon. Tämän jälkeen palataan päätyyn vaihtaen myötäpäivään jonoa, josta lähti liikkeelle.



Syötellen puoleen kenttään, ja puolesta kentästä takaisin 2 vs. 1-peli. Numero 2 puolustaa.

Koko kentän 3 vs. 3 peli

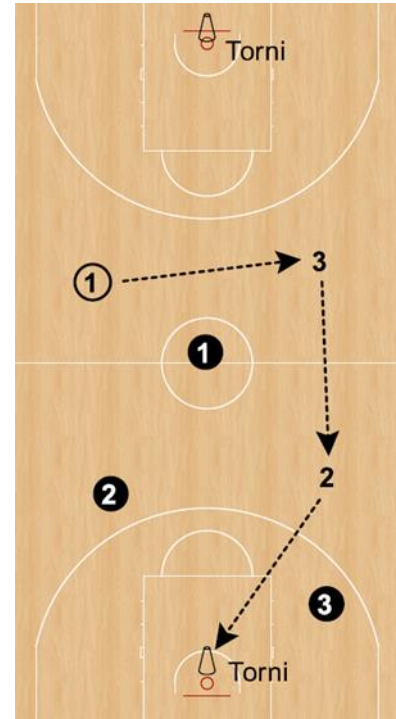
Pelin aikana kannustetaan erityisesti syöttemään omille joukkuelaisille. Suoraan syötöstä (pallon saa ottaa tietysti haltuun, mutta heitto tapahtuu syötön jälkeen mahdollisimman nopeasti) tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä.



Viikko 18.

Tornipallo

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Yksi pelaaja kummastakin joukkueesta menee seisomaan omaan hyökkäyspäätyyn korin alle torniksi. Tehtävänä on oman joukkueen kesken syötellen saada pallo toimitettua oman joukkueen tornille. Jos näin tapahtuu, saa joukkue yhden pisteen. Pallollisena ei saa liikkua, mutta pallottomana saa. Vastustajajoukkue yrittää parhaansa mukaan estää, että palloa ei saada toimitettua tornille. Hyökkäysvuoro vaihtuu aina pisteen jälkeen tai kun puolustava joukkue saa pallon riistettyä. Myös tornia voi vaihtaa jokaisen pisteen jälkeen. Sovelluksena tornipalloa voi pelata myös esimerkiksi vierittämällä tai ottamalla kaksi palloa peliin mukaan.



Mustalla merkatut puolustaa

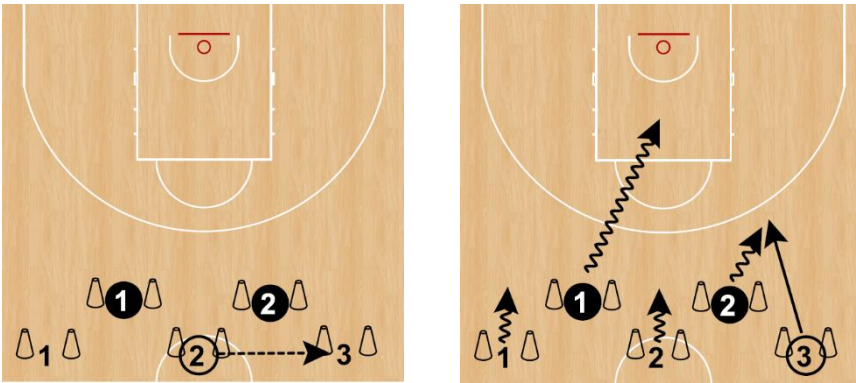
Kahden pallon harjoitteet

Parin kanssa asetutaan sivurajalle, ja paria kohden *kaksi* palloa. Toinen parista kuljettaa ensin *molemmilla palloilla* sivurajalta sivurajalle (huom. kolme ensimmäistä paikallaan kuljetusta), ja antaa pallot sen jälkeen parillensa, joka tekee saman suorituksen. Kuljetustapoja:

- Samassa tahdissa pomputukset paikallaan
- Eri tahdissa pomputukset paikallaan
- Yksi käsi pomputtaa kahta palloa vuorotellen paikallaan (molemmat kädet!)
- Samassa tahdissa pomputus liikkuen etuperin + takaperin
- Eri tahdissa pomputus liikkuen etuperin + takaperin
- Oikea käsi pudottaa pallon lattian kautta vasempaan käteen ja vasen siirtää sen takaisin oikeaan käteen (sama myös toiseen suuntaan!)
- BONUS = parin kanssa vastakkain, syötellään parin kanssa. Toinen syöttää rannesyötön ilmassa, toinen maankautta (vaihtakaa myös rooleja!)

Yhteen koriin 3 vs. 2

Viisi porttia puolen kentän tuntumaan (hyökkääjä - puolustaja - hyökkääjä - puolustaja - hyökkääjä), puolustajille hieman etumatkaa. Keskimmäinen hyökkääjä syöttää toiseen laitaan, josta alkaa vapaa peli. Huomioitavaa: lähimmäinen puolustaja puolustamaan palloa ja toinen puolustaja juoksee suojelemaan korja. Pelataan joko hyökkääjien koriin asti tai puolustajien saadessa pallon. Tämän jälkeen palataan puoleen kenttään ja vaihdetaan rooleja myötäpäivään yhden paikan eteenpäin liikkuen.



Ensin syöttö toiseen laitaan. Syötön jälkeen vapaa 3 vs. 2 -peli. Mustalla merkatut puolustaa.

Koko kentän 3 vs. 3 peli

Ohjeistuksessa painotetaan, että pallollinen on vaarallisin pelaaja, aina yksi lähimmäinen puolustaja puolustamaan palloa pelaajan ja korin väliin. Hyvästä puolustuksesta saa joukkueelle kaksi lisäpistettä. Valmentaja, käytä tässä hyvän puolustuksen arvioimiseksi omaa pelisilmääsi!

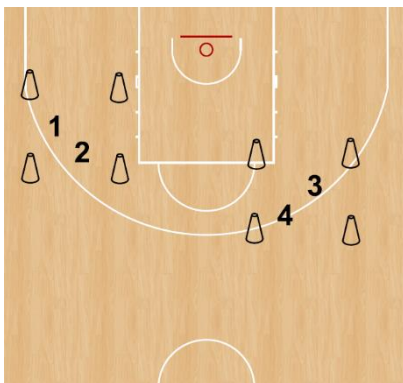
Viikko 19.

Viivahippa

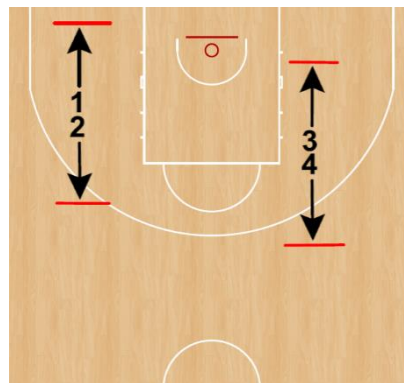
Pallolliset pelaajat kuljettavat ja juoksevat karkuun pallottomia hippoja. Hipan saadessa kiinni, kuljettaja ja hippa vaihtavat rooleja. Liikkua saa vain kentässä olevia viivoja pitkin. Pelialuetta voi tarvittaessa rajata. Sovelluksena voi pelata myös esimerkiksi niin, että vain heikommalla kädellä saa kuljettaa.

Paritaistelut

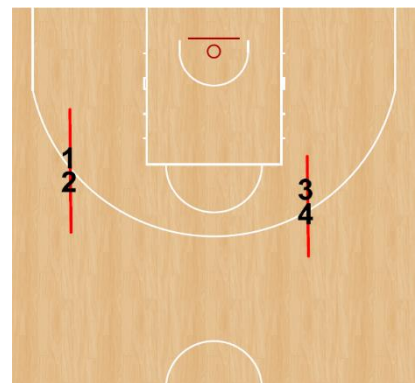
1. Rajataan pareille pienehkö "taistelualue". Kerätään pisteitä osumalla kaverin ennalta määrättyyn kehonosaan, osumasta saa pisteen. Vaihdetaan viiden pisteen jälkeen kehonosaa, johon pitää osua. Esimerkiksi nilkka, polvi ja olkapää.
2. Parit asettuvat selät vastakkain. Koitetaan työntää toinen yli ennakkoon sovitusta merkkiviivasta. Voitosta saa pisteen, ja pelataan viiteen pisteeseen jokaisella tyyllillä. Tyylejä voi olla esimerkiksi istuen lattialla, seisten ja kyljet vastakkain olkapäillä työntö seisoen.
3. Merimiespaini. Parit ottavat kättelyotteen, ja asettuvat samalle viivalle seisomaan vastakkain. Kaveri yritetään horjuttaa pois viivalta heiluttamalla kättä eri suuntiin. Kaverin horjahdettua pois viivalta, horjauttamisessa onnistunut saa pisteen. Pelataan viiteen pisteeseen.



1. vaihe



2. vaihe

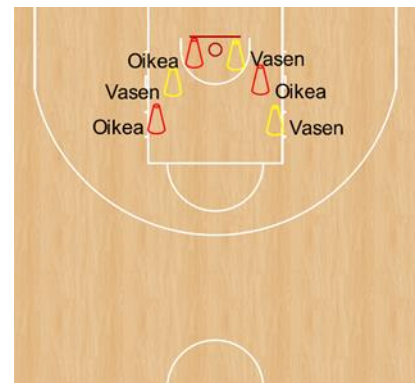


3. vaihe

Lay up -kertaus

Kerrataan lay upin tekemisen perusteet. Pelaajat voi jakaa taitotason mukaan useammalle korille niin, että toisella korilla tehdään lay upeja lattiassa olevien askelmerkkien kanssa (helpompi versio) ja toisella korilla ilman merkkejä maassa (hankalampi versio).

1. vaihe: Lay up yhdestä pompusta eli kolmella askeleella. Pallo osuu maahan ensimmäisen lay upin askeleen kanssa samaan aikaan.
2. vaihe: Lay up kuljetuksesta. Lähdetään vähän kauempaa ja otetaan kaksi-kolme pomppua ennen lay upin tekemistä.
3. vaihe: kisa, tehdään koreja lay upeilla. Jokaisen lay upin yrityksen jälkeen täytyy vaihtaa päätyä, johon lay upin tekee. Ensimmäisenä kolme lay upilla korilla tehnyt voittaa.



1 vs. 1 -turnaus

Hyödynnetään kaikkia mahdollisia käytössä olevia koreja. Merkitään lähtöportit, hyökkääjälle puolen kentän ja korin välimaastoon ja puolustajalle korin alle. Hyökkääjä katse kohti korilla, puolustaja syöttää hyökkääjälle korin alta ja lähestyy. Pelataan joko koriin asti tai kun puolustaja saa pallon. Hyökkääjä voittaa tilanteen, jos saa tehtyä korin. Puolustaja voittaa, jos saa estettyä korin ja pallon itselleen. Tilanteen voittaja jää korille hyökkääjäksi, ja häviöjä liikkuu seuraavalle korille puolustajaksi. Korin tehdessä pelaaja saa itselleen pisteen, ja pelataan viiteen pisteeseen asti. Lay upilla tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä.

Koko kentän 4 vs. 4 peli

Vapaa peli. Lay upilla tehdystä korista saa kaksi lisäpistettä, jonka lisäksi heittävä pelaaja rikottaessa, pelaaja saa yrittää korintekoa vapaasti lay upilla (vrt. vapaaheitto). Vähän lyhyempi peliaika, riippuen kuinka nopeasti 1 vs. 1 -turnaus on ohi.

Toiveet

Seuraavalla viikolla vietetään lasten toiveviikkoa. Viisi minuuttia harjoitusten lopusta käytetään näiden toivepelien ja lempiharjoitusten kartoittamiseen. Esimerkiksi jokainen lapsi saa sanoa yksi tai kaksi toivettaan, valmentaja kirjaa kaikki toiveet ylös, ja suunnittelee sen perusteella seuraavan harjoituskerran.

Viikko 20.

Toiveviikko

Edellisen kerran lasten toiveista valmentajan suunnittelemat harjoitukset. Loppuun kuitenkin ainakin 15 minuuttia koko kentän peliä.



Lähteet

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. Porvoo.

Peda.net. Susi Campus. Luettavissa: <https://peda.net/hankkeet/susicampus>.

Suomen Koripalloliitto. Koriskoulu - ohjaajan kansio. Luettavissa: https://www.lokoko.fi/wp-content/uploads/2015/09/Koriskoulu_ohjaajan-kansio_Koripalloliitto.pdf.