

(Super-) mikrot & ala-asteiden koriskerhot (7-9-vuotiaat)

A) Fysiikka ja motoriikka

- Yleistaitavuutta (yhdistä pallo mukaan): hyppelyitä, erilaisten pallojen kanssa heittäjä/syöttelyä/pelaamista, perusasento, tasapainoharjoitteita.
- Liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio ja ketteryys herkkyyskausi! Erilaisia spurtteja/liikkeellelähtöjä, eri lihasryhmien kehittäminen omalla ruumiinpainolla pelien & leikkien avulla. HYVÄ HARJOITE ESIM TIKAPUUJUOKSU
- Nassikkapaini.
- Oikean juoksutekniikan harjoittelu.
- Monipuolisia liiketaitoharjoitteita (perusasento, liikeaskel eri suuntiin, hyppääminen & alastulo, suunnanmuutosaskel, heittäminen, olkanivelen ja lapojen liike.

B) Lajitaito

- Pysähtyminen (ykstahti).
- Perusasento. Polvet koukussa, jalat hiukan levitettynä.
- Pallonkäsittelyä paljon – taitavuus on motivoivaa. Aluksi paikallaan, sitten liikkuen ja liikkeitä vaikeuttaen. Etenkin kädenvaihto edestä. Ja esim. futis-korisyhdistelmä.
- Heittotekniikan alkeet (laske koria minikorista vielä alemmas): Kyynärpää pallon alla, yhdellä kädellä heitto, heitossa kaari =pehmeys.
- Lay-up hyvin paremmalta puolelta kuljetuksesta ja syötöstä. Heikommalta puoleltakin kokeillaan ja opetellaan. Lay-up-harjoittelu paikaltaan aloittaen, vaihe vaiheelta kehittäen.
- Koripallon perussääntöjen osaaminen ja ymmärtäminen (askeleet, kaksoiskuljetus, virhe).
- Kahden käden rintasyöttö ja syötön vastaanotto. Syöttöjä myös liikkeestä. Lisäksi myöhemmin pään yli syöttö ja lattian kautta työntösyöttö. Korostetaan syötön tärkeyttä – ei pelkkää pomputtelua.
- Kuljetus vai syöttö - ymmärtäminen? Esim. kaksi pelaajaa hyökkää valmentajaa vastaan.
- Puolustus: oman pelaajan puolustusajatus, hyökkääjän ja korin välissä.
- Syötä ja liiku, pääse eroon puolustajastasi.
- Kentätasapainon alkeellinen ymmärtäminen.
- Rytminvaihdokset pallon kanssa/pallottomana (heti kun pallo pysyy mukana)

C) Muut huomioitavat asiat

- Harrastuspaikkoja lähellä kotia.
- Harjoitukset 2 krt/vko, kesto 1-1,5h.
- Hyvä käytös, ja sen vaaliminen jatkuvasti.
- Täsmällisyyden opettaminen.
- Toisten huomioonottaminen.

Valmentaja:

- Kannustava leikkiminen ja tutustuminen palloon.
- Kaikki pelaa ja tasapuolisesti! Onko harjoitusten ulkopuoliset pelit jo tarpeen mikroikäisille, entä sarjapelit? Pelata kuitenkin täytyy jollain tavalla. Harjoituspelejä lähialueella?
- Hauskaa ja leikinomaista, kuitenkin koripalloa oppien.
- Ota 'aikalisä' harjoitusten kesken ja kerro esim.: yhdestä pelisäännöstä tarkemmin, joukkuehengestä, ravinnosta, tms.
- Ole kiinnostunut rekrytoimaan uusia pelaajia mukaan joukkueeseesi. Mitä voisit tehdä sen eteen?

Minit & ala-asteiden koriskerhot (10-11-vuotiaat)

A) Fysiikka ja motoriikka

- Edelleen nopeuden, koordinaation ja ketteryyden herkkyyksikausi. Ketteryys-/temppuratoja. Monipuolista vartalonhallintaa. Pallo mukana.
- Omalla keholla kuntopiiri. Myös keppijumppaa.
- Jokaisella pelaajalla hyppynaru mukana harjoituskassissa.
- Erilaisia hyppelyitä ja tasapainon harjoittelua erilaisin alastuloin.
- Venyttely aina johdetusti.
- Monipuolisia liiketaitoharjoitteita (perusasento, liikeaskel eri suuntiin, hyppääminen & alastulo, suunnanmuutosaskel, heittäminen, olkanivelen ja lapojen liikkeiden hallinta ja yhdistäminen muuhun vartaloon).

B) Lajitaito

- Lay-upit molemmilta puolilta, sekä lay-back ja power-layup.
- Heittotekniikkaan kiinnitettävä erityinen huomio! Käsi pallon alla, toinen käsi tukee. Heitossa kaari ja saatto ranteella (=kierre).
- Pallonkäsittelyä paljon – taito tarttuu tässä iässä. Kädenvaihdot jalkojen välistä, selän takaa, pivot, ja näiden yhdistelmät.
- Pelaajien väliset etäisyydet (nyrkkisääntö ettei 3 metriä lähemmäs toista).
- Syötä ja liiku. Toiset pelaajat reagoivat täyttämällä tyhjän paikan.
- IVP=itsensä vapaaksi pelaaminen ja pelaaja osaa kääntyä kohti korja = uhka!
- Erilaiset liikkeellelähdet + harhautukset (ristiaskel, askel-, heitto-, syöttöharhautus).
- 1vs1 puolustuksen eri asiat: pallottoman puolustaminen syöttölinjalla, pallollisen puolustaminen jalkatyöllä. Vanhemmat minit osaavat jo auttavan puolustuksen.
- Tukijalan käyttö ja käännökset koko ajan paremmiksi.
- Palloscriini – voidaan käydä vanhemmille mineille läpi opettaen, kokeillen ja tekien, mutta ei missään tapauksessa scriinisettejä esitellen tai taktiikkataulusulkeisia pitäen.
- Levypallopelin ymmärtäminen: sulje oma pelaaja, mene levypalloon KÄDET YLHÄÄLLÄ.
- Nopean hyökkäyksen periaatteet: kaistat, 2-0, 2-1, 3-2.
- Rytminvaihdokset pallon kanssa/pallottomana (heti kun pallo pysyy mukana)

C) Muut huomioitavat asiat

- Harjoitukset 3/4krt/vko (n.1h30min kerrallaan)
- Joukkueena toimimisen sisäistäminen = joukkuehenki.
- Jatkovasti hyvä, muita huomioiva, käytös.
- Pelien tullessa enemmän mukaan vastustajan ja tuomarien kunnioitus.
- Urheilijan elämäntavan esittely.
- Pelaajien sitouttaminen seuraan: edustusjoukkueen peleihin meno, seuran tapahtumiin osallistuminen.

Valmentaja:

- KATSO MIKROJEN VASTAAVAT KOHDAT! OSAAKO PELAAJASI JO NE? Vahvista jo aiemmin opittuja asioita. Huomioi myös, että uusien pelaajien on myös käytävä perusasiat oikeassa järjestyksessä läpi. Aikaa on aina opettaa perusasioita!
- Uusia pelaajia mukaan toimintaan. Etsi, rekrytoi, kysele – äläkä mieti uusien pelaajien tuottamaa vaivaa harjoitusten 'sekaantumisesta'.
- Pelaajia motivoitava omatoimiseen harjoitteluun (pallonkäsittelyä voi tehdä aina kotona, ja kesäisin ulkokoreille).
- Monipuolisuus, monipuolisuus, monipuolisuus!
- Kaikki pelaa! Tasaiset joukkueet – ei ykkös- ja kakkosjoukkuetta! (Ykkösjoukkueen 6. pelaaja onkin näin aloitusviisikkopelaaja toisessa tasaisessa jengissä.) Kauden aikana voi esim. jossain turnauksessa koettaa vanhemmilla mineillä jakaa tasojoukkueet.

C-juniorit (12-14-vuotiaat)

A) Fysiikka ja motoriikka

- Ketteryys, askelnopeus, liikkuvuus ja koordinaatio herkkyysskautena.
- Monipuolisia liiketaitoharjoitteita (perusasento, liikeaskel eri suuntiin, hyppääminen & alastulo, suunnanmuutosaskel, heittäminen monipuolisesti erilaisilla palloilla ja tekniikoilla, olkanivelen ja lapojen liike.
- Kuntopiirejä voi tehdä monipuolisesti välineitä käyttäen (esim. kuntopallot).
- Telinevoimistelu erittäin tärkeää (lattialla vaakoja, karrynpyöriä, käsillä/päällä seisonta, jne).
- Keppijumppa mukana nostotekniikoita opetellen (samalla liikkuvuus ja vartalonhallinta kehittyvät).
- Lenkkien juokseminen osana harjoittelua.
- Jatkuvaa tasapainoharjoittelua.
- Keskivartalon (ns. voimakeskukseen) jatkuva monipuolinen kehittäminen.
- Törppöratioja, tikapuita, suunnanmuutoksia, hyppyjä + alastuloja eri tavoin, ketteryysratioja...

B) Lajitaito

- Tempoharjoittelua; tekniikka ja varmuus aiemmin opittuihin asioihin kovassa vauhdissa.
- Eri syöttötekniikat: rannesyöttö, työntösyötöt, päänylisyöttö. Ja näiden osaaminen eri tilanteissa. (Rannesyöttö avoimella kentällä, työntösyöttö lattian kautta korja kohti, päänylisyöttö korilta pois päin).
- Scriinipelaaminen (pallollinen, palloton scriini). Aloitettava 1vs1 ja 2vs2 tilanteista – oikeita toistoja ja pelinlukua.
- Pallollisen puolustuksessa: oikea jalkatyöasento, koko kentän jalkatyö, käsi pallossa, aktiiviset kädet, ohjaa.
- Pallottoman puolustaja: käsi syöttölinjalla yhden syötön päässä, kahden syötön päässä valmis auttamaan ja palaamaan. Leikkauksen estäminen palloa kohti/pallon puolelta.
- Heittotekniikan oltava tässä iässä viimeistään kunnossa! Heittomäärät n. 80-100/harjoitus ja aina ohjattuna.
- Levypallopelaaminen: kontakti, sulku, näe pallo. Hyökkäyspäässä kaikki paitsi takamies/-miehet levypalloon kovaa.
- Monipuoliset liikkeellelähdet ja korintekovariaatiot.
- Rytminvaihdot pallon kanssa/pallottomana.
- Sisäpelaaminen ja liikkeet.
- Yksinkertainen 'hyökkäyskuvio', jossa tilaa luovuudelle ja taidolle.
- Nopeahyökkäys (kaistat, avaus, 2vs1, 3vs2, 4vs3)

C) Muut huomioitavat asiat

- Ravitseminen, lihaskunto.
- Tavoitteellisuus harjoittelussa.
- Harjoittelu pyörii ympäri vuoden. Kesällä omatoimista ohjattua harjoittelua + joukkueharjoituksia. Kesäloma täytyy olla joukkueharjoituksista kuitenkin.
- Henkilökohtaiset tavoitteet? Joukkueen tavoitteet?
- Joukkueen säännöt luodaan kauden alussa.
- Harjoitukset 3-4 krt/vko (1h30min-2h kerrallaan).
- Seurakulttuuri. Olen osa seuraa: edustusjoukkueen pelit, seuran yhteiset tilaisuudet, toimitsijakoulutus.

Valmentaja:

- KATSO MIKROJEN+MINIEN VASTAAVAT KOHDAT! OSAKO PELAAJASI JO NE? Vahvista jo aiemmin opittuja asioita. Huomioi myös, että uusien pelaajien on myös käytävä perusasiat oikeassa järjestyksessä läpi. Aikaa on aina opettaa perusasioita!
- Opeta pelaajia omatoimiseen harjoitteluun. Esim. kesäisin ulkokoreilla heitto-ohjelma.
- Paljon pienpelejä 1vs1 (esim. koutsin syöttäjänä), 2vs2, 3vs3 ja eri tilanteista eri säännöillä.
- Vieläkin voi/pitää ottaa uusia pelaajia vastaan. Huomioi kuitenkin resurssit, mutta älä piiloudu niiden taakse.
- Kaikki pelaa. Kuka treenaa enemmän saa myös enemmän vastuuta. Mutta kauden aikana kaikkien pitää saada runsaasti minuitteja.
- Lahjakkaimmille ja motivoituneimmille on kyettävä antamaan joskus lisäharjoituksia, jotka eivät saa olla muilta pois. Extra-treeni esim. joka toinen viikko.