



## PELISÄÄNNÖT

Jokaiselta seuran tapahtumiin osallistujalta odotetaan kunnioittavaa ja kannustavaa suhtautumista kaikkia seuran pelaajia, valmentajia ja muita toimihenkilöitä kohtaan kaikissa seuran tapahtumissa. Valmentajilta, pelaajilta, vanhemmilta ja pelaajan lähipiiriin kuuluvilta henkilöiltä odotetaan esimerkillistä käytöstä kentän laidalla, sosiaalisessa mediassa ja kaikkialla muualla. Kiroilua ei sallita.

Peleissä vaihtopenkin alueella voivat olla vain pelaajat, valmentajat, huoltajat ja joukkueenjohtaja. Peli-aika ei lopu tuomarin pillin puhallukseen. Pelitapahtuma loppuu virallisesti 20 minuuttia ottelun loppumisen jälkeen.

Päihteiden käyttö ja päihtyneenä esiintyminen on kiellettyä seuran ja joukkueen tapahtumissa.

## PELAAJA

- Ymmärrän vastuuni urheilijana sekä lupaan käyttäytyä hyvin ja vastuullisesti harjoituksissa, otteluissa ja muissa yhteisissä tapahtumissa. Edustan joukkueen tapahtumissa itseäni, joukkuettani ja seuraani.
- Kohtelen muita urheilijoita kunnioittavasti ja hyväksyn joukkuekavereiden erilaisuuden. Kunnioitan valmentajia ja muita seurassa toimivia henkilöitä sekä arvostan seuraani. En saata omaa seuraani tai joukkuettani huonoon valoon.
- Noudatan valmentajan antamia ohjeita. Hyväksyn valmentajan tekemät päätökset sekä roolini joukkueessa. Minulla on lupa kysyä, kun haluan tietää, miksi jotakin harjoitusta tehdään.
- Tulen ajoissa tapahtumiin ja olen valmiina sovittuun aikaan. Ilmoitan aina ajoissa valmentajalle, jos olen estynyt osallistumaan harjoituksiin ja syyn, miksi olen estynyt.
- Osallistun harjoituksiin ja haluan harjoitella aina niin hyvin kuin pystyn. Keskityn harjoituksissa ja peleissä. Ymmärrän, että omalla harjoituspanoksella on merkitys koko joukkueen harjoitteluun.
- Jos olen sairas, en harjoittele. Pysyn kotona ja lepään. Jos olen loukkaantunut, tulen harjoituksiin ja teen oheisharjoittelua valmentajan ohjeiden mukaan.
- Harjoittelen, lepään ja syön riittävästi sekä terveellisesti.
- Liikun aktiivisesti myös vapaa-ajalla.
- Pidän varusteistani huolta. En käytä peliasua harjoituksissa.





## VALMENTAJA

- Ymmärrän vastuuni pelaajien esikuvana ja käyttäydyn esimerkillisesti joukkueen ja seuran tapahtumissa. Edistän asiallista käyttäytymistä ja kielenkäyttöä omassa joukkueessani ja kaikissa sidosryhmissä.
- Kunnioitan jokaisen pelaajan oikeuksia ja ymmärrän jokaisen pelaajan arvon omassa ryhmässään riippumatta tämän taustasta tai kyvyistä.
- Suhtaudun pelaajien antamaan palautteeseen vakavasti. Ymmärrän pelaajan mahdollisia ongelmia ja olen valmis ymmärtämään, että koti ja koulu voivat olla monissa tapauksissa urheilijalle vähintään yhtä tärkeitä kuin urheileminen.
- Asetan valmennettavan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden tuloksenteon edelle.
- Varmistan olevani riittävän hyvin koulutettu tehtävään, jossa seurassa toimin. Olen halukas kehittämään itseäni valmentajana ja käyttämään hyväkseni seuran ja Suomen Koripalloliiton tarjoamat koulutusmahdollisuudet.
- Olen tutustunut seuran valmennusohjeeseen (liite) ja sitoudun noudattamaan sitä.
- Suunnittelen jokaisen harjoituksen etukäteen niin hyvin, että joukkueen jokaisella urheilijalla on mahdollisuus tehdä kykyjensä mukainen, tavoitteellinen ja hyödyllinen harjoitus.
- Olen valmis selittämään pelaajilleni, millaisesta harjoituksesta on kysymys ja miksi se tehdään.
- Autan parhaan kykyni mukaan pelaajia kehittymään. Toimintani on johdonmukaista, kannustavaa ja oikeudenmukaista.
- Kuuntelen ja pyrin ymmärtämään valmennettaviani ja saan heidät tuntemaan, että he ovat valmentajalle tärkeitä harjoituksissa ja myös niiden ulkopuolella.
- Kunnioitan seuran toisia valmentajia ja heidän toimintatapojaan. Olen valmis auttamaan muita valmentajia tarpeen tullen.
- Kunnioitan tuomareita ja toimitsijoita ja annan heille työrauhan. En arvostele tuomareita. Jos minulla on asiaa tuomareille, keskustelen asiallisesti ja rakentavasti heidän kanssaan.
- Järjestän yhdessä muiden joukkueen valmentajien kanssa kaikille joukkueeni pelaajille kauden aikana peliaikaa siten, että joukkue osallistuu sopivan tasoisiin sarjoihin ja turnauksiin.
- Järjestän yhdessä joukkueenjohtajan kanssa vuosittain vanhempainillan, jossa kerron vanhemmille joukkueen toiminnasta.
- Käytän seuran jäsenpalvelua (Myclub) osallistumismäärien seurantaan.





## JOUKKUEENJOHTAJA

- Ymmärrän vastuuni pelaajien esikuvana ja käyttäydyn esimerkillisesti joukkueen ja seuran tapahtumissa. Edistän asiallista käyttäytymistä ja kielenkäyttöä omassa joukkueessani ja kaikissa sidosryhmissä.
- Kunnioitan jokaisen pelaajan oikeuksia ja ymmärrän jokaisen pelaajan arvon omassa ryhmässään riippumatta tämän taustasta tai kyvyistä.
- Suhtaudun pelaajien antamaan palautteeseen vakavasti. Ymmärrän pelaajan mahdollisia ongelmia ja olen valmis ymmärtämään, että koti ja koulu voivat olla monissa tapauksissa urheilijalle vähintään yhtä tärkeitä kuin urheileminen.
- Toimin harjoituksissa ja peleissä valmentajan tukena.
- Sitoudun osallistumaan seuran tarjoamaan koulutukseen.
- Hoidan viestinnän pelaajiin/vanhempiin riittävän ajoissa.
- Kunnioitan tuomareita ja toimitsijoita ja annan heille työrauhan. En arvostele tuomareita. Jos minulla on asiaa tuomareille, keskustelen asiallisesti ja rakentavasti heidän kanssaan.

## PELAAJAN VANHEMPI

- Tärkein tehtäväni on tukea lapseni harrastusta; K-K-K-K. Kuljeta, Kannusta, Kustanna ja Kunnioita.
- Käyttäydyn seuran ja joukkueen tapahtumissa esimerkillisesti ja ymmärrän vastuuni myös kotona. Annan tuomareille, toimitsijoille, valmentajille ja pelaajille työrauhan.
- Annan valmentajille työrauhan valmentaa ja hyväksyn valmentajien tekemät päätökset. En puutu valmentamiseen peleissä enkä harjoituksissa. Muistan kannustaa, en anna pelillisiä ohjeita.
- Hyväksyn, että valmentajat päättävät pelaajien peliajan ja pelipaikan ja että harjoitusaktiivisuus vaikuttaa peliaikaan.
- En arvostele enkä vertaile muita joukkueen vanhempia tai lapsia enkä vastustajien pelaajia ja valmentajia. Suhtaudun kaikkiin pelaajiin tasapuolisesti ja kannustavasti harjoituksissa ja peleissä.
- Kerron avoimesti, jos jokin askarruttaa. Esitän asiani positiivisesti ja rakentavasti sopivana ajankohtana. Olen valmis keskustelemaan asioista valmentajan ja muun joukkueen johdon kanssa.
- Osallistun lapsen harrastustoimintaan aktiivisesti mahdollisuuksien mukaan.
- Varmistan lapseni harrastusmahdollisuuden maksamalla kausimaksut ajallaan sekä osallistumalla yhteiseen varainhankintaan ja talkootyöhön.
- En ole itse myöhässä joukkueen tapahtumista, jottei lapsenikaan myöhästy.
- Kannustan lastani urheilulliseen elämäntapaan. Huolehdin, että lapseni syö terveellisesti ja lepää riittävästi ja pukeutuu säänmukaisesti ulkoharjoituksiin.



## JUNIORIVALMENNUKSEN PERUSTEET, OHJEITA

### 1. JOUKKUEIDEN MUODOSTAMINEN, HARJOITTELU JA PELAAMINEN

#### 1.1 Koriskerho

- Harjoitukset kerran viikossa. Sopivia saleja ovat esim. Saarnisto (ja Viikainen).
- Koripallon oppiminen pelien ja leikkien kautta
- Tavoitteena on oppia toimimaan ryhmässä ja liikuntaan innostaminen
  - Kasvatukselliset tavoitteet:
    - oppia toimimaan ryhmässä
    - oppia ottamaan huomioon toiset
    - oppia avuliaisuuteen ja kohteliaisuuteen
    - oppia ottamaan vastuuta myös itsestään (harjoitusvarusteet yms.)
  - Koripalloilulliset tavoitteet:
    - perusteiden oppiminen
      - säännöt, kuljetustaito, heitto, syöttö
  - Seuratavoitteet:
    - positiivisen ilmapiirin luominen (Korihait -henki)
    - Korihait -myönteisyyden luominen
    - Korihait ei ole kalajuttu, vaan seuraan on kiva ja helppo tulla
    - Koen, että minua arvostetaan, kun kerron pelaavani koripalloa Korihaiissa
    - jokaisen koripallokoululaisen huomioonottaminen
    - toimiminen lapsen ehdoilla

#### 1.2 Mikrot

- Harjoitukset 2 kertaa viikossa. Sopivia saleja Saarnisto (jos pelaajia on 10-12) ja Hakametsä.
- Kannustetaan käymään myös muissa lajeissa
- Osallistuminen liiton sarjaan
- Tasapuolinen peluuttaminen, tarvittaessa kaksi joukkuetta

Haluamme luoda ilmapiirin, jossa harrastaminen on kaikille hauskaa ja jokainen mukanaoleva pääsee kokemaan onnistumisen elämyksiä. Kannustamme lapsia harrastamaan muutakin liikuntaa. Etenkin muut pallopelit ja yleisurheilu täydentävät hyvin lasten liikuntatarvetta.

- Kasvatukselliset tavoitteet:
  - positiivisen ja yrittämiseen kannustavan ilmapiirin luominen
  - onnistumisten ja elämysten takaaminen
  - lasten ja vanhempien yhdessäolon tukeminen
  - pelaajien sosiaalisuuden ja yhteistyökyvyn kehittäminen
  - toisen ihmisen arvostaminen ja huomioonottaminen
  - jokainen pelikaveri, vastustaja, valmentaja & erotuomari
  - itsenäisyyden ja omatoimisuuden kehittäminen
  - itseluottamuksen kehittäminen
- Koripalloilulliset tavoitteet:
  - perustaitojen kehittäminen



- kuljetus, syöttötaito, puolustuksen periaatteet, oikea heittotekniikka, säännöt
- Kilpailulliset tavoitteet:
  - osallistuminen alueen sarjatoimintaan
  - kilpailutapahtuman luominen
- Seuratavoitteet:
  - seuran toimintaperiaatteiden selvittäminen
  - käydä katsomassa Korihaiden muiden juniorijoukkueiden sekä edustusjoukkueiden otteluita

### 1.3 Minit

- Harjoitukset 3 kertaa viikossa. Sopivia saleja Hakametsä, Pohitulli, Kalanti. Saarnisto soveltuu henkilökohtaiseen treenaamiseen alle 8 hengen ryhmälle.
- Kannustetaan käymään myös muissa lajeissa
- Kannustetaan joukkuetta osallistumaan alueen ulkopuolisiin turnauksiin
- Pelaajat harjoittelevat myös oman tasoistensa pelaajien kanssa. Pelit kuitenkin edelleen tasavahvoilla joukkueilla.

Haluamme auttaa jokaista yksittäistä pelaajaa kehittymään hänen innokkuutensa ja kykyjensä edellyttämällä tavalla. Pidämme tärkeänä, että lapsi harrastaa edelleen koriksen ohella muutakin liikuntaa.

- Kasvatukselliset tavoitteet:
  - positiivisen ja yrittämiseen kannustavan ilmapiirin luominen
  - onnistumisten ja elämysten takaaminen
  - nuorten ja vanhempien yhdessäolon tukeminen
  - itsenäisyyden ja omatoimisuuden kehittäminen
  - pelaajien sosiaalisuuden, yhteistyökyvyn sekä toisten arvostamisen ja huomioonottamisen kehittäminen
  - itseluottamuksen kehittäminen
- Koripalloilulliset tavoitteet:
  - koripallon perustaitojen kehittäminen tekniikan siirtäminen pelitilanteisiin
  - pelikäsityksen luominen eri pelitilanneroleissa
  - fyysisten valmiuksien kehittäminen sekä lihastasapainon kehittäminen
- Kilpailulliset ja toiminnalliset tavoitteet:
  - osallistuminen alueen sarjoissa 1-divisioonaan ja menestyksekkäs pelaaminen siellä
  - tasapuolisen pelaamismahdollisuuden takaaminen kaikille pelaajille
- Seuratavoitteet:
  - uusien tuomariehdokkaiden löytäminen
  - uusien valmentajien löytyminen toimintaan
  - käydä katsomassa Korihaiden muiden juniorijoukkueiden sekä edustusjoukkueiden otteluita

### 1.4 C-juniorit

- C-junioreissa muodostamme edustusjoukkueen ja kakkosjoukkueen syntymävuodesta riippumatta. Kukin tilanne ratkaistaan yhteistoiminnassa pelaajan, valmentajien ja



vanhempien kesken. Viime kädessä valmentajalla on kuitenkin päätösvalta valintojen suhteen.

- Peluutus alueellisissa sarjoissa edelleen tasapuolista. C-juniorit osallistuvat myös SM-karsintaan ja sitä kautta mahdollisesti SM-sarjaan, joissa valmentaja päättää peluutuksesta.
- Harjoitukset 3-4 kertaa viikossa. Sopivia saleja Hakametsä, Pohitulli, Kalanti ja Urheilukeskus.
- Kannustamme nuoria edelleen muiden lajien harrastamiseen ja monipuoliseen harjoitteluun, vaikka siirrymmekin vähitellen ympärivuotiseen ohjattuun harjoitteluun.

### 1.5 B- ja A-juniorit

- B- ja A-junioreissa muodostamme mahdollisuuksien mukaan edustusjoukkueen ja kakkosjoukkueen syntymävuodesta riippumatta. Kukin tilanne ratkaistaan yhteistoiminnassa pelaajan, valmentajien ja vanhempien kesken.
- B- ja A-junioreissa valmentajat valitsevat joukkueiden pelaajat ja päättävät peluuttamisesta.
- Huipulle tähtääville B- ja A-junioreille takaamme mahdollisuuden haasteelliseen harjoitteluun päivittäin.
- Ohjattuja lajiharjoituksia on 4 kertaa viikossa. Sopivia saleja Pohitulli, Kalanti ja Urheilukeskus. Henkilökohtaiseen taitoharjoitteluun, pienryhmissä sopii myös Hakametsä.
- Tukiharjoittelu toteutetaan suunnitelmallisesti seuran voima- ja nopeuslajien asiantuntijoiden avustuksella.
- Lisäksi rohkaisemme jokaista jatkamaan harrastustaan omalla osaamistasollaan sekä kouluttautumaan suunnitelmallisesti myös valmentaja-, erotuomari- ja toimitsijatehtäviin.
  - Koriopailulliset tavoitteet:
    - pelaajan ominaisuuksien kehittäminen valmiiksi aikuisten pelejä varten:
      - henkiset ominaisuudet: itseluottamus, omatoimisuus, keskittymiskyky, saavutustarve (nälkä)
      - fyysiset ominaisuudet: lihasvoima, kestävyys, nopeus, tasapaino
      - yksilötaidot: suoritusvarmuus, pelikäsitys, pelitaidot eri pelitilanneroleissa, suoritusten vaativuus
      - ryhmätyötaitot: valmiudet joukkuepeliin, yhteistyö eri tilanteissa
  - Kilpailulliset tavoitteet:
    - selvittää ikäluokan SM-sarjaan
    - yksi pelaaja ikäkausimaajoukkueessa

### 1.6 Muuta

- Seura *ei aseta mitään menestystavoitteita joukkueille*. Tärkein tehtävämme on auttaa jokaista yksittäistä pelaajaa kehittymään kykyjensä mukaisesti ja näin kasvattaa lajille uusia tekijöitä kaikilla tasoilla.
- Mikäli joukkue/seura ei pysty vastaamaan pelaajan kilpailullisiin tai harrastuksellisiin tavoitteisiin
  - Pyritään seuran sisällä katsomaan pelaajalle tason mukaan sopiva harjoittelu- ja pelipaikka.
  - Pyritään tekemään yhteistyötä lähialueen seurojen kanssa emoseuran toimesta/johdolla.



## 2. HARJOITTELUN TAVOITTEET ERI IKÄLUOKISSA

### 2.1 Mikrot (8-9 vuotiaat)

Pelikaudella harjoituksia 1-2 krt / vko, pelejä 10-20 / kausi. Kesäharjoitteluna muut lajit ja esimerkiksi korisleiri.

Tärkeintä on pitää harjoittelussa yllä leikinomaisuus. Peliosuudet mahdollisimman paljon pienpeleinä, että pelaajien hahmotuskyky riittää huomioimaan muut kentällä olevat pelaajat. Henkilökohtaisia taitoharjoitteita on hyvä piristää erilaisilla kilpailuilla ja haasteilla.

#### Yleistä

- koripallon säännöt
- yleiset käyttäytymissäännöt
  - tuomarin, vastustajien, joukkuekavereiden ja valmentajien kunnioittaminen

#### Puolustus

- puolustusasento ja jalkatyö
- oman pelaajan puolustaminen
- puolustavan pelaajan sijoittuminen
- pallollisen pelaajan puolustaminen
- irto- ja levypallojen ottaminen, pallo kahteen käteen
- puhuminen

#### Hyökkäys

- peliasento ja kolmoisuhka
- itsensä vapaaksi pelaaminen (IVP)
- lähdöt ja pysähtymiset
  - ristiaskel, avoin askel
  - 1- ja 2-tahtipysähdykset
- ñ tukijalan käyttö
- ñ syöttö ja leikkaus
- heittäminen
  - tekniikan perusteet (heittoasento, yläkautta, jaloista voimaa, jatkuva liike, saatto)
  - normaali lay up molemmilla käsillä
- ñ kuljettaminen
  - molemmilla käsillä (aloitetaan heikommalla kädellä)
  - matala ja korkea kuljetus
  - paikallaan ja liikkeessä
  - katse pois pallosta
- ñ syöttäminen
  - erilaiset syötöt ilmassa ja lattian kautta
    - rintasyöttö, työntösyöttö, päänylisyöttö
  - syötön vastaanottaminen
    - aluksi kahdella kädellä, näytä 10 sormea

#### Pelitaito

- pallon peruseriaatteen (hyökätään kun pallo on meillä ja puolustetaan kun pallo on vastustajalla)
- roolinvaihto (hyökkäys-puolustus-hyökkäys...)
- syöttäminen vapaalle pelaajalle





- pallon ylös tuominen kuljettamalla

### Ominaisuusharjoittelu

Ikävuodet 8-9 ovat taidon ja nopeuden herkkyyuskautta. Lisäksi liikkuvuuteen ja venyttelyyn tulee kiinnittää erityistä huomiota. Fyysinen harjoittelu on hyvä suorittaa leikinomaisesti ja toistoja pitää saada mahdollisimman paljon.

- liikunnan perustaidot (erilaiset heitot ja kiinniottamiset, juokseminen, hyppääminen jne.)
- kehohallinta (voimistelu, esteradat, kiipeily, eläinliikkeet jne.)
- koordinaatio
- rytmitaju ja ketteryys
- nopeus ja reaktiot
- liikkuvuus

## 2.2 Minit (10-11 vuotiaat)

Pelikaudella harjoituksia 2-3 krt / vko, pelejä 20-30 / kausi. Kesäharjoitteluna muut lajit ja esimerkiksi korisleiri. Joukkue voi mahdollistaa loppukesästä myös koripalloharjoittelun kerran viikossa. Tavoitteena totuttaa pelaaja siihen, että koripalloa harjoitellaan ympäri vuoden.

Harjoituksissa edelleen paljon pienpelejä, että kaikki pääsevät osallistumaan pallolliseen pelaamiseen, ja kilpailua. Pienpelien sisällön voi valita harjoiteltavan teeman mukaisesti (esimerkiksi 2vs2 pelin voi aloittaa pallottomalla skriinillä).

Lajiharjoitukseen on hyvä yhdistää ulkona tehtävän alkulämmittely tai fysiikkaosuus.

### Yleistä

- liikunnasta elämäntapa
- terveellinen ravinto
- toiminta harjoituksissa, pelimatkoilla, turnauksissa ja leireillä
- henkilökohtainen hygienia (suihkussa käynti vierasturnauksissa)
- omaehtoinen oppiminen (omatoimisia harjoituksia)

### Puolustus

- puhe
- pallollisen puolustaminen
  - puolustusasento
  - pallollisen pelaajan lähestyminen, jalkatyön ensimmäinen askel
  - liikkuminen puolustusasennossa
  - sijoittuminen - oman pelaajan ja korin väliin
  - sulkeminen ja levypallopelaaminen
- pallottoman puolustaminen
  - sijoittuminen - näe pallo ja oma pelaaja (oman pelaajan ja korin välissä)
  - leikkauksen puolustaminen (kontakti)
  - apupuolustus
  - levypallopeli - sulkeminen (ota kontakti)

### Hyökkäys

- peliasento ja kolmoisuhka, *quick stance*
- lähdöt ja pysähtymiset
- tukijalan käyttö





- suunnan- ja rytminmuutokset
- liikkuminen ilman palloa, leikkaukset korille, takaovi
- heittäminen
  - jalkatekniikka
  - erilaiset lay upit molemmilla käsillä (reverse, lay back, power lay up)
  - heitto paikaltaan, kuljetuksesta ja syötöstä
  - hyppyheiton perusteet
  - korinalusliikkeet
- kuljettaminen
  - harhautukset paikallaan ja liikkeessä, monipuoliset kädenvaihdot
  - kahdella pallolla kuljettaminen
- syöttäminen
  - erilaiset syötöt ilmassa ja lattian kautta
    - rintasyöttö, työntösyöttö, päänylisyöttö
  - syötön vastaanottaminen
    - aluksi kahdella kädellä, näytä 10 sormea
  - syöttäminen liikkeestä ja liikkeeseen

#### Pelitaito

- pelipaikat
- kaistat siirtymisissä
- tasapaino
- nopea hyökkäys, ylivoimahyökkäykset
- skriinien alkeet (asettaminen, käyttäminen, puolustaminen)

#### Ominaisuusharjoittelu

Ikävuodet 10-11 ovat taidon, nopeuden ja liikkuvuuden herkkyyuskautta. Fyysisen harjoittelun pääpaino on nopeuden, koordinaation ja ketteryuden harjoittelussa. Lisäksi harjoitteluun voidaan lisätä kuntopiirimuotoista voimaharjoittelua. Venyttelyn merkitys on suuri ja ne tulisi tehdä valmentajajohtoisesti sekä ylimääräisinä kotitehtävinä.

- naruhyppelyt
- hypyt ja loikat turvallisesti
- nopeusvoima, spurtit
- venyttelyharjoitukset
- koordinaatiojuoksut
- kuntopiirit
- keppijumppa, perusliikkeet

### 2.3 C-juniorit (12-13 vuotiaat)

Pelikaudella harjoituksia 3-5 krt / vko, pelejä 30-40 / kausi. Kesäharjoitteluna muita lajeja ja ohjatut korisharjoitukset 1-2 kertaa viikossa. Totutellaan ympärivuotiseen harjoitteluun.

Harjoituksissa edelleen paljon pienpelejä ja suunnitellaan pienpelit harjoiteltavan taktisen elementin ympärille. Tavoitteena saada paljon erilaisia toistoja kaikille.

Lajiharjoituksen yhteydessä alkulämmittely tai fysiikkaosuus ulkona / kamppailusalissa.

#### Yleistä

- kovempaan harjoitteluun opetteleminen ja harjoituskulttuuri





- aktiivisuus harjoitusten ulkopuolella, urheilullinen elämäntapa
- toimitsijakoulutus

#### Puolustus

- joukkuepuolustus
  - vahva puoli - heikko puoli
  - pallottomien puolustajien sijoittuminen, apupelaaja
  - skriinien puolustaminen
  - PUHE

#### Hyökkäys

- joukkuehyökkäys
  - erilaiset pallottomat skriinit ja niihin reagoiminen
  - pelipaikat ja etäisyydet (TILANKÄYTTÖ)
  - tasapaino (täytä tyhjä paikka, leikkaa tyhjään paikkaan)
  - sisäpeli / ulkopeli

#### Pelitaito

- erilaiset taktiikat

#### Ominaisuusharjoittelu

Ikävuodet 12-13 ovat edelleen taidon, nopeuden ja liikkuvuuden herkkyyuskautta. Fyysisen harjoittelun pääpaino pysyy nopeuden, koordinaation ja ketteryyden harjoittelussa. Lajiharjoitusten rinnalle / sisälle voi lisätä erillisiä fyysisiä tukiharjoitteita. Venyttelyn merkitys edelleen suuri.

- kuntopiirit, myös pienillä lisäpainoilla (esim. kuntopallot)
- ketteryysharjoittelu, kartioradat
- porrasjuoksut
- juoksulenkit
- keppijumppa, tekniikoiden jalostaminen
- monipuolinen venyttely ja liikkuvuusharjoittelu
- testaaminen

## 2.4 B-juniorit (14-15 vuotiaat)

Pelikaudella harjoituksia 4-5 krt / viikko, pelejä 35-45 / kausi. Kesällä koripalloharjoituksia 2-3 kertaa viikossa, jonka lisäksi tukiharjoituksia 1-2 viikossa. Muiden lajien harrastaminen mahdollistetaan edelleen ja valmentajan tulee yhdessä vanhempien kanssa huomioida, että treenikuorma ei ole liian suuri.

Pienpelaamisen rinnalle lisätään enemmän koko kentän 5vs5 pelaamista. Pyritään kuitenkin pitämään tempo korkeana nykykoripallon vaatimusten mukaisesti.

#### Yleistä

- levon ja rasituksen suhteen merkityksen korostaminen
- opettaminen urheilijan harjoitteluun, harjoittelu ympäri vuoden, myös koulujen loma-aikoina
- urheilullisuuden ja urheilijan elämäntavan korostaminen
- ravintokoulutus
- muu seuratoiminta, toimitsijakoulutus, tuomarikoulutus ja ohjaajakoulutus



- videon hyödyntäminen valmennuksessa

#### Puolustus

- joukkuepuolustus
  - paikkapuolustuksen alkeet
  - erilaiset prässit
  - pienpelit, suuret toistomäärät -> automaatiot

#### Hyökkäys

- joukkuehyökkäyksen kehittäminen
  - palloskriinin alkeet
  - tilankäyttö

ñ pelisysteemi ja sen noudattaminen

#### Pelitaito

- nopea ja puolinopea hyökkäys
- päätyraja-, sivuraja- ja erikoiskuviot
- prässin murtaminen

#### Ominaisuusharjoittelu

Ikävuodet 14-15 ovat nopeuden ja voiman herkkyykskausia. Tässä iässä erot biologisessa iässä ovat yleensä suurimmillaan. Harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa on siis huomioitava erityisesti pelaajat yksilöinä kehitysvaiheen mukaisesti. Fyysisen harjoittelun merkitys kasvaa ja pääpaino on voiman ja nopeuden kehittämisessä. Ominaisuusharjoittelussa korostuu valmius kovaan harjoitteluun, harjoittelun sietokyky ja asenne.

Fyysinen harjoittelu toteutetaan erillisillä ja lajiharjoitusten sisällä olevilla harjoitteilla.

- nopeusvoima
- voimakeppiharjoittelu
- perusvoimaharjoittelu
- ponnistusvoiman kehittäminen

## 2.5 A-juniorit (16-18 vuotiaat)

Pelikaudella lajiharjoituksia 4-6 krt / vko, jonka lisäksi lajiharjoitukseen yhdistettyjä tai erikseen pidettäviä tukiharjoituksia 2-3 krt / vko, pelejä 40-50 / kausi.

#### Yleistä

- ympärivuotinen tavoitteellinen harjoittelu
- positiivinen ja helposti lähestyttävä esimerkki nuoremmille pelaajille
- koulunkäynnin ja muiden ulkokoripalloilullisten asioiden tukeminen ja harjoittelun kanssa yhteensovittaminen
- valmentajakoulutus

#### Puolustus

- joukkuepuolustus
  - erikoispuolustukset
  - vastustajien ominaisuuksien mukaan puolustaminen

#### Hyökkäys



- joukkuehyökkäyksen kehittäminen
  - palloskriinien monipuolistaminen

#### Ominaisuusharjoittelu

Ikävuodet 14-15 ovat nopeuden ja voiman herkkyyksikausia. Tässä iässä erot biologisessa iässä ovat yleensä suurimmillaan. Harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa on siis huomioitava erityisesti pelaajat yksilöinä kehitysvaiheen mukaisesti. Fyysisen harjoittelun merkitys kasvaa ja pääpaino on voiman ja nopeuden kehittämisessä. Ominaisuusharjoittelussa korostuu valmius kovaan harjoitteluun, harjoittelun sietokyky ja asenne.

Fyysinen harjoittelu toteutetaan erillisillä ja lajiharjoitusten sisällä olevilla harjoitteilla.

- nopeuskestävyys
- kuntosaliharjoittelu
  - levytankoharjoittelu
- ñ juoksulenkit
- ñ tavoitteellinen, ympärivuotinen ominaisuusharjoittelu



### 3. URHEILUTOIMINTA

#### 3.1 Joukkueiden muodostaminen

Ikäryhmään perustetaan joukkue kyseisenä vuonna syntyneistä pelaajista. Mikäli pelaajia on jossakin joukkueessa niin paljon, että olisi mahdollista tehdä kaksi joukkuetta, perustetaan nämä kaksi joukkuetta kuitenkin siten, että ns. 1. ja 2. joukkueajattelu on kielletty.

Mikäli jossakin ikäluokassa ei ole tarpeeksi pelaajia toimivan joukkueen saamiseksi, yhdistetään kaksi ikäluokkaa joukkueen toiminnan turvaamiseksi. A-junioreissa perustetaan yksi joukkue kolmesta eri ikäluokasta.

Joukkueet pelaavat ja harjoittelevat nimellä Korihait, jossa syntymävuoden edessä on merkinä P tai T osoittamaan onko kyseessä poika vai tyttöjoukkue.

Aikuisjoukkueissa tulee esiintyä UU tai loppuliite hait. Näiden nimien käyttöä varten on aina pyydettävä lupa seuran johtokunnalta.

#### 3.2 Valmennustoiminta

Seura osoittaa joukkueelle valmentajat/ohjaajat sekä joukkueen johtajan. Tämä tehdään yhteistyössä joukkueen aiemman valmentajan taikka toiminnassa olevan valmentajan kanssa.

Seura vastaa valmentajien/ohjaajien sekä joukkueenjohtajien koulutuksesta. Jokaisen valmentajan/ohjaajan/joukkueenjohtajan edellytetään suorittavan vähintään koripalloliiton vaatimusten mukainen koulutustaso.

Valmentajien velvollisuus on kohdella pelaajiaan tasapuolisesti. Kaikkia valmentajia (pää- ja apuvalmentajat) sitovat samat toimintaohjeet, säännöt ja periaatteet koko valmennettava joukkue huomioiden.

Joukkueiden muodostaminen tulee aloittaa valmentajien toimesta riittävän ajoissa edellisen kauden päätyttyä ennen kesälomakautta, ei vasta syksyllä harjoitusten alettua.

#### 3.3 Pelaaminen

Seuran joukkueet osallistuvat Suomen Koripalloliiton johtamiin sarjoihin Korihait-nimellä. Näissä joukkueiden muodostaminen tapahtuu pykälän 3.1. kohdan mukaisesti.

Jokaisella sarjatoimintaan osallistuvana seuran pelaajalla tulee olla Koripalloliiton maksettu lisenssi sekä urheilutapaturmat korvaava vakuutus.

Jokaisella koripallokoululaisella tulee olla maksettuna Suomen Koripalloliiton Koripallokoululisenssi sekä urheilutapaturmat korvaava tapaturmavakuutus.



### 3.4 Peluuttaminen

Kaikissa joukkueissa pyritään takaamaan jokaiselle yhtä paljon peliaikaa nuorempiin B-junioreihin saakka. Vanhemmissa B-junioreissa pyritään parhaaseen kilpailulliseen tulokseen, mutta jokaiselle taataan mahdollisuus pelaamiseen.

A-junioreissa on jokaiselle annettava mahdollisuus näyttää osaamisensa, mutta lopullisessa joukkueessa pelaavat valmentajan käsityksen mukaan parhaat pelaajat hakien parasta kilpailullista tulosta.

### 3.5 Poissaolosta ilmoittaminen

Pelaaja ilmoittaa poissaolostaan joukkueen tapahtumasta ensisijaisesti vastuvalmentajalle ja toissijaisesti joukkueenjohtajalle heti kun se on tiedossa.

### 3.6 Lajiharjoittelu

Mahdollisuuksien mukaan jaetaan täysimittaista kenttää, mutta joukkueiden on tyydyttävä myös pienempään harjoituskenttään.

### 3.7 Kurinpitoimenpiteet

Joukkueen valmentaja ja joukkueenjohtaja päättävät yhdessä tapauskohtaisesti mahdolliset kurinpitotoimenpiteet. Vakavat kurinpitotoimenpiteet (esim. pelaajan kieltäminen osallistumasta joukkueen toimintaan) tulee aina hyväksyttävä juniorikoripallon johtoryhmällä ennen toimeenpanoa.

Pelaaja voidaan erottaa joukkueesta määrääjäksi tai kokonaan vain erityisen painavasta syystä: hyvien tapojen vastaisesta käyttäytymisestä, joukkueen sisäisten pelisääntöjen törkeästä rikkomisesta.

### 3.8 Pelaajan siirtyminen joukkueesta toiseen

Siirtyminen seuran saman ikäluokan kehittyneempään joukkueeseen tai vanhempaan ikäluokkaan on mahdollista vain juniorikoripallon johtoryhmän, joukkueiden valmentajien sekä pelaajan ja hänen vanhempiansa suostumuksella tasovaatimukset huomioiden.

Siirron lähtökohtana on, että pelaaja ottaa pysyvän pelipaikan joukkueesta, johon hän siirtyy ja halu siirtymiseen on tullut pelaajalta. Samalla myöskään pelaajan menettäneen joukkueen tavoiteasettelu ei saa kärsiä.

### 3.9 Pelaajan pelaaminen oman seuran lisäksi toisessa seurassa

Mikäli pelaaja aikoo pelata oman seurajoukkueen lisäksi toisessa seurassa (rinnakkaislisenssi), on siitä hyvissä ajoin ennen kauden alkua neuvoteltava emoseuran joukkueen valmentajien kanssa. Peli-, tai harjoitustapahtumien osuessa päällekkäin, on emoseuran tapahtuma ensisijainen, ellei emoseuran valmentaja(t) muuta päättä.



### 3.10 Ongelmien ratkaiseminen

Mahdolliset kiistat pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan joukkueen sisällä. Erimielisyydet ja epäselvyydet ratkaisee kyseisen toimintavuoden juniorikoripallon johtoryhmä.

Juniorikoripallon johtoryhmän päätöksestä voi valittaa seuran johtokunnalle, jonka tekemä päätös asiasta on lopullinen.