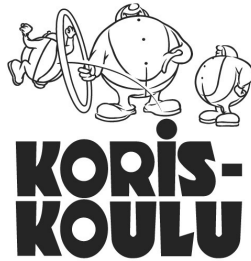


KORIS- KOULU

**Ohjaajan
kansio**



Johdanto

Kasva Isoksi – Pelaa Korista -koriskoulumateriaalin tarkoituksena on auttaa seuroja ja seurojen ohjaajia aloittamaan koripallokoulutoiminta.

Koriskoulu on tarkoitettu lajia aloitteleville 9-12-vuotiaille tytöille ja pojille.

Koripallokoulun tavoitteena on saada koripallokouluun osallistuvat tytöt ja pojat innostumaan koripallosta niin, että he jäävät mukaan seuran toimintaan.

Kansiosta löytyy:

- yleisiä ohjeita koripallokoulun aloittamiseen
- 9-12-vuotiaiden ohjaamiseen liittyviä asioita
- käytännön harjoitteita

Suomen Koripalloliitto ry

Jukka Pyrrö

Materiaalin työstöön ovat osallistuneet Timo Lehtonen, Ensio Helimäki ja Anton Mirolybov.



Kansion sisältö

Johdanto.....	1
Kansion sisältö	3
1. Koripallokoulun perusajatukset	5
2. Koripallokoulun suunnittelu	6
2.1 Koripallokoulun kesto.....	6
2.2 Missä ja milloin koripallokoulu järjestetään	6
2.3 Ohjaajat ja apuohjaajat.....	6
2.4 Harjoitusajat ja välineet	6
2.5 Talous.....	6
2.6 Markkinointi.....	6
2.6 Yhteiset tapahtumat	6
2.7 Ilmoittautumisten vastaanotto	6
2.9 Harjoituspäiväkirjan ylläpito.....	7
3. Koripallokoulun tiedottaminen ja markkinointi.....	8
3.1 Kohderyhmien valinta	8
3.2 Kohderyhmille valitut viestit.....	8
3.3 Tiedottamisen välineet	8
4. Koripallokoulun avaustapahtuma.....	10
4.1 Ehdotuksia avaustapahtumaan.....	10
4.2 Muut tilaisuudet vanhemmille	10
5. Koripallokoulun harjoittelun periaatteita	11
5.1 Lähtötaso	11
5.2 Valitse aluksi helppoja harjoitteita	11
5.3 Monipuolisesti ja vaihtelevasti	11
5.4 Kehitä leikinomaisilla harjoitteilla liikunnallisia ja sosiaalisia perusvalmiuksia	11
5.5 Järjestä paljon toistoja	11
5.6 Anna lapsille aikaa.....	11
5.7 Toimi ohjaajana aktiivisesti.....	12
6. 9-12-vuotiaiden lasten tyypillisiä piirteitä, ohjauksessa huomioitavia asioita	13
6.1 Ryhmässä toimiminen ja sääntöjen noudattaminen	13
6.2 Keskittymiskyky	13
6.3 Ohjaaminen/opettaminen	13
6.4 Kasvun ohjaus	13
7. 9-12-vuotiaille opetettavia koripallotaitoja.....	14
7.1 Pallonkäsittely.....	14
7.2 Kuljettaminen ja pysähtyminen	14
7.3 Syöttäminen	14
7.4 Heittäminen.....	14
7.5 Pelaaminen; hyökkäys	14
7.6 Pelaaminen, puolustaminen	15
8. Yhden harjoituskerran suunnittelu	16
8.1 Etukäteen.....	16
8.2 Aloitus	16
8.3 Harjoitusosa	16
8.4 Harjoituksen lopettaminen.....	16
9. Leikkejä koripallokouluun	17
9.1 Polttopallo	17



9.2 Tunnelipallo	17
9.3 Ketjuhippa.....	17
9.4 Kasakkaviesti.....	17
9.5 Pikajuna.....	17
9.6 Hännän ryöstö	18
9.7 Numerojuoksu	18
9.8 Rotat ja revot	18
9.9 Polvihippa.....	18
9.10 Reaktioharjoitus erilaisiin äänimerkkeihin	18
9.11 Ketteryys- ja hyppelytehtäviä	19
9.12 Reaktiokisa	19
9.13 Maa – meri – laiva	19
9.14 Numerojuoksu piirissä	19
9.15 Kahden tornin peli	19
9.16 Haukkasilla	20
9.17 Kapulan sieppaaminen	20
9.18 Jonossa pujottelu.....	20
9.19 Kolmas pyörä vaunuissa on liikaa	20
9.20 Kukon kannukset.....	21
9.21 Parin kanssa (molemmilla pallo)	21
9.22 Taistelupallo	21
9.23 Voimainkoetus 1.....	21
9.24 Voimainkoetus 2.....	21
9.25 Kahden tulen välissä	22
9.26 Vyörypallo	22
9.27 Osu palloon ilmassa	22
9.28 Miinakenttä.....	22
10. Pallonkäsittely.....	23
10.1 Pallonkäsittely paikallaan (kaikilla oma pallo)	23
10.2 Pallonkäsittelyä liikkeessä (etuperin tötsälle, takaperin takaisin).....	24
10.3 Kahden pallon harjoitteita (pari tai kaksi palloa)	24
11. Heittokisoja /-harjoitteita	25
11.1 Tiputus "Knock Out".....	25
11.2 Minä vastaan muu maailma	25
11.3 Viisi miinusta	25
11.4 Ventti "Twentyone"	25
11.5 Aasi "Horse".....	26
11.6 Vapaaheittokisa	26
11.7 Kahden pompun peli	26
11.8 Pareittain heittäminen	26
11.9 Tikapuut.....	27
Lähdeluettelo	28

Heiton ja lay-upin opettaminen (liite, erotettu välilehdellä)

Lay-upin kehittäminen (liite, erotettu välilehdellä)

Harjoituskäyntien seuranta (liite, erotettu välilehdellä)



1. Koripallokoulun perusajatukset

- Toiminta on suunniteltua ja monipuolista
- Kaikki otetaan mukaan
- Hauskaa ystävien kanssa
- Turvallista
- Kasvatuksellisuus huomioiden
- Onnistumisen elämyksiä



2. Koripallokoulun suunnittelu

2.1 Koripallokoulun kesto

- koko kauden kestävä, esim. 1 krt/viikossa
- 10 kertaa, esim. 2-3 kuukautta, 1 krt/viikossa

2.2 Missä ja milloin koripallokoulu järjestetään

- mihin kellonaikaan ja millä salilla

2.3 Ohjaajat ja apuohjaajat

- kuka toimii vastuullisena ohjaajana
- ketkä toimivat apuohjaajina
- kuka on milläkin koululla
- kuka vastaa ohjaajien koulutuksesta (milloin ja missä)

2.4 Harjoitusajat ja välineet

- kuka hoitaa vuorot
- kuinka monella koululla pidetään koripallokoulua
- kuinka pitkät harjoitusvuorot ovat
- onko palloja ja kuka hoitaa
- onko kouluilla minikorit
- mitä muita välineitä tarvitaan

2.5 Talous

- pelaajapakettin hinta ja mitä paketti sisältää
- mahdolliset yhteistyökumppanit

2.6 Markkinointi

- kenelle, milloin ja miten tiedotetaan ja kuka vastaa

2.6 Yhteiset tapahtumat

- yhteinen avaustilaisuus lapsille
- vanhempien tiedotustilaisuus
- mahdollinen koripallokoulun turnaus
- päättäjäiset

2.7 Ilmoittautumisten vastaanotto

- kuka ottaa vastaan ilmoittautumiset



- miten ilmoittautuminen tapahtuu (ensimmäisellä kokoontumiskerralla, emailin kautta, puhelimella...)

2.8 Harjoitusten sisällön suunnittelu

- vastuullinen ohjaaja vastaa sisällöistä
- mitä muuta koripallon lisäksi
- leikkimielisyys, monipuolisuus harjoittelussa
- kasvatuksen huomioiminen
- yhden harjoituskerran hyvä suunnittelu ja toteutus korostuu
- kokonaisuus syntyy hyvistä yksittäisistä harjoitustapahtumista
- turvallisuustekijät huomioon (millainen sali, onko vaaratekijöitä, muut tilat, joita käytetään jne.)

2.9 Harjoituspäiväkirjan ylläpito

- kirjataan aina läsnäolijat
- kirjataan mitä on tehty



3. Koripallokoulun tiedottaminen ja markkinointi

Hyvällä tiedottamisella ja markkinoinnilla varmistetaan koriskoulun runsas osanotto.

3.1 Kohderyhmien valinta

Kenelle haluamme tiedottaa seuramme koripallokoulusta ?

- lapset, joiden haluamme tulevan koripallokouluumme
- lasten vanhemmat
- opettajat
- mahdolliset muut ryhmät tai henkilöt

3.2 Kohderyhmille valitut viestit

Lapset (Kasva Isoksi-Pelaa Korista koripallokoulu on):

- kivaa ja hauskaa
- uusia ystäviä
- onnistumisen elämyksiä
- kaikki pääsevät mukaan

Lasten vanhemmat:

- luotettavat ja koulutetut ohjaajat
- turvallinen harrastus
- monipuolista toimintaa
- kasvatuksen huomioiminen toiminnassa
- sopiva hinta

Opettajat:

- monipuolista liikuntaa koripallon parissa
- aktiivista toimintaa kouluajan ulkopuolella

3.3 Tiedottamisen välineet

Kasva Isoksi – Pelaa Korista koripallokoulu-juliste:

- julisteeseen kirjoitetaan tarkat tiedot koripallokoulun alkamisesta (päivä, klo) sekä paikasta

Seuratiedote:

- kerrotaan millainen koripallokoulu on ja näin varmistetaan, että kaikki seurassa aktiivisesti toimivat tietävät, mistä on kyse



Suoramarkkinointi:

- koteihin jaetaan mainos koripallokoulusta
- tiedotteessa on viestit lapsille ja vanhemmille

Paikallislehti:

- etukäteisjuttu koripallokoulusta
- kuvamateriaalia mukaan
- maksullinen ilmoitus
- seuratoimintapalsta

Paikallisradio:

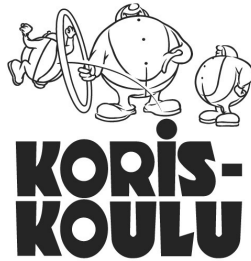
- maksullinen mainos
- mahdollinen haastattelu (vastuullinen ohjaaja)

Seuran nettisivut:

- netiin seuran sivulle juttu koripallokoulusta ja ohjeet ilmoittautumista varten

Koulukäynnit ja opettajat:

- koulujen rehtoreilta ja opettajilta kannattaa kysyä, saako seura tulla esittelemään koripalloa liikuntatunneilla ja jakaa samalla esitteet oppilaille (myös mahdolliset välitunti-infot)



4. Koripallokoulun avaustapahtuma

Avaustapahtuma = koripallokoulun ensimmäinen tapaaminen.

Koripallokoulun avaustapahtuma kannattaa suunnitella huolella, sillä se on useimpien koripallokoululaisten ja heidän vanhempiensa ensikosketus koripalloiluun. Avaustapahtuman tulee olla positiivinen ja selkeä niin, että kaikille paikallaolijoille jää innokas ja iloinen mieli seuraavaa kertaa varten.

Luotettavan ja turvallisen ensivaikutelman antaminen on tärkeää.

4.1 Ehdotuksia avaustapahtumaan

- ole ajoissa paikalla ja valmiina
- ilmoittautumisten vastaanotto (tarvittaessa useampi tietojen vastaanottaja)
- lomake; nimi, osoite, puhelin, syntymäaika, koulu
- tervetuloitotukset ja ohjaajien esittelyt
- lyhyt kuvaus seurasta
- koripallokoulutoiminnan esittely; ajankohta, paikka, säännöt, varusteet..
- säännöt, harjoitusajat, ohjaajien nimet + puhelinnumerot kannattaa tehdä lapulle etukäteen ja jakaa kirjallisina kotiinvietäviksi.

Huom! Koripallokoulussa tehdään myöhemmin yhteiset pelisäännöt (materiaalia saa Nuori Suomesta).

4.2 Muut tilaisuudet vanhemmille

Jos koripallokoulu kestää pitempään, kannattaa harkita, kutsutaanko vanhempia useammin koolle. Koripallon säännöt ja sen pelaaminen ei ole kaikille itsestäänselvyys. Yksi keino tehdä lajia tutuksi vanhemmille, on antaa heille mahdollisuus kokeilla itse koripallon harjoittelua ja pelaamista.

- vanhemmille kevyt tietopaketti koripallon tärkeimmistä säännöistä ja peliajatuksista.
- vanhemmille oma koripallon kokeilukerta, jossa ohjattua toimintaa ja pelaamista (yhdessä lasten kanssa)
- mahdolliset leikkimieliset ottelut; äidit – tyttäret, isät – pojat-ottelut



5. Koripallokoulun harjoittelun periaatteita

5.1 Lähtötaso

Koripallokoulun ikähaitari on suhteellisen iso (9-12-vuotta). Täten ikä ei voi olla ainoa lähtötilanteen arvioimisen peruste. Ei voida odottaa, että ensimmäistä kertaa koripallokouluun tuleva nuori (tyttö tai poika) hallitsee lajin taidot. Kun asioita opetetaan taitotason mukaan, toiminta on innostavaa ja mielekästä ja tuottaa nopeasti tuloksia.

5.2 Valitse aluksi helppoja harjoitteita

Harjoitusten on oltava aluksi helppoja, jotta kaikki pelaajat saavat aikaan toimintaa ja kokevat onnistuvansa tehtävien suorittamisessa.

5.3 Monipuolisesti ja vaihtelevasti

Harjoitusten tulee olla vaihtelevia. Lapset eivät nauti yksitoikkoisten harjoitusten parissa. Kuitenkin on muistettava, että asioissa ei edetä liian nopeasti, jotta ehditään myös oppimaan lajitaitoja. Teetä silmän ja käden yhteistoimintaa kehittäviä harjoitteita.

5.4 Kehitä leikinomaisilla harjoitteilla liikunnallisia ja sosiaalisia perusvalmiuksia

Liikuntaleikit kehittävät monipuolisesti liikunnallisia perusvalmiuksia, kimmoisuutta, ketteryyttä, tasapainoa, liikkuvuutta ja vartalon hallintaa. Leikit antavat myös iloa ja virkistystä harjoitukseen. Leikeissä korostuu myös sosiaalisuus; toisten huomioon ottaminen, kommunikointi ja sääntöjen noudattaminen.

5.5 Järjestä paljon toistoja

Tärkeää on, että koripallokoululaiset saavat tehdä paljon varsinaisia suorituksia. Jokainen liike täytyy oppia ja sitten toistaa yhä uudelleen ja uudelleen, kunne se lopulta automatisoituu. Ohjaajana kannusta koripallokoululaisia harjoittamaan opittuja asioita myös ohjatun toiminnan ulkopuolella. Lisäksi uusien asioiden opetusvaiheessa tulee välineitä olla riittävästi (jokaisella oma pallo), jotta taataan riittävä harjoitusmäärä.

5.6 Anna lapsille aikaa

Etene tekniikan opetuksessa niin rauhallisesti, että lapsille jää aikaa omaksua opetettava asia. Oikean suorituksen syntyminen ei tapahdu hetkessä. parempi oppia yksi asia kunnolla kuin monta huonosti.



5.7 Toimi ohjaajana aktiivisesti

Ohjaa apua tarvitsevia mahdollisimman paljon. ja rohkaise heitä kokeilemaan ja harjoittelemaan. Korjaa virheet välittömästi (anna kuitenkin kokeilla uutta asiaa opetettaessa). Muista antaa paljon palautetta. Ole innostava.



6. 9-12-vuotiaiden lasten tyypillisiä piirteitä, ohjauksessa huomioitavia asioita

6.1 Ryhmässä toimiminen ja sääntöjen noudattaminen

Lapset tulevat toimeen ryhmässä, yhdenmukaisuus ryhmän kanssa on tärkeää. Lapset vertaavat itseään muihin, mutta silti haluavat korostaa omaa osaamistaan ja kaipaavat ohjaajan palautetta. Tämän ikäiset ymmärtävät ja käsittävät sääntöjä ja haluavatkin niitä.

6.2 Keskittymiskyky

9–12 vuoden iässä lapset pystyvät keskittymään annettuihin tehtäviin melko pitkän aikaa. Samoin he pystyvät harjoittelemaan sinnikkäästi. Lapset suunnittelevat annettuja tehtäviä ja miettivät niitä ennen kuin käyvät niihin käsiksi.

6.3 Ohjaaminen/opettaminen

Ole jämäpti ohjeissasi, älä kuitenkaan joustamaton. Lapset ovat vilkkaita ja energisiä ja he vaativat paljon aktiivista toimintaa (älä sorru liian pitkiin puheisiin/ohjeisiin). Kun opetat niin kerro opetettavat asiat riittävän hitaasti, ei liian monta asiaa kerrallaan. Varmista, että kaikki kuuntelevat/näkevät. Näytä uudet asiat hitaasti useita kertoja korostaen ydinkohtia. Anna lapsille paljon palautetta, arvosta ja kannusta etenkin yrittämistä. Ole tasapuolinen ja oikeudenmukainen kaikkia lapsia kohtaan. 9-12-vuotiaat ovat usein hyvin motivoituneita oppimaan ja kokeilemaan uusia asioita.

6.4 Kasvun ohjaus

Ohjaajana olet myös kasvattaja. Harjoituksissa voit ottaa erilaisia teemoja/asioita, joita käyt läpi kerholaisten kanssa esim. tapakasvatus; kiittäminen, tervehtiminen, anteeksi pyytäminen. Toisten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen (sopeutuminen erilaisiin ryhmiin). Itsestä ja omista välineistä huolehtiminen. Vastuu yhteisistä tiloista ja välineistä. Ohjeiden ja sääntöjen omaehtoinen noudattaminen.



7. 9-12-vuotiaille opetettavia koripallotaitoja

Opetettavia taitoja (Huom! Liikkumiseen liittyvät asiat opetetaan muiden harjoitteiden yhteydessä):

7.1 Pallonkäsittely

- monipuolinen pallonkäsittelytaito
- oikea ja vasen käsi
- yhdellä ja kahdella pallolla

7.2 Kuljettaminen ja pysähtyminen

- oikea ja vasen käsi
- korkea ja matala kuljetus
- kädenvaihdot (editse, taitse, selän takaa, jalkojen välistä)
- 1- ja 2-tahtipysähdys

7.3 Syöttäminen

- rannesyöttö
- työntösyöttö
- kahden käden yläkautta syöttö
- pesäpallosyöttö
- lattian kautta syöttäminen
- syötön vastaanottaminen
- tukijalan käyttö

7.4 Heittäminen

- yhden käden heitto paikalta (set-heitto)
- lay-up (heitto ylä- ja alakautta))

7.5 Pelaaminen; hyökkäys

- 2 – 0 peli (esim. puolesta kentästä)
 - huomioi pelaajien etäisyydet ja tilan käyttö
- 2 vs 1 molempiin koreihin
- 3 vs 2
- 3(4) vs 3
 - valmentaja (hyökkääjä) voi olla yhtenä lisäpelaajana (eli pelataan 4 vs 3)
- 1 vs 1 pelaaminen
 - valmentaja voi toimia syöttäjänä (eli pelataan 2 vs 1)
- 3 vs 3
 - syötä ja liiku



- vapaan paikan hakeminen
- Johan Pomppas! koulukorissäännöin

7.6 Pelaaminen, puolustaminen

- tässä vaiheessa riittää perussääntönä, että puolustaja sijoittuu oman pelaajansa ja korin väliin.



8. Yhden harjoituskerran suunnittelu

8.1 Etukäteen

- ryhmän koko, taitotaso, välineet, suorituspaikat
- huomioi turvallisuustekijät (poista ne)

8.2 Aloitus

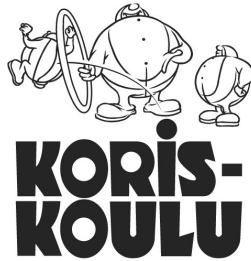
- keskustelut, aloitusrutiinit, hippa/leikki....

8.3 Harjoitusosa

- uuden asian opettaminen
 - vanhan kertaaminen ja harjoittelu
 - kuntoharjoittelu
- paljon tekemistä aiheen mukaan
→ oppimista tekemisen ja opettamisen kautta

8.4 Harjoituksen lopettaminen

- pelaamista (esim. 3 vs 3), venyttelyt, loppurutiinit



9. Leikkejä koripallokouluun

9.1 Polttopallo

Merkitään ympyrän/neliön muotoinen alue. 1 lapsista toimii polttajina, muut ovat alueen sisällä. Polttajat yrittävät (pehmeällä pallolla) polttaa piirin sisällä olevia. Polttoheiton on osuttava vyötärön alapuolelle. Osuman saanut siirtyy polttajaksi. Näin edetään, kunnes vain yksi lapsi on piirin sisäpuolella. Leikki loppuu siihen, kun kaikki ovat poltetut.

9.2 Tunnelipallo

Jaetaan ryhmä 4-6 pelaajan joukkueisiin. Joukkueet asettuvat jonoihin siten, että pelaajien väli on noin yhden metrin mittainen.

Pelaajat seisovat haara-asennossa. Joukkueen ensimmäinen vierittää pallon jalkojensa välistä jonon viimeiselle, kun viimeinen saa pallon kuljettaa hän pallon eteen pujottelemalla joukkuekaveriensa välistä ja vierittää taas pallon viimeiselle. Toistetaan esim. 2-4 kertaa.

Muita toteutusmahdollisuuksia;

- kun viimeinen pelaaja saa pallon, käy hän kuljettamassa korille ja koettaa heittää korin (3 yritystä, jos ei saa korista palaa hän jononsa luo ja kuljettaa jonon ensimmäiseksi).

9.3 Ketjuhippa

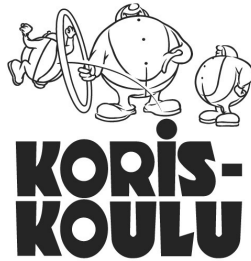
Rajattu alue. Valitaan 1 hippa. Aina kun hippa koskettaa juoksijaa, tämä tarttuu hippaa kädestä ja he jatkavat yhdessä kiinniotta. Ketjun äärimmäiset saavat ottaa hipoiksi juoksijoita. Takaa-ajoa jatketaan, kunnes kaikki ovat ketjussa (leikin voi aloittaa myös niin, että on useampi hippa).

9.4 Kasakkaviesti

Merkitty alue (esim. koripallokenttä). Pelaajat 4-7 hengen jonoissa. Jonojen ykköset lähtevät juoksemaan (merkistä) toiseen päähän kenttää, palaavat takaisin ja ottavat "käsikynkkään" jonossa seuraavana olevan. Näin jatketaan, kunnes koko joukkue juoksee toiseen päähän ja palaa takaisin (ryhmä ei saa hajota).

9.5 Pikajuna

Vastaava periaate kuin kasakkaviestissä, mutta pikajuna muodostetaan siten, että seuraava tarttuu ensimmäistä vyötäisiltä kiinni (jono ei saa hajota).



9.6 Hännän ryöstö

Rajattu alue (koripallokenttä tai ½ kenttää). Pelaajilla on pitkä nauha roikkumassa häntänä takana housun vyötäröltä. Ohjaajan merkistä jokainen pelaaja lähtee ryöstämään toisilta häntiä. Onnistuessaan hän pitää ryöstämänsä hännän kädessä tai kaulalla. Menettyään oman häntänsä hän sijoittaa varahännän sen tilalle. Jos pelaaja menettää häntänsä eikä hänellä ole varahäntää, siirtyy hän alueen ulkopuolelle. Voittaja on se, jolla on laskettaessa eniten häntiä (huom! pelaajilla voi olla myös pallot, joita pitää pomputtaa koko ajan).

9.7 Numerojuoksu

Pelaajat seisovat ryhmittäin jonoissa. Jokaisella on oma numeronsa. Kun ohjaaja huutaa jonkin numeroista, kyseiset pelaajat lähtevät juoksemaan jononsa edessä olevan merkin ympäri. Ensimmäisenä omalle paikalle tullut saa ryhmälleen pisteen.

(Huom! Lähdöt voivat olla eri asennoista. Pelaajilla voi olla myös pallot, kun he lähtevät juoksemaan samalla palloa kuljettaen).

9.8 Rotat ja revot

Ryhmä on jaettu kahteen joukkueeseen. Joukkueet ovat ryhmittyneet keskiviivan molemmin puolin niin, että kyljet ovat vastakkain. Kummankin joukkueen jäsenillä on askeleen etäisyys viivasta. Toinen joukkue on rotat ja toinen joukkue on revot. Kun ohjaaja huutaa "rotat", juoksevat rotat karkuun ja revot ajavat takaa. Tavoitteena on ehtiä n. 10 metrin päässä olevan viivan yli niin että repo ei saa kiinni. Jos ohjaaja huutaa "revot", lähtevät revot karkuun ja rotat yrittävät ottaa kiinni. Kukin pelaaja laskee montako kertaa saa tai jää kiinni

(Huom! Joukkueilla voi olla myös pallot ja liikkuminen tapahtuu palloa kuljettaen).

9.9 Polvihippa

Pelaajat ovat pareittain hajaantuneina. Pelaajat yrittävät saada toisistaan hipan (tai osumasta saa pisteen) koskettamalla toistensa polveen. Parit saavat liikkua salissa.

9.10 Reaktioharjoitus erilaisiin äänimerkkeihin

Pelaajat ovat 4-7 henkilön riveissä. Äänimerkistä 10 metrin pyrähdys. Äänimerkki voi olla esim. pillin vihellys tai HEP-huuto. Liikkeellelähtö tapahtuu eri asennoista; seisaaltaan, polvilta, istualta päinmakuulta, selinmakuulta jne.

Painota keskittymistä ja tehtäviin paneutumista. Välillä voit hämätä erilaisilla äänimerkeillä

(Huom! Pallot voivat myös olla mukana.)



9.11 Ketteryys- ja hyppelytehtäviä

Pareittain;

1. Kottikärryn kuljetus
2. Pari eri asennoissa – konttausasento, haara-asento, etunoja, kulmanoja – toinen parista pujahtaa ali ja yli
3. Parit vastakkain kyykkyistunnassa toinen toisen varpailla, keinunta ylös – alas pitäen parin käsistä kiinni.
4. Keilarata; pujottelujuoksua etu- ja takaperin
5. Haara-perushyppely noin 10 metrin viiva päästä päähän
6. Pitkän narun yli (hyppy tasajalkaa, sivulta sivulle) noin 10 metrin matka (voi käyttää myös voimistelupenkkiä)
7. Kyykkyhyppely kädet niskan takana

9.12 Reaktiokisa

Kaksi joukkuetta, jotka ovat vierekkäin 4 metrin päässä toisistaan jonossa. Ohjaaja vierittää jonojen keskeltä pallon suoraan eteenpäin. Kummastakin joukkueesta jonon ensimmäinen tavoittelee palloa. Lähdöt tapahtuvat eri asennoista; päinmakuulta, selinmakuu, kylkimakuu, konttausasento.

(Huom! Jos lähtö on korin alta, voivat pelaajat pelata vastakkaiseen koriin 1 vs 1 pelin ja palata sitten omaan jonoonsa).

9.13 Maa – meri – laiva

Kenttään on piirretty kolme yhdensuuntaista viivaa noin 5-8 metrin välein. Yksi viiva nimetään maaksi, toinen mereksi ja kolmas laivaksi. Pelaajat yrittävät mahdollisimman nopeasti juosta sille viivalle, jonka ohjaaja huutaa.

9.14 Numerojuoksu piirissä

Esim. neljä joukkuetta. Joukkueiden jäsenet ovat jonossa piirin keskustaan päin. Kulloinkin vuoroon tuleva lähtee paikaltaan ja kiertää jokaisen ryhmän viimeisenä olevan ja palaa omalle paikalleen. Ensimmäisenä ehtinyt tuo pisteen omalle joukkueelleen. Joukkue, joka saa ensimmäisenä 10 pistettä, on voittaja.

9.15 Kahden tornin peli

Pelaajat on jaettu kahdeksi joukkueeksi. Molemmista joukkueista on yksi pelaaja tornipelaajana vastapuolen alueella (on merkitty). Joukkue yrittää toimittaa pallon oman joukkueen tornipelaajalle. Pallo kuljetetaan eteenpäin syötellen. Pallon kanssa ei saa liikkua. Vastapuoli yrittää katkaista syöttöjä ja estää hyökkäyksen etenemisen (palloa ei saa riistää käsistä, 5 sek aikaa syöttää).



(Huom! tornipelaaja voi seistä esim. voimistelupenkillä ja hänellä on muoviroskis käsissä, johon yritetään heittää -> kun saadaan "kori", pallo jää muovisankkoon, tulee siitä joukkueelle piste. Syötöt voidaan tehdä myös pelkästään lattian kautta, 1 pomppu).

9.16 Haukkasilla

Yksi pelaajista on haukka ja toinen on emäkana ja muut poikasia, jotka muodostavat jonon emäkanan taakse ottaen kiinni edellä olevan vyötäisiltä. Haukka yrittää ottaa kiinni poikasten viimeistä ja emäkana ja poikaset pyrkivät estämään haukkaa kääntymällä hänen eteensä ja kiemurtelemalla. Jos haukka onnistuu koskettamaan viimeistä poikasta, joutuu hän haukaksi ja haukasta tulee emäkana eli jonon ensimmäinen.

9.17 Kapulan sieppaaminen

Kaksi joukkuetta (4-6 pelaajaa) seisoo rivissä noin 2 metrin päässä toisistaan. Rivien keskelle on laitettu kapula tms. Molempien joukkueiden jäsenillä on numerot. Joukkueiden väli on noin 8 metriä.

Ohjaaja huutaa jonkin numeron, jolloin kyseiset pelaajat lähtevät liikkeelle ja yrittävät siepata kapulan itselleen. Jos toisen joukkueen pelaaja ehti koskettaa, kapulan siepannutta pelaajaa ennen kuin hän on ehtinyt oman joukkueensa luokse, joutuu kapulan siepannut pelaaja palauttamaan kapulan keskellä (jos pelaaja saa vietyä kapulan omalle joukkueelleen saa hänen joukkueensa pisteen). Peliä voidaan pelata esim. viiteen pisteeseen.

(Huom! Pallo mukaan, kun pelaajat lähtevät sieppaamaan kapulaa, on heillä mukana pallo ja eteneminen tapahtuu kuljettaen, kapulan kohdalla voi myös yrittää tyrkätä toisen pallo pois ja siepata sitten kapula. Lähdöt voivat tapahtua myös eri asennoista).

9.18 Jonossa pujottelu

Muodosta pelaajista pitkä jono (kaikilla pallo). Pelaajat seisovat 2-3 metrin välein. Kun viimeinen on tullut jonon ensimmäiseksi (pujotellen, palloa kuljettaen), hän asettuu 2-3 metrin päähän edellisestä. Jonon viimeinen lähtee matkaan kuljettaen (pujottelu, samalla käden vaihto, pallon suojaus).

(Huom! Viimeinen voi lähteä myös hieman aikaisemmin esim. kun edellä mennyt on ohittanut 4 henkilöä).

9.19 Kolmas pyörä vaunuissa on liikaa

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.

9.20 Kukon kannukset

Pelaajat pujottavat n. 50 cm pitkän nauhan sukkansa yläreunasta sisään siten, että nauhan toinen pää menee vapaasti maata pitkin (nauha voi olla esim. mustasta jättesäkistä leikattu pitkä suikale, katkeaa helposti). Kaikkien tulee laittaa nauha saman puolen jalkaan. Ohjaajan annettua aloitusmerkin kaikki alkavat hypellä jalalla, jossa on nauha ja koettavat polkaista toisiltaan nauhan pois jalasta. Sopivin väliajoin vaihdetaan nauhaa toiseen jalkaan.

(Huom! joskus voi kokeilla niin, että nauhaan liitetään puhallettu ilmapallo, jota koetetaan rikkoa polkaisemalla – sillä jalalla, jossa pallo on, kinkaten).

9.21 Parin kanssa (molemmilla pallo)

- Peilikuvana = vastatusten parin kanssa. Matkitaan pelikuvana kaveria.
- Seuraa johtajaa = ympäri salia erilaisia liikkeitä, käännöksiä jne.
- Taistelupari = kuljetetaan omaa palloa ja yritetään saada pallo parilta pois (voi olla rajattu alue jokaisella parilla)

9.22 Taistelupallo

Pelaajat kolmen pisteen heittorajan sisällä, oma pallo hallussa, yritetään saada kaverilta pallo pois (tyrkätään pallo ulos merkityltä alueelta). Aluetta pienennetään kun porukka vähenee).

9.23 Voimainkoetus 1

2-3 pelaajan joukkueet. Oma joukkue on käsikynkässä ja selät vastakkain vastustajajoukkueen kanssa. Merkistä lähdetään työntämään vastajoukkuetta selät vastakkain. Voittaja on joukkue, joka saa työnnettyä vastajoukkueen 3-4 metriä (tai jonkun merkin kohdalle).

9.24 Voimainkoetus 2

2-3 pelaajan joukkueet (joukkueet jonossa). Joukkueiden ensimmäiset tarttuvat käsin samaan vaaka-asennossa olevaan kapulaan ja seuraavat tarttuvat aina edessään olevan oman joukkueen pelaajan vyötärölle. Tavoitteena on vetää ohjaajan aloitusmerkin jälkeen vastapuolen joukkue maahan piirretyn merkkiviivan yli.



9.25 Kahden tulen välissä

Rajattu alue jaetaan kahdeksi pelikentäksi. Joukkueet asettuvat omille kenttäpuoliskoilleen ja lähettävät yhden pelaajan vastapuolen kentän taakse polttajaksi. Palloa heittämällä yritetään osua vastapuolen pelaajia jalkoihin, jolloin osuman saanut pelaaja siirtyy polttajaksi. Joukkue, jonka pelaaja on jäänyt viimeiseksi pelikentälle on voittaja.

9.26 Vyörypallo

Joukkueet on jaettu kahtia molemmille kenttäpuoliskoille (vapaahetviivan kohdalla rivi). Kaikilla pallo. Asetetaan kuntopallo keskiympyrään. Pelaajat koettavat saada osuman syöttämällä vapaahetviivan kohdalla kuntopalloon, jotta se lähtisi vyörymään kohti vastustajien viivaa. jos joukkue saa vyörytettyä pallon vastustajien viivan yli saa joukkue pisteen (pelaajien välimatkaa kuntopalloon voi myös lyhentää).

9.27 Osu palloon ilmassa

Joukkueet jaetaan kahtia, kaikilla pelaajilla on oma pallo. Pelaajat seisovat vapaahetviivalla. Kaksi joukkueisiin kuulumatonta pelaajaa (tai kaksi valmentajaa) heittelee toisilleen palloja ilmassa puolen kentän kohdalla (heittäjät seisovat puolessa kentässä sivurajojen kohdalla).

Jos jokin pelaaja saa pallollaan osuman ilmassa lentävään palloon, saa hänen joukkueensa pisteen.

9.28 Miinakenttä

Joukkueet jaetaan kahtia molemmille kenttäpuoliskoille. Pelaajat saavat ryhmittä kentalle vapaasti. Toisen puolen pelaaja heittää pallon toiselle joukkueelle ja juoksee koskettamaan vastapuolen päätyrajaa (tai seinää).

Miinakentän pelaajat koettavat syöttemällä saada kiinni juoksijan (kosketetaan pallolla juoksijaa (ei heitetä)). Miinakentän pelaajat saavat liikkua vapaasti, jotta juoksija saadaan kiinni. Palloa liikutetaan vain syötellen (jos leikkiä halutaan helpottaa, miinakentän pelaajat voivat myös kuljettaa).

Mikäli juoksija ehtii omalle kenttäpuoliskolleen, eikä häntä saada kosketettua pallolla, tuo hän joukkueelleen pisteen.



10. Pallonkäsittely

10.1 Pallonkäsittely paikallaan (kaikilla oma pallo)

- pallon pyöritys ilmassa pään, vartalon ja nilkkojen ympäri (vaihda suuntaa, tee erilaisia ratoja)
- ilmassa kahdeksikko (jalkojen välissä, vaihda suuntaa)
- heitä pallo ilmaan, taputa 1-5 kertaa ja ota pallo kiinni ennen kuin se putoaa lattiaan (vaihtelee taputuksia; edessä, selän takana, niskan takana, jalkojen välissä...)
- heitä pallo ilmaan, käy istumaan, ota pallo istuessa kiinni
- istu lattialla, heitä pallo ilmaan, nouse ylös, ota pallo kiinni seisaaltaan
- heitä pallo ilmaan, käy istumaan, nouse ylös, ota pallo kiinni seisaaltaan
- pallo jalkojen välissä ilmassa molemmat kädet pallossa kiinni, käsien vaihto taakse ilman että pallo koskettaa maata (aluksi vaihto voi tapahtua pompun aikana)
- sama kuin edellä, mutta toinen käsi edessä ja toinen takana. Käsien vaihto edestä taakse
- pallon kuljetusta edessä puolelta toiselle (kosketus pelkillä sormilla)
- pallon kuljetus vartalon vieressä samalla kädellä, käsi ohjaa eteen ja taakse (sama toisella kädellä toisen kyljen puolella, matala pomputus, pallo ei nouse polven yläpuolelle)
- pallon pomputtelua selän takana puolelta toiselle (aluksi voi ottaa välipompun samalla kädellä ja sitten vasta selän takana kädenvaihto)
- kahdeksikko pomputtaen (vaihtelee korkeutta, pomppujen määrää)
- haara-asennossa pallon pomputusta jalkojen välissä kädeltä toiselle (vaihda välillä toinen jalka eteen)
- sama kuin edellä, mutta vaihda kädenvaihto hypyn aikana (jalat menee eteen taakse)
- hämähäkki (kaksi pomppua kädet edessä, kaksi pomppua kädet takana jne.)

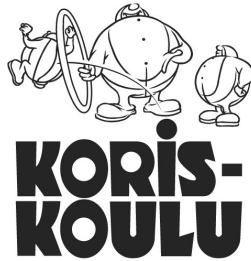


10.2 Pallon käsittelyä liikkeessä (etuperin tötsälle, takaperin takaisin)

- pallon pyörittäminen vartalon, pään ympäri
- pallo suorilla käsillä edestakaisin edessä
- pallo suorilla käsillä edestakaisin pään yläpuolella
- kuljetus oikealla/vasemmalla kädellä (lisää haastetta polvennostojuoksua, pakarajuoksua, vapaan käden pyörittämistä jne)
- kädenvaihdot jalkojen välissä joka askeleella (sisäkautta sekä ulkokautta)
- sama kuin edellä, mutta pienellä hypyllä
- pientä siksakkia kädenvaihoilla edessä, selän takana, jalkojen välissä jne.
- erilaisia yhdistelmiä rytmissä esim. kädenvaihto jalkojen välissä, selän takana, edessä

10.3 Kahden pallon harjoitteita (pari tai kaksi palloa)

- kuljetus tasapompulla eteenpäin/taaksepäin
- kuljetus vuoropompulla
- kahden pallon kuljetusta siksakkia, kädenvaihdot edessä, selän takana ja edessä, jalkojen välissä jne
- toisella pallolla pomputusta (esim. oikealla kädellä), toisella pallolla kuljetusta (jaloilla) (sama, mutta kädenvaihto)
- toisella pallolla pomputusta, toista palloa heitellään ylöspäin
- oikea käsi heittää pallon ylös, vasen ottaa kiinni ja siirtää oikeaan käteen (sama toiseen suuntaan)
- oikea käsi pudottaa pallon lattian kautta vasempaan käteen ja vasen siirtää sen takaisin oikeaan käteen (sama toiseen suuntaan)
- kaksi palloa päällekkäin juoksu/kävely
- sama kuin edellä, mutta yhden käden varassa
- yksi käsi pomputtaa kahta palloa vuorotellen (aluksi kannattaa tehdä paikallaan)



11. Heittokisoja /-harjoitteita

11.1 Tiputus "Knock Out"

Kaksi pallolista pelaajaa seisoo peräkkäin, mut pelaajat menevät jonoon näiden kahden pelaajan taakse.

Esimerkki:

Mauno heittää pallon koriin, hakee pallon ja syöttää sen Tarjalle. Martti heittää pallon ohi. Martti hakee levypallon ja heittää pallon nopeasti koriin siitä paikasta, josta hän sai pallon kiinni. Tarja heittää pallon koriin vain vähän sen jälkeen kun Martin pallo on pudonnut korisukasta. Maunu heittää ohi. Martti tekee korin ennen kuin Mauno on saanut pallon koriin. Mauno putoaa. Nyt on enää jäljellä Marja ja Martti. Tarja heittää pallon koriin ja juoksee hakemaan pallon ja palaa nopeasti aloituskohtaan ja heittää.

11.2 Minä vastaan muu maailma

Minä vastaan muu maailma on heittokisa kuviteltua vastustajaa vastaan. Valitse heittopaikkasi. Heitä pallo koriin. Jos pallo menee koriin, saat yhden pisteen. Jos pallo menee ohi, saa kuviteltu vastustajasi kaksi (tai kolme) pistettä. Pelaa johonkin ennalta määrättyyn pistemäärään asti.

11.3 Viisi miinusta

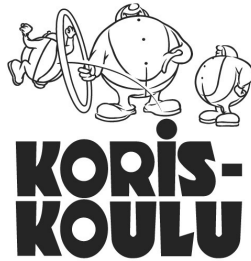
Ensimmäinen pelaaja aloittaa yrittämällä heittää pallo koriin. Jos heitto onnistuu, siirtyy ensimmäinen pelaaja jonon viimeiseksi. Jos pelaaja heittää pallon ohi, hän joutuu korin alle. Korin alle joutunut pelaaja saa tililleen miinuksen silloin, kun pallo heitetään koriin. Ohiheitosta korin alla olevaksi pelaajaksi vaihtuu ohiheittänyt pelaaja.

Viidestä miinuksesta joutuu pelistä ulos. Jäljelle jäänyt pelaaja on voittaja. Aloita seuraava kisa käännettyssä heittojärjestyksessä.

11.4 Ventti "Twentyone"

Jokainen heittää vuorollaan kaksi heittoa. Se, joka saa ensimmäiseksi 21 pistettä kasaan on voittaja. Kaukoheitosta saa kaksi pistettä. Jos pallon saa kiinni suoraan ilmasta pallon pudottua korisukasta tai levystä., voi yrittää toista heittoa. Siitä saa yhden pisteen. Lisäksi voidaan sopia, että peli pitää lopettaa tasan 21 lukuun. Viimeisen heiton on oltava kaukoheitto, joten 19 pistettä heitetään ensiksi ja sitten kaukoheitto päälle.

Venttipeliä voidaan soveltaa monilla tavoin. Heittopaikkoja ja heittotyylejä voidaan vaihdella ja myös kahden tai useamman pelaajan muodostamat joukkueet voivat kilpailla keskenään.



11.5 Aasi "Horse"

Heittovuorossa oleva pelaaja Martti määrittää heittopaikan ja tyylin. Jos hän onnistuu heitossaan, täytyy muiden heittää pallo vuorollaan koriin samasta paikasta ja samalla tyyllillä.

Jos muut pelaajat epäonnistuvat, saavat he kirjaimen A. Jos heittovuorossa oleva Martti heittää ohi, niin seuraava heittäjä Mauno saa valita mieleisensä paikan ja heittotyylin ja Martti joutuu jonon perään. Jos Mauno heittää pallon koriin, täytyy muiden tehdä sama perässä. Heittovuorossa oleva pelaaja ei saa heittää samaa heittoa kahta kertaa peräkkäin.

11.6 Vapaaheittokisa

Tarvitaan yksi pallo. Kaikki pelaajat menevät jonoon vapaaheittoviivalle. Ensimmäisellä pelaajalla on pallo käsissään. Jokainen pelaaja heittää vuorollaan. Jos pelaaja heittää pallon koriin, saa hän mennä jonon viimeiseksi. Ohiheitosta pelaaja siirtyy kolmen sekunnin alueelle. Kisaa jatketaan niin kauan, kunnes viimeinen pelaaja heittää pallon ohi.

Kolmen sekunnin alueelle joutuneet pelaajat tekevät jotain ennalta sovittua, esimerkiksi hyppivät kädet ylhäällä. Hyppimisen saa lopettaa vasta silloin, kun viimeinen pelaaja heittää ohi.

11.7 Kahden pompun peli

Tarvitaan yksi pallo ja vähintään kaksi pelaajaa. Jos ensimmäinen pelaaja heittää ohi, niin seuraavan pelaajan tulee heittää siitä paikalta, jolta pallo pomppasi toisen kerran. Jos pallo heitetään sisään, voi sisään heittänyt pelaaja viedä pallon aloituspaikkaan (aloituspaikka 3 pisteen heittokaaren takaa) ja heittää pallon koriin niin kauan kunnes heittää ohi tai saavuttaa ennalta sovitun pistemäärän.

Jos pallo ei osu korirenkaiseen ("airball"), jatkaa seuraava pelaaja heittämistä aloituspaikalta.

Voidaan myös sopia niin, että heittäjä heittää pallon siltä paikalta, josta sai pallon kiinni.

11.8 Pareittain heittäminen

Muodosta pelikaverisi kanssa kahden pelaajan joukkueita. Sovi joku pistemäärä, johon tähdätään. Ensiksi pistemäärän saavuttanut joukkue on voittaja.

1. Heitä pallo koriin, hae heittämäsi pallo ja syötä se parillesi. Hakeudu uuteen heittopaikkaan ja valmistaudu heittämään uudelleen.



2. Heitä kymmenen heiton sarja. Parisi palauttaa pallot. Kymmenen heiton jälkeen vaihtakaa vuoroa.
3. Heitetään pareittain 5 koria/paikka joukkuekisana, kun jokin pari saa tehtyä 5 koria vaihdetaan paikkaa
4. Sama harjoite (kisa), mutta heitot tapahtuvat vain yhdellä kädellä (toinen käsi sivulla vierellä)

11.9 Tikapuut

Määritä neljä paikkaa kohti koria suoralta linjalta. Aloita tikapuiden alimmalta askelmalta, siis korin lähin heittopaikka on aloituspaikka. Aina kun saat korin, voit siirtyä seuraavalle tikapuun askeleelle, siis yhden askeleen poispäin korista. Ylimmältä askeleelta ensimmäisenä koriin heittänyt pelaaja on voittaja.



Lähdeluettelo

- Basketball for young players FIBA
- Korista kaikille – Martti Mälkki-Markku Siira - SKL
- Koripallokoulun lasten ohjaajan opas – Robert Petersen-Markku Siira-Martti Mälkki – SKL
- Lapsi ja urheilu – Jukka Karvinen-Pentti Hiltunen-Leena Jäskeläinen
- Liikuntaa 7 -12 vuotiaalle Seppo Tiitinen-Annikki Varstala
- Pelmuillen -105 liikuntaleikkiä-Saara Fränti-Pirkko-Liisa Vilenius
- Lasten pesäpalloharjoitukset –opas-Jouni Vatanen
- Nuori Suomi ohjaajan oppaat 1 ja 2-Pentti Hiltunen-Jukka Karvinen
- Nuorisourheilun Sampo-useita tekijöitä
- Johan Pomppas! koripallokoulukansio-Martti Mälkki, Jarmo Lehtonen –SKL
- Koripallomonisteita – Marika Vilanen
- Koripallomonisteita – Timo-Pekka Hämäläinen
- Koripallokoulun ohjaajan opas- Martti Mälkki, Robert Petersen - SKL