

# Kauhajoen karhu



Juniorikoripallon laatukäsikirja

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
1.1	Kauhajoen kaupunki ja urheiluseura Karhu	4
1.2	Hyvä seura	4
1.3	Laatukäsikirja	5
2	JUNIORIKORIPALLO KAUHAJOELLA	5
2.1	Historia	5
2.2	Organisaatio	7
2.3	Arvoperusta	8
2.4	Tulevaisuuden tavoitteet	9
2.4.1	Pitkän aikavälin tavoitteet	9
2.4.2	Lyhyen aikavälin tavoitteet	10
3	TOIMINTATAVAT	10
3.1	Yleiset toimintatavat	10
3.2	Junioritoiminnan roolit ja tehtävät	11
3.2.1	Juniorien toimintatiimi	11
3.2.2	Juniorien vastuuhenkilöt	11
3.2.3	Joukkueenjohtajat	11
3.2.4	Taustajoukot	12
3.2.5	Valmentajat	13
3.2.6	Pelaajat	13
3.2.7	Erotuomarit ja toimitsijat	14
3.3	Viestintä	15
3.4	Kilpailutoiminnan järjestäminen	16
3.5	Operaatio Pelisäännöt	16
3.6	Palkitseminen	17
3.7	Junioritoiminnan talous	17
4	KEHITTÄMISHANKKEET	18
5	VALMENNUS JA SEN TAVOITTEET IKÄTASOITTAIN	19
5.1	Valmennus	19

5.2	Tavoitteet ikätasoin	19
5.2.1	Mikrot	19
5.2.2	Minit	20
5.2.3	C –juniorit	21
5.2.4	B –juniorit	22
5.2.5	A –juniorit	24
6	TOIMIJOIDEN KOULUTTAMINEN	24
7	TOIMIJOIDEN KANNUSTUS JA TUKEMINEN	25
8	PALAUTE JA ARVIOINTI	25

#### LIITTEET:

LIITE 1:	Näin järjestän turnauksen	27
LIITE 2:	Joukkueen tiedot –lomake	28
LIITE 3:	Operaatio pelisäännöt –lomake	29
LIITE 4:	Mikro-, mini-, ja C –juniorikoripalloilusta säädettyjä määräyksiä	30
LIITE 5:	Pelaajien taitokortit	33

## 1 JOHDANTO

### 1.1 Kauhajoen kaupunki ja Karhu

Kauhajoki on hieman alle 15 000 asukkaan kaupunki eteläisellä Etelä-Pohjanmaalla. Keskustaajaman lisäksi Kauhajokeen kuuluu useita kyliä, joista osaan on keskustasta jopa 40 kilometriä pitkä matka. Myös lähimpiin isoihin kaupunkeihin matkaa on paljon ja ehkä juuri siitä syystä paikkakunnalla on tarjolla monenlaista aktiviteettia vauvasta vaariin. Opiskelumahdollisuuksia kaupungissa on runsaasti korkeakouluopintoihin saakka. Urheiluseuroja on useita, mutta suurin niistä on Kauhajoen Karhu, joka perustettiin v. 1910 Voimistelu- ja urheiluseura Karhun nimellä. Toiminnassa on mukana 18 jaostoa sekä naisjaosto ja tukijaosto, ja kaiken kaikkiaan lähes 5000 jäsentä. Avaintehtäväkseen seura määrittelee lasten ja nuorten ohjaamisen liikunnallisiin ja terveyttä edistäviin harrastuksiin sekä heidän tukemisen sa kilpaurheilun saralla. Yksi Karhun jaostoista on koripallojaosto, jonka junioritoiminnan laatukäsikirjaa parhaillaan luet.

### 1.2 Hyvä seura

Koripalloliiton määritelmän mukaan hyvä seura on sellainen, joka järjestää laadukasta toimintaa joko monella osa-alueella tai painottuu yhden kehittämiseen. Toiminnan tavoitteellisuus sekä sitä määrittävä arvopohja, strategiat ja toimintarakenteet resurssineen tulee olla tarkasti mietityt. Hyvän seuran toiminta on reilua peliä kunnioittavaa, lahjakkuutta tukevaa ja yhteisölliseen, innostavaan tekemiseen kannustavaa. Kaiken toiminnan taustalla vaikuttavat yhdistystoimintaa koskeva lainsäädäntö sekä Koripalloliiton säännöt ja määräykset.

Seuran toimijoita ovat organisaation jäsenten lisäksi valmentajat, vanhemmat, erotuomarit, toimitsijat ja tärkeimpänä harrastajat itse. Kaikilla seuran toimijoilla on tärkeä rooli toisiinsa, erityisesti harrastajiin, nähden. Toiminnassa mukana olevat aikuiset ja vanhemmat harrastajat ovat nuoremmille roolimalleina ja tukena niin voiton, kuin tappionkin hetkinä. Erilaisissa tilanteissa toimiminen vaatii yhteisten toimintata-

pojen ja pelisääntöjen luomista ja noudattamista. Eräs tärkeimmistä hyvän seuran tunnusmerkeistä onkin keskustelun käyminen kaikesta edellä mainitusta, yhteisen linjan sopiminen sekä sovitun kirjaaminen kaikille saatavilla olevaan laatukäsikirjaan.

### 1.3 Laatukäsikirja

Koripallon junioritoiminnalla on Kauhajoella pitkät perinteet, joita vahvistetaan nyt (2008) aloittamalla pelkästään junioreille tarkoitettu toimintaryhmä. Laatukäsikirja on toimijoiden, joiden määrä on useampia satoja henkilöitä, yhteinen toiminnan ohjauksen väline. Laatukäsikirjaan on tarkoitus kirjata muun muassa toiminnan periaatteet, tavoitteet sekä toimintatavat ja tehdä kaikki jäsenet niistä tietoisiksi. Kirjaaminen selkeyttää ja yhtenäistää toimintatapoja ja auttaa uusien harrastuksen pariin tulevien henkilöiden perehdyttämisessä. Kirjallista materiaalia tukena käyttäen toimintaa on helpompi kehittää ja arvioida; erilaiset ohjeet ja rekisterit auttavat toiminnan järjestämisessä ja organisoinnissa.

Laatukäsikirjan tavoitteina on kehittää systemaattisella, juniorilähtöisellä työllä sekä laadultaan, että määrältään nousujohteista toimintaa, joka vastaa mahdollisimman hyvin harrastajien tarpeisiin sekä luoda seurayhteisö, jolla on yhteisesti sovittu, hyväksi koettu arvopohja ja toimintatavat, mutta myös avoimuutta kehittyä ja muuttaa toimintaansa erilaisten tilanteiden vaatimalla tavalla. Vuorovaikutus sekä seuran sisällä, että muiden yhteisön jäsenten kanssa on myös tärkeää. Pää tavoitteeksi laatukäsikirjalle voisi asettaa koripallotoiminnan jatkuvuuden ja kehittymisen turvaamisen pienellä paikkakunnalla.

## 2 JUNIORIKORIPALLO KAUHAJOELLA

### 2.1 Historia

Koripallo syntyi vuonna 1891 James Naismithin kehiteltyä yliopisto-opiskelijoille pallopelin, jota voisi pelata sisätiloissa. Suomessa lajiin tutustuttiin hieman 1927, mutta

varsinaisesti lajin voidaan sanoa tulleen Suomeen 1936, jolloin se oli ensimmäistä kertaa mukana Olympialaissa, Berliinissä.

Kauhajoella koripalloa on pelattu jossain muodossa Talvisodan jälkeisestä ajasta eteenpäin. Aktiivisten ja innokkaiden valmentajien, muiden muassa Eero Kouhin, Unto Lyly-Yrjänäisen ja Simo Koski-Lammen, johdolla harjoittelu vakiintui 60 – ja 70 – luvuilla ja seura myös menestyi karsien useaan otteeseen Suomi-sarjapaikasta. 70 – luvun lopulla maakuntasarjassa pelasi kaksi Kauhajokista joukkuetta, joista toinen, Pesukarhut, onnistui nousemaan viimein Suomi-sarjaan kotikarsintojen turvin. Jo ensimmäisellä kaudella Suomi-sarjassa Pesukarhut pääsi I – divisioonakarsintoihin, mutta tie katkesi siihen. Ensimmäinen amerikkalainen vahvistus, Ron Billingslea vauhditti lajia 80 – luvun alussa, mutta divisioonaan ei noustu edes seuran kaikkien aikojen joukkueeksi (pelaajina muun muassa Timo Hakamaa, Pekka Lähdetniemi ja Torpan pojilta lainassa ollut Alf Strömberg) sanotun kokoonpanon turvin.

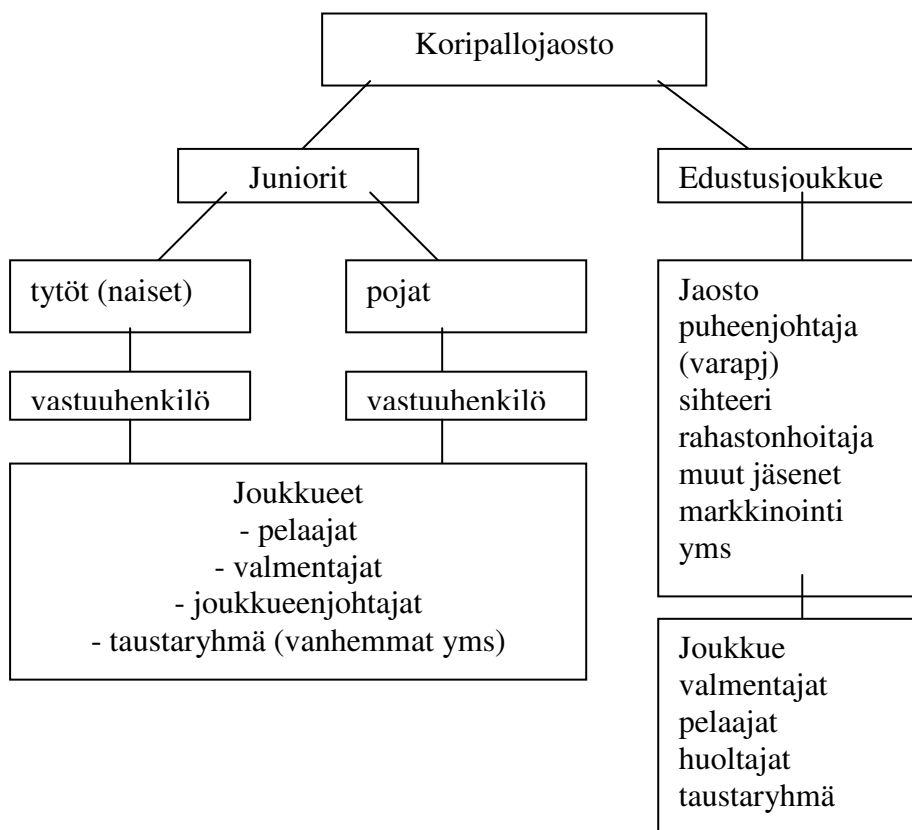
Junioritoiminta oli laajamittaista ja aktiivista 70 – luvun puolivälistä lähtien, harrastajina yli sata poikaa ja tyttöä. Tyttöjen joukkueet ovat pelanneet pojista erillisinä vuodesta 1983 lähtien. Oma turnaus, Botnia Basket, lisäsi 1990 – luvulla harrastajien intoa ja toi seuralle myös taloudellista vahvuutta. Turnausten lisääntyminen eri puolella Suomea kuitenkin kuivutti Botnia Basketin kokoon ja viimeisen kerran turnaus pidettiin vuosituhannen lopussa, yhteistyössä Vaasan Salaman kanssa.

Miesten edustusjoukkueen pitkä putki II – divisioonassa päättyi keväällä 2000, kun joukkue nousi vahvistus Greg Gibsonin johdolla I – divisioonaan. Tavoittelu liigapaikasta sai onnekaan lopun kaudella 2006 – 2007, jolloin joukkue nousi liigaan, takanaan voittoisa kausi I – divisioonassa, Gregin toimittua tällä kerralla valmentajana. Liigavuoden päätteeksi kohtalona oli kuitenkin olla sarjan viimeinen ja edessä oli putoaminen takaisin I – divisioonaan. 2000 – luvun alun vähäinen junioritoiminta on saanut edustusjoukkueen menestyksen rinnalla uutta puhtia ja harrastajamäärän lisääntyminen oli kaudella 2005 – 2006 Suomen 15. suurin.

## 2.2 Organisaatio

Organisaation toiminnan tarkoituksena on koripalloharrastuksen tarjoaminen kaikille alueen ihmisille sekä lajin ja seuran tunnetuksi tekeminen. Toiminnassa on mukana kaksi erillistä, mutta toisiaan tukevaa ja toistensa kanssa tiivistä yhteistyötä tekevää osa-alueita: edustusjoukkue omana organisaationaan, sekä junioritoiminnan (naiset ja harrastajat) käsittävä juniorien toimintatiimi. Osa-alueet ovat erillisiä rahoitustilillä ja osittain myös toimijoiden osalta. Jaosto tukee ja auttaa organisoimaan junioritoimintaa.

KAAVIO 1



Yhteistoiminnan muotoja ovat muun muassa valmennus, koulutus, kilpailu- erotuomari- ja toimitsijatoiminta sekä lajin markkinointi koulukäynnein ja vierailuin oman kaupungin lisäksi lähipaikkakunnilla. Yhteydet lähiverkostoihin ja sidosryhmiin sekä erilaiset rekisterit (pelaajat, valmentajat, erotuomarit yms) ovat myös yhteisiä. Tietoa ja oppia lajista sekä päämääriä juniorien harjoittelulle saadaan edustusjoukkueen otteluita seuraamalla.

Sidosryhmistämme tärkeimpiä ovat Kauhajoen kaupunki, joka tarjoaa viitekehyyksen toiminnallemme, SLU, Koripalloliitto ja sen Keskinen alue, johon kuulumme, muiden lajien jaostot ja edustajat sekä toiset koripalloseurat lähellä ja kaukana. Osallistumme aktiivisesti Koripalloliiton järjestämiin juniorien sarjoihin ja tarpeen mukaan myös koulutuksiin. Lajin kehittymisen eteen tehdään yhteistyötä lähialueen muiden koripalloseurojen kanssa, esimerkiksi kokoamalla yhteisiä joukkueita. Toisten lajien kanssa yhteistyötä tehdään muun muassa fyysisen harjoittelun osalta.

### 2.3 Arvoperusta

Kauhajoen Karhun juniorikoripallotoiminta perustuu yleisesti hyväksytyihin perusarvoihin ja lasten oikeuksiin. Toiminta on kaikille avointa ja erilaisia yksilöitä kunnioittavaa. Pyrkimyksenä on turvata jokaisen pelaajan, ja myös muiden toimijoiden, kehittyminen omista lähtökohdistaan sekä tasa-arvoisuus yksilöiden välillä riippumatta iästä, sukupuolesta tai asuinpaikasta. Jokainen toimija antaa henkilökohtaisen panoksensa yksilöllisenä yhteisön jäsenenä. Toimijoita kannustetaan aktiiviseen, koripallotoiminnan kaikki osa-alueet kattavaan toimintaan ja tavoitteet asetetaan realistisesti resurssit huomioiden. Reilun pelin periaatteet tehdään tutuksi ja pyritään niiden noudattamiseen.

Tavoitteena on mielenkiintoisen, järkevän toiminnan tarjoaminen lapsille ja nuorille turvallisissa puitteissa, koulutetun, hyvin ohjeistetun ja lapsilähtöisesti toimivan valmentajan ohjauksessa. Terveisiin, urheilullisiin elämäntapoihin ohjaaminen yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi ja harrastajien tyytyväisyys ovat myös tärkeitä päämääriä. Kaiken perustana on yhteinen mielenkiinnon kohde, rakkaus lajiin.



## 2.4 Tulevaisuuden tavoitteet

### 2.4.1 Pitkän aikavälin tavoitteet

Perusajatuksena on toiminnan jatkuva kehittäminen harrastajien määrän, toiminnan laadun ja harrastajien tarpeisiin vastaamisen lisäämiseksi. Konkreettisella tasolla tämä tarkoittaa muun muassa ainaisen salivuoropulan helpottamista, jota osaltaan auttaneen uuden salin valmistuminen 2010. Kehitystä tukee myös taustaryhmän ja laatukäsikirjatoiminnan vakiinnuttaminen, sen ollen kuitenkin avointa ja uutta kokeilevaa. Yhtenä tavoitteena on toimijoiden (mm valmentajat) kouluttaminen sekä laadullisesti, että määrällisesti tarpeita vastaavaksi sekä riittävien resurssien varmistaminen aina seuraavaksi kaudeksi.

Jokaisella joukkueella on tähän saakka ollut erilaiset toimintatavat esimerkiksi tiedottamisessa. Nyt tavoitteena on yhteistyömallin, jossa avainasemassa ovat joukkueenjohtajat, kehittäminen valmentajan, joukkueen sekä kotien välisen tiedotuksen ja keskustelun käymiseen. Koulujen ja seuran välisen yhteistyön kehittäminen on tärkeää, jotta saataisiin peli mahdollisimman monen lapsen/nuoren ulottuville. Tavoitteena on erilaisten yhteistyömuotojen suunnittelu ja toteuttaminen oman paikkakunnan koulujen kanssa, toiminnan vakiinnuttaminen sekä alueellisen kiinnostuksen lisäämiseksi samankaltainen toiminta myös lähipaikkakuntien kouluilla.

Tavoitteena on tarjota mahdollisuus koripalloiluun elämäntapana, joko huippu- tai harrastajatasolla, monenlaisessa toiminnassa aktiivisesti mukana tai toiminnan tuloksia yleisönä seuraten. Kokonaisvaltaisesti kasvattaa yhteistoimintaan kykeneviä, sosiaalisia ja urheilullisesti aktiivisia yhteiskunnan jäseniä. Lisäksi yhtenä päätavoitteista voidaan pitää edustusjoukkueen rungon kasaamista oman seuran kasvateista.

## 2.4.2 Lyhyen aikavälin tavoitteet

Lähtökohtana lyhyen aikavälin tavoitteissa on, että jokaiselle harrastajalle olisi tarjota joukkue, jossa pelata. Joukkueiden koot pyritään pitämään sellaisina, että kaikille riittää peliaikaa sekä tilaa ja ohjausta harjoituksissa. Jokaisella joukkueella tulee olla vähintään kaksi valmentajaa. Tavoitteena on, että seurastamme pelaisi vähintään yksi joukkueellinen sekä tyttöjä, että poikia aina mikroista A – junioreihin saakka. Jos pelaajia ei kuitenkaan ole riittävästi joukkueeksi asti, pyritään osoittamaan jokaiselle halukkaalle mielekästä harjoittelua jossakin joukkueessa: joko nuorempien, vanhempien tai toisen sukupuolen ryhmässä. Tällä hetkellä (2008) joukkueita on yksi mikro- ja B- pojissa sekä mini- ja B – tytöissä. Kaksi joukkuetta on mini- ja C – pojissa. Lisäksi A – pojat vahvistettuna Vaasalaisilla pelaajilla osallistuvat kansalliseen sarjakarsintaan.

Kaikki C – juniorit ja sitä nuoremmat joukkueet pelaavat alueellista sarjaa Keskisellä alueella. B – junioreista ylöspäin tavoitteena on osallistua kansallisiin sarjakarsintoihin (sm-sarja ja 1 -divisioona). Mikäli kumpaankaan ylimpään sarjaan ei päästä, osallistutaan resursseista riippuen kansalliseen 2 – divisioonaan. Joukkueiden osallistumisesta eri sarjoihin päätetään vuosittain kulloisenkin tilanteen mukaan.

Nuorten menestyminen kansallisella tasolla ja pääseminen alueelliseen ja maa-joukkueleiritykseen, sekä kaikkien joukkueiden mahdollisimman hyvä menestyminen alueellisissa sarjoissa on myös tavoitteena.

## 3 TOIMINTATAVAT

### 3.1 Yleiset toimintatavat

Seuran toimintatavat perustuvat edellä määriteltyihin arvoihin ja koripallon sääntöön ja niitä ohjaavat asetetut pitkän ja lyhyen aikavälin tavoitteet. Toiminnan viitekehys määräytyy resurssien (muun muassa valmentajat, salit) ja harrastajien

tarpeiden mukaan. Tarkoituksena tuottaa asiakkaille (harrastajat, kotijoukot, yleisö yms) tilaisuuksia toimia koripallon parissa monin eri tavoin.

## 3.2 Junioritoiminnan roolit ja tehtävät

### 3.2.1 Juniorien toimintatiimi

Juniorien toimintatiimiin kuuluu jaoston puheenjohtajan lisäksi juniorien vastuuhenkilöt ja muita junioritoiminnassa mukana oleva henkilöitä. Toimintatiimi suunnittelee ja organisoii kevään ja kesän aikana seuraavan kauden toiminnan. Vuosittain suunniteltavia asioita ovat mm valmentajien, salivuorojen tarve ja uusien henkilöiden kouluttamisen tarve, yhteydenpito harrastajiin ja vanhempiin, muu tiedotus sekä edellisenä kautena havaitut kehittämiskohteet. Ryhmä myös arvioi tulevan kauden kustannukset ja määrittelee niiden perusteella pelaajapassin hinnan ja sen mitä passiin sisällytetään. Koska toiminta on vielä lapsen kengissä, ei rutinoituneita toimintatapoja ole vielä ehtinyt muodostua. Tavoitteena onkin kauden 2008 – 2009 aikana löytää toimintatavoista parhaimmat.

### 3.2.2 Juniorien vastuuhenkilöt

Sekä tyttöjen, että poikien joukkueilla on oma vastuuhenkilö, jonka tehtäviin kuuluu joukkueiden ilmoittamien sovittuihin sarjoihin ja sarjojen yhteyshenkilönä toimiminen sekä kotiturnausten ja -otteluiden organisointi (LIITE 1). Vastuuhenkilöt myös toimivat valmentajien taustatukena ja tarvittaessa valmennusresurssina ja huolehtivat rekisterit ajantasalle.

### 3.2.3 Joukkueenjohtajat

Jokaisella joukkueella tulee olla pelaajien taustajoukoista yhdessä valittu joukkueenjohtaja. Joukkueenjohtajan valinta suoritetaan kauden alussa järjestettävässä vanhempainillassa, valmentajan johdolla sekä vastuuhenkilöiden ja muiden toimijoiden avustuksella. Joukkueenjohtajien tehtäviin kuuluvat valmentajien ja tausta-

joukkojen yhteyshenkilönä toimiminen, tulevista tapahtumista tiedottaminen, pelireissujen kuljetukseen ja huoltajiin liittyvien asioiden järjestely ja joukkueen tilistä ja laskuista vastaaminen (LIITE 2). Lisäksi joukkueen tulee määritellä muut mahdolliset joukkueenjohtajan tehtävät, jotka liittyvät esimerkiksi joukkueen yhteiseen rahanke-ruuseen.

### 3.2.4 Taustajoukot

Jokaisella lapsella ja nuorella on erilaiset taustajoukot. Jotkut vanhemmat haluavat toimia aktiivisesti lapsensa harrastuksen parissa, toiset eivät. Halukkaille on tarjolla monia erilaisia mahdollisuuksia osallistua joukkueen toimintaan. Joukkueenjohtajan valinnan lisäksi vanhempainillassa kartoitetaan joukkueen taustajoukoista ne, jotka ovat kiinnostuneet kanttiinipidosta, toimitsijana olemisesta tai muista järjestelyistä joukkueen kotiturnauksissa ja kuljettajana ja/tai huoltajana olemisesta turnausmatkoilla.

Taustajoukot yhdessä sopivat matkustusta varten tarvittavien varojen keräämis-voista ja -aikataulusta. Yhdessä valmentajien, pelaajien ja taustajoukkojen kanssa sovitaan joukkueen omat Pelisäännöt, jotka lähetetään Nuoreen Suomeen, Operaatio Pelisääntöihin kirjattavaksi (LIITE 3). (Tarkempaa ohjeistusta valmentajapake-tissa)

Taustajoukkojen tulisi muistaa antaa valmentajalle työrauha, käyttää ottelua seu-ratessaan siistiä ja asiallista kieltä sekä välttää negatiivista kommentointi. Kaikki kentällä tekevät parhaansa ja myös epäonnistumiseen tulee olla mahdollisuus il-man kritiikkiä. Päihteettömyys ja tupakoinnin välttäminen lasten läheisyydessä on suotavaa.

Taustajoukkojen tehtävänä on huolehtia lasten perustarpeista ja tukea heitä har-rastuksessaan. Pienten lasten kohdalla täsmällisyyteen ohjaaminen on myös ikuisen tehtävä. Esimerkillinen aikuinen ei vertaile lasten suorituksia, vaan kannustaa kaik-kia pelaajia tasapuolisesti aina vaan parempiin suorituksiin.

### 3.2.5 Valmentajat

Valmentaja on joukkueen kehittymisen kannalta avainasemassa. Lasten ja nuorten ohjaaminen on vastuullista toimintaa. Valmentajan tulee olla harjoituksissa ajoissa paikalla tai ollessaan estynyt, hoitaa paikalle sijainen. Jos harjoituksiin ei jostain syystä saada ollenkaan valmentajaa, on parempi peruuttaa harjoitukset kokonaan, kuin jättää harrastajia yksin saliin. Pienten harrastajien huolehtiminen kotimatkalta kuuluu myös valmentajan velvollisuuksiin.

Valmentajat toimivat lapsia ohjattaessaan Operaatio Pelisäännöissä ja kasvatuksellisissa toimintatavoissa sovitulla tavalla, asetettujen tavoitteiden suuntaisesti. Valmentajien on tärkeää tuntea seuran arvoperusta sekä toiminnan tarkoitus ja tavoitteet, ja rakentaa toimintaansa niiden varaan. Valmentajan tulee kyetä antamaan pelaajille realistista palautetta positiivisessa hengessä ja luomaan harjoituksiin hyvä oppimisen ilmapiiri. Valmentajat ovat suoraan tilivelvollisia toiminnastaan vastuuhenkilölle, ja taustajoukoille joukkueenjohtajan toimiessa yhteyshenkilönä.

Ottelumatkojen ja kotiturnausten järjestämisestä huolehtivat junioritoiminnan vastuuhenkilö sekä joukkueenjohtaja. Aktiivisen taustajoukon omaavan joukkueen valmentaja voi keskittyä pelkästään valmentamiseen.

### 3.2.6 Pelaajat

Koulun käynnistä huolehtiminen, riittävä uni ja ruoka luovat hyvän pohjan harjoittelemiselle. Harjoituksissa ja ottelumatkoilla on ensiarvoisen tärkeää, että pelaajat ovat ajoissa paikalla oikein varustautuneina ja innokkaalla, aktiivisella mielellä. Kukin huolehtii omista ja joukkueen yhteisistä tavaroista, keskittyy omiin suorituksiinsa ja pyrkii tekemään harjoitteet parhaan kykynsä mukaan. Valmentajan antaessa ohjeita, ei häiritä juttelemalla tai palloa pompottamalla. Jokainen noudattaa sekä harjoittelupaikkojen yleisiä, että joukkueen omia pelisääntöjä, eikä toisten harjoi-

tuksia saa häiritä. Hyvällä käytöksellä pelaajat antavat positiivisen kuvan Kauhajokisista koripalloilijoista.

Jokaisella pelaajalla olisi hyvä olla oma pallo, kotona pomputtelun lisääntymiseksi, ja pullo, etteivät bakteerit leviä toisten pulloista juotaessa. Kaikki omat tavarat (pallo!) on syytä nimikoida. C – junioreista ylöspäin on suositeltavaa osallistua koripallon oheistoimintaan ja siihen liittyvään koulutukseen.

Jokaiselle joukkueen jäsenelle jaetaan otteluohjelman valmistumisen jälkeen joukkue tiedote, joka sisältää yhteystiedot (valmentaja, pelaajat, vastuhenkilöt), harjoitteluajat, joukkueen taustajoukoistaan nimeämät toimijat, yhteisesti sovitut pelisäännöt ja muut asiat sekä toimintakalenterin ja ohjeistuksen harjoituksissa ja otteluissa toimimiseen. Koripallo on mukavaa ja tärkeä osa elämää, mutta liikaa se ei muuta toimintaa saa rajoittaa.

### 3.2.7 Erotuomarit ja toimitsijat

Erotuomari on ottelun kapellimestari. Hänen toimintansa vaikuttaa suuresti siihen, sujuuko ottelu sääntöjen ja hyvän urheiluhengen mukaan. Erotuomarin eettisiä periaatteita ovat oikeudenmukaisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vastuullisuus, avoimuus, suvaitsevaisuus ja kasvun tukeminen sekä jatkuva kehittyminen. Erotuomari on tärkeässä roolissa ohjatessaan kilpailukäyttäytymistä sääntöjen ja vaatimusten mukaan. Jokaisessa ottelussa tulee olla kaksi tuomaria, joista aputuomari voi olla alueellisella sarjatasolla vasta peruskurssin suorittanut. Erotuomarin tulee tietää, ettei hän saa viheltää ottelua, jossa pelaa hänen sukulaisiaan

Toimitsijoita tarvitaan jokaiseen otteluun vähintään kaksi: ajanottaja ja pöytäkirjanpitäjä. Toimitsijakoulutusta järjestetään tarpeen mukaan kauden alussa. Jokaiseen joukkueen taustaryhmässä olisi hyvä olla ainakin kaksi toimitsijataitoista henkilöä. Tärkeää on muistaa, että toimitsijat ovat tuomarin puolueettomia apulaisia, jotka auttavat ottelun läpi viemisessä. Hyvä toimitsija on tarkkaavainen ja uskaltaa epäselvissä tilanteissa kysyä, mitä tapahtui, saadakseen pöytäkirjan oikeat tiedot.

### 3.3 Viestintä

Tiedon kulku oikeaan aikaan ja oikeille henkilöille on urheiluseuran toimimisen kannalta tärkeää. Onnistunut toiminta ei riitä menestyksen takaamiseen, vaan siitä täytyy tiedottaa kaikille asianosaisille ja ulkopuolisillekin.

Junioritoimintaan liittyvistä kokouksista tehdään kokouspöytäkirja osallistuneille ja sovituista asioista tiedotetaan asianosaisille joko sähköisesti, suullisesti tai kirjallisesti. Joukkueiden sisäinen tiedottaminen on tapahtunut tähän saakka pääasiassa jakamalla tiedotteita. Netin käyttämisen tiedotuskanavana toivotaan lisääntyvän junioritoiminnan uudistuvien nettisivujen myötä. Kotisivujen osoite on [www.karhubasket.net](http://www.karhubasket.net). Sivuvälissä on kohta juniorit, jonka alta löytyvät sekä yhteiset asiat, että kaikkien joukkueiden omat sivut ja ajankohtaiset tiedotteet.

Kauden alkamisesta tiedotetaan nettisivujen ja paikallislehden lisäksi koulujen ilmoitustauluilla. Opettajat myös jakavat halukkaille tiedotetta harjoitusajoista yms. Jokaisella joukkueella on omat nettisivunsa, jolta löytyy joukkueen perustiedot ja jota päivitetään joukkueen aktiivisuuden mukaan. Jokainen joukkueen parissa toimiva voi tiedottaa joukkueen asioita sivuja päivittäväälle henkilölle, joka lisää tiedot sivuille. Kannustetaan otteluissa mukana olleita vanhempia (tai muita) tekemään pieni raportti esimerkiksi pisteiden tekijöistä, lopputuloksesta, onnistumisista, kuvia yms. Kaikkien joukkueiden kotiturnauksista tulee automaattisesti tieto nettisivuille. Paikallislehden juttuja peleistä ja tapahtumista tulee aina silloin tällöin.

Kauden alussa pidetään vanhemmille ja pelaajille tarkoitettu tilaisuus. Lisäksi joukkueet pitävät omat vanhempainiltansa, jossa he organisoivat itse seuraavan kauden toimintaansa. Kauden aikana taustajoukot voivat kokoontua tarvittaessa, mutta seuraava yhteinen tilaisuus pidetään vasta kauden päättyessä.

### 3.4 Kilpailutoiminnan järjestäminen

Seuran jokainen joukkue ilmoitetaan mahdollisimman hyvin taitotasoaan vastaavaan sarjaan. Tämä tarkoittaa useiden tehtävien ottelumatkojen lisäksi myös montaa kotipaikkakunnalla järjestettyä ottelua. Joukkueiden alueella on vähän ja välimatkat ovat hyvinkin pitkiä, jääden pääsääntöisesti kuitenkin alle 250 km. Liiton sääntöjen mukaan ottelut on järjestettävä niin, ettei yksikään joukkueen joudu lähtemään matkalle ennen kello 7:ä aamulla. Kaikessa kilpailutoiminnassa noudatetaan koripallon sääntöjä, joukkueen Pelisääntöjä, sekä mikro-, mini- ja c – junioreiden otteluista erikseen säädettyjä määräyksiä (LIITE 4). Kotona pelattavien otteluiden järjestämisestä huolehtii junioritoiminnan vastuhenkilö.

Jokaisella otteluihin osallistuvalla pelaajalla, valmentajalla ja tuomarilla on oltava lisenssi. Lisenssi olisi hyvä olla ostettuna noin viikkoa ennen ensimmäistä ottelua, ettei se ehti kirjautua seuran lisenssilistalle. Mikäli lisenssin ostaminen tapahtuu myöhemmin, kuin viikkoa ennen peliä, tulee varautua näyttämään tosite lisenssin maksamisesta valmentajalle, joukkueenjohtajalle tai vastuuhenkilölle. Tositteessa oleva sport-id täytyy kirjata ottelupöytäkirjaan. Lisenssin ostaminen onnistuu helpoiten netin kautta. Ottelupaikalla edustuskelpoisuuden todistamiseksi riittää seuran lisenssilista.

### 3.5 Operaatio Pelisäännöt

Operaatio Pelisäännöt on Nuoren Suomen kehittämä ohjeistus lasten hyvinvoinnin edistämiseksi liikuntaharrastuksissa. Periaatteena on, että kaikki saavat harrastaa omista, erilaisista lähtökohdistaan ja nauttia siitä! Toiminnan tulisi olla etenkin nuoremilla harrastajilla leikinomaista, tasa-arvoista, monipuolista ja vaihtelevaa kisailua, jossa voi käyttää hyväkseen mielikuvitusta ja luovuutta. Kaikkien osallistuminen ja ryhmään kuulumisen tunne on tärkeää.

Näiden asioiden toteutumiseksi harrastajat vanhempineen miettivät yhdessä valmentajan kanssa joukkueen yhteiset pelisäännöt, joiden toteutumisesta valvovat



valmentajat ja muut toimintaan osallistuvat aikuiset. Säännöt rakentuvat reilun pelin ajatukselle, mikä on koripallokentällä hyvin luontevaa jo sääntöjenkin osalta. Positiivisella kannustamisella kasvatetaan hyvään yhteishenkeen. Hyvä yritys palkitaan kehulla ja epäonnistumisista opitaan, ja niistä huolimatta säilyy rohkeus yrittää uudelleen. Vaikka tappio ei tunnu mukavalta, ei tuomioista seuraa purnaamista. Operaatio Pelisäännöt mietitään jokaisen kauden alussa uudelleen. Vanhan perustan päälle voidaan miettiä uusia asioita harrastajien kasvaessa ja, jos joukkueen toiminnassa tulee esiin epäkohtia.

### 3.6 Palkitseminen

Keväällä kauden päätteeksi järjestettävässä tilaisuudessa palkitaan 2 (3) pelaajaa jokaisesta joukkueesta. Palkittavat valitsee valmentaja(t) käyttäen erilaisia kannustavia ja positiiviseen käyttäytymiseen ohjaavia perusteita.

### 3.7 Junioritoiminnan talous

Junioritoiminnan rahoitus tapahtuu pääasiassa harrastajien maksamien pelaajapassien tuotoilla ja se erillään edustusjoukkueen rahoituksesta. Jaosto tukee taloudellisesti junioritoimintaa vuosittain tarpeen ja resurssien mukaan. Passin hinta ja sisältö vaihtelee vuosittain, mutta käytäntönä voidaan pitää, että se kattaa harrastustoiminnasta aiheutuvat yleiset kulut, kuten valmennuksen, salivuokrat, sarjamaksut, vakuutuksen (alle 16 –vuotiaat), kotiturnausten tuomarikulut, peliasut ja otteluisissa mahdollisesti tarvittavat ensiaputarpeet. Matkustamista varten tarvitsemansa varat joukkueet keräävät itse omille tileilleen, keskenään sopimallaan tavalla. Mahdollisten lämmittelyasujen kustannuksista sovitaan erikseen. Alueelliseen tai maajoukkueleiritykseen osallistumisesta aiheutuvat kustannuksista jaosto maksaa osan.

Junioritoiminnalla ei ole yhteisesti johdettua varainkeruutoimintaa. Jonkinasteista yhteistyöpanosta kuitenkin tarvitaan ottelujen järjestämiseksi. Joukkueita kannustetaan talkootyöhön omien varojensa keräämiseksi. Ketään ei voi kuitenkaan talkoo-

työhön pakottaa, joten olisi hyvä määritellä kaikelle työlle hinta, jonka maksaminen on työn vaihtoehtona.

#### 4 KEHITTÄMISHANKKEET

Kehittämishankkeista tärkein on tällä hetkellä junioritoiminnan suunnittelu ja saaminen hyvään alkuun. Tavoitteena on organisaation uutena, itsenäisenä osana toimimisen mahdollisuuksien selvittäminen ja ottaminen käyttöön toimintaa kehitettäessä. Valmennustoiminnan laatua tulee jatkuvasti parantaa ja kohdentaa oikein koulutuksen avulla.

Muita kehittämishankkeita ovat tyttöjen harrastajamäärän lisääminen ja tasa-arvotyön tekeminen lajin saavutettavuuden eteen. Harrastajamäärien lisäämiseksi tehdään kouluihin esittelytuokioita ja lisätään toimintaan muuta aktiiviteettia (uimahallikäynnit, Kuortaneen leiripäivät, yökorispikkujoulut, tropiclandia yms) Tasa-arvotyötä tehdään muun muassa pitämällä harjoituksia ja oppitunteja lasten lähikouluilla. Asiakaspalautejärjestelmän luominen on myös eräs työ alla olevista hankkeista.

Toiminnan kehittämien tapahtuu laatukäsikirjan avulla. Kauden aikana toteutuneet tavoitteet yms kirjataan vuosittain liitteeseen tai päivitetään osaksi laatukäsikirjaa. Toimintaa arvioidaan keväisin laatutyökokouksessa käyttäen hyväksi kehitystä kuvaavia lukuja ja harrastajilta saatua palautetta. Muutosideoiden ja tavoitteenasettelujen uudelleen kirjaaminen toteutetaan yhteisellä päätöksellä. Toiminnan ollessa vasta aluillaan, kehittämistarpeita varmasti ilmenee.

## 5 VALMENNUS JA SEN TAVOITTEET IKÄTASOITTAIN

### 5.1 Valmennus

Koripallo on peli, mutta myös väline oppia elämästä uusia asioita. Toiminta on lajivalmennuksen lisäksi kasvatusta. Kasvatuksellisen puolen huomioiminen on tärkeää siksi, että kaikkien noudattaessa yhteisiä pelisääntöjä, onnistuvat harjoitukset, ottelureissut ja muu toiminta paremmin. Harjoituksia valmistellessa täytyy lajin tuntemuksen lisäksi olla tietoa siitä, miten ja mitä eri-ikäisille lapsille kannattaa opettaa. Valmennuksen tulisi olla suunnitelmallista ja tapahtua yhteistyössä muiden valmentajien kanssa.

Koripallon taidot ovat monelta osin kumulatiivisia, joten uusien taitojen oppimiseen tarvitaan edellisten hyvää hallintaa. Taitojen opettaminen teknisesti oikein on tärkeää vasta-alkajista lähtien. Keskeiset asiat, harjoittelun painotukset ja tavoitteet on määriteltävä kullekin ikä-tasolle sopiviksi. Vaikka tavoitteet ovat kaikille yhteiset, täytyy muistaa, että niiden oppimisessa saattaa olla suuriakin eroja riippuen muun muassa lapsen fyysisistä ominaisuuksista ja harrastushistoriasta. Valmennuksessa tulee kuitenkin pyrkiä siihen, että jokainen pääsisi tavoitteisiin edes vähintään suorituksin. Tämä luo jatkuvuutta toimintaan esimerkiksi valmentajan vaihtuessa. Pitkän kesätauon aikana pyritään järjestämään leiri kaikille ja säännöllistä harjoittelua B – junioreille ja vanhemmille.

### 5.2 Joukkuekohtaiset tavoitteet

#### 5.2.1 Mikrot (1999 syntyneet ja nuoremmat)

Mikroikäisistä lähtien pelaajille painotetaan hyvän käytöksen merkitystä; olemme aina seuramme ja koripalloilijoiden edustajia, missä ikinä liikummekin, ja haluamme antaa meistä hyvän kuvan. Harjoituksissa ja ottelumatkoilla painottuu täsmällisyys, oikea varustus, valmentajan ohjeiden noudattaminen, toisten huomioiminen ja hygienia.

Harjoituksia on yhteensä 2 – 3 kertaa viikossa ja niiden kesto 1 – 1,5 tuntia kerrallaan. Mikäli pelaajia on riittävästi, joukkue ilmoitetaan alueelliseen sarjaan. Kaikille pyritään saamaan tasaisesti peliaikaa kauden aikana.

Tavoitteet jakaantuvat teknisiin, taktisiin ja fyysisiin. Tekniikan osalta mikroissa painottuu perusasioiden opettaminen: heittotekniikka, rannesyöttö, kuljetus ja lay-up. Suorituksia tehdään tasaisesti molemmilla puolilla; kuljetus, lay-up ja tukijalan käyttö. Sääntöjen opettelu liittyen edellisiin (askeleet, kaksoiskuljetus, kannattelu yms).

Taktisesti tärkein opetettava on peliajatus: miten pelikentällä liikutaan ja sijoitutaan niin puolustuksessa, kuin hyökkäyksessäkin. Tutustutaan pelikenttään ja sen viivoihin erilaisten leikkien ja pelien avulla. Pelaamisen tulisi olla hauskaa, ja parhaiten siinä onnistutaan, kun kaikki tietävät, mikä on pelin idea.

Fyysisiä taitoja kehitetään lajiharjoitusten lisäksi monipuolisesti liikkuen, loikkien ja leikkien, ketteryyden, nopeuden ja voiman lisäämiseksi.

### 5.2.2 Minit (1998 ja 1997 syntyneet)

Reilun pelin ajatuksen korostaminen. Ei tehdä tahallisia tai epäurheilijamaisia virheitä harjoituksissa, eikä otteluissa, kannustetaan joukkueen kaikkia pelaajia parempiin suorituksiin ja kunnioitetaan valmentajaa, tuomareita ja vastustajia. Vierasotteluissa ei jätetä roskia niille kuulumattomiin paikkoihin ja huolehditaan omista ja joukkueen tavaroista.

Harjoituksia 3 – 4 kertaa viikossa, 1 h 15 min – 1,5 tuntia kerrallaan. Joukkue osallistuu alueelliseen sarjaan, jonka peleissä kaikki pelaavat kauden aikana tasaisesti.

Mikroissa opitun perustekniikan hiominen. Voiman ja pituuden lisääntyessä heittäminen kauempaa, oikealla tekniikalla ja hyppyheiton tekniikan kehittäminen aloittaminen, kuljetuksessa erilaiset kädenvaihtotavat ja suunnan sekä rytmin muutokset,

pysähtyminen (1 – ja 2 –tahti) ja editsekäännös, heitto- syöttö- ja vartaloharhautukset (pallollinen/palloton pelaaja), erilaisten syöttötapojen hallinta ja lay-upin automatisointi (myös lay-back), puolustusasento.

Taktisissa taidoissa avainasemassa on pelillisen ajattelun lisääminen. Pelaajien roolien alustava esittely (pallon ylös tuojat), tasapaino ja pallottomana liikkuminen hyökätessä. Joukkuepuolustuksen alkeita opetetaan pallolliseen pelaajaan ja omaan puolustettavaan nähden sijoittumisella. Tarjotaan vaihtoehtoja siihen, mitä tehdään pallosta irtaantumisen jälkeen, muun muassa liikkuminen, levypallot ja sulkeminen.

Fyysisten taitojen kehittäminen jatkuu edelleen monipuolisella harjoittelulla. Kannustetaan harrastamaan muitakin lajeja ja liikkumaan vapaa-aikana muutenkin monipuolisesti (uinti, pyöräily, lenkkeily, laskettelu, trampoliinihyppely).

### 5.2.3 C – juniorit (1996 ja 1995 syntyneet)

Yhteishengen vahvistaminen. Jokaisen pelaajan antama panos on erilainen, mutta kuitenkin joukkueelle tärkeä. Urheilullisten ja muutenkin terveellisten elämäntapojen opettaminen (esi-) murrosiässä oleville nuorille. Edelleen hyvä käytös; nyt ollaan jo esimerkkejä nuoremmille pelaajille. C – junioreita tulee kannustaa osallistumaan toimitsijakoulutukseen jo pelisääntöjen ja tuomarien käsimerkkien oppimisen vahvistamiseksi.

Harjoitukset 2 – 4 kertaa viikossa, 1 h 15 min – 1,5 tuntia kerrallaan. Joukkue osallistuu alueelliseen sarjaan. Jokainen saa peliaikaa, mutta jo tässä iässä siihen voi vaikuttaa harjoitteluaktiivisuudella. Otteluihin asetetaan realistiset tavoitteet. Pääsääntönä voidaan pitää, että tavoitellaan voittoa, mutta ei keinolla millä hyvänsä. Tavoitteena voi olla myös jonkin yksittäisen harjoituksen, esimerkiksi opetellun nopean hyökkäyksen, käyttäminen pelissä. Otteluihin on hyvä luoda tietyt käyttäytymisrutiinit niin alkulämmittelyn, peliä edeltävän keskustelun, kuin aikalisienkin suh-

teen. Pelitilanteissa kommentointia valmentajan tulee välttää, mutta jälkeempään ottelut (esim. tilastot) tulisi käydä läpi ainakin pienimuotoisesti.

Perustekniikan vahvistamista jatketaan edelleen. Vaatimustasoa vaikeutetaan lisäämällä vauhtia ja tekemällä harjoituksia puolustajaa vastaan. Opetellaan hyökkäyksessä liikkumisen tekniikoita (kuviot) muun muassa erilaisia leikkauksia eri pelipaikoilta, harhautuksia ja yhdistelmäliikkeitä sekä niiden puolustamista.

Taktisesti edetään muun muassa roolituksen osalta; joukkuehyökkäys. Kaikki harjoittelevat tässä vaiheessa pelaamista jokaisella pelipaikalla. Nopean hyökkäyksen automatisoiminen; ylivoima- ja alivoimatilanteissa toimiminen ja siirtyminen puolustuksen ja hyökkäykseen välillä. Pelitaitojen kehittäminen 1 – 1, 2 – 2 ja 3 – 3 pelien avulla. Pelin lukemisen korostaminen; mitä oletettavasti tapahtuu seuraavaksi sekä kommunikointi kentällä oman joukkueen pelaajien kanssa. Screenien esitteleminen ja niiden puolustaminen ja jonkin joukkuepuolustustavan opettelu. Pallollisen pelaajan puolustaminen ohjaten ja pallottoman pelaajan puolustaminen apuase-  
massa ollen.

Fyysisen osaamisen kehittäminen niin harjoituksissa, kuin niiden ulkopuolella korostuu entisestään. Nuoria on hyvä kannustaa harrastamaan myös ulkoilmassa.

#### 5.2.4 B – juniorit (1994 ja 1993 syntyneet)

Koripallon pelaaminen on hyvää toimintaa, joka kantaa mahdollisten murrosiän hankaluuksien yli. Urheilijan elämäntavat ravinnon, unen ja päihteettömyyden suhteen ovat hyvä pohja aikuistakin elämää ajatellen. Oheistoiminnassa tulee mukaan ensin apu- ja myöhemmin vastuvalmentajana toimiminen sekä tuomaritoiminta. B – junioreista ylöspäin lajiharjoittelun tulisi olla ympärivuotista.

Harjoituksia on 3 – 5 kertaa viikossa 1 h 15 min – 1,5 tuntia kerrallaan. Mahdollisuuksien ja resurssien mukaan joukkue osallistuu kansalliseen sarjaan. Jos vaatimukset

kansalliseen sarjaan osallistumisesta eivät täyty, osallistuu joukkue alueelliseen sarjaan. Otteluissa peluuttaminen tapahtuu aktiivisuuden ja ansioiden mukaan. Otteluihin valmistautumisessa huomioidaan oman pelin lisäksi vastustaja ja valmentaja tekee etukäteen pelisuunnitelman, joka rakentuu joukkueen oman pelitavan vaaraan ja jossa on sekä yksilölliset, että joukkueen yhteiset tavoitteet. Valmentajan suhtautuminen otteluun tulee olla avointa ja rakentavaa, pelaajien keskittymiseen ja pelisuorituksesta nauttimiseen kannustavaa. Ottelut tulee analysoida jälkikäteen.

Tekniikan parantaminen ja uusien screenitekniikoiden harjoittelu. Asetetaan henkilökohtaisia tavoitteita joukkueen tavoitteiden lisäksi. Pelaajia roolitetaan alustavasti ja opetetaan roolien avulla. Taktiset osa-alueet pilkotaan osiin ja niitä harjoitellaan pienpelien avulla. Puolustus- ja levypallotekniikoita vahvistetaan sekä opetetaan useampi joukkuepuolustustapa. Kehitetään ajattelua ja arviointikykyä toiston ja todennäköisten vaihtoehtojen avulla.

Opetellaan useampia pelitapoja. Screenipelit (kuviot) ja puolustusvaihtoehdot. Pelataan koko kentällä: paikkaprässi ja prässin murto. Harjoitellaan roolitettu nopean hyökkäys.

Fyysisen kunnon ylläpito ympäri vuoden, joko koko joukkueen säännöllisen kesäharjoittelun avulla tai itsenäisellä harjoittelulla. Tehdään kunto- ja voimaharjoittelua lajiharjoittelun lisäksi. Pelaajien motivoimiseksi ja kehittymisen seuraamiseksi olisi hyvä tehdä kunto- ja taitotestit vähintään kaksi kertaa vuodessa. Kuntotestillä voidaan mitata mm ponnistusvoimaa, ketteryyttä, nopeutta, voimaa, venyvyyttä ja reaktionopeutta. Taitotestinä voidaan käyttää Koripalloliiton taitotestipakettia.

#### 5.2.5 A – juniorit (1990, 1991 ja 1992 syntyneet)

Nuoremmille esimerkkinä oleminen korostuu entisestään. Aktiivinen osallistuminen koripalloilun oheistoimintaan, valmentamiseen sekä olemiseen erotuomarina ja

toimitsijana lisääntyy. Harjoittelusta tulee tavoitteellisempaa niin joukkueena, kuin yksilönäkin.

Harjoituksia 3 – 6 kertaa viikossa 1 h 15 min – 1,5 tuntia kerrallaan. Peluutus ja otteluihin valmentautumisessa valmentajan rooli samanlainen, kuin b – junioreilla.

Teknisten taitojen harjoittelussa painotetaan erityisominaisuuksien ja pelaajaroolien mukaisia suorituksia, monipuolisia perus- ja pelitaitoja unohtamatta. Ottelun vauhti ja ylitempo korostuvat ja erilaisten variaatioiden opettelu lisääntyy. Teknisten taitojen tulisi olla tässä vaiheessa jo pitkälle rutinoituneita.

Taktisessa harjoittelussa korostuu yksilöllisten roolien vahvistaminen huomioiden samalla joukkuepelin kehittyminen.

Fyysistä harjoittelua ohjataan tekemään oma-aloitteisesti mm punttisalilla, painottaen heikkojen alueiden kehittämistä. Tulostavoitteiden asettaminen osa-alueittain ja taitojen testaaminen on tärkeää ja jatkuu B – junioreissa luodun pohjan mukaan.

## 6 TOIMIJOIDEN KOULUTTAMINEN

Valmentajia, tuomareita ja toimitsijoita koulutetaan tarpeen ja kiinnostuneiden määrän mukaan. Jokaisen valmentajan tulisi käydä vähintään valmentajan peruskurssi ja kaikkien pelaajien suositellaan osallistuvan sekä toimitsija-, että erotuomarikoulutukseen. Valmentajan sitoutuminen toimimaan valmentajana on suotavaa seuran maksettua toimintaan liittyvän koulutuksen. Valmentajilla on viikoittain tilaisuus tulla seuraamaan junioreiden yhteistä harjoitusta, josta saa ideoita myös omaan toimintaansa ja voi keskustella muiden paikalla olevien vastuuhenkilöiden ja valmentajien kanssa.

## 7 TOIMIJOIDEN KANNUSTUS JA TUKEMINEN



Toiminnassa on mukana paljon monenlaista henkilöstöä. Suurimmalle osalle heistä ei makseta palkkaa. Toiset tekevät vapaaehtoistyötä oman joukkueensa eteen (kotijoukot) ja toiset omaksi ilokseen. Valmentamisesta aiheutuvat kulut ja valmentajalisenssi korvataan, ja lisäksi valmentajilla on mahdollisuus saada edullisesti seuran fanituotteita ja kausilippu edustusjoukkueen otteluihin.

Valmentajia tuetaan työssään monin tavoin. Kouluttautuminen hyvän valmennuksellisen perustan luomiseksi on suotavaa ja siihen kannustetaan. Valmentajilla on myös viikoittain tilaisuus tulla saamaan ideoita ja vastauksia askarruttaviin kysymyksiin juniorien yhteisissä tekniikkaharjoituksissa. Seuralla on valmentajapaketti, jossa on koottuna kaikenlaista valmentamiseen liittyvää materiaalia. Keväisin ja syksyisin valmentajille järjestetään teemailta, jossa ajankohtaisista aiheista keskustelemisen lisäksi vapaamuotoista ohjelmaa. Valmentajia ohjataan tekemään yhteistyötä toistensa kanssa, jakamaan tietoa ja osaamista. Vastuhenkilö käy kauden aikana seuraamassa jokaisen joukkueen harjoituksia ja voi toimia tarvittaessa apuvalmentajana ja ohjata myös valmentajan toimintaa.

## 8 ARVIOINTI JA PALAUTE

Palautteen saaminen omasta työskentelystä, on tärkeää niin pelaajille, kuin valmentajillekin. Palautetta annettaessa tulee kiinnittää huomiota palautteenantotapaan. Valmentaja antaa välitöntä palautetta pelaajille harjoittelun ohessa ja saa sitä pelaajilta myös samalla itse. Vuosittain jokainen pelaaja (nuoremmat vanhempiensa kanssa) täyttää palautelomakkeen, jonka avulla seura voi arvioida toimintaansa, ja kehittää sitä parempaan suuntaan.

Palautekyselyssä arvioidaan niin organisaation, kuin valmentajankin toimintaa. Harjoitusten määrä, sisältö ja sujuminen sekä oheistoimintojen järjestäminen ovat keskeisiä arvioitavia asioita. Palautteet käsitellään keväisin laatutyökokouksessa ja niiden perusteella toimintaa muokataan mahdollisuuksien mukaan. Toiminnassa tehtävät muutokset kirjataan laatukäsikirjaan, josta ne ovat sen jälkeen kaikkien luettavissa.

## LIITE 1: Näin järjestän turnauksen

Yhteyshenkilö nimetään samalla, kun joukkue ilmoitetaan sarjaan. Ilmoittautumisvaiheessa yhteyshenkilö voi mainita ajankohtia, jolloin kotiturnauksen järjestäminen ei onnistu (esim lauantaikoulupäivät). Alustavan otteluohjelman saatuaan, yhteyshenkilö tekee joukkueiden kanssa yhdessä siihen muutostoivomukset viikon sisällä ja palauttaa aluetoimistoon.

1. Virallisen otteluohjelman saatuaan, yhteyshenkilö varaa turnausta varten tarvittavan tilan. Varaaminen tapahtuu yleensä koulujen kanslioista.
2. Tuomarit ja toimitsija on syytä varata viimeistään pari viikkoa ennen turnausta. Yhteystietoja netissä ja seuran rekisterissä
3. Ottelukutsujen lähettäminen vierasjoukkueille viimeistään 10 päivää ennen turnausta. Kutsuun kannattaa laittaa otteluiden ajankohdat, paikat ja ajo-ohjeet. Muista myös mainita, mikäli ottelupaikalla on kanttiini!
4. Salin valmistelu alkaa noin 1,5 tuntia ennen turnausta. Valmista pitäisi olla silloin, kun joukkueet saapuvat lämmittelemään, noin puoli tuntia ennen pelien alkua. Toimitsijapöydät ja vaihtopenkit (katsojien tuolit) tulee laittaa paikoilleen ja lattia kannattaa pestä. Huomioi onko lattiassa tarvittavat viivat! Jos ei, ottelupaketissa on teippiä viivojen merkitsemistä varten.
5. Turnauksen jälkeen siisti ja järjestä paikat ja laita pöytäkirjat postiin! Ottelupaketissa on valmiita kirjekuoria. Tulokset täytyy myös ilmoittaa tulospalveluun OHJE
6. Raportoi ottelusta myös kotisivujen ylläpitäjälle.

### KANTTIINIOHJE:

Valmistelkaa (tuotteiden leipominen, ostaminen sekä leipien ja kahvin valmistus, yms) myytävät tuotteet hyvissä ajoin. Kahvia kannattaa keittää kotona termospulloihin, seuran keitin on niin monimutkainen. Myyntipöydän olisi hyvä olla valmiina noin puolta tuntia ennen ensimmäisen ottelua alkamista. MUISTA: astiat, servetit, kahvimaito, -sokeri, teepussit, vedenkeitin, vaihtorahaa.

## LIITE 2: joukkueen tiedot -lomake

**joukkue**

1. Valmentajat: \_\_\_\_\_
2. Harjoitusvuorot: \_\_\_\_\_
3. Joukkueenjohtaja(t) ja tehtävät (mm/esim: **tilinkäyttö, tiedotus, pelireissujen matkustuksen järjestäminen, vanhempien ja valmentajan yhteyshenkilönä toiminen, huoltajana toimiminen** ja mahdollisen rahankeruun organisoiminen yhdessä muiden vanhempien kanssa. Tehtävät sovitaan joukkuekohtaisesti, joukkueen oman sopimuksen mukaan, tummennetut suositeltavia.)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Pelireissujen rahoitus: kerätäänkö rahaa jokaiselle pelireissulle erikseen vai kerran syksyllä ja keväällä, kun turnausmatkojen määrä ja pituus on tiedossa? Millä kuljetaan? Bussilla (hint/reissu) vai henkilöautoilla? Omavastuu muiden perheenjäsenten yms tullessa pelireissulle mukaan kannustamaan?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Joukkueen peleissä toimitsijana olemisesta kiinnostuneet vanhemmat (koulutus ennen pelien alkua): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Joukkueen peleissä kanttiinin pidosta kiinnostuneet vanhemmat (vuoron voi antaa myös toiselle joukkueelle): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Innokkuus/ideat/halukkuus kerätä joukkueelle jollain tavoin rahaa (haravointikökit yms.) Voi tehdä niinkin, että jotkut kerää, jotkut tuo rahaa joukkueen sopimuksen mukaan. "Omat" sponsorit, ei jaoston nimissä:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Luodaan joukkueen yhteiset pelisäännöt lasten, vanhempien ja valmentajan kanssa. Liitteenä NuoriSuomi -lomake, joka lähetetään täytettynä hyväksyttäväksi.



## Lasten vanhempien ja ryhmän vastuuhenkilöiden omat **PELISÄÄNNÖT**

Seura ja ryhmä / joukkue

Olemme sopineet pelisäännöistä, joita me kaikki vanhemmat sekä ryhmän vastuuhenkilöt sitoudumme noudattamaan ollessamme mukana lasten toiminnassa. Keskusteluissa olemme sopineet seuraavista asioista:

- Miten varmistamme, että ryhmän kaikki lapset pääsevät tasavertaisesti osallistumaan toimintaan sekä harjoituksissa että kilpailuissa ?
- Miten varmistamme lasten toiminnan leikinomaisuuden ?
- Miten edistämme terveitä elämäntapoja omalla esimerkillämme (tupakka, nuuska, alkoholi...)

Kirjaa alla oleville riveille, mitä olette sopineet edellä mainituista asioista ja mitä muuta olette sopineet.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pelisäännöt ovat voimassa \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 200\_\_ – \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 200\_\_

Kaikkien keskusteluun osallistuneiden allekirjoitukset:

## LIITE 4: Oleellisimmat poikkeukset koripallon virallisista pelisäännöistä

Liite 4: Mikro-, mini- ja C –juniorikoripalloilusta säädettyjä määräyksiä

Mikro- mini- ja C -juniorikoripalloa pelataan pääsääntöisesti koripallon virallisten pelisääntöjen mukaan, mutta niitä varten on tehty muutamia poikkeuksia. Tässä oleellisimmat poikkeukset:

Mikrot ja minit

- korirenkaat 260 cm korkealla lattiasta
- pallo on pienempi, nro 5
- normaalin pelikentän lisäksi sallitaan seuraavat kenttämitat: 26 x 14, 24 x 13, 22 x 12 tai 20 x 11 metriä
- vapaaheittoviiva on 4,00 metrin etäisyydellä korilevystä
- korilevy on mitoiltaan 1,20 (leveys) x 0,90 (korkeus) metriä
- peliaika 4 x 8 minuuttia
- kolmen pisteen heittoa ei ole
- jokaisen pelaajan on pelattava ottelun aikana
- jokaisen pelaajan on levättävä yksi kokonainen erä
- pelaajavartiointi on pakollinen koko ottelun ajan
- koko kentän puolustus heti tehdyn pelikorin jälkeen on kielletty

C –juniorit

\* pallo on kokoa 6, muuten viralliset pelisäännöt niin ajan (4 x 10), kuin kentän koonkin suhteen

## Selvennyksiä

- vaihtaa saa missä erässä tahansa lepäämissääntö huomioiden
- jokaisen pelaajan on levättävä yksi kokonainen erä
- jokaisen kentällä käyneen pelaajan nimen kohdalle pelipöytäkirjaan on merkittävä X ”kentällä” sarakkeeseen, jotta pelaamis- ja lepäämissääntöä voidaan valvoa

**Peliaika:** 4 x 8 minuuttia (4 erää), jatkoerä 3 minuuttia

**Tauot:** puoliaikatauko 8 minuuttia, erien väliset tauot 2 minuuttia

**Pelisuunta:** vaihdetaan vain puoliajalla

**Aikalisät:** kaksi aikalisää ensimmäisellä puoliajalla (ensimmäinen ja toinen erä), kolme aikalisää toisella puoliajalla (kolmas ja neljäs erä) ja yksi aikalisä kussakin jatkoerässä. Käytännöllisiä aikalisia ei voida siirtää toiselle puoliajalle eikä seuraavaan jatkoeraan.

**Joukkue:** pöytäkirjaan saa merkitä 7-15 pelaajaa

Huom! Mahdollinen jatkoerä lasketaan kuuluvaksi neljänteen erään, joten joukkuevirheet jatkuvat siitä tilanteesta, joka oli neljännen erän päättyessä.

Jatkoerässä saavat kuitenkin pelata kaikki joukkueen pelaajat (edellyttäen tietenkin, että he ovat noudattaneet lepäämissääntöä jossain jo pelatussa erässä).

## Pelaaminen ja lepääminen

Jokaisen pöytäkirjaan merkityn pelaajan on mikroikäisissä käytävä kentällä siten, että hän pelaa vähintään yhden peräkkäisten pelikatkojen välisen ajanjakson. Jokaisen pelaajan on levättävä vähintään yksi kokonainen erä sekä mikroissa, mineissä, että C -junioreissa. Mahdolliset viiden virheen tai loukkaantumisen johdosta suoritettavat vaihdot eivät aiheuta poikkeusta tähän sääntöön.

Jos joukkueessa on vähemmän kuin seitsemän (7) pelaajaa, se joutuu pelaamaan vähintään yhden erän vajaalla joukkueella. Ottelu on aloitettava viidellä (5) pelaajalla.

## Pakollinen pelaajavartiointi

Koko ottelun ajan on puolustettava pelaajavartiointia. Molempien joukkueiden pelaajavartiointipakko loppuu kuitenkin silloin, kun toisella joukkueista ei ole viittä pelaajaa kentällä.

Pelaajavartiointi on puolustusmuoto, jossa jokaisella puolustavalla pelaajalla on henkilökohtainen puolustusvastuu yhdestä hyökkäävästä pelaajasta. Puolustava pelaaja saa auttaa joukkuekaveriaan jättämällä huomioimatta oman puolustettavansa, mutta hänen täytyy välittömästi auttamisen jälkeen palata puolustamaan omaa vartioitavaansa tai vaihtaa puolustettavaa joukkuekaverinsa kanssa. Edellä olevat säännöt eivät koske ylivoima eli nopean hyökkäyksen puolustamista. Kaksi puolustajaa puolustamassa hyökkääjää pitemmän kuin auttamishetken ajan eli ns. trappääminen on kielletty.

## Puolustukseen palaaminen

Tehtyään korin on joukkueen kaikkien pelaajien palattava omalle kenttäpuoliskolleen. Vasta kaikkien pelaajien ollessa yhtä aikaa omalla kenttäpuoliskollaan, saa joukkue halutessaan nousta käyttämään korkeampaa pelaajavartiointia.

## Puolustussäännön valvominen

Erotuomarien on valvottava puolustusmuodon käyttöä sekä puolustukseen paluumääräysten noudattamista. Määräysten tahallisesta rikkomisesta rangaistaan seuraavasti:

1. Erotuomari huomauttaa ja nimeää sääntöä rikkoneen pelaajan.
2. Rikkomuksen jatkuessa annetaan tekninen virhe valmentajalle.
3. Rikkomuksen edelleen jatkuessa annetaan toinen tekninen virhe valmentajalle.
4. Rikkomuksen vieläkin jatkuessa päätuomari ehdottaa kilpailun järjestäjälle sääntöä rikkoneen joukkueen tuomitsemista hävinneeksi ko. ottelun. Ehdotuksensa erotuomari tekee pöytäkirjan taakse perusteltuna. Ottelu pelataan kaikissa tapauksissa loppuun.

## Ylösheiton korvaava sisäänheitto

Vuorohallinta on menettelytapa, jolla pallo saatetaan eloon sisäänheitolla ylösheiton sijaan. Ylösheitto-tilanteissa, lukuun ottamatta kummankin puoliajan sekä jokaisen jatkoerän aloitusta, joukkueet saavat vuorotellen pallon haltuunsa sisäänheittoa varten lähinnä sitä kohtaa, jossa ylösheitto-tilanne syntyy.

Se joukkue, joka ei saa palloa haltuunsa kummankin puoliajan sekä jokaisen jatkoerän aloittavasta ylösheitosta, saa ensimmäisen hallintavuoron lähinnä sitä kohtaa, jossa ensimmäinen ylösheitto-tilanne syntyy.

## Virheen tunnustaminen

Henkilökohtaisen virheen saatuaan pelaajan on nostettava käsi ylös virheen merkiksi.

## Epäurheilijamainen käyttäytyminen

Erityisesti nuorten otteluissa erotuomareiden on ottelun alusta lähtien puututtava kiroiluun, sopimattomaan puhetapaan ja epäurheilijamaiseen käyttäytymiseen virallisten pelisääntöjen mukaisesti.

## Pelipöytäkirjat

Otteluissa on käytettävä minikoripallon pelipöytäkirjoja.

## Ottelun päätyttyä

Erotuomari valvoo, että joukkueet kätelevät toisiaan. Tämä tapahtuu siten, että joukkueiden pelaajat jonossa ohittavat vastustajansa ja kukin pelaaja vuorollaan kättelee vastustajan. Joukkueen kapteeni ja valmentaja kätelevät vastustajan kapteenin, valmentajan ja erotuomarit.



## KORIPALLOILIJAN TAITOKORTTI

Taito	Suorituspvm
Lay-up oikealta puolelta (7/10 sisään)	
Lay-up vasemmalta puolelta (5/10 sisään)	
Kuljetus oikealla kädellä salin päästä päähän	
Kuljetus vasemmalla kädellä salin päästä päähän	
Syötöt kaverin kanssa 40 kpl, pallon karkaamatta	
Heitot noin 3m korista (7/10 sisään)	
Seinäsyötöt yhdellä kädellä (20 oik. ja 20 vas.)	
Pyöritys kaulan ympäri 20 onnistunutta kierrosta	
Pyöritys vyötärön ympäri 20 onnistunutta kierrosta	
Kahdeksikko jalkojen ympäri 15 onnistunutta kierrosta	
Kädenvaihto jalkojen välistä, 5 askelta	
vapaaheitot (5/10 sisään)	

- pallo ei saa karata eikä sitä saa katsoa





## KORIPALLOILIJAN TAITOKORTTI

Taito, tekniikka ja fysiikka	Suorituspvm/määrä
Lay-up oikealta puolelta montako onnistunutta/10	
Lay-up vasemmalta puolelta montako onnistunutta/10	
Kuljetus sisäkautta jalkojen välistä salin päästä päähän	
Kuljetus ulkokautta jalkojen välistä salin päästä päähän	
Dippaus yksin, montako onnistunutta	
Hyppyheitot, montako onnistunutta/10	
Pallot molemmin puolin maahan, haku & heitto ?/20	
Venyvyys	
Nopeus (viivat)/5 krt päästä päähän	
Ponnistusvoima	
Reaktio & lähtönopeus	
vapaaheitot (5/10 sisään)	