 **U16**
EUROBASKET

MISKOLC 2024

FIN

39

26

POL

3rd

3:44

14

#U16EUROBASKET

 **NOW**

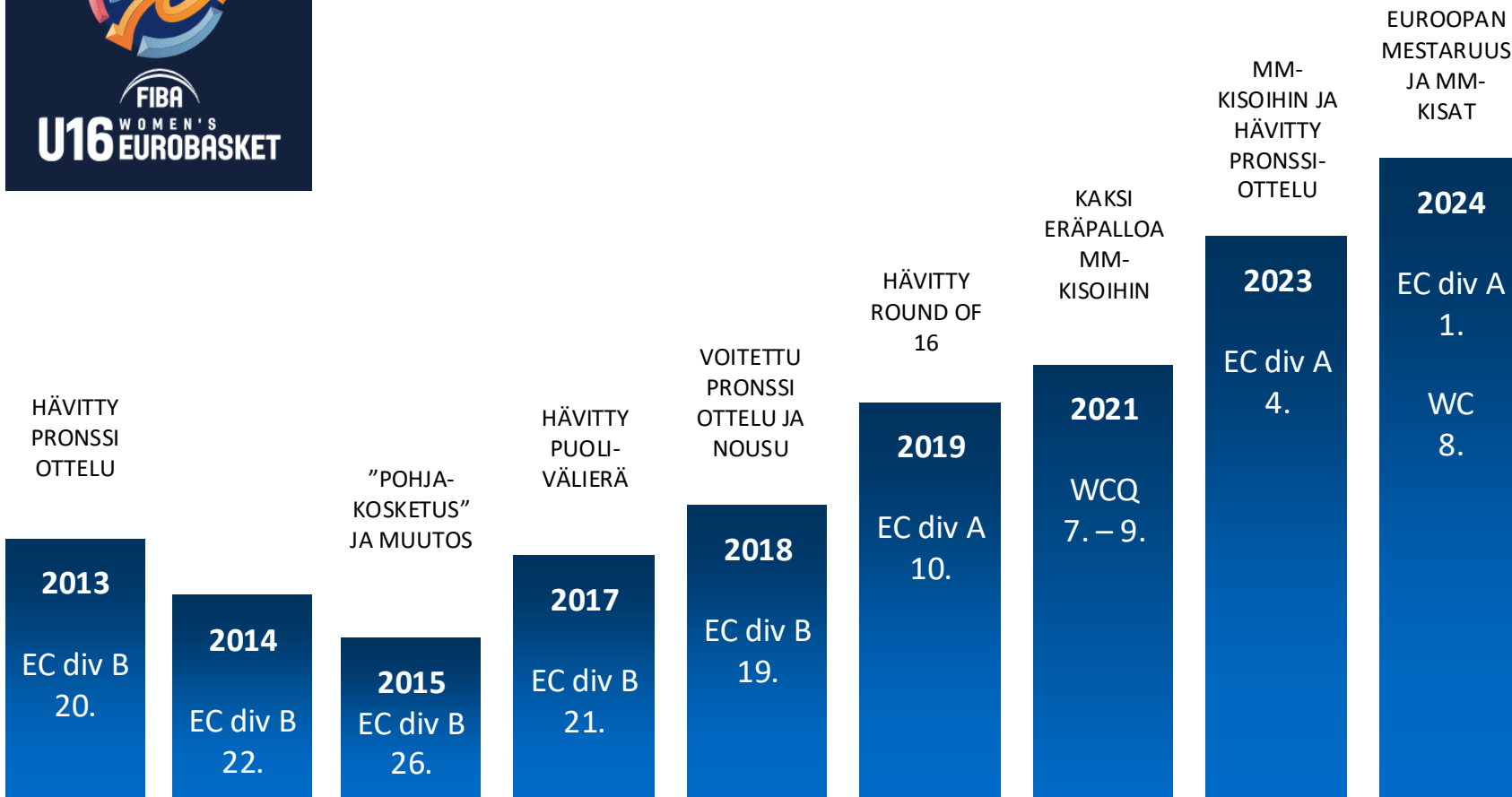
WU16 – Menestyksen taustat

Jussi Räikkä

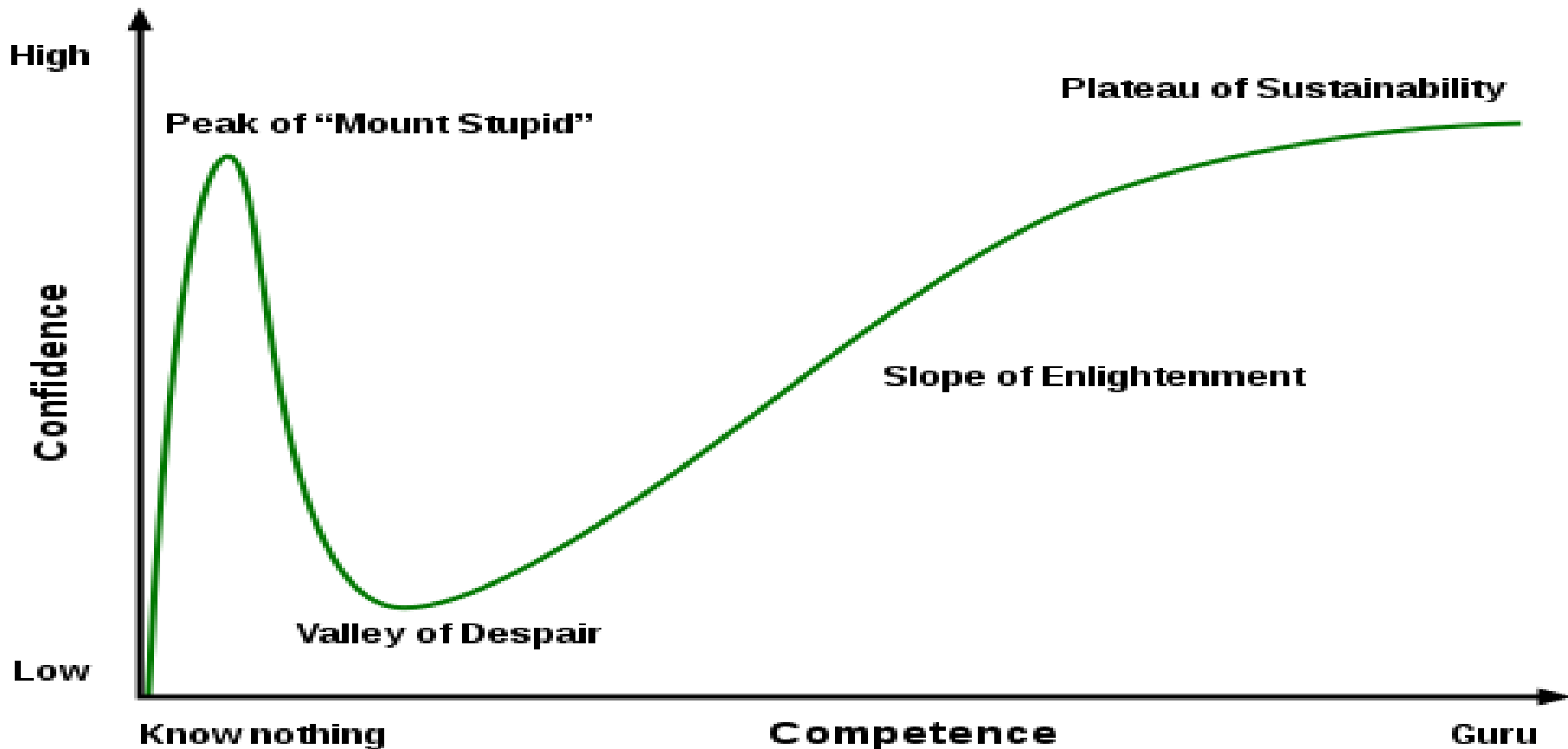
Lasten ja nuorten valmennusseminaari

1.2.2025, Turku

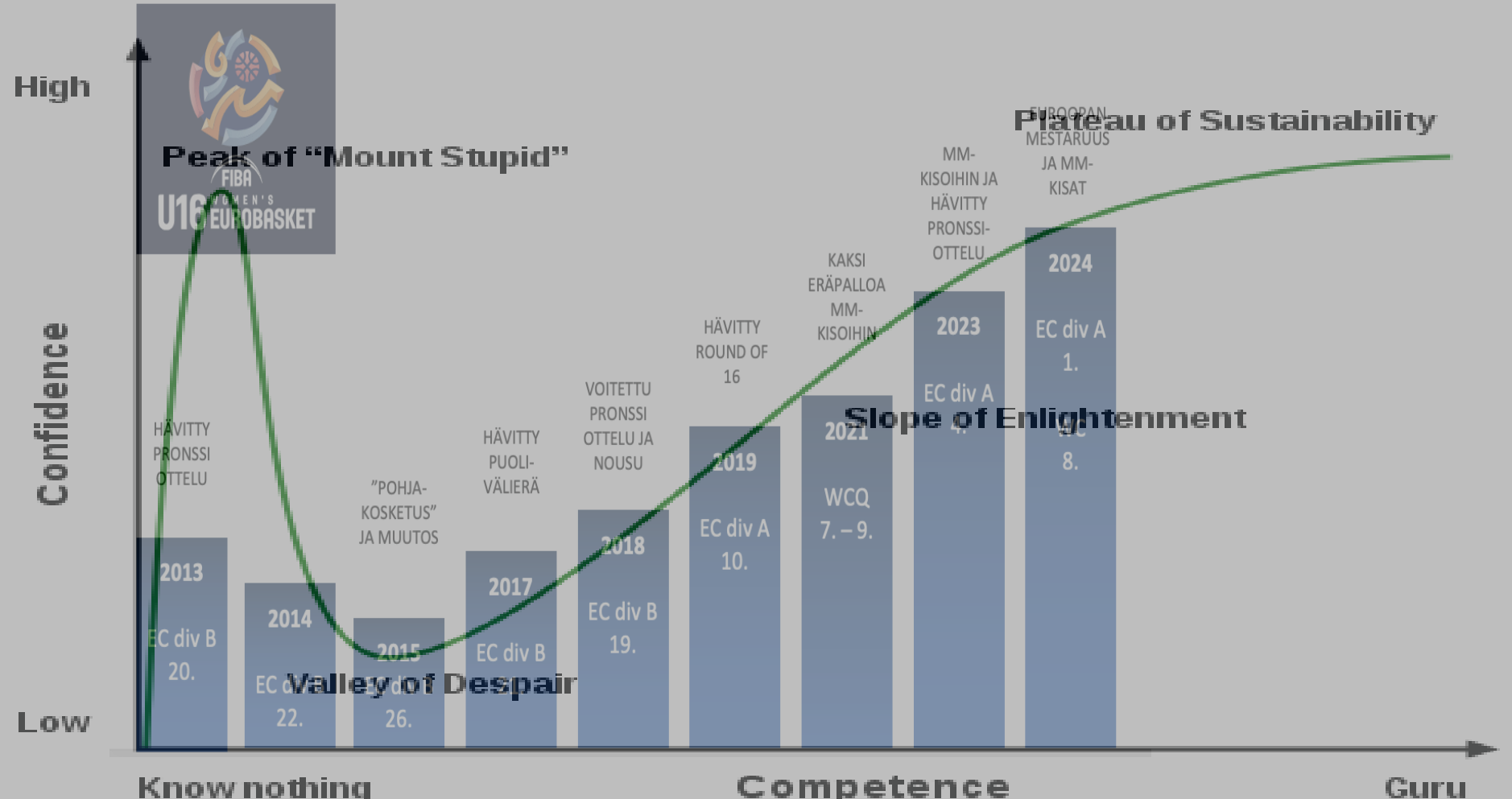




Dunning-Kruger Effect



Dunning-Kruger Effect

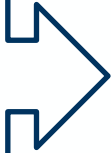


2

0

1

5



HARJOITUSMETODIT

SUSI MINDSET

VUOROVAIKUTUS PELAAJIEN KANSSA

VALMENNUSRYHMÄN TOIMINTA

YHTEISTYÖN ILMAPIIRI

Esityksen nostot

1

U16-MAAJOUKKUEOHJELMA KORIPALLOSSA
"SUDENPOLKU"

2

HARJOITTELUN RAKENNE

3

YHTEISTYÖN ILMAPIIRI

Sudenpolku



”Koripallo ekaksi ammatiksi”

Näihin asioihin me uskomme ja näin me toimimme Susi-ohjelmassa:

ARVOT

Luottamus,
Yhdessä
tekeminen,
Moniarvoisuus,
Urheilijälähtöisyys,
Avoimuus

MISSIO

”Be as good as
you can be!”

VISIO

Kaikki
maajoukkueet
pelaavat A-tasolla



Be as good as you can be!

1

Kasvattaa uusia maajoukkuepelaajia ja ammattilaiskoripalloilijoita.

2

Auttaa yksilöitä tekemään uusia ennätyksiä – kasvamaan ihmisenä - pelaajana tai valmentajana.

3

Kilpailla menestyksekkäästi FIBA:n kilpailuissa – mutta ei keinolla millä hyvänsä.



Millaisia pelaajia etsitään?

Pelaajia, jotka:

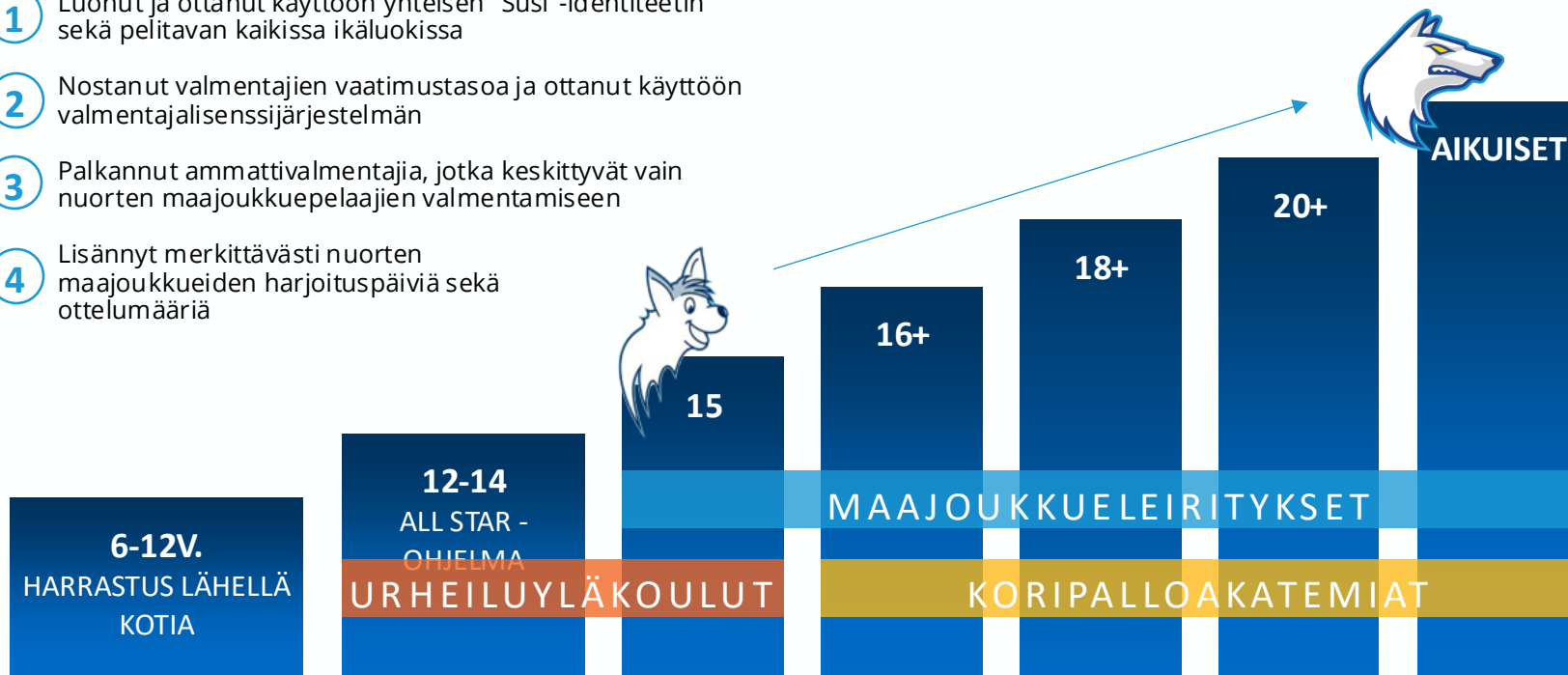
- näyttävät koripalloilijoilta – ovat **pitkiä ja pitkäraajaisia**
- haluavat tehdä asioita **yhdessä – me ennen minua**
- laittavat itsensä likoon – **100% yrittäminen**
- ovat kiinnostuneita **oppimisesta ja kehittymisestä**
- osaavat ja ennen kaikkea haluavat **puolustaa**
- osaavat ja haluavat **tehdä koreja**
- ovat **urheilullisia ja hyvässä kunnossa**
- tekevät **nopeita ja oikeita päätöksiä**



Selkeän strategian ja pitkäjänteisen työn tulos

SUOMEN KORIPALLOLIITTO ON VUODESTA 2006 LÄHTIEN:

- 1 Luonut ja ottanut käyttöön yhteisen "Susi"-identiteetin sekä pelitavan kaikissa ikäluokissa
- 2 Nostanut valmentajien vaatimustasoa ja ottanut käyttöön valmentajalisenssijärjestelmän
- 3 Palkannut ammattivalmentajia, jotka keskittyvät vain nuorten maajoukkuepelaajien valmentamiseen
- 4 Lisännyt merkittävästi nuorten maajoukkueiden harjoituspäiviä sekä ottelumääriä



Sudenpolku lyhyesti

1. All Stars–leiritys
2. U16-vuotiaiden maajoukkueleiritys
3. U18- ja U20-vuotiaiden maajoukkueet
4. Aikuisten maajoukkueet



The background is a solid blue color with a faint, stylized white outline of a person's face, possibly a woman, looking slightly to the right. A small, solid green diamond shape is positioned near the top center of the face outline. The text "Susi All Stars" is centered in the middle of the image in a white, bold, sans-serif font.

Susi All Stars

Vaiheet

1. Reitti joukkueisiin
2. Kaksi leiriä SUSI All Stars -joukkueen "kotipaikkakunnalla"
3. Kaikkien SUSI All Stars -joukkueiden yhteinen harjoitusleiri kisakalliassa
4. SUSI All Stars -Cup Kisakalliassa



Reitti joukkueisiin

1. Seuran esitellit
2. Seuravalmentajan ehdotus ja ranking kutsuttavista pelaajista
3. Maajoukkuevalmentajien valinta kutsuttavista pelaajista
 - Pelaajat jaetaan joukkueisiin suuntaa-antavasti maantieteellisesti, seuravalmentajien ilmoittautumisten ja rankingin perusteella
 - Saman seuran pelaajat eivät automaattisesti päädy saman Susi All Stars -joukkueen leiritysryhmään



Kaksi leiriä SUSI All Stars –joukkueen ”kotipaikkakunnalla”

- Kuusi joukkuetta
- Leiri #1
 - noin 24 pelaajaa, 2 päivää, 4 harjoitusta
- Leiri #2
 - noin 18 pelaajaa, 2 päivää, 4 harjoitusta



Kaikkien SUSI All Stars –joukkueiden yhteinen harjoitusleiri Kisakalliossa

- Noin 12 pelaajaa
- Joukkue valittuna edellisten leirien perusteella
- 3 päivää, 6 harjoitusta



SUSI All Stars -Cup Kisakalliassa

- Pelataan SUSI Training Centerissä marras-joulukuussa kuuden joukkueen 4vs4 -turnauksena
- Noin 8 pelaajaa / joukkue
- 4 päivää, 5 harjoitusta, 3 ottelutapahtumaa



Turnauksen jälkeen valitaan ensimmäinen ryhmä alle 15-vuotiaiden maajoukkueleiritykseen eli "sisääntulomaajoukkueeseen"



The background is a solid blue color with a faint, stylized graphic of a leaf or a similar organic shape in a darker blue and green hue. The text is centered and rendered in a clean, white, sans-serif font.

U16

maajoukkueleiritys

Vaiheet

1. U15-maajoukkueleiritys
"sisääntulomaajoukkue"
2. U16-maajoukkueleiritys
"yläkoululeiritys"
3. Valmistautuminen 16-vuotiaiden
EM-kilpailuihin



VAIHE 1

U15-maajoukkueleiritys ”sisääntulomaajoukkue”

- Viisi maajoukkueleiriä, noin kerran kuukaudessa, helmikuun ja elokuun välisenä aikana
- Yksi leireistä kansanvälinen turnaus



Tämän vaiheen jälkeen maajoukkuevalmentajat tekevät valinnat ”yläkoululeiritykseen” valittavista pelaajista



VAIHE 2

U16-maajoukkueleiritys ”yläkoululeiritys”

- Yläkoulumaajoukkueleirit: lokakuu, joulukuu, helmikuu, maaliskuu
- Osalle yläkoulumaajoukkueleireistä kutsutaan isompi joukko pelaajia ikäluokan kartoittamiseksi urheiluoppilaitospisteytyksiä varten
- BSBC-leiri + turnaus joulutammikuu



Tämän vaiheen jälkeen ikäluokan maajoukkuevalmentajilla tulisi olla riittävät tiedot pelaajista urheiluoppilaitospisteytyksen tekemiseen toiselle asteelle



VAIHE 3

Valmistautuminen U16 EM-kilpailuihin

- Valintaleiri isommalle joukolle pelaajia toukokuussa
- PM-leiritys ja PM-kilpailut, kesäkuu
- Valmistautuminen EM-kilpailuihin, heinä–elokuu



EM-kilpailuiden jälkeen pelaajat ovat käyneet 18 kuukauden aikana läpi noin **"100 päivää maajoukkuevalmennusta"**



Harjoittelun rakenne



Mitä painotettiin?

- **YHDESSÄ PELAAMISTA JA PELIROHKEUTTA**

- PALLON PAINO | AUTTAMINEN JA ROTAATIO
- ROHKEA HEITTÄMINEN | HYÖKKÄYSLEVYPALLOT
- SYÖTTÄMÄLLÄ PELAAMINEN | HYVIN HARJOITELLUT PELIMALLIT
- KOMMUNIKAATIO

- **KOKO KENTÄN PELAAMISTA**

- STOP AND GO – AIKAISIN LEVEÄLLE JA KULMIIN ASTI – KAIKKI SAA TYÖNTÄÄ – ENSISIJAISESTI SYÖTTÄEN
- MENE HYÖKKÄYSLEVYPALLOON
- ”YKS-KAKS” TAI ALAS
- PRÄSSIN PURKU

Mitä painotettiin?

- **RYHMÄDYNAMIIKKA JA POSITIIVISTA ILMAPIIRIÄ**
 - YHTEISEN OHJELMAN JA OMAN TILAN SUHDE
 - PELAAJIEN MAHDOLLISUUS VAIKUTTA A JOUKKUETTA KOSKEVIIN PÄÄTÖKSIIN
 - RYHMÄTYÖSKENTELEY SALIN ULKOPUOLELLA
 - ROOLITUS VS. REILU MAHDOLLISUUS
- **VOIMAHARJOITTELUA..**

HARJOITTELUN RAKENNE

ALKURUTIINIT

YHTEISET
HENKILÖKOHTAISET

LÄMMITTELY

AV-STATIONS
- PILLAR PREP
- HEITTO
- PALLONKÄSITTELY
- VIIMEISTELYT
- ACTIONIT (PELIPAIKAT)

YHTEINEN
LÄMMITTELY

LAJILÄMMITTELY

"APU JA ROTAATIOT"
"KORINTEKEMINEN"
"YV-TILANTEET"
"PUNAINEN JA VAIHTO"
"KAARIPUOLUSTUS"
"REBOUNDS"

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

COMP – TOOLS – COMP
PELI – VOIMA – PELI – VOIMA – PELI
HYÖKKÄYS – PUOLUSTUS – YHTEEN
PUOLIKSI
OSISTA KOKONAISUUTEEN
SCRIMMAGE

COOL DOWN

ESIMERKKIHARJOITUS 17.6.2024 klo 18:00

ALKURUTIINIT

YHTEISET

*Normaalisti 10 – 20
minuuttia.*

LÄMMITTELY

AV-STATIONS

- PILLAR PREP
- HEITTO
- PALLONKÄSITTELY
- VIIMEISTELYT

*Normaalisti 4 x 4
minuuttia.*

LAJILÄMMITTELY

"APU JA ROTAATIOT"

*Normaalisti 10 – 15
Minuuttia.*

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

PELI – VOIMA – Peli – VOIMA – Peli

HYÖKKÄYS – PUOLUSTUS – YHTEEN

Normaalisti 60 – 75 minuuttia.

COOL DOWN

ESIMERKKIHARJOITUS 17.6.2024 klo 18:00

ALKURUTIINIT

LÄMMITTELY

LAJILÄMMITTELY

TOIVOTTU
HARJOITUSVAIKUTUS

COOL
DOWN

Harjoitus 1: Koko kentän pelaaminen (Sisä + kääntö), Transition defense	Stations
AV-stations + lajilämmittely "Apu ja rotaatiot" ´30	1. Pillar prep
1. 55 FC NZ ++, nopea hyökkäys ´15 COMPETITION 1.) AIKAISIN LEVEÄLLE 2.) YLI PUOLEN KENTÄN 3.) KULMAAN ASTI	2. Viimeistelyt
2. VOIMA ´12	3. Pallonkäsittely
3. 55 FC - Transition defense '15 TEACHING 1.) ALAS 2.) KOKO KENTTÄ (12)	4. Heitto
4. VOIMA ´12	
5. 55 FC ++ - Sisäpeli, kääntöpeli ´15 COMPETITION	
6. Cool down	

Yhteistyön ilmapiiri



Ensimmäiset sanat

MITÄ SINULTA ODOTETAAN?

1. HEITTÄYDY, LAITA ITSESI LIKOOK, USKALLA NÄYTTÄÄ NOLOLTA...
2. PUHU, KOMMUNIKOI, PIDÄ ÄÄNTÄ, KANNUSTA...
3. TOIMITAAN YHDESSÄ, NOSTA KAVERI YLÖS, AUTA, POINT THE PASSER...
4. MIELUUMMIN TÄYSILLÄ PÄIN P*****Ä, KUIN VAROVASTI OIKEIN!



Sanoista tekoihin

1. HEITTÄYTYMINEN
2. VUOROVAIKUTUS
3. YHTEISTYÖ JA SITOUTUMINEN
4. ROHKEUS



LUOTTAMUS

ROOLIT

TAVOITTEET

OMA TILA

VUOROSVAIKUTUS JA
VIESTINTÄ



Ole inhimillinen ja avoin.

Lupaa auttaa ja auta. Ole aina pelaajan puolella.

”Kohtelee kuin omaa perhettä.”

Vältä kontrollointia ja mikromanagerointia.

LUOTTAMUS

Anna vastuuta, osallista.

Ole ratkaisukeskeinen ja positiivinen.

Ota kaikki mukaan päätöksentekoon.

Kysy ja kuuntele muiden mielipiteitä.



Kapteenien valinta ja heidän vastuuttaminen.

Kaikki kaikkien kanssa.

Pidä huolta, että kaikki saavat valmentaa.

Selvitä jokaisen vahvuudet ja anna niissä asioissa vastuuta.

ROOLIT

Mahdollisuus vaikuttaa, mahdollisuus onnistua.

Joustava roolitus (auttaminen) johtaa yhteistyöhön.

Kysy pelirooleista ennen määrittelyä. Sitouta.

Anna omistajuus omasta vastuualueesta.

Selvittäkää yhdessä pelaajan kanssa henkilökohtaiset tavoitteet.

Suunnitelkaa yhdessä tavoitteiden tavoittelu.

Motivoi.

Anna palautetta suhteessa tavoitteisiin.

Pyri selvittämään jokaisen valmentajan motiivit olla mukana.

Selvitä jokaisen valmentajan henkilökohtaiset tavoitteet.

TAVOITTEET

Auta jokaista saavuttamaan tavoitteensa.

Kun aika on, mene pois jaloista ja anna muiden loistaa.

**Järjestä aikaa
vuorovaikutukselle. Aihetta ei
tarvita.**

**Nosta pelaajaa - kehu. Ole valmis
myöntämään myös omat virheesi.
Perustele.**

**VUOROVAIKUTUS JA
VIESTINTÄ**

**Korosta yhteistyötä, kun
puhut pelaajalle.**

**Älä lupaa mitään, mitä et
aio tai pysty pitämään.**

Puhu suoraan.

**Anna palautetta, etenkin
onnistumisista.**

**Ota vastuu
epäonnistumisista.**

**Aina kun mahdollista,
nosta muita.**

**Oman tilan ja yhteisen
ohjelman tasapaino.**

**Palaute on tehokkainta,
kun pelaaja pyytää sitä.**

OMA TILA

**Välillä on hyvä astua sivuun.
Kaikkea ei tarvitse
valmentaa.**

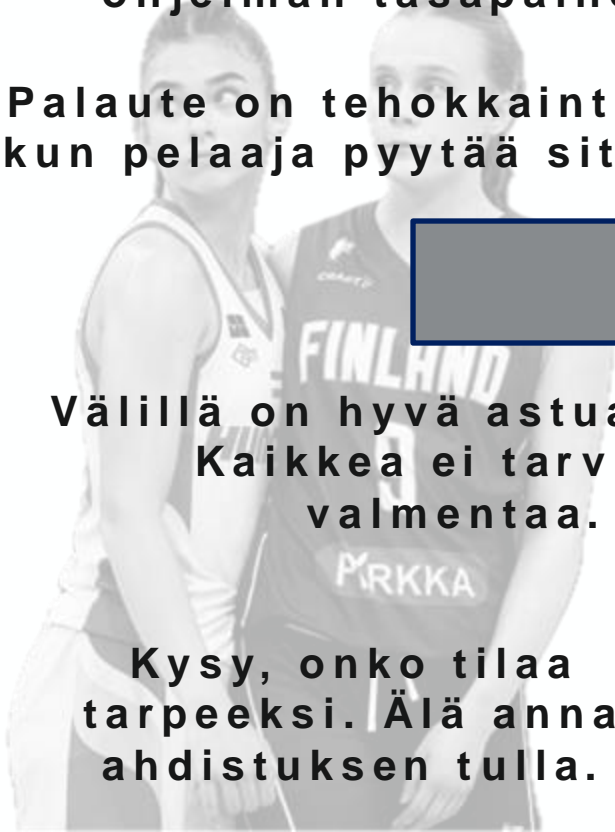
**Kysy, onko tilaa
tarpeeksi. Älä anna
ahdistuksen tulla.**

**Tehdään oleellinen laadukkaasti
ja tehokkaasti.**

**Lepo. Tyhjät aamut ja illat
aina, kun mahdollista.**

**Vältä turhia palavereita,
pitkiä ei tarvita lainkaan.**

**Ole aina läsnä ja riittävästi
poissa.**



Huolehdi, että valmennusryhmän keskinäinen luottamus näkyy.

Korosta yhteistyötä. Käytä yhteistoiminnallisia työtapoja.

Rakenna tarinaa.

Muodostakaa yhteiset standardit ja tavoitteet.

Nosta muita esiin, ota vastuu huonolla hetkellä.

Korosta harjoittelun ja ahkeruuden merkitystä.

Heittäydy ja ole mukana. Practice what you preach.

Ota joukkue mukaan päätöksentekoon. Osallista.

Ota palaute vastaan.

Anna kapteenistolle vastuuta.

Viestinnässä korosta yhteistyötä.

Uskalla olla vaillinainen, haavoittuvainen.

Älä ylireagoi yksittäisen ottelun lopputulokseen. Sovi toimintatavat etukäteen.



"BUT IF I GET THAT CALL IN
THE DEAD OF THE NIGHT,
I'LL BE RIGHT BY YOUR
SIDE."

-JON BONJOVI-



FIBA U16



FIBA U16 WOMEN'S EUROBASKET
MISKOLC 2024

CHAMPIONS



T 2024

**”SEN TIEDÄMME, KUN TEEMME
PARHAAMME, NIIN MEILLÄ ON
MAHDOLLISUUS ONNISTUA.
KUN ME ONNISTUMME, NIIN
SILLOIN ME VOITAMME.”**

21.8.2024 basket.fi

Be as good as
you can be!

