



Sisällysluettelo

VALMENNUSLINJAN TARKOITUS	2
SEURAN ARVOT, IHANTEET JA TOIMINTA	2
TOIMINTA-AJATUS	2
YDINARVOT	2
TOIMINTAKULTTUURI	3
OPPIMISKÄSITYS.....	3
MILLAISEN LOPPUTULOKSEN PERÄSSÄ OLEMME?	3
MISTÄ IHANTEELLISEN HONSULAISEN TUNNISTAA?	4
MILLAISTA TOIMINTAA HONSUSSA JÄRJESTETÄÄN?	4
PELAAJAPOLKU	6
PELAAJAPOLUSTA TARKEMMIN	7
LAPSUUSVAIHEEN TOIMINTA: ”MINIKORIS”	8
VALINTAVAIHEEN TOIMINTA: ”NUORISOKORIS”	9
VALMENTAJAPOLKU.....	10
SEURAN VALMENNUKSELLISIA LINJAUKSIA	11
VALMENNUSTIIMIEN MUODOSTAMINEN	11
HARJOITUSRYHMIEN MUODOSTAMINEN	11
RYHMITTELY HARJOITUSTEN SISÄLLÄ	11
IKÄLUOKKIEN VÄLILLÄ SIIRTYMINEN.....	12
PELAAMINEN	12
PELUUTTAMINEN	13
OTTELULÄMMITTELY	14
OTTELUVALMENNUS	14
HARJOITUKSIIN JA OTTELUIHIN SAAPUMINEN.....	14
HARJOITUSTEN SEURAAMINEN.....	14
HYVÄN KORIPALLOHARJOITUKSEN TUNNUSMERKKEJÄ	15
MONIPUOLISUUS OSANA HARJOITTELUA.....	15
RIITTÄVÄ MÄÄRÄ HARJOITTELUA	16
URHEILUHARRASTUS OSANA MUUTA ELÄMÄÄ.....	17
OTTELUIDEN VIDEOIMINEN.....	17
MATKUSTAMINEN.....	17
ARVIOINTI JA TESTAAMINEN	17
LOUKKAANTUMISET JA SAIRASTUMISET	18
RAVINTOVALMENNUS.....	18
KAUDEN ALOITUKSET JA VANHEMPAINILLAT	18
KAUDEN PÄÄTÖKSET JA SIIRTUMIEN INFOT	19
SEURAYHTEISTYÖ	19
SEURASIIRROT.....	19
OPETTELEMME HYVIÄ TAPOJA	19
TEHOA HARJOITTELUUN YHTEISTEN TOIMINTATAPOJEN AVULLA	23
VANHEMPIEN TEHTÄVÄT	24
VALMENTAJAN TEHTÄVÄT	24

Valmennuslinjan tarkoitus

Valmennuslinja ohjaa ja auttaa seuran valmentajia toimimaan yhdessä sovitulla tavalla. Sen ensisijainen tehtävä on määritellä seuran yhtenäiset arvot ja tavat toimia seuran valmennuksessa. Se on pohja yhteiselle dialogille valmentajien, urheilijoiden, vanhempien, seuratyöntekijöiden ja muiden sidosryhmien välillä.

Valmennuslinja on julkinen dokumentti, joka on nähtävillä seuran nettisivuilla ja siihen tutustutaan soveltuvien osien joukkueiden vanhempaininfoissa. Valmennuslinja sisältää kaksi osiota: 1. Seuran arvot, ihanteet ja toiminta. 2. Seuran opetussuunnitelma. Ensimmäinen osio on suunnattu koko yhteisölle. Jälkimmäinen osio, opetussuunnitelma, on sisällöllisesti suunnattu jo koripallovalmennukseen perehtyneille Honsun valmentajille valmennustyön tueksi.

Valmennuslinjaa päivitetään säännöllisesti valmentajien kanssa ja valmennuspäällikön johdolla järjestetään seuran sisäisiä koulutuksia linjan jalkauttamiseksi arjen valmennukseen.

Seuran arvot, ihanteet ja toiminta

Toiminta-ajatus

Honsun toiminnan tarkoituksena on mahdollistaa kaikille tavoitteellisesta koripalloharrastuksesta kiinnostuneille lapsille ja nuorille laadukasta kilpailu- ja harrastustoimintaa liikunnan ja koripalloilun parissa, erilaisista lähtökohdista ja taustoista riippumatta. Koripalloilun ja liikunnallisten elämäntapojen ohessa tärkeää on kasvatustyö; kasvatamme pelaajistamme paitsi mahdollisimman hyviä koripalloilijoita ja urheilijoita, myös hyviä ja yhteistyökykyisiä yhteiskunnan jäseniä.

Ydinarvot

• YHTEISÖLLISYYS

- Suvaitsevaisuus, turvallisuus ja tasa-arvo
- Toisten kohtaaminen ja huomioonottaminen.
- Omat vastuut ja velvoitteet toisia kohtaan.
- Meidän oma porukkamme!
- Yhdessä tekeminen ja ”me ennen minua” -henki.
- Perinteen, alumnit, yhteiset tapahtumat, asusteet ja tavat.
- Kaverisuhteet, ja suhteet eri toimijoiden välillä.

• KASVATUKSELLISUUS

- Hyvät tavat arjessa, oppimisessa ja pelaamisessa.
- Lämpöä ja laatua toiminnassa ja kohtaamisissa.
- Säännöt ja rajat, vapaus ja vastuu.
- Suunnitelmallisuutta, johdonmukaisuutta ja pitkäjänteisyyttä.
- Palautteenantoa ja -vastaanottamista.
- Läsnäolo, kohtaaminen, puuttuminen, kannustaminen, tukeminen ja esimerkin näyttäminen.
- Turvallinen, kannustava ja koulutettu aikuinen johtamassa toimintaa.

• TAVOITTEELLISUUS

- Kehittyminen, oppiminen ja itsensä ylittäminen. Yrittämistä, erehtymistä ja onnistumista.
- Asioiden, toimintatavojen ja lopputuloksien välillä, ne pyritään tekemään mahdollisimman hyvin ja entistä paremmin.
- Selkeitä tavoitteita ja niihin valittuja toimenpiteitä.
- Kehittymisen portaatt ja opetussuunnitelma.
- Sopivia haasteita ja erilaisia polkuja.
- Johdettua toimintaa, jossa toteutuu koripallon kulmakivet: fyysisyys, intensiteetti ja läsnäolo sekä ihmisenä kasvamisen tukeminen

Toimintakulttuuri

Toimintakulttuuri sisältää sekä tiedostettuja että tiedostamattomia tekijöitä, jotka heijastuvat toimintaan. Se on käytännön tulkinta yhteisön opetus- ja kasvatustehtävästä. Se tulee näkyväksi yhteisön kaikessa toiminnassa ja sen jäsenten tavassa kohdata toinen toisensa. Arvoissamme korostuu toimintakulttuuri, joka luo myönteistä asennetta ja yhteisöllisyyttä sekä innostaa oppimiseen ja itsensä haastamiseen.

HoNsU edistää kaikessa toiminnassaan yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa. Yhteisön jäsenet tulevat kuulluiksi, kohdatuiksi ja kohdelluiksi samanarvoisina. Oikeudenmukaisuuden, turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset luovat luottamusta yhteisömme sisällä. Kiusaamista, häirintää, väkivaltaa, rasismia tai syrjintää ei hyväksytä, vaan niitä ennaltaehkäistään ja niihin puututaan.

Haluamme innostaa jäseniämme oppimaan ja kehittymään. Valmentajan tulee tuntee pelaajansa ennen kaikkea ihmisenä, jotta pystyy aidosti kohtaamaan heidät sekä auttamaan häntä tässä kasvun ja kehityksen vaiheessa. Haluamme tutustuttaa pelaajat kilpaurheilun vaatimuksiin turvallisessa ympäristössä sekä siihen, että kilpaileminen on urheilun ytimessä ja voittamisella ja onnistumisilla on merkitystä. Samalla kannustamme pelaajia ottamaan jatkuvasti vastuuta ja omistajuutta omasta kehityksestään. Omien rajojen etsimisellä ja niiden venyttämällä on merkittävä arvo. Itsensä voittaminen on tämän seurausta. Uskomme, että ihminen oppii tuntemaan itseään tavoitellessaan huippusuoritusta.

Oppimiskäsitys

Valmennuslinja pohjautuu oppimiskäsitykseen, jonka mukaan oppiminen on seurausta oppijan aktiivisesta ja tavoitteellisesta toiminnasta. Oppiminen nähdään aktiivisena, yhteistoiminnallisena ja vuorovaikutteisena prosessina. Oppiminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset ja ajattelu yhdistyvät. Itsearvioinnilla ja pienryhmätoiminnalla on keskeinen rooli koripalloilijan oppimaan oppimisessa. Valmentajina pyrimme toimimaan pelaajan lähikehityksen vyöhykkeellä. Määrätietoinen harjoittelu ja tavoitteellinen urheilu on tässä loistava opettaja.

Koripalloharjoituksissa keskitymme ydinkeskeiseen valmennukseen. Ydinkeskeisen ajattelun mukaan jotkut tekijät vaikuttavat lopputulokseen painoarvoltaan merkittävästi muita enemmän. Urheiluvalmennuksessa on tärkeä keskittyä etsimään ja löydettyä panostamaan niihin ydinasioihin, jotka ovat painoarvoltaan suurimpia. Ytimen löytäminen ja olennaisten viestien tiivistäminen korostuu suomalaisessa koripallovalmennuksessa.

Millaisen lopputuloksen perässä olemme?

Honsu on juniorikoripalloseura, jonka ydinarvoissa ja toiminta-ajatuksessa korostuvat pyrkimys yhteisöllisyyden ja kasvatuksellisuuden edistämiseen tavoitteellisen kilpaurheilun keinoin.

Koripalloilijan sanotaan olevan parhaimmillaan, tai saavuttavan oman pelillisen parhaansa, aikaisintaan vasta 26 ikävuoden jälkeen. Junioriseurana pelaajapolun kuljettuaan pelaaja on siis kaikkea muuta kuin valmis. Junioriurheilussa kyse onkin yhteisestä matkasta. Meidän tarkoituksenamme on, että junioripolulla kulkiessaan koripallosta ja honsulaisuudesta tulee merkityksellinen osa yhteisön jäsenten elämää, ja, että he jatkavat lajin parissa erilaisissa rooleissa läpi elämän.

Toivottavasti he kokevat yhdessä suuria tunteita matkan aikana, löytävät oman intohimonsa kohteen, muodostavat elinikäisiä ystäväyksiä ja yhteisön, johon tuntevat kuuluvansa sekä oppivat hyviä tapoja, joiden avulla he voivat tavoitella omaa ja yhteistä huippuaan, niin koripallossa kuin elämän muillakin osa-alueilla.

Laadukkaan ja innostavan urheilutoiminnan ansiosta osa polulla kulkijoista haluaa kokeilla siipiään myös aikuistason kilpa- ja huippu-urheilijana.

Mistä ihanteellisen Honsulaisen tunnistaa?

Kentän ulkopuolella olemme hyvätapaisia ja huomaavaisia kanssaihmiä, jotka ovat tottuneet toimimaan erilaisten ihmisten ja kulttuurien kanssa. Honsulaiset ovat kiinnostuneita oppimisesta ja itsensä sivistämisestä. Harrastus auttaa hyvän itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittämisessä. Honsulaiset uskaltavat erottautua ja tavoitella itselleen tärkeitä asioita.

Honsulainen tapa harjoitella ja pelata korostaa intensiteettiä, fyysisyyttä ja läsnäoloa. Kentällä olemme sinnikkäitä ja uutteria, mutta myös ovelia ja juonikkaita pelureita, jotka pystyvät reagoimaan vastustajan taktiikkaan ja huijaamaan häntä. Olemme henkisesti vahvoja; luotamme itseemme ja toisiimme sekä osaamme käsitellä pettymyksiä, vastoinikäymisiä ja jännitystä. Olemme tiivis porukka; pelaamme yhdessä, tuuletamme rohkeasti toistemme onnistumisia ja saamme iloa yhdessä pelaamisesta. Koemme ylpeyttä honsulaisuudestamme!

Millaista toimintaa Honsussa järjestetään?

HoNsU on urheilukasvatusta toteuttava kasvattajaseura, joka keskittyy juniori-ikäisten kilpaurheiluun. Lapsuusvaiheessa (5–12v) haluamme tutustuttaa kaikki pelaajat kilpaurheilun vaatimuksiin turvallisessa ympäristössä sekä siihen, että kilpaileminen on urheilun ytimessä ja voittamisella ja onnistumisilla on merkitystä. Kilpaurheilutoimintaan tutustumisella emme tarkoita pelkän lopputuloksen tuijottamista, korkeaan harjoitusmäärään sitoutumisen pakkoa tai tehtäväsuuntautuneisuuden unohtamista.

Tarkoitamme ennen kaikkea sitä, miten käytännön tapahtumat toteutetaan ja millaiseen kulttuuriin osallistujia kasvatetaan. Meidän toimintamme on intensiivistä ja positiivista urheilemista, jossa toteutuu tasapainoisesti sekä kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston, että tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston ruokkiminen. Yhteisten kokemusten karttuessa toiminnasta tulee pikkuhiljaa merkityksellistä ja tavoitteellista tekemistä, jossa uuden oppiminen, kehittyminen ja yhdessä tekeminen, sekä harjoittelemisen ja kilpailemisen tuottamien tunteiden kokeminen ja käsittely ovat oleellinen osa opettelua kilpailemiseen itseään ja toisia vastaan.

Vaallimme koripalloperin kivijalkojen; intensiteetin, fyysisyyden ja henkisen läsnäolon toteutumista. Meidän toiminnassamme urheillaan niin, että oikeasti tulee hiki ja ominaisuudet sekä taidot kehittyvät haastavan, keskittyneen ja iloisen tekemisen kautta. Tavoitteenamme on innostaa lapsia osoittamalla kehittymistä ja huomaamalla hyvät teot, sekä synnyttää iloa ja merkityksellisyyttä tekemisen ja yhdessä olon kautta. Kun vaadimme itseltämme ja toisiltamme, saamme jotain paljon enemmän.

Valintavaiheessa (13–19v) tavoitteelliseen tekemiseen tutustuneet nuoret voivat itse valita miten jatkavat harrastuksensa parissa: kilpaurheilun vaatimusten mukaan toteutetun harjoittelun vai kevyemmän sitoutumisen muodossa? Meillä mieltään voi myös muuttaa suuntaan tai toiseen ja eri harrastamisen vaihtoehdot ovat tekemisissä keskenään. Valintavaiheen aikana tutustutamme johdetusti

pelaajia myös muihin rooleihin koripalloyhteisössä: järjestämme erotuomarikoulutuksia, toimitsijakoulutuksia ja valmentajakoulutuksia sekä mahdollisuuksia toimia näissä rooleissa tuetusti.

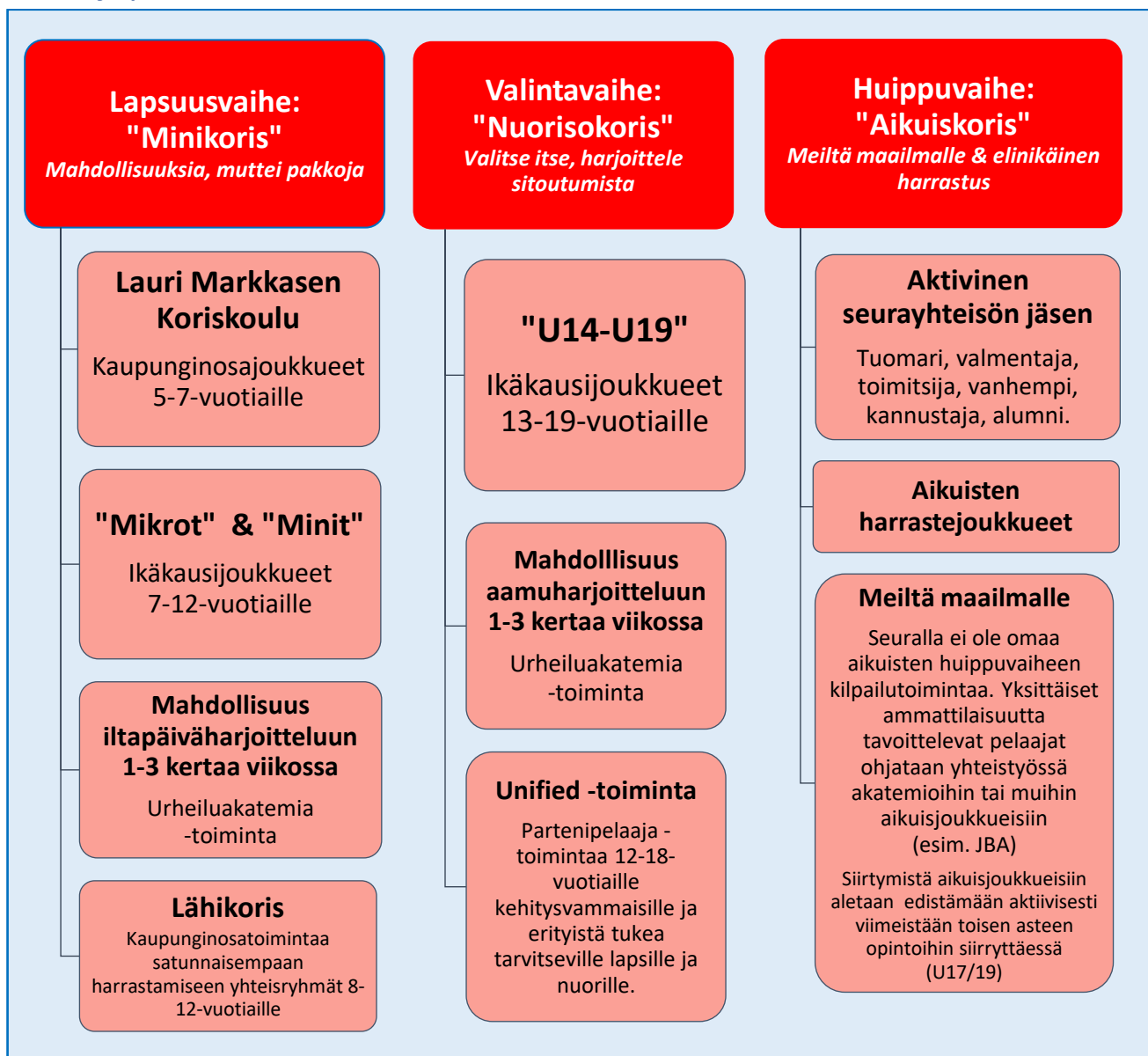
Miksi kilpaurheilua? Mikä on kilpaurheilun kasvatuksellinen arvo?

Kilpaurheilun perimmäiset arvot ovat oppimisessa ja sitoutumisessa. Merkityksellinen kilpaileminen opettaa:

- Huolehtimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista
- Sisukkuutta, eli kohtaamaan hetkiä, jolloin on niin väsynyt, että haluaisi luovuttaa, mutta ei siltikään luovuta. Päiviä, jolloin ei jaksaisi lähteä harjoituksiin, mutta lähtee silti. Hetkiä, jolloin mikään ei tunnu onnistuvan, mutta jatkaa silti.
- Kurinalaisuutta, keskittymistä, omistautumista ja sitoutumista.
- Toimimaan yhdessä, olemaan hyvä joukkuekaveri, tietämään, että vaikeina hetkinä vierellä on kaveri, johon voi luottaa.
- Kunnioittamaan kilpailua, vastustajaa ja tulosta.
- Reagoimaan pettymyksiin jatkamalla työntekoa onnistuakseen seuraavalla kerralla paremmin.
- Oppiminen, kehittyminen ja tavoitteiden saavuttaminen vaatii työntekoa. Ei kerran, vaan säännöllisesti ja johdonmukaisesti.
- Viettämään vapaa-aikaa pelikentällä.
- Saavuttamaan onnistumisen ja itsensä voittamisen tunteita.
- Keräämään elinikäisiä ystävyssuhteita ja muistoja.
- Itsensä likoon laittaminen antaa onnistumisen tunteita, joihin ei ole oikopolkuja

Kilpailun ja harrastamisen merkityksellisyys on se liima, joka mahdollistaa sitoutumisen kasvamiseen ja kehittymiseen. Se kantaa kauas pelikenttien ulkopuolelle. Näemme, että tavoitteellinen koripallo on työkalu ihmisen kohtaamiseen ja kasvun tukemiseen. Valmentajien tehtävänä on tukea ja ohjata nuoria haastamaan itseään, asettamaan tavoitteita ja sitoutumaan niiden saavuttamiseen.

Pelaajapolku



Kuva. Harrastamisen vaihtoehdot eri ikävaiheissa.

Lapsuusvaiheen tavoitteet (5–12-vuotiaat)

Lapsuusvaiheen tavoitteita ovat pelaajien innostaminen, kyvykkyyden tunteen vahvistaminen ja hyvän ryhmähengen luominen pelaajien ja huoltajien keskuuteen. Kasvatamme pelaajia seuramme toimintakulttuuriin sekä mahdollistamme itselleen merkityksellisen intohimon kohteen löytymisen

Valintavaiheen tavoitteet (13–19-vuotiaat)

Valintavaiheen tavoitteena on mahdollistaa tavoitteellisen harrastuksen jatkuminen. Pyrimme tukemaan harrastuksen jatkumista järjestämällä erilaisia mahdollisuuksia harrastukselle, lapsuusvaiheen tavoitteita unohtamatta.

- Järjestämällä mahdollisuuksien mukaan myös kevyemmällä sitoutumisella toimivaa toimintaa, haluamme mahdollistaa tavoitteellisen harrastuksen jatkumisen tutussa ja turvallisessa yhteisössä sekä helpottaa uusien harrastajien mukaantulon.
- Järjestämällä intensiivisempää sitoutumista edellyttävää kilpaurheilutoimintaa haluamme mahdollistaa oman intohimon kohteeseen uppoutumisen sekä kilpailemisen korkeimmalla mahdollisella tasolla.

Huippuvaiheen tavoitteet (aikuiset)

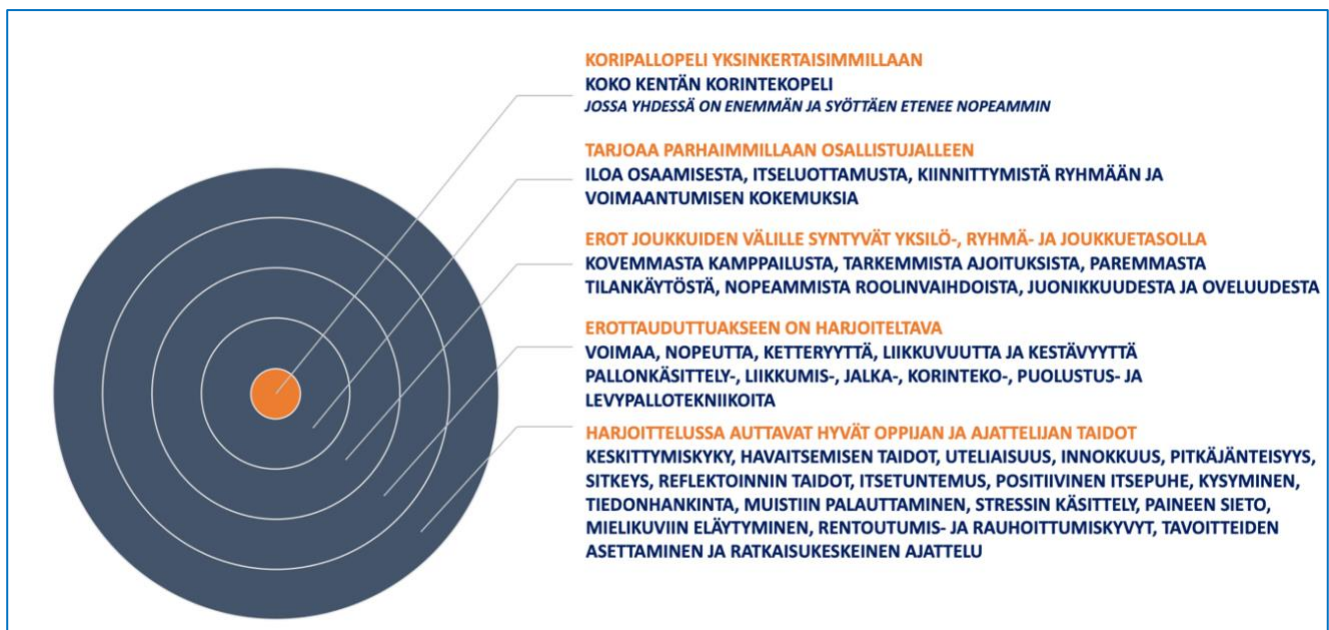
Huippuvaiheen tavoitteena on mahdollistaa elinikäinen harrastus erilaisissa rooleissa sekä tukea koripallosta ensimmäistä ammattia tavoittelevia. Tuemme auttamalla siirtymisessä aikuisten kilpaurheilua toteuttaviin organisaatioihin ja mahdollistamme elinikäisen harrastuksen tarjoamalla apua aikuisjoukkueiden arjen pyörittämiseen sekä erilaisia rooleja lajin parissa seuran sisällä.

Pelaajapolusta tarkemmin

Urheiluseurojen valmennuslinjat ja pelaajapolut kuvaavat liian usein yksilotteisesti sitä, miten se yksi toiminnassa mukana oleva askel askeleelta kehittyä oman lajinsa absoluuttiselle huipulle. Me ajattelemme Honsussa niin, että kun pidämme mielessä mitä kaikkea laadukas ja mielekäs harrastustoiminta voi antaa kaikille, autamme lopulta myös niitä maailman huipulle pyrkiviä juuri niissä asioissa, joilla on merkitystä, kun kaksi lajitaidoiltaan tasaväkistä ihmistä kilpailee samasta pelipaikasta.

Mitä kaikkea laadukas ja mielekäs harrastustoiminta voi sitten antaa ja opettaa ihan kaikille? Hyvä harrastus tuottaa parhaimmillaan iloa, merkityksellisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Samalla pitkäjänteinen harrastaminen voi tukea ihmisenä kasvamista ja mahdollistaa monenlaisten elämäntaitojen oppimisen. Muun muassa tunnetaitoja, oppimaan oppimisen taitoja, ryhmässä toimimista ja kaveritaitoja. Hyvä harrastus tukee terveen ja hyvän itsetunnon ja -tuntemuksen rakentumista, antaa ryhmän mihin voi kokea kuuluvansa, edistää kaverisuhteiden muodostumista ja luo uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin elämässä. Näistä taidoista ja kokemuksista hyötyvät kaikki ja niitä tarvitaan myös huipulle pääsemiseen, kuten Jyri Lohikosken tekemä kuva havainnollistaa.

Edellä kuvattua Honsun pelaajapolkua ei tule tulkita lineaarisena prosessina, vaan ennemminkin koottuna kuvauksena seuran tarjoamista harrastamisen vaihtoehtoista eri ikävaiheissa. Tarjottavat harrastamisen vaihtoehdot taas vaihtelevat seuran sen hetkisten resurssien lisäksi osallistujien motivaation, sitoutumisen ja sen hetkisen osaamisen mukaan. Pelaajapolun kuvitteellista lineaarisuutta rikkoo myös se, että koripalloharrastuksen voi aloittaa missä iässä tahansa ja missä vaiheessa vuotta tahansa.



Kuva: Koripallopelejä yksinkertaisimmillaan (Jyri Lohikoski 2023)

Honsun epälineaarista pelaajapolkua tai pyrkimystämme kaikille hyvän harrastuksen edellytysten tarjoamiseen ei tule tulkita niin, että seurassa yritetään tehdä kaikkea ja tarjotaan jokaiselle juuri hänen kiinnostuksensa mukaista toimintaa.

Meillä on rajalliset resurssit ja tarjoamme pelaajapolussa kuvattunlaista juniori-ikäisten kilpaurheilua niille, jotka ovat sellaisesta kiinnostuneita. Meille on kuitenkin tärkeää, että itselleen merkitykselliseen tekemiseen uppoutumisen ja laadukkaan koripallopelejä opettamisen rinnalla arjen tekemisessä ja valinnoissa aidosti näkyä ihmisenä kasvun tukeminen, elämäntaitojen opettaminen sekä yhteisöllisyyden edistäminen.

Näiden tavoitteiden toteutumisen edellytyksenä on osaava valmennus, jolla on aidosti aikaa kohdata, ohjata, tukea ja opettaa. Valmentajalla ja resursseilla on väliä! Tämä taas vaatii seuralta sekä yksittäisiltä toimijoilta valintoja toiminnan organisoinnin osalta, jotka on kuvattu taulukkomuodossa seuraavilla sivuilla.

Lapsuusvaiheen toiminta: ”Minikoris”

Vaihe	Lapsuusvaihe "Minikoris"			
Ryhmä	Koriskoulu / U6-U8	Supermikrot / U8	Mikrot / U10	Minit / U12
Ikävaihe	5-7-vuotiaat	6-7-vuotiaat	8-9-vuotiaat	10-11-vuotiaat
Opiskeluvaihe	viskarit-eput	eskarit ja eput	2-3-luokkalaiset	4-5-luokkalaiset
Toiminnan kuvaus	Maksuton lajikokeilu	Maksullinen lisäharjoitusmahdollisuus innokkaille koriskoululaisille	Alle 10-vuotiaiden ikäkausitoimintaa, jossa tutustutaan kilpaurheiluun ikätasolle sopivasti.	Alle 12-vuotiaiden ikäkausitoimintaa, jossa tutustutaan kilpaurheiluun ikätasolle sopivasti.
Toiminnan tavoite	Innostaa lapsia urheilun ja koripallon pariin sekä lajin näkyvänä käyntikorttina toimiminen	Sitouttaa innokkaat lapset vauhdikkaan koripallotoiminnan pariin	Innostaa ja sitouttaa lapsia kilpaurheiluharrastukseen. Opettaa koripallopelejä ja elämäntaitoja.	Innostaa ja sitouttaa lapsia kilpaurheiluharrastukseen. Opettaa koripallopelejä ja elämäntaitoja.
Harjoittelu	1h / vko, ei harjoitusmääräpakkoa pelaajille	1h / vko koriskoulun päälle, ei harjoitusmääräpakkoa pelaajille.	3-4 x 1h 45 min harjoitusmahdollisuus / vko. Harjoituksissa aina laji ja oheinen. Ei harjoitusmääräpakkoa pelaajille. Osa viikkoharjoituksista minikoriksen yhteistreenejä (U10 & U12, tytöt & pojat) ja 2-4 kertaa kaudessa yhteistreenejä alueen muiden seurojen kanssa teemapäivien muodossa.	3-4 x 2h harjoitusmahdollisuus / vko. Harjoituksissa aina laji ja oheinen. Ei harjoitusmääräpakkoa pelaajille. Osa viikkoharjoituksista minikoriksen yhteistreenejä (U10 & U12, tytöt & pojat) ja 2-4 kertaa kaudessa yhteistreenejä alueen muiden seurojen kanssa teemapäivien muodossa.
Ottelut ja turnaukset	5-vuotiaille 2-koriskouluturnausta kauteen. 6-7 vuotiaille 8 turnausta kauteen	3-5 turnausta koriskouluturnausten päälle	Aluesarjaa tai/ja tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1-2 yön yli turnausta kaudessa. 30-50 eri mittaista peliä kaudessa.	Aluesarjaa tai/ja tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1-3 yön yli turnausta kaudessa. 40-50 eri mittaista peliä kaudessa. Mahdollisuus ulkomaanturnauksiin (esim. BBBL) alueellisena yhteistönä.
Tavoiteltu ryhmäkoko	18-24 lasta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	18-24 lasta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	18-24 lasta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	18-24 lasta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä
Tavoiteltu pelaajamäärä per valmentaja	4-6 lasta valmentajaa kohti	4-6 lasta valmentajaa kohti	4-6 lasta valmentajaa kohti	6-8 lasta valmentajaa kohti
Huomioitavaa	Kaikki tutustutetaan kilpaurheiluun ikätasoisesti ilman harjoitusmäärävelvoitetta. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Kaikki tutustutetaan kilpaurheiluun ikätasoisesti ilman harjoitusmäärävelvoitetta. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Kaikki tutustutetaan kilpaurheiluun ikätasoisesti ilman harjoitusmäärävelvoitetta. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Kaikki tutustutetaan kilpaurheiluun ikätasoisesti ilman harjoitusmäärävelvoitetta. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)

Taulukko. Lapsuusvaiheen harrastustarjonnan organisointi.

Valintavaiheen toiminta: ”Nuorisokoris”

Vaihe	Valintavaihe "Nuorisokoris"					
Ryhmä	U14 kilpa	U14 kevyt	U15/16 kilpa	U15/16 kevyt	U17/19 kilpa	U17/19 kevyt
Ikävaihe	12-13-vuotiaat	12-13-vuotiaat	14-15-vuotiaat	14-15-vuotiaat	16-19-vuotiaat	16-19-vuotiaat
Opiskeluvaihe	6-7-luokkalaiset	6-7-luokkalaiset	8-9-luokkalaiset	8-9-luokkalaiset	2-aste	2-aste
Toiminnan kuvaus	Alle 14 vuotiaiden tavoitteellisesti ja sitoutuneesti harjoittelevien ja kilpailevien ryhmät. Ryhmissä noudatetaan, esim peluutuksen osalta kilpaurheilun dynamiikkaa.	Alle 14 vuotiaiden ryhmät, joissa ei vaadita suurta ajankäyttöä sitoutumista. Sisäntuloryhmä uusille harrastajille.	Alle 16 vuotiaiden tavoitteellisesti ja sitoutuneesti harjoittelevien ja kilpailevien ryhmät. Ryhmissä noudatetaan, esim peluutuksen osalta kilpaurheilun dynamiikkaa.	Alle 16 vuotiaiden ryhmät, joissa ei vaadita suurta ajankäyttöä sitoutumista. Sisäntuloryhmä uusille harrastajille.	Alle 19 vuotiaiden tavoitteellisesti ja sitoutuneesti harjoittelevien ja kilpailevien ryhmät. Ryhmissä noudatetaan, esim peluutuksen osalta kilpaurheilun dynamiikkaa.	Alle 19 vuotiaiden ryhmät, joissa ei vaadita suurta ajankäyttöä sitoutumista. Sisäntuloryhmä uusille harrastajille.
Toiminnan tavoite	Mahdollistaa tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen oman taitotason mukaan. Mahdollistaa omien urheilunelmiä tavoittelu. Opettaa koripalloa ja elämäntaitoja.	Mahdollistaa itselleen tärkeän harrastuksen jatkaminen kevyemmällä ajankäytöllä ja sitoutumisen asteella. Helpottaa uusien harrastajien mukaantuloa. Opettaa koripalloa ja elämäntaitoja.	Mahdollistaa tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen oman taitotason mukaan. Mahdollistaa omien urheilunelmiä tavoittelu. Opettaa koripalloa ja elämäntaitoja.	Mahdollistaa itselleen tärkeän harrastuksen jatkaminen kevyemmällä ajankäytöllä ja sitoutumisen asteella. Helpottaa uusien harrastajien mukaantuloa. Opettaa koripalloa ja elämäntaitoja.	Mahdollistaa tavoitteellinen harjoittelu ja kilpaileminen oman taitotason mukaan. Mahdollistaa omien urheilunelmiä tavoittelu. Opettaa koripalloa ja elämäntaitoja.	Mahdollistaa itselleen tärkeän harrastuksen jatkaminen kevyemmällä ajankäytöllä ja sitoutumisen asteella. Helpottaa uusien harrastajien mukaantuloa. Opettaa koripalloa ja elämäntaitoja.
Harjoittelu	4 x 2h 15 min harjoitusmahdollisuus / vko. Harjoituksissa aina laji ja oheinen. Mahdollisuus käydä harvemmin kuin neljä kertaa viikossa (esim. monilajiset harrastajat). Mahdollisuus yläkoulun aamuharjoituksiin 1-2 kertaa viikossa. 2-4 kertaa kaudessa yhteistreenejä alueen muiden seurojen kanssa teemapäivien muodossa.	1-2 x 1h 30 min harjoitusmahdollisuus / vko. Ei harjoitusmääräpakkoa pelaajille. 2-4 kertaa kaudessa yhteistreenejä alueen muiden seurojen kanssa teemapäivien muodossa.	4-5 x 2h 15 min harjoitusmahdollisuus / vko. Harjoituksissa aina laji ja oheinen. Mahdollisuus käydä harvemmin kuin neljä kertaa viikossa (esim. monilajiset harrastajat). Mahdollisuus yläkoulun aamuharjoituksiin 1-2 kertaa viikossa.	1-2 x 1h 30 min harjoitusmahdollisuus / vko. Ei harjoitusmääräpakkoa pelaajille.	4-5 x 2h 15 min harjoitusmahdollisuus / vko. Harjoituksissa aina laji ja oheinen. Mahdollisuus käydä harvemmin kuin neljä kertaa viikossa (esim. monilajiset harrastajat). Mahdollisuus toisen asteen aamuharjoituksiin 3 kertaa viikossa.	1-2 x 1h 30 min harjoitusmahdollisuus / vko. Ei harjoitusmääräpakkoa pelaajille.
Ottelut ja turnaukset	Aluesarjaa ja U14 SM-sarjaa. Tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1-3 yön yli turnausta kaudessa. Pidettävä huoli siitä, että varsinkin useampaa sarjaa pelaaville pelaa vähintään kaksi perättäistä vapaapäivää vähintään kahden viikon välein. Mahdollisuus ulkomaanturnauksiin (esim. BBBL) alueellisesti yhteistönä.	Aluesarjaa ja/tai tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1 yön yli turnaus kaudessa.	U15 & U16 SM-sarjaa tai divaria. Tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1-2 yön yli turnausta kaudessa. Pidettävä huoli siitä, että varsinkin useampaa sarjaa pelaaville pelaa vähintään kaksi perättäistä vapaapäivää vähintään kolmen viikon välein. Mahdollisuus ulkomaanturnauksiin (esim. BBBL) alueellisesti yhteistönä.	Aluesarjaa ja/tai tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1 yön yli turnaus kaudessa.	U17 & U19 SM-sarjaa tai divaria. Tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1-2 yön yli turnausta kaudessa. Pidettävä huoli siitä, että varsinkin useampaa sarjaa pelaaville pelaa vähintään kaksi perättäistä vapaapäivää vähintään kolmen viikon välein.	Aluesarjaa ja/tai tasonmukaisia harjoitusotteluita ja turnauksia. 1 yön yli turnaus kaudessa.
Tavoiteltu ryhmäkoko	16-20 nuorta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	20-30 nuorta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	16-20 nuorta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	20-30 nuorta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	16-20 nuorta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä	20-30 nuorta, riippuen salin koosta ja apuvalmentajien määrästä
Tavoiteltu pelaajamäärä per valmentaja	6-8 nuorta valmentajaa kohti	6-8 nuorta valmentajaa kohti	6-8 nuorta valmentajaa kohti	6-8 nuorta valmentajaa kohti	6-8 nuorta valmentajaa kohti	6-8 nuorta valmentajaa kohti
Huomioitavaa	Nuorella mahdollisuus valita itse sitoutumisen aste ja harrastamisen tapa. Valmentaja määrittelee harjoitusryhmän resurssien ja tason mukaan. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Nuorella mahdollisuus valita itse sitoutumisen aste ja harrastamisen tapa. Valmentaja määrittelee harjoitusryhmän resurssien mukaan. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Nuorella mahdollisuus valita itse sitoutumisen aste ja harrastamisen tapa. Valmentaja määrittelee harjoitusryhmän resurssien ja tason mukaan. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Nuorella mahdollisuus valita itse sitoutumisen aste ja harrastamisen tapa. Valmentaja määrittelee harjoitusryhmän resurssien mukaan. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Nuorella mahdollisuus valita itse sitoutumisen aste ja harrastamisen tapa. Valmentaja määrittelee harjoitusryhmän resurssien ja tason mukaan. Yksittäiset pelaajat voivat siirtyä ylös- ja alas päin aikuisten kilpaurheilujoukkueiden ja U19 kilpajoukkueen välillä pelaajan motivaation ja edellytysten mukaan. Seura tekee yhteistyötä alueen aikuisjoukkueiden kanssa pelaajien siirtymisen helpottamiseksi. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)	Nuorella mahdollisuus valita itse sitoutumisen aste ja harrastamisen tapa. Valmentaja määrittelee harjoitusryhmän resurssien mukaan. Kauden aikana 1-3 koko perheen tapahtumaa (esim. toiminnallinen vanhempainilta, perhepäivä, retki, toisen joukkueen peliä katsomaan tms)

Taulukko. Valintavaiheen harrastustarjonnan organisointi.

Valmentajapolku

Laadukkaan urheilukasvatuksen perusta on osaava valmennus, jolla on aikaa kohdata, ohjata, tukea ja opettaa. Haluamme olla seura, joka sekä kehittää valmentajiaan että houkuttelee osaavia valmentajia toimintansa pariin.

Tavoitteenamme on, että valmentajaksi ryhtyvät yhteisömme jäsenet saavat kasvaa apukäden roolista kohti vastuunkantajuutta omaa tahtiaan ja oma elämäntilanteensa huomioiden. Valmennustiimit haluamme koota niin, että päävalmentajan rinnalla on työparina toinen päävalmentajatasoinen, selvästi isomman vastuun ottava valmentaja. Tämän lisäksi pääparin tukena on riittävä määrä apuvalmentajia ja muita apukäsiä.

Luomalla hyvät arjen olosuhteet riittävän pienten ryhmäkokojen ja yhteen hiileen puhaltavan valmennustiimin muodossa, pystymme edistämään valmentajien pysymistä seurassa.

Valmentajien kehittämisessä tukeudumme seuraaviin rakenteisiin ja toimenpiteisiin.

- 1) Valmennuslinjan mukainen, laadukas toimintakulttuuri, jonka toimintatavat ja rakenteet ohjaavat valmentajia toimiviin käytänteisiin.
- 2) Seuran opetussuunnitelma, opetussisältöjen hallinnan helpottamiseen.
- 3) Osaavan valmennuksen näkeminen. Aloitteleva valmentaja pääsee aina osaavan ja kokeneen valmentajaparin tiimiin ja pääsee näkemään, miten osaava valmentaja toimii ja ratkoo erilaisia tilanteita.
- 4) Mentorointi. Motivoituneille valmentajille tarjotaan oman joukkueen toiminnan lisäksi mahdollisuuksia päästä osaavien valmentajien apuvalmentajiksi seuran sisällä. Valmennuspäällikkö mentoroi erityisesti lapsuusvaiheen valmennusta osallistumalla joukkueiden päivittäisvalmennukseen.
- 5) Mentorointi. Ammattivalmentajan polulle hakeutuvien ohjaaminen JBA:n toimintaan harjoittelijan rooliin.
- 6) Kouluttaminen. Valmentajia ohjataan aktiivisesti lajiliiton koulutuksiin sekä tarjotaan muita koulutuksia.

Harjoittelijana JBA:ssa

Ammattivalmentajan polulle hakeutuvien ohjaaminen JBA:n toimintaan harjoittelijan rooliin valmennuspäällikön toimesta. Pyrkimyksenä on saada vuosittain yksi valmentaja naisten joukkueen ja yksi valmentaja miesten joukkueen mukaan. Harjoittelutehtävät ovat sellaisia, joita päävalmentaja kokee voivansa antaa. Esim. videovalmennusta, dummypuolustusta, syöttäjänä toimimista yms. avustavia tehtäviä, joista joukkue hyötyy. Samalla harjoittelija näkee esimerkin laadukkaasta huippuvaiheen valmennuksesta, oppii lisää koripallopelistä, pelin vaatimuksista ja pelin opettamisesta. Ajankäyttöllinen vaade ja tehtävät sovitaan tapauskohtaisesti.

Ammattivalmentajuuden edistäminen JBA yhteistyönä

Tavoitteena on, että Honsulla ja JBA:lla on yksi yhteispalkkausvalmentaja tyttöjen U14-U16 vaiheessa ja yksi yhteispalkkausvalmentaja poikien U14-U16 vaiheessa. Ammattivalmentajuuteen tähtäävän JBA-harjoittelijan ensimmäinen palkallinen valmennustehtävä voisi olla yhteispalkkausvalmentajan tehtävä.

Seuran valmennuksellisia linjauksia

Valmennustiimien muodostaminen

Haluamme toteuttaa joukkueiden valmennuksen ensisijaisesti tiimivalmennuksena, jossa valmennustiimi on hyvän joukkueen tavoin enemmän kuin osiensa summa. Valmennustiimit haluamme koota niin, että päävalmentajan rinnalla on työparina toinen päävalmentajatasoinen, selvästi isomman vastuun ottava valmentaja. Tämän lisäksi pääparin tukena on riittävä määrä eri vaiheessa valmennusuraansa olevia apuvalmentajia ja muita apukäsiä.

Laadukkaan valmennuksen toteuttamisen näkökulman lisäksi tiimissä pitää olla tarpeeksi valmentajia myös sen takia, että tiimin toiminta kestää muun elämän tuomat poissaolot eikä valmentaminen kuormita ketään toimijaa kestävästi. Haluamme pitää valmentajat motivoituneita ja aktiivisina yhteisön jäseninä eri elämänvaiheissa. Joukkueen valmennustiimiin kuuluvien valmentajien määrän osalta tavoitteena on yksi valmentaja 4–8 pelaajaa kohti, riippuen pelaajien iästä.

Emme lähtökohtaisesti halua ulkoistaa mitään valmennuksen osa-aluetta ulkopuoliselle asiantuntijalle, vaan tiimissä tulee olla koripallovalmentajia, joilla on toiminnan vaatimuksiin nähden riittävä määrä erilaista osaamista niin opettamisen, ominaisuusharjoittelun kuin kasvunohjauksenkin suhteen. Tarvittaessa muodostettuja tiimejä tuetaan valmennuspäällikön johdolla osaamisen kehittämisessä.

Harjoitusryhmien muodostaminen

Harrastusryhmien muodostamisessa pelaajamäärä, valmennusresurssit ja saliresurssit määrittelevät pitkälti perustettavien harjoitusryhmien mahdollisuudet. Meidän tavoitteenamme on pitää harjoitusryhmien koot sellaisina, että valmentajalla on aidosti aikaa kohdata kaikki pelaajat. Kohtuullisen kokoiset harjoitusryhmät suhteessa salin kokoon ovat myös laadukkaan pelinopettamisen sekä intensiivisen urheilemisen ja aktiivisen tekemisen edellytys. Tavoiteltu ryhmäkoko on 16–24 pelaajaa, riippuen salista, pelaajien iästä ja valmentajien määrästä. Joukkueen valmennustiimiin kuuluvien valmentajien määrän osalta tavoitteena on yksi valmentaja 4–8 pelaajaa kohti, riippuen pelaajien iästä.

Mikäli pelaajamäärä ylittää säännöllisesti edellä mainitun ryhmäkoon tai muutoin vaikeuttaa laadukkaan valmennuksen toteutumisen, on ensisijaisena toimenpiteenä useamman harjoitusryhmän perustaminen. Tällöin joukkueen valmentajat jakavat valmennuspäällikön kanssa pelaajat harjoitusryhmiin tason ja sosiaalisten suhteiden ylläpidon näkökulmasta. Osa harjoituksista voi olla isommalla ryhmäkoolla (1-2x/vko, sosiaaliset suhteet) ja osa tasoryhmissä (2-3x/vko, sopivat haasteet, mahdollisuus tasaväkiseen kilpailuun ja matalampi kynnyksellä tulla uutena mukaan). Harjoitusryhmien kokoonpanoja vaihdellaan tilanteen mukaan kauden aikana.

Tasoryhmiä/harjoitusryhmiä muodostettaessa on oltava avointa viestintää. Avainasia on se, miten asia viestitään pelaajille sekä heidän vanhemmilleen. On tärkeää käydä läpi, miten harjoitusryhmien muodostaminen tehdään, mitä ryhmittelyllä tavoitellaan ja miten ryhmien välillä liikutaan. **Ikäryhmän valmennustiimi vastaa ikäryhmän kaikkien harjoitusryhmien tasapuolisesta valmennuksesta.**

Ryhmittely harjoitusten sisällä

Harjoitusten organisointiin kuuluu tarkoituksenmukainen ryhmittely myös harjoitusryhmän sisällä. Pyrimme siihen, että ryhmittely on paitsi toivotun harjoitusvaikutuksen kannalta tarkoituksenmukaista, myös isommassa kuvassa monipuolista. Joskus tavoitteena on opetella toimimaan erilaisten ja vieraampien ihmisten kanssa, joskus ryhmittelyllä eriytetään tehtäviä, joskus kaikki tekevät samaan

aikaan yhdessä ja joskus tehdään samaa asiaa tasoryhmissä. Kilpailemisen hetket kannattaa useimmiten tehdä tasoryhmissä, jotta kilpailuun heittäytyminen on motivoivaa.

Ikäluokkien välillä siirtyminen

Siirtymiset ikäluokkien välillä sekä kahden ympäristön tarve ovat valmentajajohtoisia prosesseja, jotka sovitaan aina valmennuspäällikön johdolla joukkueiden valmentajien, pelaajan sekä hänen huoltajiensa kanssa.

Vaikka pelaajapolun harrastusvaihtoehdot on jaoteltu iän mukaan, on Honsussa pitkät perinteet onnistuneesta ikäluokkien välisestä yhteistyöstä, jossa yksittäiset pelaajat siirtyvät ikäluokkien välillä joko kokonaan tai osittain. Näin pelaajille on pystytty tarjoamaan sopivia haasteita, ja joukkueet ovat pystyneet järjestämään mielekäästä toimintaa kaikille. Useimmiten tämä on tarkoittanut lisähaasteita edistyneimmille tai varhain kypsyville omaa ikäänsä vanhempien seurassa, mutta myös itseään nuorempien kanssa harjoittelemisesta ja pelaamisesta on lukuisia hyviä kokemuksia!

Yhteisöllisyys on ydinarvojamme. Ikäluokkien ja joukkueiden välillä siirtymisen osalta emme miellä ”me ennen minua” – hengen tarkoittavan pelkästään ryhmää, jonka mukana on ensimmäistä kertaa saliin tullut. Yhteisömme on laajempi ja käsittää koko seuran, josta pelaajalle etsitään valmentajajohtoisesti sopivaa joukkuetta, johon kuulua ja jossa hän voi opetella toimimaan vastuullisesti yhteisen hyvän eduksi kentällä ja kentän ulkopuolella. Ikäluokkien välillä siirtymistä tulee arvioida sopivien haasteiden osalta pelin kivijalkojen; läsnäolon, intensiteetin ja fyysisyyden vaateiden kautta. Joukkueiden toimintaedellytyksiä, nuorten sosiaalisia suhteita ja pelaajan turvallisuuden tunnetta unohtamatta

Pyrimme siihen, että jokaisella pelaajalla on yksi pääympäristö harjoitteluun, pelaamiseen ja ”me ennen minua” - tapojen opetteluun. Tarpeen mukaan pelaajalla voi olla toinen, pääympäristöä tukeva ympäristö, jossa hän voi pelata ja harjoitella pääympäristön ehdoilla. Pelaajan ensisijaisen ympäristön päävalmentaja on pelaajan vastuuvälmentaja, jolla on vastuu ja valta eheästä kokonaisuudesta. Säännöllinen pelaaminen tai harjoittelu useammassa kuin kahdessa ympäristössä ei ole pelaajan edun mukaista.

Ikäluokkien välillä siirtymisen ankkurina ei ole yksittäisen joukkueen voittojen maksimoiminen, vaan joukkueiden toimintaedellytysten turvaaminen ja sopivien haasteiden tarjoaminen suhteessa pelin kivijalkoihin. Joukkueemme kilpailevat parhaalla mahdollisella tavalla niillä pelaajilla jotka ovat paikalla, mutta emme evää yksilöltä sopivien haasteiden mahdollisuutta kahlitsemalla häntä tiettyyn joukkueeseen tai singahtelemalla liian moneen ympäristöön yhteisen edun vastaisesti. Emme ole karkkikauppa, josta yksittäiset toimijat valitsevat mitä juuri nyt haluaisivat. Siirtymiset ikäluokkien välillä sekä kahden ympäristön tarve ovat valmentajajohtoisia prosesseja, jotka sovitaan aina valmennuspäällikön johdolla joukkueiden valmentajien, pelaajan sekä hänen huoltajiensa kanssa.

Pelaaminen

Pyrimme tarjoamaan erilaisia ja sopivia haasteita kaikille. Joskus tämä tarkoittaa helppoja pelejä, joskus juuri sopivia ja joskus oman osaamisen ääri rajoja tai hieman yli. Joskus tämä tarkoittaa isoa roolia, joskus pienempää roolia joukkueen sisällä. Lajin sääntöihin ja kilpaurheilun luonteeseen kuuluu, että yksittäiseen peliin tai sarjajoukkueeseen nimetään vain tietty määrä pelaajia, tason ja tavoitteen mukaan. Aika usein tämä tarkoittaa saman harjoitusryhmän tai joukkueen sisällä eri pelejä tai peliryhmiä eri pelaajille.

Joukkueiden valmentajat määrittelevät pelattavat sarjat, peliryhmät ja peliajat valmennuslinjan periaatteiden mukaisesti, joukkueen ja yksilöiden paras mielessään. On tärkeää käydä joukkueen kanssa läpi, miten peliryhmien muodostaminen tehdään, mitä ryhmittelyllä tavoitellaan ja miten ryhmien välillä liikutaan. Ikäryhmän valmennustiimi vastaa kaikkien peliryhmien tasapuolisesta valmennuksesta.

Sopivien haasteiden toteutumisiksi pelaamme liiton sarjojen lisäksi harjoituspelejä sekä osallistumme erilaisiin turnauksiin Suomessa ja ulkomailla omalla joukkueella ja yhdistelmäjoukkueilla. Olemme pelaamisen kustannusten ja matkustuksen osalta harkitsevaisia. Resurssit kannattaa ensisijaisesti keskittää hyvän arkivalmennuksen toteutumiseen yksittäisten tapahtumien haalimisen sijaan. Yönyli turnausten määrään on otettu kantaa pelaajapolussa. Näiden turnausten tärkein anti ovat yhteiset hetket koulumajoituksessa sekä turnausformaatin tuoma mahdollisuus kokea ”playoff pelejä”. Yönyli turnauksissa majoitutaan lähtökohtaisesti koulumajoituksessa yhteisöllisyyden edistämisen ja kulujen hillitsemisen vuoksi.

Peluuttaminen

Peluuttamisesta ja yksittäisen pelaajan peliajasta päättää päävalmentaja.

Lapsuusvaiheessa pyrimme peluuttamaan tasaisesti, mutta emme sekuntikelloa tuijottamalla.

- Lähtökohtaisesti kaikki kokoonpanoon nimetyt pelaajat pääsevät jokaisella neljänneksellä kentälle.
- Osa peleistä on kilpailullisempia kuin toiset ja valmentaja pystyy peluuttamisen rytmittämällä ja roolituksilla vaikuttamaan lopputulokseen peliä ratkottaessa.
- Mieluummin liian vähän pelaajia kokoonpanoon kuin liian paljon.
- Opettelemme siihen, että voittamisella on väliä, mutta valmentajina pidämme katseen koko ajan nurkan takana ja kokonaiskuvassa.
- Roolit ja odotukset on keskusteltava auki etukäteen.
- Mahdolliset penkitykset, esimerkiksi käytöksen takia on keskusteltava auki.

Valintavaiheessa pelien ja peliajan erilaisuus korostuu. On SM-sarjan pelejä, aluesarjan pelejä jne. Kaikki eivät mahdu jokaiseen peliin ja päävalmentaja nimeää kokoonpanot pelin vaatimusten mukaisesti.

- **Kaikki kokoonpanoon nimetyt pelaajat eivät pelaa yhtä paljoa, mutta jokainen pöytäkirjaan merkitty pelaaja pääsee lähtökohtaisesti pelaamaan.**
- Roolit ja odotukset on keskusteltava auki etukäteen.
- Jos pelaaja ei lähtökohtaisesti ole pääsemässä yksittäisessä pelissä kentälle, on hänen mukaanottonsa harkittava tarkkaan.
- Mieluummin liian vähän pelaajia kokoonpanoon kuin liian paljon.
- **Jokaisella pelaajalla tulisi olla kilpailuympäristö, jossa hän pääsee säännöllisesti pelaamaan.**
- Mahdolliset penkitykset, esimerkiksi käytöksen takia on keskusteltava auki.
- Opettelemme siihen, että voittamisella on väliä, mutta valmentajina pidämme katseen koko ajan nurkan takana ja kokonaiskuvassa.

Peliajan jakamisessa on muistettava pelaajan kokemus. Kyse on merkityksellisestä peliajasta. Olinko kentällä, kun peliä vielä ratkaistiin? Pystyinkö omassa roolissani auttamaan joukkuettani kentällä? Olinko omassa roolissani tärkeä osa joukkuettani? Valmentaja voi merkittävästi vahvistaa onnistumisen ja mukana olemisen tunnetta luomalla realistisia odotuksia sekä antamalla sopivia rooleja, tehtäviä ja avaintemoja peliin. Yleisesti ottaen merkityksellisen peliajan jakamista helpottaa aktiivinen, joukkuepuolustusta ja tempopeliä toteuttava pelitapa.

Pelaajan ja roolin osalta on hyvä keskustella etukäteen myös siitä, miten pelaikaa voi ansaita lisää. Millaiset teot kentällä ja harjoituksissa auttavat joukkuetta ja pelaajaa? Kuinka paljon aikaa pelaajan tavoitteleva kehitys vaatii?

Ottelulämmittely

Ottelulämmittely on aina myös harjoitustapahtuma. Emme juokse pelkkää lay up jonoa tms. vaan otteluun virittäytymisen ohella pidämme hyvän harjoituksen, jossa palautetaan mieleen harjoitusjakson painopisteitä ja pelissä tarvittavia taitoja. Etenkin turnauksissa on mahdollisuus ”intensiivikurssille”, kun saa monta lyhyttä hetkeä yhden teeman ympärillä yhden viikonlopun aikana.

Otteluvalmennus

Otteluvalmennus on paitsi pelin valmentamista ja kilpailemista, niin myös lajikuluttuurin opettamista koko yhteisölle. Varsinkin lapsuusvaiheessa koko sali on usein uuden äärellä (pelaajat, huoltajat, toimitsijat, tuomarit ja katsojat) ja kokeneen valmentajan tulee myös vaalia ja opettaa lajikuluttuuria.

Tämä sisältää muun muassa sen, miten me toimimme penkillä (kannustaminen, seuraaminen, vaihtoon tuleva pelaaja, aikalisät, tuulettamiset jne), kentällä (pelaajien huddlet, kaverin nostaminen ylös, vapaaheittorituaalit) sekä sen miten tuomareille ja muille paikalla oleville kommunikoidaan. Meidän pelaajamme, valmentajamme tai muut aikuiset eivät keskity tuomarityöskentelyn kommentointiin, vaan pelaajien auttamiseen (valmentajat) ja kannustamiseen (vanhemmat ja valmentajat).

Koripallokulttuuriin ei kuulu asiattomat kommentit tai törkeyksien huutelu pelaajille, tuomareille, katsojille tai valmentajille. Tämän lisäksi Honsussa huoltajat jättävät valmentamisen ja ohjeiden antamisen valmentajille. Näin pelaajilla on rauha pelata ja valmentajilla valmentaa. Kunnioitamme yhdessä peliä ja toisiamme sanoin ja teoin.

Harjoituksiin ja otteluihin saapuminen

Arvostamme toisten huomioimista ajoissa olemisen muodossa. Lähtökohtaisesti, jos harjoitukset alkavat klo 18.00, on saapuminen klo 17.55 myöhäistä. Vessassa käynnit, vaatteiden vaihdot, kuulumisten vaihtamiset yms. on oltava tehtynä hyvissä ajoin ennen tapahtuman aloitusta. Joukkueen päävalmentaja määrittelee, kuinka paljon ennen ottelua tai harjoitusta on oltava paikalla.

Harjoituksiin saapuminen on usein toistuva asia. Pienistä puroista koostuu valtameriä. Hyvinvoinnin, ihmisenä kasvun ja ympäristön kannalta suosittelemme harjoituksiin kulkemisessa seuraavia keinoja, mikäli mahdollista:

1. Lihasvoimin
2. Omin toimin julkisilla
3. Kimppakyydein
4. Omalla autolla

Harjoitusten seuraaminen

Huoltajat ovat lähtökohtaisesti aina tervetulleita seuraamaan harjoituksia! Odotamme harjoituksissa paikalla olevilta vanhemmilta seuraavaa:

- Annan harjoittelu- ja valmennusrauhan. En huuda ohjeita kentälle, tule keskeyttämään tai pidä tarpeetonta mekkalaa yms.
- Autan tarvittaessa. Esim. avaamalla ulko-oven, pitämällä kelloa, sitomalla kengännauhat, laittamalla loukkaantuneelle laastarin yms.
- Jos seuraan, niin sitten seuraan. En tuijota puhelinta kentän laidalla 90 minuutin ajan.

Turnaukset ja leirit

Joukkueet osallistuvat kauden aikana myös turnauksiin ja leireihin Suomessa ja ulkomailla. Nämä eivät kuulu kausimaksuun. Olemme määrän ja kustannusten suhteen harkitsevaisia. Turnauksiin ja leireihin osallistumisella tavoittelemme seuraavia asioita:

- Sopivia ja erilaisia pelillisiä haasteita
- Yhteistä aikaa joukkueen kesken, joka mahdollistaa tutustumisen ja yhteen hitsautumisen
- Yhteistä aikaa joukkueen kesken, joka mahdollistaa intensiivisen paneutumisen johonkin haluttuun asiaan
 - esim. uuden pelitaktiikan opettaminen, ryhmässä toimimisen taidot, ravintovalmennus, kehityskeskusteluita, psyykkisen valmennuksen harjoitteita, kansainvälisyys-/monikulttuurisuustaidot jne.
- Yhteistyötä lähialueen seurojen kesken

Hyvän koripalloharjoituksen tunnusmerkkejä

Valmentajajohtoisen harjoittelun tarkoituksena on auttaa voittamaan ja opettaa elämäntaitoja.

Hyvässä harjoittelussa:

1. Valtaosa harjoittelusta tapahtuu pelin kautta.
2. Toivottu harjoitusvaikutus johtaa valmennuksen suunnittelua, toteutusta ja arviointia.
3. Lämpö (pedagoginen ajattelu ja toiminta) ja laatu (didaktinen osaaminen ja aineenhallinta) kohtaavat.
4. Määrätietoisien harjoittelun periaatteet toteutuvat ns. työkaluharjoitteissa.
5. Jokainen harjoitustapahtuma sisältää lajiharjoittelun lisäksi fyysisten ominaisuuksien ja psyykkisten taitojen suunnitelmallista kehittämistä myös parketin ulkopuolisen ominaisuusharjoittelun muodossa.

Monipuolisuus osana harjoittelua

Vapaa-ajan vaihtoehtoja on lukemattomia. Koripalloharjoituksiin kokoonnutaan, vaikkapa jalkapalloharjoitusten sijaan, ensisijaisesti opettelemaan koripalloa. Tämä tarkoittaa sitä, että vähäistä parkettiaikaa ei tule käyttää yleismotoristen tavoitteiden saavuttamiseen tai luentojen pitämiseen. Koripalloharjoituksia johtaa taktinen tavoite ja saliaika on pyhitetty vauhdikkaan yksilö-ryhmä- ja joukkuetaktiikan sekä taktiikkaa tukevien koripallotekniikoiden opetteluun.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita monipuolisuuden unohtamista. Jokaiseen koripalloharjoitukseen kuuluu parketin ulkopuolella tehtävä ominaisuusharjoitus, ja onneksemme koripalloa itsessään on korostuneesti motorisia perustaitoja painottava peli. Ominaisuusharjoittelussa on hyvä tehdä lajiansalyysiin perustuvaa yleisliikunnallisuutta ja fyysisiä ominaisuuksia kehittävää harjoittelua. Mitä

taitoja ja ominaisuuksia lajiharjoittelu itsessään kehittää ja mitä pitää painotetusti tehdä parketin ulkopuolella? Harjoitettavuus kehittyy harjoittelemalla ja lasten pitää saada pinnistellä ja ponnistella harjoituksissa, myös parketin ulkopuolella. Luennot, teoriaopetuksen ja virittäytymistehtävät voi tehdä ennen parkettia, parketin jälkeen tai vaikkapa pelaajille jaettavan videon muodossa.

Monipuolisuuden tukemista on myös meidän tapamme suunnitelmallisesti mahdollistaa useamman lajin harrastaminen ja omaehtoiseen liikkumiseen panostaminen. Lapsuusvaiheessa meillä ei ole harjoitusmäärävelvoitetta ja valintavaiheessa hyväksymme lähtökohtaisesti toisen harrastuksen aiheuttamat poissaolot. **Innostumista, kiinnittymistä ja sitoutumista ilman pakottamista.**

Riittävä määrä harjoittelua

Kuinka paljon tulee harjoitella?

Harjoitettavuus kehittyy harjoittelemalla. Jotta ominaisuudet ja harjoitettavuus kehittyvät, lasten tulee saada pinnistellä ja ponnistella, niin harjoituksissa kuin omaehtoisestikin. Fyysisen aktiivisuuden kokonaismääräksi suosittelemme yli 20 tuntia viikossa. Kotivalmennuksella on valtava merkitys riittävän fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta.

Suurimmat piikit ohjatun harjoittelun kuormitustasoissa tulevat perinteisesti yläkouluun siirryttäessä (aamuharjoittelumahdollisuus) ja etenkin toiselle asteelle siirryttäessä (lisääntynyt aamuharjoittelu sekä akatemia/aikuistoiminta). Harjoitusmäärien /-intensiteetin nostot yhdistettynä riittämättömään harjoitettavuuteen (=liian vähän ja yksipuolisesti tehtyä pohjaharjoittelua) johtaa tutkitusti loukkaantumisiin ja loppuun palamisiin. Intensiteettiä ja määrää on vaikeaa nostaa samanaikaisesti.

Kuormituksen nostojen, eli harjoitusmäärien ja intensiteetin nostojen tulisi olla progressiivisia. Parhaiten tämä onnistuu, kun arjen aktiivisuus on lapsuudessa riittävä. On hyvin vaikeaa päästä 18 tunnin harjoittelumääriin 18-vuotiaana, jos 6–14-vuotiaana kaikki fyysinen aktiivisuus yhteensä on jäänyt selvästi alle 14 viikkotunnin.

Siksi halumme kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen sekä pitää omat harjoitustapahtumamme alusta alkaen riittävän pitkinä ja vaikuttavina. Koulussa ja harrastuksissa kertyvä fyysinen aktiivisuus ei useimman kohdalla vielä riitä täyttämään 20 viikkotunnin tarvetta. **Siksi kotivalmennuksella on valtava merkitys yli 20 viikkotunnin fyysisen aktiivisuuden toteutumisen kannalta**

Kotivalmennuksen tukeminen

Emme halua olla vain asettamassa vaatimuksia ja paineita perheiden suuntaan. Uskomme yhteisön voimaan ja siihen, että saamalla joukkueen perheiden keskuuteen urheilemista tukevan ilmapiirin ja toimintakulttuurin voimme yhdessä tukea toistemme kotivalmennusta.

Omatoiminen harjoittelu ei kuulu vielä lapsuusvaiheen toimintaan, mutta yksi meidän opetustavoitteistamme on se, että lapset oppisivat viettämään vapaa-aikaa urheillen ja pelikentällä. Joukossa on voimaa tässäkin asiassa, kun autamme yhdessä lapsia menemään samaan aikaan ja paikkaan ulos pelailemaan ja pitämään hauskaa, esim. WhatsApp -ryhmin / viestein! Esikuvilla on tässäkin merkitystä ja pyrimme järjestämään kotivalmennuksen tueksi yhteistyötä aikuisjoukkueiden kanssa esim. innostavien ideoiden ja haasteiden muodossa.

Lapsuusvaiheessa pelaajien välisten taidollisten erojen taustalla on korostuneesti erot fyysisessä aktiivisuudessa sekä erot monipuolisen liikkumisen kokemuksissa. Vasta kun lajispesifin harjoittelun kokonaismäärä kumuloituu riittävän isoksi, alkaa pelaajien välisten erojen selittävänä tekijänä korostua erot ohjatussa lajiharjoittelussa.

Mahdollistamalla monilajisuus, tarjoamalla riittävästi ohjattua harjoittelua, kannustamalla omaehtoiseen liikkumiseen sekä tukemalla kotivalmennusta tuemme lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä.

Urheiluharrastus osana muuta elämää

Haluamme, että urheiluharrastus on luonnollinen osa lapsen ja perheen muuta elämää. Pyrimme tukemaan tätä järjestämällä säännöllisesti parketin ulkopuolista toimintaa, niin joukkueille kuin koko perheelle. Tällaista toimintaa ovat mm. muiden joukkueiden pelien katsominen, erilaiset koko perheen retkipäivät (myös yön yli reissut), joukkueen pikkujoulut, vanhemmat vs lapset pelailut, toiminnalliset vanhempainillat (esim. laavulla makkaranpaistoa ja yhteisiä rastitehtäviä) tms. Säännöllisyys tarkoittaa 1–3 koko perheen tapahtumaa kaudessa. Näissäkin toiminnoissa olemme kulujen suhteen harkitsevaisia.

Otteluiden videoiminen

Pyrimme kuvaamaan kaikki joukkueiden ottelut Solidsporttiin. Näin ottelut ovat valmentajien ja perheiden käytettävissä, esimerkiksi videopalautetta varten.

Matkustaminen

Olemme pelaamisen kustannusten ja matkustuksen osalta harkitsevaisia. Matkustustapa on joukkueen ja valmentajan päätettävissä, mutta suosittelemme pidempien matkojen osalta bussilla matkustamista. Bussilla mentäessä osa matka-ajasta olisi hyvä hyödyntää ryhmäytymiseen, kehityskeskusteluihin, arviointiin tai pelinoppimisen / psyykkisten taitojen teoriahetkiin.

Lapsuusvaiheessa pyrimme aktiivisesti vaikuttamaan siihen, että aluesarjassa vähintään syyskausi on paikallinen. Tarvittaessa järjestämme itse ottelutoimintaa myös matkustuksen näkökulmasta sopivien pelien saamiseksi.

Arviointi ja testaaminen

Sanonnan mukaan: ”se mitä mittaat, kehittyy”. Pelit ovat usein käytetty mittari siihen, miten joukkueen peli etenee suhteessa muihin. Olemmeko kehittyneet harjoitelluissa asioissa? Pitäisikö jotain painottaa eri tavalla? Onko jossain ylilaatua tai alilaatua?

On tärkeää arvioida toimintaa myös muulla tavoin kuin pelien kautta. Se voi tarkoittaa pelaajien itsearviointia, esim. joukkueen pelaamisesta, ilmapiiristä tai omista taidoista. Arviointi voi olla myös testi, esim. voimatasojen mittaaminen tai omien ajattelutapojen kartoittamista jne.

Arviointi voi tuottaa valmennukselle tärkeää tietoa harjoittelun suuntaamiseen, mutta **kaikkein tärkein syy testaamiselle ja arvioinnille on kehittymisen ilmentäminen**; Autetaan pelaajia huomaamaan harjoittelun hyödyt, omat vahvuudet sekä nauttimaan pienistä askeleista kohti omia ja yhteisiä

tavoitteita. Arvioidaan siis kehitystä ja suunnataan oman tekemisen fokusta, koska arvioimalla korostamme mitkä asiat ovat meille tärkeitä; ”se mitä mittaat, kehittyy”.

Loukkaantumiset ja sairastumiset

Hyvien ja terveyden harjoituspäivien kerryttäminen on kehittymisen kulmakivi. Pyrimme edistämään terveenä pysymistä riittävällä kokonaisharjoittelumäärällä, panostamalla voimaharjoitteluun, hyvällä hygienialla ja pukeutumisella sekä riittävällä unella ja energiansaannilla. Varsinkin energia- ja univaje altistaa kasvuikäisiä nuoria sairastumisille ja rasitusvammoille.

Sairaana emme harjoittele.

Loukkaantuneena pelaajat osallistuvat soveltuvin osin joukkueen toimintaan ja paluu normaaliin harjoitteluun toteutetaan urheilulääkäreiden ja urheilufysioterapeuttien ohjeiden mukaisesti.

Suosittelimme jokaiselle urheiluvakuutuksen lisäksi sairaskuluvakuutusta. Näin hoitoon pääsy on merkittävästi nopeampaa. Seuralla on yhteistyösopimus xxx kanssa. Hoitoketju on seuraava:

Ravintovalmennus

Monipuolinen, terveellinen ja riittävä ruokailu on urheilijan hyvien tapojen peruspilari. Etenkin pelimatkoilla ja turnauksissa voimme tukea tätä esimerkiksi käymällä yhdessä kaupassa ja etsimällä urheilijan välipaloja sekä syömällä turnausruokaa vaikkei se olisikaan oman maun mukaista jne.

Kauden aloitukset ja vanhempainillat

Jokaisen kauden alkuun on hyvä järjestää huoltajille ja pelaajille ikätasoon sopiva aloitusinfo. Ikäluokkien yhdistyminen tulee ottaa huomioon, esim. tutustumisen ja ryhmäytämisen osalta.

Vanhempainiltoja voi olla kauden aikana tarpeen mukaan useampikin.

Kauden päätökset ja siirtymien infot

Kauden päätyminen tulee huomioida siinä, missä aloituksetkin. Kauden päätyminen on aina yhden ainutlaatuisen ryhmän ja yhteisen kokemuksen päätepysäkki. Sille on hyvä järjestää lopetusriitti ja pitää huoli myös jatkoon tiedottamisesta. Käytännössä kausien vaihto tapahtuu touko-/kesäkuun aikana. Mikäli valmentaja vaihtuu, olisi se hyvä toteuttaa saattaen. Eli uusi valmentaja käy vanhan valmentajan pitämässä harjoituksissa / yhteisessä tapahtumassa.

Seurayhteistyö

Lajin sisällä olemme samaa perhettä. HoNsU on Jyväskylän suurin koripalloseura. Isoimman seuran roolin mukana tulee vastuu edistää alueen toiminnan elinvoimaisuutta. Pyrimme tekemään yhteistyötä kaikkien lähialueen seurojen kanssa heti lapsuusvaiheen alusta lähtien. JBA:n organisoima Lauri Markkasen Koriskoulu on seurayhteistyöhön hyvä startti. Koriskoulun U8 vaiheessa järjestämme yhteisiä riehokkaita pelitapahtumien saamiseksi ja olemme mukana kehittämässä koriskoulun toimintaa. U10-U14 vaiheissa toteutamme säännöllisesti yhteisharjoittelua teemapäivien muodossa, sekä osallistumme erilaisiin turnauksiin yhteisjoukkueilla (kotimaiset ja ulkomaiset turnaukset). Näin osaamista jaetaan seurajoukkojen yli ja ihmiset tulevat toisilleen tutuiksi. Säännöllisen yhdessä tekemisen myötä myös mahdolliset yhteisjoukkueet resurssien yhdistämiseksi U14-U19 vaiheessa on helpompaa toteuttaa. Seurayhteistyötä johtaa valmennuspäällikkö, mutta jokaisella valmentajalla on tärkeä rooli yhteistyön onnistuneessa toteutuksessa.

Seurasiirrot

Emme lähtökohtaisesti ole seurasiirtojen esteenä, kunhan velvoitteet on hoidettu. Seurasiirtojen osalta noudatamme huomaavaisuuden ja yhteistyön periaatteita ja toimintatapoja. Tämä tarkoittaa sitä, että olemme toiseen seuraan yhteydessä asiasta.

- Jos meidän pelaajamme haluaa siirtyä toiseen seuraan, olemme seuraan yhteydessä ja kerromme tilanteesta.
- Jos toisen seuran pelaaja ottaa itse yhteyttä siirtyäkseen Honsuun, varmistamme, että hän on keskustellut asiasta ensin nykyisen seuransa ja valmentajansa kanssa sekä otamme yhteyttä siirtävään seuraan ja pelaajan valmentajaan.

Olemme junioriurheiluun keskittyvä kasvattajaseura, emmekä lähtökohtaisesti rekrytoi pelaajia toisista seuroista.

- Mikäli yhteisjoukkueille tai pelaajasiirroille seurojen välillä olisi sopivien haasteiden tai toiminnan järjestämisen näkökulmasta tarvetta, mahdolliset keskustelut käydään seurojen ja toimihenkilöiden kesken, ei suoraan pelaajien tai huoltajien kanssa.
- Mahdolliset keskustelut käynnistetään valmennuspäällikön toimesta tai luvalla ja lähtökohtaisesti ennen kauden alkua.
- Mikäli toisen seuran valmentaja ottaa asian tiimoilta yhteyttä, tulee valmennuspäällikkö tuoda keskusteluun mukaan.

Opettelemme hyviä tapoja

Siitä mitä ihminen toistaa paljon, tulee ennen pitkää tapa. Tavan vahvuus on se, että mieli ja keho on niin tottunut näihin tiedostamattomaksi muuttuneisiin tekoihin, etteivät ne vaadi erityistä ponnistelua. Toisaalta tapojen huono puoli on se, että tiedostamattomina niitä on työlästä muuttaa. Koripallo on tapojen peli ja Honsussa me arvostamme ja opetellaamme hyviä tapoja elämän eri osa-alueilla (liite 3).

Hyvät käytöstavat

- Kohteliaisuussanat ja kehonkieli (kiitos, ole hyvä, anteeksi, tervehtimiset, konditionaalit ja puheen sävy, nonverbaalinen viestintä)
- Toisten huomioiminen ja auttaminen (ovien aukaisu, toisen tunnetilan huomaaminen ja huomioonottaminen, omien jälkien siivoaminen)
- Kiltteyttä ja mukaan ottamista kiusoittelun, kiusaamisen ja ulkopuolelle sulkemisen sijaan
- Pukeutuminen ja hygienia (sään- ja tilan mukainen pukeutuminen, siisteys ja peseytyminen)

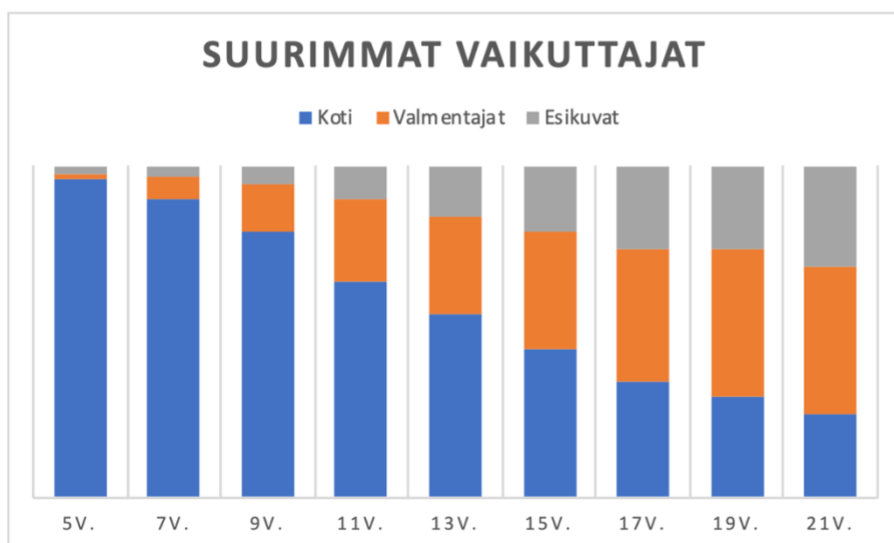
Oppijan ja ajattelijan hyvät tavat

- Growth mindset --> uskoa omiin vaikuttamismahdollisuuksiin ahkeruuden ja harjoittelun kautta. Ominaisuuksien, kykyjen ja lopputulosten sanoittamista ahkeruuden ja harjoittelun kautta eikä pysyvien syntymälahjojen kautta.
- Joustavuus --> kyky mukautua nopeasti muuttuviin tilanteisiin.
- Innostuminen --> kyky ja halua oppia uutta läpi elämän
- Kiinnostuminen
- Havaitseminen
- Keskittyminen
- Pitkäjänteisyys
- Sitkeys
- Arviointi ja reflektointi
- Itsetuntemus
- Positiivinen itsepuhe
- Korkea paineensietokyky

Opettelemme hyviä tapoja kiinnittämällä niihin huomiota ja vaalimalla niitä, antamalla niistä palautetta sekä sanoittamalla asioita ja harjoittelemalla niitä.

Alla on kuvattuna pelaajan huonetaulut oppijan-, urheilijan- ja palloilijan hyvistä tavoista sekä kuvaaja kotivalmennuksen merkityksestä.

Isä- ja äitivalmentajat ratkaisevat



KORIPALLOILIJAN
KESKEISIMMÄT
TAVAT SYNTYVÄT 7-
13 -VUOTIAANA

Kuva. Isä- ja äitivalmentajat ratkaisevat.

Ristiriitaiset ja irralliset viestit hämmentävät nuorta. Tavoitteenamme on yhteinen kieli kotona ja harjoituksissa. On tärkeää, että kotona panostetaan oppijan ja ajattelijan sekä urheilijan hyviin tapoihin ja aikuisen malliin. Päivittäisten kohtaamisten lisäksi vanhempainillat ja perheiden yhteiset aktiviteetit ovat hyviä keinoja yhteyden ja yhteisen kielen luomiseen. Hyvien tapojen opettelu ja vaaliminen on meidän yhteisömme yhteinen asia!

Oppijan ja ajattelijan tavat

Hyvät tavat

- Usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin
 - Kaikesta voi oppia; aina voi kehittyä ja tulla paremmaksi
- Ahkeruus
 - "All in"; tee asiat niin, että jälkikäteen ei tarvitse harmitella
- Ilo, intohimo ja innostuminen
 - "vitsi, tää on siisti!"; näe mahdollisuuksia ja kiinnostu niistä – Carpe Diem!
- Palautteella paremmaksi
 - Etsi ja pyydä palautetta; ota palaute vastaan mahdollisuutena oppia
- Vastoinkäymisistä voimaa
 - Ole sitkeä ja pitkäjänteinen; epäonnistumisia tarvitaan, kaikesta voi oppia

Huonot tavat

- "No, mut ku..."
 - "... mä oon tällainen"
 - "... aina ennenkin"
 - "... noi muut"
 - "... on salaliitto mua vastaan"
- Näytä hyvältä; älä tee mitään mikä voisi...
 - näyttää nololta
 - paljastaa osaamattomuutesi
 - pilata maineesi
- Luovuttaminen
 - "mitä välii..."
- Ota asiat henkilökohtaisuuksina
 - vastusta palautetta, ota asiat tunteella

Urheilijan tavat

Hyvät tavat

- Asenne: Jokainen päivä on uusi mahdollisuus tehdä uusia ennätyksiä
 - Valmistaudu paremmin – henkisesti, älyllisesti ja fyysisesti
 - Ruokaile paremmin – syö terveellisesti ja monipuolisesti
 - Harjoittele paremmin – jätä kaikki kentälle
 - Hoida palautuminen paremmin – energian tankkaus, lihahuolto, lepo ja uni
- Näytä urheilijalta
 - Pidä yllä voittajan kehonkieltä
 - Pelaa parhaassa peliasennossa
 - Havainnoi, ennakoi ja toimi ajoissa
- Auta ja neuvo muita
 - Kommuniko – puhu paljon, kuuntele vielä enemmän
 - Rakenna parempaa joukkuehenkeä

Huonot tavat

- Epärehellisyys
 - Itseä kohtaan, läheisiä kohtaan
- Välinpitämättömyys
 - Valmistautumisessa; alkuverryttelyssä, venyttelyssä, lihahuollossa
 - Monipuolisuudessa; heikkouksien kehittämisessä
 - Ruokailussa; terveellisyydessä ja monipuolisuudessa
 - Elämäntavoissa; aamurutiineissa, pukeutumisessa, koulunkäynnissä, ihmissuhteissa ja iltarutiineissa
- Uni ja lepo
 - Urheilija kehittyä levossa – kaikki yöuni alle 9h on liian vähästä
- Sininen näytö
 - Urheilija tarvitsee säännöllistä ja levollista unta – laitteet kiinni ennen nukahtamista

Palloilijan tavat

Hyvät tavat

- PUHE!
 - "Effective teamwork begins and ends with communication"
- Parhaansa yrittäminen
 - "Winning is not everything but making the effort to win is"
 - Täysillä: syöksy pallon perään, juokse alas, leikkaa, taistelevat levypalloissa...
- Me ennen minua -asenne
 - Auta joukkuetta niin kentällä kuin sen ulkopuolella
 - Etsi "the most open" -korintekopaikkaa
 - "Point the passer"
 - Tee screenejä, anna extra syöttöjä
- Laatutekijät
 - Paras: peliasento, pallonkäsittely, harhautukset, viimeistelyt, suoraviivaiset ajot...

Huonot tavat

- Kaksi miinusta
 - Yhdestä epäonnistumisesta seuraa toinen epäonnistuminen
- Heitteleminen
 - Korin tekemisen sijasta
- Hölkkääminen
- Turha pomputtaminen
- Löysät syötöt
- Huonot screenit
- "Katsomopaikat" levypalloissa
 - Nurkassa tai päädyssä seisokselu
- Tuomareihin tai vastustajiin keskittyminen
- Käsien levittely

Kuva. Huoneentaulut oppijan-, urheilijan- ja palloilijan hyvistä tavoista (Jyri Lohikoski).

Tehoa harjoitteluun yhteisten toimintatapojen avulla

Haluamme, että seuraavat toimintatavat ja valmennukselliset tehokeinot ovat havaittavissa joukkueidemme harjoittelussa ikävaiheesta riippumatta.

- Rakennamme yhteistä pelikäsitystä taitojen ja tekniikoiden kanssa käsikädessä ajatuksella: ”Tuodaan vauhdikkaaseen peliin tekniikkaa mukaan eikä toisinpäin”.
- Pelin opettamisen metodeissa suositaan jatkuvaa pelaamista / useamman pelin vaiheen harjoittelua.
- Harjoittelussa suositaan loppuun asti pelaamista. Korinteon harjoittelussa suoritusta jatketaan koriin asti ja mahdollinen levypallo haetaan juosten. Pelaamisen harjoitteissa pelataan koriin / puolustajan palloon asti.
- Kilpailamisen hetkiin tuodaan tarvittaessa merkityksellisyyttä tehokeinoin (voittojen ylöskirjaaminen, etuisuuksia palkintoina, tuulettamisen vaaliminen).
- Nollaa vastaan harjoittelu on lähtökohtaisesti harjoitusmuoto edistyneille pelaajille, jotka pystyvät palauttamaan mieleen harjoiteltavan pelitilanteen skeeman. Jos emme harjoittele pelinkautta, käytämme mahdollisimman usein valmentajia dummy puolustajina mallentamaan pelitilanteita, jotta harjoiteltavat tekniikat ja taidot linkittyvät oleellisten asioiden havainnointiin ja pelinymmärrykseen.
- Edellä mainitun pelitilanteen hahmottamisen vuoksi määrätietoisien harjoittelun työkaluharjoitteissa hyödynnämme painotetusti kilpailu-työkalu-kilpailu -metodia.
- Unohtamisen ja mieleenpalauttamisen tehostamiseksi hyödynnämme spacing & interleaving -metodeja.
- Tulostaulun ja kellon sekä seuran harjoitusliivien käyttäminen harjoitustapahtumissa.
- Ei supattelun tai häröilyn päälle puhumista, vaan kuuntelun ja keskittymisen vaatimista.
- Siirtymät juosten, ripeää järjestäytymistä ja suunnitellulla organisoinnilla mahdollisimman vähän tarpeetonta tyhjääikaa (esim. harjoitteiden joukkuejaot/-ryhmäjaot etukäteen suunniteltuja ja jouhevia toteuttaa).
- Vähän tarpeetonta puhetta ja jonottamista, paljon tekemistä.
- Pelaajat organisoivat itse toimintaa (miten harjoite pyörii, kuka menee mihinkin jonoon, toisten herättely)
- Pelaajien toimintaohjeet kun jotain ei tehdä sovitulla tavalla
 - 1. huomaa itse ja korjaa itse omaa toimintaasi
 - 2. jos joku ei korjaa itse omaa toimintaansa, auta häntä
 - 3. jos kukaan pelaajista ei auta joukkuekaveria, valmentaja auttaa
- Pelaajille mahdollisuuksia harjoitella vastuunkantoa ja omistajuutta
 - harjoittelussa vaihtoehtoja, joista valita
 - pelaajien huddlet/lyhyet taktiikkapalverit pelaamisen aikana.
- Vaihdoissa / sivussa olevien aktivoiminen
 - Kannustaminen / herättely ja tunnelman luonti
 - Havainnointi ja seurantatehtävät (toistoja oleellisten asioiden havainnoimisesta)
- Asioita tehdään täysillä ja pelaajilta vaaditaan kovavauhtisia suorituksia ja itsensä haastamista: ”pystyt menemään kovempaa, tekemään tarkemmin” jne
- ”Aivot narikassa” -toimintaa mahdollisimman vähän. Havainnointia ja päätöksentekoa vaihtoehtojen väliltä. ”Tuodaan vauhdikkaaseen peliin tekniikkaa mukaan eikä toisinpäin”
- Ei näyttelemistä ja täydellisyyden esittämistä: Hankaluuden ja epätäydellisyyden hyväksyminen osana kehittymisen prosessia. Kun haastaa itseään on, normaalia epäonnistua, arvoida ja yrittää uudelleen.
- Ei hiljaisia treenejä: Paljon tarkoituksenmukaista ja äänekkästä kommunikointia pelaamisen ja organisoinnin osalta sekä rohkeaa tuulettamista, läpyjä yms. heittäytymisen meininkiä treeneissä!

Ohjeita pelaajille

- 6K (kuuntele, keskity, kannusta, kehu, kommunikoi ja kilpaile).
- Ei kiusata, pelleillä tai näsäviisastella.
- Kysy ja neuvo, auta kaveria ja huomaa onnistumiset.
 - Yhteisten standardien korkein taso on se, että kaikki välittävät siitä, että teemme parhaalla mahdollisella tavalla yhdessä sovittuja asioita.

Ohjeita valmentajille

- Innostetaan ja innostetaan – luodaan tekemisen meininkiä omalla heittäytymisellä!
- Ole kiinnostunut pelaajistasi; joukkue-treenien valmentamisen lisäksi muista kohdata ja keskustella heidän kanssaan.
- Valmenna ja palkitse yrittämistä, itsensä haastamista ja keskittymistä.
- Huomaa sanoita ja vahvista hyvää.
- Kysy kysymyksiä ja aktivoi havainnointia ja ajattelua.
- Ensin toiminta käyntiin ja sitten vasta tarkennuksia ydinkohtiin.
- Vaadi ydinasioita ja pidä kiinni sovituista asioista; jos huomaat jotain, puutu siihen.

Vanhempien tehtävät

Voittoa tavoittelemattoman yleishyödyllisen yhdistyksen maksuilla katetaan jokaisen osuus yhteisistä kuluja. Tässä viitekehyksessä me emme näe urheiluseuratoimintaa myytävänä palveluna, johon lapset voi rahaa vastaan tuoda ja samalla ostaa jotain palvelua tai etua juuri itselleen. HoNsU on samoja intohimonkohteita, tavoitteita ja arvoja jakavista ihmisistä koostuva yhteisö, jossa arvostamme yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä yhteisen hyvän eteen.

Meille vanhemmat ovat elintärkeitä mahdollistajia, joita arvostamme, ja jotka haluamme tiiviiksi ja aktiiviseksi osaksi seurayhteisöämme. Se mitä lisäarvoa tuot yhteisöömme, on itsesi!

Vanhempien tehtäviä ovat mm.

- Tukea ja kannustaa omaa lasta ja hänen joukkuettaan heidän harrastuksessaan
- Ottaa asiallisesti puheeksi huolenaiheet sekä edistää omalla toiminnallaan turvallisuutta, tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja yhteisöllisyyttä
- Osallistua ja sitoutua joukkueen toimintaan ja vanhempainiltoihin mahdollisuuksien mukaan
- Osallistua joukkueen ottelutapahtumien järjestelyihin ja toimitsijavuoroihin toimihenkilöiden ohjeistuksen mukaisesti
- Osallistua pelaajien kuljetuksiin harjoituksiin, peleihin ja muihin joukkueen ja seuran tapahtumiin
- Maksaa pelaajan jäsen- ja toimintamaksut joukkueelle ja/tai seuralle ajoissa
- Hoitaa pelaajan lisenssi, tarvittaessa vakuutus ja tarvittavat varusteet (pallo ja kengät)
- Huolehtia lapsen kotivalmennuksesta: ravinnosta, levosta, fyysisestä aktiivisuudesta sekä oppijan- ja urheilijan hyvistä tavoista

Vanhempien tehtäviin tai vaikutusmahdollisuuksiin eivät kuulu valmennustiimien valitseminen tai päättäminen kokoonpanoista, peliajasta, pelitavasta, taktiikasta, opetussuunnitelmasta jne. Nämä tehtävät kuuluvat valmennuspäällikölle ja päävalmentajille, muutoin vaarana on ajautua sisäisiin ristiriitoihin.

Valmentajan tehtävät

Seuran valmentajat ovat valtaosin valmennusta vapaaehtoistyönä tekeviä, koulutettuja aikuisia.

Valmentajana heidän tehtäviinsä kuuluu mm.

- Kehittää kaikkia pelaajiansa tasapuolisesti parhaan kykynsä ja osaamisensa mukaan HoNsUn junioritoiminnan periaatteiden mukaisesti
- Kehittää pelaajiensa lajitaitojen lisäksi myös heidän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja ja ominaisuuksia
- Kasvattaa pelaajista, ei vain hyviä urheilijoita, vaan myös hyviä ja mallikelpoisia kansalaisia
- Toimia kannustavasti ja oikeudenmukaisesti reilun pelin henkeä noudattaen
- Suunnitella huolellisesti kauden toiminta, harjoitukset, pelit ja muut tapahtumat
- Päättää seuran toimintalinjojen mukaisesti sarjat, turnaukset ja muut tapahtumat, joihin joukkue osallistuu kauden aikana yhdessä muiden toimihenkilöiden kanssa
- Järjestää peliaikaa kaikille pelaajilleen heille sopivalla tasolla
- Toimia esimerkillisesti ja vastuullisesti kaikissa tapahtumissa ja matkoilla
- Varata joukkueen salivuorot ja perua varaukset käyttämättömistä vuoroista toimiston kautta
- Laatia joukkueen yhteiset säännöt yhteistyössä joukkueen toimihenkilöiden, pelaajien ja vanhempien kanssa
- Tehdä yhteistyötä seuran muiden joukkueiden valmentajien sekä alueen muiden seurojen kanssa
- Edustaa tarvittaessa seuraa julkisuudessa ja erilaisissa tapahtumissa

Aikuisina ja kasvunohjaajina pyrimme piilottamisen sijaan hyödyntämään oman erehtyväisyytemme.

Emme halua olla täydellisiä, vaan kehittyviä, inhimillisiä ja empaattisia. Omat mokat, pienet tai suuret, ovat mahdollisuuksia näyttää lapsille ja nuorille esimerkkiä siitä, kuinka niihin voi suhtautua ja miten asioita voi pyrkiä korjaamaan tai parantamaan. **Tämä koskee niin valmentajia, huoltajia kuin muitakin yhteisömmme aikuisia.**