



# Koripallon pelisääntökeskustelut

Tueksi joukkueissa valmentajien,  
vanhempien ja pelaajien kesken käytäviä  
pelisääntökeskusteluja varten



SUOMEN  
KORIPALLOLIITTO

**BASKET.FI**

## Huoli liikunnan määrästä

### Hyvä lasten ja nuorten urheilu

Vähintään 18 h/vko

-> 11v  
Monipuolista urheilua  
ja fyysisesti aktiivinen  
elämäntapa

14 h/vko

Vähintään 18 h/vko

12 - 15v  
Kasva urheilijaksi  
...kasva liikkujaksi

11 h/vko

16v + Huipulle yli 18 h/vko

16v + kilpaillen 14 h/vko

16v + harrastaen 8 h/vko

## Liikkuvatko lapsemme riittävästi?

Urheilevan lapsen ja nuoren liikkumis- ja harjoittelumäärä viikossa



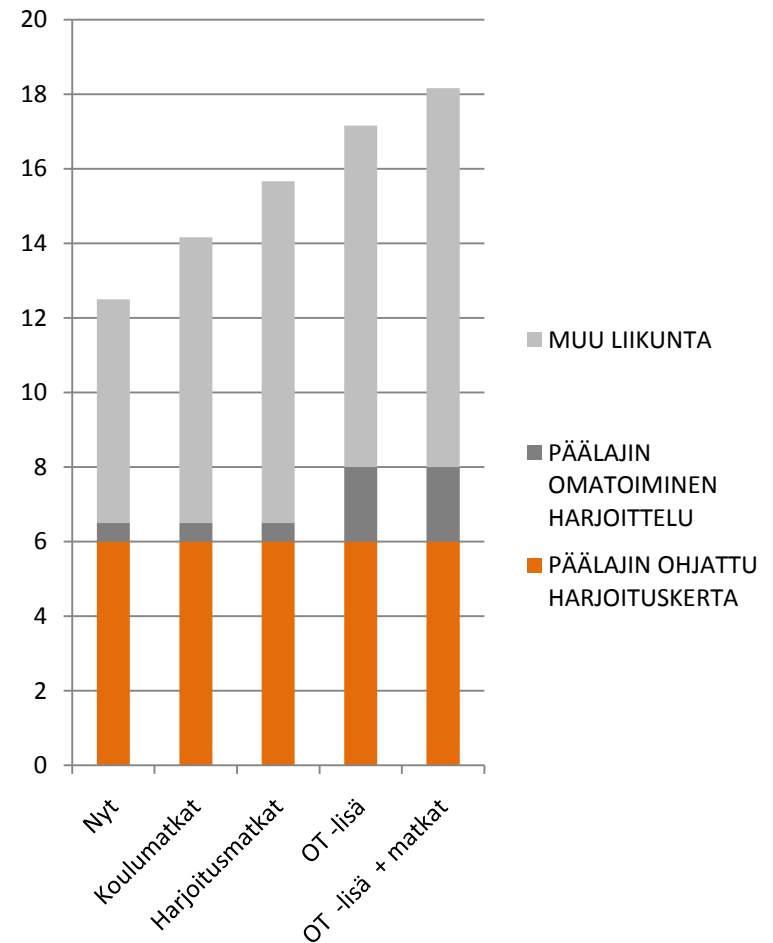
- Terveysten kannalta:
  - 14 tuntia viikossa (7-vuotiaat)
  - 7 tuntia viikossa (18-vuotiaat)
- Huipulle päästäkseen vähintään 18 tuntia viikossa
  - alle 11-vuotiailla 1/4 harjoittelua ja 3/4 liikkumista
  - 12-15-vuotiaille 1/2 harjoittelua ja 1/2 liikkumista
  - 16-19-vuotiailla 3/4 harjoittelua ja 1/4 liikkumista

## Hyvä harjoittelu -selvitys 2008

- Urheilevista pojista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
  - (8-11) 53%, (12-15) 66% ja (16-18) 75%
- Urheilevista tytöistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
  - (8-11) 46%, (12-15) 63% ja (16-18) 76%
- syynä osuuden kasvuun liikuntasuosituksen minimimäärän väheneminen aikuisikään tultaessa
- huippu-urheilun kannalta riittävä harjoitusmäärä toteutuu vain harvoilla (10-20%)

## Viikkokalenteri - mistä kokonaisuus muodostuu?

- Arkiliikuntaa
  - Koulumatkat
  - Matkat harjoitukseen
  - Lajiharjoitukset
  - **Omatoiminen harjoittelu**
  - Koululiikunta
- Kokonaisuus muodostuu pienistä askelista



# Esimerkki nuoren aktiivisen koripalloilijan (~13v.) liikuntaviikosta (~18h)

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00	Kävely 10min	Kävely 10min	Kävely 10min	Kävely 10min	Kävely 10min		
9:00		Koululiikunta 45min			Koululiikunta 45min		
10:00							Koris 90min
11:00	Liikunnallinen välitunti 20min	Liikunnallinen välitunti 20min	Liikunnallinen välitunti 20min	Liikunnallinen välitunti 20min			
12:00							
13:00						Monip. perheliikunta 90min	
14:00				Liikuntakerho 60min			
15:00	Kävely 10min	Kävely 10min	Kävely 10min	Kävely 10min	Kävely 10min		
16:00							
17:00		Koris 90min	Pyöräily 15min		Pyöräily 15min		
18:00	Koris 90min	Pyöräily 15min		Koris 90min	Pyöräily 15min	Omatoinen laji 60min	Omat liikunta ja kaverit 90min
19:00		Pyöräily 15min			Pyöräily 15min		
		Omatoinen laji 30min	2. laji 60min Sulkis/muu				
20:00							
21:00	Omatoinen lihashuolto 20min						
Saldo	210min	235min	120min	250min	80min	150min	180min

# Tyhjä pohja oman liikuntaviikon arvioinnin ja suunnittelun tueksi

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

## Keskustelkaa näistä

- Kuinka paljon liikuntaa ohjatut harjoitukset tarjoavat?
- Kuinka paljon pelaajat liikkuvat kokonaisuudessa?
  - Täyttyvätkö suositukset?
  - Mistä liikunta koostuu? Toteutuuko monipuolisuus?
  - Liikuntamäärä terveyden vs aktiivisen liikkuja tai huipulle pääsyn kannalta?
- Sopikaa toimenpiteistä
  - Miten riittävä kokonaisliikuntamäärä turvataan?
  - Mistä osasta vastaavat seura/joukkue?
    - Lajiharjoittelu, innostaminen omatoimisuuteen jne.
    - Lajiharjoittelun monipuolisuus (monipuoliset ja alku- ja loppuverryttelyt, muiden lajien osaajien esim. paini, voimistelu, musiikkiliikunta, yleisurheilu -hyödyntäminen?)
  - Mistä osasta huolehtivat vanhemmat?
    - Arkiliikunta, omatoiminen harjoittelu, yhdessä liikkuminen jne.
  - Miten lisätä arki- ja hyötyliikunnan sekä omatoimisen harjoittelun osuutta?
    - Apuvälineenä viikkokalenteri
    - Sopikaa seurannasta kauden aikana