



EPPUKORIS pelikirja

Kausi 2021-2022

empowering **young people**
SOCIAL MUSIC SCOUT SPORT



Tervetuloa meille!

Tervetuloa Ymca Tampereen lasten koristoimintaan mukaan!
Toivottavasti tarjoamme teille mukavan harrastuksen.

Käytännön asioita:

- Lasten ryhmiin tulee aina ilmoittautua ennen ensimmäistä kertaa
- Pyri tulemaan ajoissa harjoituksiin. Kuitenkin olette tervetulleita mukaan myös alkamisajan jälkeen
- Harjoituksissa tulee olla mukana liikunnalliset vaatteet, juomapullo ja iloinen ja reipas asenne
- Tule harjoituksiin vain terveenä

Ymca Tampere koripallo arvot

- KOHTAAMINEN – jokainen lapsi kohdataan yksilönä
- YHDENVERTAISUUS – meille jokainen on tärkeä
- YHTEISÖLLISYYS – ryhmässä on voimaa
- OSALLISUUS – jokaisella lapsella on oikeus vaikuttaa
- KEHITTYMINEN – onnistumisen takuu

Alle kouluikäisten lasten toiminnan tavoitteet

- **LIIKE** – hyvin suunniteltu ja organisoitu toiminta tuottaa paljon liikettä jokaiselle
- **ILO** – hauskan toiminnan tarkoitus on tuottaa iloa liikkujalle
- **INNOSTUS** – tavoitteena houkuttaa ja kookuttaa lapsia liikkumiseen
- **KISAILU** – turvallinen ja leikkimielinen kisailu motivoi liikkujaa
- **ONNISTUMINEN** – joka kerta on onnistumisen takuu!

Mikä on eppukoris?

- Eppukoris on eskareille ja 1. luokkalaisille tytöille ja pojille suunnattu korisharrastus
- Pää tavoitteena on, että lapsi pääsee liikkumaan ja oppimaan uusia liikuntataitoja, niin koripallon perustaitoja kuin liikkumisen taitoja
- Eppukoriksen harjoitukset suunnitellaan joka kerta ja pyrimme ottamaan jokaisen lapsen taitotason huomioon suunnitelmissa
- Kaikki harjoitukset toteutetaan hauskojen harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla, koska se on paras tapa saada lapsi innostumaan harjoittelusta
- Pelaamme kauden aikana joitakin PikkuSusi-turnauksia, jossa pääsemme tutustumaan pelaamisen kiehtovaan maailmaan

Eppukoriksen laatutakuu

- **Onnistumisen takuu**

- Pyrimme huomioimaan jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja autamme lasta oppimaan uusia taitoja sekä pääsemään seuraavalle tasolle niin motoristen taitojen kuin koripallon lajitaitojen kehittämisessä

- **Hauskuuden takuu**

- Toimintaa tehdään lapsille. Meillä hauskuus tarkoittaa tosissaan, muttei vakavissaan tekemistä. Meillä kuunnellaan lapsia ja otetaan heidät mukaan suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Meillä on kiusaaminen kiellettyä ja joka kerta harjoittelemmekin myös ryhmässä toimimisen perusteita, jotta kaikilla olisi turvallinen olo harjoituksissa

- **Liikkumisen takuu**

- Harjoitukset suunnitellaan ja toteutetaan niin, että turha jonottaminen ja paikallaan olo on poissa. Treenien jälkeen meillä on joukko hikisiä päitä ja punaisia poskia

Eppukoriksen harjoiteltavat taidot

- **Koripallon lajitaidot**
 - Kuljettaminen, syöttäminen, kiinniottaminen, heittäminen, pelaamisen periaatteet, kisailut ja kamppailut
- **Motoriset perustaidot**
 - Kaiken perusta. Jotta pystymme pelaamaan korista, pitää osata mm. juosta, hypätä, heittää, ottaa kiinni ja pysähtyä
- **Liikkumisen taidot**
 - Pienen tilan suunnanmuutokset, reagointi, nopeus, voima, liikkuvuus ja ennen kaikkea sykettä sydämiin
- **Luontevahvuudet**
 - Sinnikkyys, itsesäätely, ystävällisyys ja yhteistyökyky ovat myös tärkeitä harjoittelun kohteita
- **Ryhmässä toimimisen taidot**
 - Vuorovaikutus, me-henki, itsevarmuus, kuunnellaan ja autetaan toisia, kannustetaan

1. Motoriset perustaidot

- Näiden taitojen monipuolinen harjoittelu mm. molemmat kädet, eri suunnat, eri etäisyydet
- Mitä paremmin lapsi osaa nämä taidot, sen helpompi hänen on oppia lajitaitoja, jotka ovat yhdistelmiä motorisista perustaidoista

NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Tasapainotaidot**
 - mm. tasapainoilu, väistäminen, pysähtyminen, kääntyminen
- **Liikkumisen taidot**
 - mm. käveleminen, juokseminen, hyppääminen, loikkiminen, kinkkaaminen
- **Välineen käsittelytaidot**
 - mm. vierittäminen, heittäminen, kiinniottaminen, kuljettaminen

2. Liikkumisen perusteet

- Nämä luovat lapselle riittävät fyysiset ominaisuudet ja keskeiset taidot liikkua turvallisesti, tehokkaasti ja sujuvasti erilaisissa ympäristöissä

NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Havaintomotoriset taidot**
 - silmä-käsi koordinaatio, kehon hahmottaminen, eri aistien avulla havainnointi ja hahmottaminen
- **Koordinaatio ja ketteryys**
 - suunnanmuutokset, tasapainoilu, kehonhallinta, reaktionopeus
- **Kestävyys, voima ja nopeus**
 - Peruskunto – sykettä sydämiin, kamppailut, kisailut sekä mennään täysillä

3. Koripallon lajitaidot

- Opetellaan ja harjoitellaan koripallon peruslajitaitoihin, jotka ovat koripallon tärkeimmät taidot

NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Pallon heittäminen**
 - Korin tekeminen eritavoin, lay up, heitto paikaltaan, heitto liikkeestä, heitto kuljetuksesta
- **Pallon syöttäminen ja kiinniottaminen**
 - Erilaisia syöttöjä erilaisilla välineillä eri suunnista ja eri etäisyyksillä
 - Pallon kiinniottaminen ilmasta, pompusta
- **Pallon kuljettaminen**
 - Matala- ja korkea kuljetus, erivauhtisessa liikkeessä, molemmilla käsillä, eri suuntiin, erilaiset kädenvaihdot, puolustajan kanssa
- **Pelaaminen**
 - Erilaiset viitepelit, koripallon pienpelit, erilaiset syöttöpelit

4. Luonteen vahvuudet

- Eppukoriksessa harjoitellaan myös luonteen vahvuuksia. Liikunta on mahtava tapa kehittää myös näitä taitoja.

NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Itsesäätely**
 - Harjoitellaan pitämään kiinni säännöistä sekä opetellaan sietämään pettymyksiä, harjoitellaan hallitsemaan omia tunteita
- **Sinnikkyys**
 - Harjoitellaan harjoittelemaan samaa asiaa hetken aikaa sekä keestetään se, että kaikkea ei heti osaa
- **Rohkeus**
 - Harjoitellaan kokeilemaan ja harjoittelemaan uusia asioita, joita ei vielä osaa
- **Ystävällisyys**
 - Otetaan huomioon kaverit, autetaan kaveria, ketään ei kiusata

5. Ryhmässä toimimisen taidot

- Eppukoriksessa pidetään tärkeänä harjoitella myös ryhmässä toimimisen taitoja. Koripallo on joukkuepeli, jossa tehdään saumattomasti yhteistyötä koko ajan.

NÄITÄ HARJOITELLAAN:

- **Vuorovaikutus**
 - Sosiaalisten taitojen kehittäminen mm. miten ottaa muut lapset huomioon
- **Me-henki**
 - Luodaan yhteiset pelisäännöt ja opetellaan pitämään niistä yhdessä kiinni
- **Itsevarmuus**
 - Harjoitellaan sanomaan omia mielipiteitä ja uskalletaan olla myös eri mieltä
- **Kuunnellaan ja autetaan toisia**
 - Harjoitellaan hyväksymään erilaisuus, opetellaan kunnioittamaan toisten mielipiteitä, opetellaan antamaan positiivista palautetta muille lapsille

Aikuisen rooli lapsen liikuntaharrastuksessa ennen harjoituksia

- **Motivoi ja innosta lasta**
 - Mutta älä pakota
 - Joskus lasta pitää vähän auttaa innostumaan, tässä kohtaa jokainen vanhempi on oman lapsensa asiantuntija
 - On tärkeää opettaa lasta sitoutumaan toimintaan
 - Pelaamista ja muuta ruutuaikaa kannattaa rajoittaa
- **Auta lasta huolehtimaan omista tavaroista**
 - Opetta lasta pakkaamaan harjoitustavarat kassiin
 - Lapsi kantaa itse kassinsa
 - Auta lasta olemaan omatoiminen
 - Älä palvele lasta
- **Ravinto on lapsen bensa**
 - Lapsi tarvitsee säännöllisesti monipuolista, terveellistä ruokaa
 - Lapsi saa ruoasta energiaa, jolla lapsi jaksaa harjoitella ja liikkua



Aikuisen rooli lapsen liikuntaharrastuksessa harjoituksen aikana

- **Aikuinen voi lähteä omille asioilleen, lenkille, tehdä töitä aulassa tai vaikka käydä kaupassa harjoituksen aikana**
 - Ryhmien valmentajat ovat lasten kasvatuksen ammattilaisia ja tekevät parhaansa, jotta kaikilla lapsilla on turvallinen olo harjoituksissa
- **Aikuinen voi jäädä saliin seuraamaan harjoituksia. Toivomme, että silloin huomioitte seuraavat asiat:**
 - **Ole huomaamaton**
 - Anna lapsille rauha harjoitella ja mahdollisuus keskittyä oleelliseen
 - **Luota valmentajiin**
 - Kun olet seuraamassa treenejä, malta mielesi ja yritä olla vain tarkkailija
 - Luota, että valmentajat opettavat, auttavat ja tekevät parhaansa, että jokainen lapsi oppii harjoituksissa uusia asioita. Lapsille ei voi kuitenkaan antaa liikaa ohjeita yhdellä kerralla
 - Välillä on ihan tarkoituksenmukaista, että lapset etsivät itse ratkaisuja ongelmiin
 - Uuden asian oppiminen vaatii aikaa ja tuhansia toistoja, joten muistetaan, että harjoitus tekee mestarin, kaikkea ei opi heti



Aikuisen rooli lapsen liikuntaharrastuksessa harjoituksen jälkeen

- **Kysy ja kuuntele**
 - Oliko kivaa? Mikä oli mukavinta? Mitä opit? Missä onnistuit?
 - Tuloksilla, koreilla tai pisteillä ei ole tässä vaiheessa suurta merkitystä
- **Kehu ja anna positiivista palautetta**
 - Jokaisesta harjoituksesta löytyy positiivista – se on kiinni asenteesta!
- **Huolehdi lapsen hygieniasta**
 - Alusta asti voi opettaa, että harjoitusten jälkeen käydään suihkussa
- **Lapsi tarvitsee lepoa ja unta**
 - Unen aikana tapahtuu oppimista ja muistamista
 - Pirteä lapsi jaksaa harjoitella
 - Auta lasta käymään ajoissa nukkumaan

Lapsen liikuntataitojen kehittyminen

- 6-7- vuotiaan lapsen tulisi liikkua kolme tuntia joka päivä ja tämä kertyy päivän aikana erilaisista liikkumisista
- Ohjattu harrastustoiminta on yksi osa kokonaisuutta, joka tukee lapsen uusien liikuntataitojen oppimista sekä motorista kehittymistä, mutta se ei riitä kattamaan lapsen kokonaisliikkumisen määrää
 - Omaehtoinen liikkuminen, perheen yhteinen liikkuminen ja harrastaminen sekä hyötyliikunta tukee lapsen liikunnallista kehittymistä
- Liikunta tulee muodostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta
- Riittävä liikkuminen on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä. Riittävä liikunta lapsuudessa edistää myös urheilijaksi kasvamista ja antaa valmiuksia lapselle liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen