

1 Kori-80:n koripallovalmennuksen osa-alueet ikäkausittain

Seuraavat neljä osa-aluetta läpäisevät koko toiminnan kaikissa ikäluokissa ja kaiken tasoisissa ryhmissä. Eri ikäkausille ja eri motivaatiotason joukkuille on näiden lisäksi erikseen määritelty omia yksilöityjä painopisteitään.

1.1 Kasvatuksellisuus

Kasvatuksellisuus on tärkeä osa joukkueen toimintaa. Seuran tehtävänä on tukea kotia ja koulua nuorten kasvamisessa kohti aikuisikää. Seuratoiminnan tarkoituksena on opettaa lapsille ja nuorille ryhmässätoimimista ja toisten huomioon ottamista. Joukkueessa tuetaan jokaista yksilönä ja tärkeänä osana joukkuetta. Omassa joukkueessa korostetaan joukkuehengen ja joukkueen hyvinvoinnin merkitystä sekä tuetaan yhteistyötä ja epäitsekkyyttä. Kori-80:ssa nuori oppii yhdessä tekemisen ja harjoitusten kautta ahkeruutta, sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin ja pitkäjänteisen työn merkityksen. Nämä kaikki palvelevat häntä myös myöhemmin elämässä.

1.2 Keravan Kori-80

Seuran jäsenien tulee tuntea Kori-80:n toiminnan arvot ja tavoitteet. Jokaiselle pelaajalle B-ikään mennessä tarjotaan mahdollisuus myös toimia seuran muissa tehtävissä, kuten toimitsija-, tuomari- ja ohjaajatehtävissä. Seura järjestää kauden aikana kesäleirit (talvileirit), jotka pitävät sisällään myös koripallon ulkopuolista toimintaa.

1.3 Urheilullisuus

Koripalloharjoittelu on monipuolista, mm. eri liikuntalajien ja eri fyysisten ominaisuuksien harjoittelua. Koripallo tarjoaa terveellisen, monipuolisen ja virikkeellisen mahdollisuuden elinikäiseen liikunnan harrastamiseen. Jotta voi harrastaa koripalloa ahkerasti ja innostuneesti, on oltava myös hyvässä kunnossa niin fyysisesti, henkisesti kuin moraalisestikin. Valmennuksessa on näitä osa-alueita kehitettävä jatkuvasti ja tasapuolisesti.

1.4 Taitavuus

Harjoittelussa keskeisessä asemassa on urheilijan motorististen taitojen kehittäminen. Koripallo on perusasioiden peli. Ennen kuin voi edetä seuraavalle portaalle, on hallittava edellisen portaan perusasiat niin pelaamisen, harjoittelun kuin käyttäytymisen osalta. Valmentajien on jatkuvasti opetettava ja korostettava pelaajille perusasioiden merkitystä. Ikäluokkajaottelun yhteydessä taitavuus eritellään tekniikka- ja taktiikkaharjoitteluun, sekä otteluvallennukseen.

2 Mikrot - alle 10v

- harjoituksia 1-2 / vko, 2-3t
- pelejä 10-20 kaudessa (5 harjoitusta : 1 ottelupäivä)
- ohjaamista - monipuolisuutta ja monipuolista toimintaa
- harjoittelun osa-alueiden yhdistelyä
- painotus: mukavaa ja turvallista toimintaa kaikille lähellä kotia

2.1 Kasvatuksellisuus

- turvallisen ilmapiirin luominen keskeistä
- jokaisen lapsen yksilöllinen huomioiminen
- positiivinen palaute tärkeää
- joukkuekohtaisten pelisääntöjen luominen
- harjoitussäännöt: täsmällisyys ja ryhmässä toimiminen
- tervehtiminen ja hyvä käytös
- hygieniasta huolehtiminen (suihkussa käynti jokaisen harjoitus-/pelitapahtuman jälkeen)

2.2 Keravan Kori-80

- tietoa lapsille ja heidän vanhemmilleen Keravan Kori-80:sta
- kannustetaan muihin harrastuksiin
- järjestetään joka vuosi muutakin toimintaa kuin koripalloa
- edustusjoukkueiden peleissä käynti

2.3 Urheilullisuus (40% harjoitteluajasta)

- herkkyykskaudet: tasapaino, notkeus, ketteruus, perusliikkeet
- juoksuleikkejä, => reaktionopeus
- kehohallintaa
- liikkuvuusharjoittelua
- jalkaterän vahvistamista - liikuntaa ilman kenkiä
- rytmitajun kehittämistä esim. tasapainoilua, lajiharjoitteita erilaisin rytmein

2.4 Tekniikka (45% harjoitteluajasta)

- perusasioiden harjoittelua: pallonkäsittelyä, heittämistä, puolustusta, pallottomana liikkumista, peliasento
- kahden käden syöttö + pallon vastaanottaminen / haltuunotto
- matala ja korkea kuljetus
- pallon suojaaminen
- suorituksia molemmilla käsillä ja jaloilla; tukijalan käyttö
- oikean ja vasemman käden lay up
- heittotekniikka: kyynärpää ja kämmen pallon alla

2.5 Otteluvalmennus

- peluutus: kaikille tasaisesti peliaikaa
- ottelut tulee nähdä kasvatuksellisena mahdollisuutena
- ottelutapahtuman tulee olla kaikille positiivinen ja palkitseva kokemus - valmentajan rooli on ensisijaisesti kannustava
- suurin osa peleistä tulee pelata samantasoisia joukkueita vastaan
- kaikilla pelaajilla tulee olla yhtä suuret mahdollisuudet osallistua pelitapahtumiin - jokaisen pelaajan tulisi kokea itsensä tärkeäksi =>esim. jakamalla samantasoiset pelaajat samaan ketjuun eri eriin
- palautteenanto tulee olla henkilökohtaista sekä yleistä ja sen tulee keskittyä onnistumisiin, yrittämiseen ja oppimiseen

3 Minit 10-12v

- harjoituksia: ikäkausiryhmät 2-3 / vko, 3-4,5t
- pelejä 15-25 kaudessa (5 harjoitusta => 1 peli)
- ohjaamista - monipuolisuutta ja monipuolista toimintaa
- harjoittelun osa-alueiden yhdistelyä
- painotus: monipuolista iloista liikuntaa edelleen lähellä kotia, taitoharjoittelua

3.1 Kasvatuksellisuus

- sääntöjen kunnioittaminen on tärkeää, mitä on syytä tukea
- joukkuekohtaisten pelisääntöjen luominen
- ryhmässä toimiminen kehittyä, oma joukkue tärkeä yksikkö, joukkueen toiminnan oltava monipuolista ja ryhmän toimintaa tukevaa
- urheilijan elämäntavan korostaminen pelimatkoilla ja turnauksissa
- omaehtoiselle oppimiselle annettava tilaa; annetaan korisläksyjä
- valmentaja opettelee tuntemaan junioreidensa muuta elämää ja tukee heitä siinä
- positiivista ja kannustavaa palautetta

3.2 Keravan Kori-80

- joukkueella monipuolista yhteistoimintaa vähintään kaksi kertaa kaudessa, mahdollisesti säännöllisesti erilaista leiri- tai turnaustoimintaa
- säännöllistä osallistumista muuhun harrastustoimintaan tuetaan, kaksi harrastusta on parempi kuin yksi
- valmentaja on joukkueen muodostaja, joukkuehengen luoja ja keravalaisen urheilukulttuurin opettaja
- pelaajien vanhemmista pidetään huolta ja tietoa seuran muusta toiminnasta välitetään pelaajien ohella myös vanhemmille
- edustusjoukkueiden peleissä käynti

3.3 Fysiikka (30% harjoitteluajasta)

- hyppynaruhyppelyä
- monipuolista yleisurheilua - juoksutekniikka kuntoon
- turvallisia loikkia
- keskivartalokuntopiirejä

3.4 Tekniikka (55% harjoitteluajasta)

- oikea heittotekniikka!
- pysähdykset ja käännökset: erit. 1- ja 2-tahtipysähdykset ja editsekäännös
- pallo- ja vartaloharhautukset
- yksinkertaiset harhautussarjat, liikkeellelähtö ristiaskelleella
- kuljetuskädenvaihdot: jalkojen välistä, selän takaa ja pivot
- rytmin- ja suunnanmuutokset kuljetuksessa
- perussyötöt: ranne-, päänpäältä ja pesäpallosyöttö
- puolustusjalkatyö ja käsien käyttö
- lay up -heittojen automatisointi (myös lay backit)
- hyppyheiton kehittäminen alkaa

3.5 Taktiikka (15% harjoitteluajasta)

- kolmoisuhka
- kenttätasapaino: takamiehet ja muut ulkopelaajat
- pallottomana liikkumisen korostaminen
- ei screenpelejä
- syötä ja liiku -peliä
- joukkuepuolustuksen alkeet
- näe aina pallo ja oma mies
- auta ja palaa -periaate
- jokin päätyrajapeli

3.6 Otteluvalmennus

- peluutus: kaikille tasaisesti peliaikaa
- ottelutapahtuman tulee edelleen olla kaikille positiivinen ja palkitseva kokemus - voittaminen ei ole keskeisintä
- noin 2/3 peleistä tulee pelata samantasoisia joukkueita vastaan
- ottelut on huomioitava osana harjoittelua
- otteluissa toteutetaan harjoituksissa opittuja asioita
- otteluihin on hyvä asettaa henkilökohtaisia suoritustavoitteita (esim. mahdollisimman monta lay up-koria tai koriin johtavaa syöttöä)
- ohjeet ja palaute tulee antaa erätauoilla, aikalisillä ja pelikatkoilla

- palautteenanto tulee keskittyä onnistumisiin, yrittämiseen ja oppimiseen - korjaava palaute annetaan seuraavissa harjoituksissa

4 C-juniorit 12-14v

- harjoituksia: ikäkausiryhmät 3-4 / vko, 4-7t
- pelejä 20-35 kaudessa (5:1 sääntö)
- opettamista - taitoa ja toistoja; puhtaat tekniset suoritukset
- harjoittelutaitojen vahvistaminen
- painotus: itsenäisen vastuun kantamisen oppimista, haastavaa taitoharjoittelua, ei voittoa keinolla millä hyvänsä

4.1 Kasvatuksellisuus

- murrosikä alkaa, samoin voimakkaat kasvupyrähdykset ja hormonitoiminnan muutokset; toisaalta yksilölliset erot ovat erittäin suuria, joten valmentajalta vaaditaan pelisilmää tilanteiden lukemiseen
- ryhmän normien noudattaminen on tärkeää, ryhmän tukeutuminen tukee joukkueen toimintaa, mutta asettaa sille myös haasteita: joukkueen kemioiden toimimisesta pidettävä huolta
- oman minäkuvan murros alkaa, joten realistinen ja kannustava palaute on tärkeää
- itsenäisen vastuun opettaminen näkyy luontevasti harjoitustapojen vahvistamisessa ja oikean harjoittelukulttuurin omaksuminen

4.2 Keravan Kori-80

- joukkuehengen ja ystävyys-suhteiden korostaminen vaatii valmentajalta paneutumista ja aikaa, jota on varattava tarpeeksi normaalista lajitoiminnasta erottuvina leireinä ja tapahtumina
- yksilöllinen huomioiminen näkyy kehityskeskusteluina, jotka paitsi kohottavat motivaatiota ja innostusta myös auttavat minäkuvan kehittämisessä
- päihdekasvatus alkaa, valmentajalla tärkeä vastuu esimerkkinä ja opettajana
- päihdekasvatuksen kannalta nämä vuodet ovat erityisen tärkeitä; valmentajalla on keskeinen asema: hänen esimerkkinsä ja suhtautumisensa välittyy junioreihin
- junioreille järjestetään toimitsijakoulutusta ja heitä kannustetaan edelleen jatkamaan muita harrastuksia, vaikka vähitellen varsinaisen pääharrastuksen valinta tulee eteen
- edustusjoukkueiden peleissä käynti

4.3 Fysiikka (30% harjoitteluajasta)

- herkkyykskaudet: lihaskestävyys, nopeus, kesto- ja nopeusvoima keppijumppaa
- kuntopalloharjoittelua
- kuntopiirejä omalla painolla
- porrasjuoksua
- perushyppyjä
- nopeus- ja ketteryys harjoittelua
- esim. törppöradat
- säännöllistä ulkoilua

4.4 Tekniikka (50% harjoitteluajasta)

- herkkyykskaudet: lajitaidot
- perustekniikoiden vahvistaminen kovassa vauhdissa ja puolustajaa vastaan
- hyppyheiton kehittäminen jatkuu
- liikkeitä eri pelipaikoilta, uutena asiana sisäpeli
- askelharhautukset
- yhdistelmäliikkeitä
- vapautuminen pallottomana eri pelipaikoilta
- eri leikkaukset
- levympallopelaaminen, -tekniikat
- transitionpelin perustaidot
- eri pelipaikkojen ja leikkausten puolustaminen

4.5 Taktiikka (20% harjoitteluajasta)

- kaikkien pelipaikkojen pelaamista
- nopeanhyökkäyksen organisointi
- yli- ja alivoima tilanteet
- siirtyminen puolustuksen ja hyökkäyksen välillä
- pelitaitojen kehittäminen: 1-1 / 2-2 / 3-3 -pelejä
- pelin lukemisen korostaminen
- screenien esittelemine ja puolustaminen
- joukkuepuolustus (yksi tapa)
- pallon puolustus: paine, ohjaaminen
- pallottoman puolustus: yhden syötön päässä, apuasemassa
- joukkuehyökkäys
- perushyökkäys ja ensimmäiset set pelit

4.6 Otteluvalmennus

- peluutus: kokoonpanossa 10min takuu
- otteluissa keskitytään ensisijaisesti harjoitusjakson tavoitteisiin - ei voittoja keinolla millä hyvänsä
- 2/3 otteluista tulisi pelata samantasoisia tai parempia joukkueita vastaan
- peliaika jaetaan harjoitteluaktiivisuuden perusteella
- ennen ottelua valmentajan tulee asettaa realistisia henkilö- ja joukkuekohtaisia suoritustavoitteita => esim. mahdollisimman monta nopeaa hyökkäystä
- ottelutapahtumiin tulee luoda toimintarutiinit niin verryttelyihin kuin aikalisillekin
- valmentajan tulee toiminnassaan keskittyä nykyisiin ja tuleviin tapahtumiin
- pelitilanteen aikaista kommentointia on vältettävä
- tilastointia ja videointia on hyvä käyttää apuna palautteenannossa

5 B-juniorit 14-16v

- harjoituksia: kilparyhmät 4-5 / vko, 6-8t (ohjatusti) + omat harjoitukset; harrasteryhmät 2-3 / vko;
- pelejä 35-45 kaudessa per pelaaja (kilparyhmät) (5:1 sääntö)
- opettamista - taitoa ja toistoja; puhtaat tekniset suoritukset
- harjoittelutaitojen vahvistaminen
- painotus: drop out -ilmiön estäminen, tavoitteiden ja motivaatiotason mukainen toiminta, oikeat puhtaat toistot, perusliikkeiden automatisointi

5.1 Kasvatuksellisuus

- murrosikä jatkuu, itsenäistyminen voimistuu, itsekritiikki lisääntyy, voimakkaat kasvupyrähdykset ja hormonitoiminnan muutokset jatkuvat, minkä takia yksilölliset erot edelleen suuria, mikä edelleen edellyttää valmentajalta taitoa tilanteiden hallitsemisessa
- käsittellinen ajattelukyky kehittyy, halu oman ajattelutavan muovaamiseen, etäisyyden ottaminen kotiin ja kodin arvomaailmaan tarjoaa valmentajalle merkittävän vaikutusmahdollisuuden nuoren ajatteluun
- esikuvat tärkeitä, valmentaja tarjoaa aikuisen mallin, jolta nuori imee paljon vaikutteita
- realistinen ja kannustava palaute tärkeää, kohdatuksi tuleminen aikuistuvana ihmisenä arvokasta nuorelle, valmentajan ei tule suhtautua junioreihin kuin lapsiin tai orjiin vaan sen sijaan kannustaa heissä itsenäisyyttä ja vastuun kantamista
- riittävän levon merkityksen korostaminen on erityisen tärkeää

5.2 Keravan Kori-80

- Keravalainen urheilija pyrkii noudattamaan urheilijan elämäntapoja (riittävä lepo, oikea ravinto, päihdeettömyys, kehon huolto)
- päihdekasvatus tärkeää ja esimerkin vaikutus suuri
- ryhmän hallitsemisen kannalta ei-koripalloilullinen yhteinen tekeminen erityisen tärkeää
- muiden harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen erittäin tärkeää koripallokiinnostuksen vähentyessä, murrosta elävällä nuorella on hyvä olla säännöllistä harrastustoimintaa, vaikka se ei olisikaan koripallo
- tuomarikoulutusta tarjotaan
- psyykinen valmennus huomioitava osana kokonaisvaltaista kasvattamista ja valmentamista
- edustusjoukkueiden peleissä käynti

5.3 Fysiikka (30% harjoitteluajasta)

- säännöllistä kesäharjoittelua (peruskuntokausi)
- voimakeppiharjoittelua
- perusvoimaharjoittelua tangolla
- aitaohjauksia
- power-walk -harjoitteita
- lajikuntopiirejä
- maajoukkue-testit ja yms. ominaisuustestit pelaajien motivoinniksi
 - esim. 300m juoksu, vauhditon 5-loikka, eteenpäin ja viivajuoksu

5.4 Tekniikka (45% harjoitteluajasta)

- screentekniikat
- pelitaitojen jalostaminen
- esim. koko kentän peliin
- opettaminen roolien kautta -> alustava roolittaminen
- erit. point guard -peli
- roolit vaihtelevat
- taktisten osa-alueiden pilkkominen osiin ja niiden harjoittelu
- 2-2, 3-3 -pelit
- puolustustekniikoiden vahvistaminen
- levypallotekniikoiden harjoittelu ja vahvistaminen

5.5 Taktiikka (25% harjoitteluajasta)

- vaihtoehtoisia pelitapoja
- eri screenpelit
- paikkapuolustus

- koko kentän pelaaminen
- paikkaprässi
- prässin murto
- roolitettu nopeahyökkäys
 - takamies
 - juoksijat
 - traileri
- 5-5 set-pelit

5.6 Otteluvalmennus

- ottelut tulee jakaa valmistaviin otteluihin ja kilpaotteluihin
- kilpaotteluissa päätavoite on voitto
- peluutus kilpaotteluissa: ansioiden mukaan, ansiot eivät sama asia kuin luontaiset fyysiset edellytykset tai muu lahjakkuus
- korkeintaan 25% otteluista voivat olla kilpaotteluita
- kilpaotteluissa valmistautumisessa huomioidaan vastustaja (scouting)
- valmistavissa otteluissa keskitytään harjoitusjakson tavoitteisiin ja peluutetaan kaikkia pelaajia
- jokaista ottelua varten valmentajan tulee laatia pelisuunnitelma
- pelisuunnitelma tulee rakentua erityisesti suoritustavoitteiden, puolustuspuolelta ja oman pelitavan varaan
- pelisuunnitelmassa tulee olla yksilökohtaisia ja joukkuekohtaisia tavoitteita
- valmentajan on pyrittävä seuraamaan pelisuunnitelmaa läpi ottelun
- valmentajan on suhtauduttava ottelutapahtumaan ennen kaikkea positiivisesti, avoimesti ja rakentavasti
- valmentajan tärkein tehtävä on saada pelaajat keskittymään ja nauttimaan pelisuorituksesta; ottelu on pelaajien esitys
- ottelutapahtuma on tärkeä analysoida jälkikäteen huolella

5.7 Harrasteryhmät

- otteluita sisältävän kevyemmän vaihtoehdon tarjoaminen
- tavoitellinen harjoittelu ei enää oleellista, mutta silti harjoitellaan, koska se on kivaa
- harjoittelu pelinomaista, ei niin fyysispainoiteista
- otteluissa kaikki pelaa -periaate

6 A-juniorit 16-19v

- harjoituksia: kilparyhmät 4-5 / vko, 6-8t (ohjatusti) + omat harjoitukset; harrasteryhmät 2-3 / vko;
- pelejä 40-50 kaudessa per pelaaja (kilparyhmät)

- valmentamista, urheilun määräharjoitteluvaihe
- painotus: itsenäistyvän elämän hallinta, urheilun ja muun elämän toimiva suhde; ominaisuusharjoittelu ja sen siirtäminen peliin

6.1 Kasvatuksellisuus

- yksilön itsenäinen ajattelukyky kehittyy, hänen omat eettiset periaatteensa erottuvat, hän kykenee vähitellen itsenäiseen päätöksentekoon, mitä valmentajan tulee syvästi kunnioittaa
- realistinen arviointikyky paranee, kritiikin sietokyky kasvaa, realistinen minäkuva varmentuu, mikä muuttaa valmentajan ja pelaajan suhdetta: mahdollisuus sekä itsenäiseen harjoitteluun että valmentajan vuorovaikutteisiin kasvaa
- elämänpiiri laajenee: seurustelu, täysi-ikäisyys, koulu- ja sosiaaliset paineet vaikuttavat koko ihmiseen, myös hänen harrastuksiinsa; valmentajan tulee huomioida elämäntilanteen muutokset ja osallistua tukien niitä tarvittaessa
- urheileminen on otettava aiempaa vakavammin, urheilun ja muun elämän suhde täytyy opetella määrittämään, urheilu-uraa tulee suunnitella; näissä asioissa valmentaja on vastuullinen tukihenkilö

6.2 Keravan Kori-80

- A-juniorin tulee kaikissa tilanteissa olla positiivinen esimerkki nuoremmille junioreille ja mahdollisuuksien mukaan osallistua seuran yhteisiin tapahtumiin
- pelaajan ja joukkueen kokonaisvaltaista kasvua tukevia oheistoimintoja voidaan edelleen järjestää
- järjestetään valmentajakoulutusta ja kannustetaan valmennus- / ohjaustehtäviin

6.3 Fysiikka (35% harjoitteluajasta)

- herkkyyksikaudet: nopeus, nopeuskestävyys, maksimivoima, peruskestävyys
- "raskas rauta" -harjoittelu aloitetaan (perus- / maksimivoima)
- ominaisuusharjoittelu
- tulostavoitteet osa-alueittain (henkilökohtaiset indeksit)
- testaus (takakyky, rinnalle veto, penkkipunnerrus, 20m, ponnistusvoima, eteentaivutus)
- henkilökohtainen ohjaus
- kestävyys- ja voimaharjoittelua perusharjoittelukaudella

6.4 Tekniikka (35% harjoitteluajasta)

- erikoisominaisuuksien harjoittaminen
- roolien mukaista harjoittelua

- monipuolisesti perus- ja pelitaitoja unohtamatta
- harjoittelussa korostuu otteluvauhti ja ylitempo
- erikoispuolustustekniikoiden harjoittelu
- erikoishyökkäysten harjoittelu
- omien vahvuuksien hyödyntäminen
- hyökkäykset erityispuolustuksia vastaan

6.5 Taktiikka (30% harjoitteluajasta)

- roolit vahvistuvat - yksilöllinen ohjaus korostuu
- siirtymähyökkäykset
- hyökkäys- ja puolustuspelin variaatiot
 - esim. box and one -peli
 - tuplaaminen esim. screeneissä ja low postissa
- erikoispelit

6.6 Otteluvalmennus

- ottelut tulee jakaa valmistaviin otteluihin ja kilpaotteluihin
- kilpaotteluissa päätavoite on voitto
- peluutus: ansioiden mukaan kilpaotteluissa, valmistavissa otteluissa kaikki pelaa
- korkeintaan 40% otteluista voivat olla kilpaotteluita
- kilpaotteluissa valmistautumisessa huomioidaan vastustaja (scouting)
- valmistavissa otteluissa keskitytään harjoitusjakson tavoitteisiin
- jokaista ottelua varten valmentajan tulee laatia pelisuunnitelma
- pelisuunnitelma tulee rakentua erityisesti suoritustavoitteiden, puolustuspelin ja oman pelitavan varaan
- pelisuunnitelmassa tulee olla yksilökohtaisia ja joukkuekohtaisia tavoitteita
- valmentajan on pyrittävä seuraamaan pelisuunnitelmaa läpi ottelun
- valmentajan on suhtauduttava ottelutapahtumaan ennen kaikkea positiivisesti, avoimesti ja rakentavasti
- valmentajan tärkein tehtävä on saada pelaajat keskittymään ja nauttimaan pelisuorituksesta; ottelu on pelaajien esitys
- ottelutapahtuma on tärkeä analysoida jälkikäteen huolella

6.7 Harrasteryhmät

- otteluita sisältävän kevyemmän vaihtoehdon tarjoaminen
- tavoitellinen harjoittelu ei enää oleellista, mutta silti harjoitellaan, koska se on kivaa
- harjoittelu pelinomaista, ei niin fyysispainotteista
- otteluissa kaikki pelaa -periaate

Lähde: (kopioitu: <http://koripallo.hnmky.fi/valmennus/valmennuksen-osa-alueet-ikaekausittain/>)