



# Parempaa peliä joka päivä

Lähtökohtana koko kentän peli

Valmennusseminaari  
SUSI Training Center 3.5.2014



## Robert S. Petersenin perintö

- Pelin kautta oppiminen
  - *”Jotain tapahtuu, kun peli alkaa.”*
  - *”Koripalloa ei opita pelaamaan niinkään paljon ainoastaan keholla, vaan sielu ja mieli on otettava myös huomioon.”*

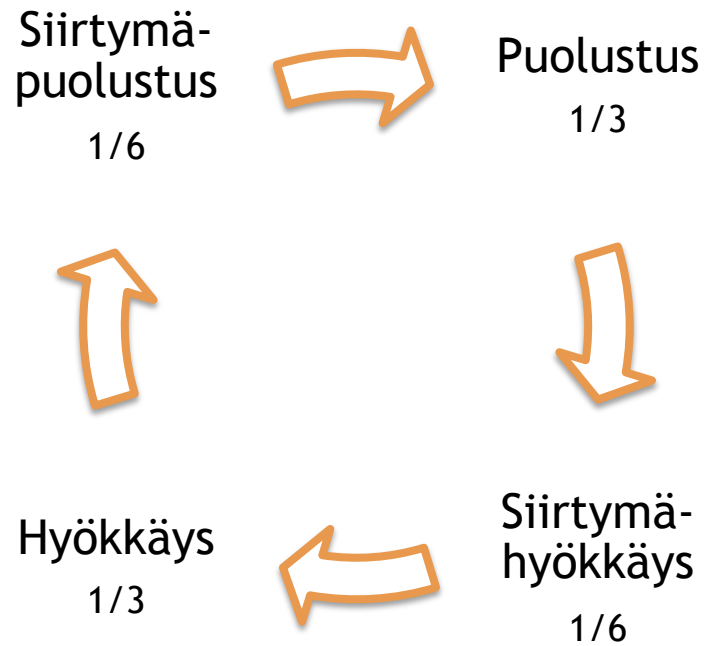
## Robert S. Petersenin perintö

- Pelin kautta oppiminen
  - ”Oppiminen tapahtuu huomattavasti nopeammin ja helpommin kun valmennettava ymmärtää toimintasarjan kokonaisuudessaan.”
  - ”Ennen kuin pelaajat voivat muodostaa käsitystä pelistä, on heidän saatava riittävä määrä informaatiota.”

## Koripallopelin ydin - lajin luonne



## Koko kentän peli



- Kaikki pelaajat hyökkäävät ja kaikki pelaajat puolustavat
- 160 ± 40 puolen kentän ylitystä
- Monta sataa roolin vaihtoa
  - ➔ ”Koripallo on fyysinen ja henkinen nopeusreaktiopeli”

## Salidemo: koko kentän peli

### Ensisijaiset perusvalmiudet

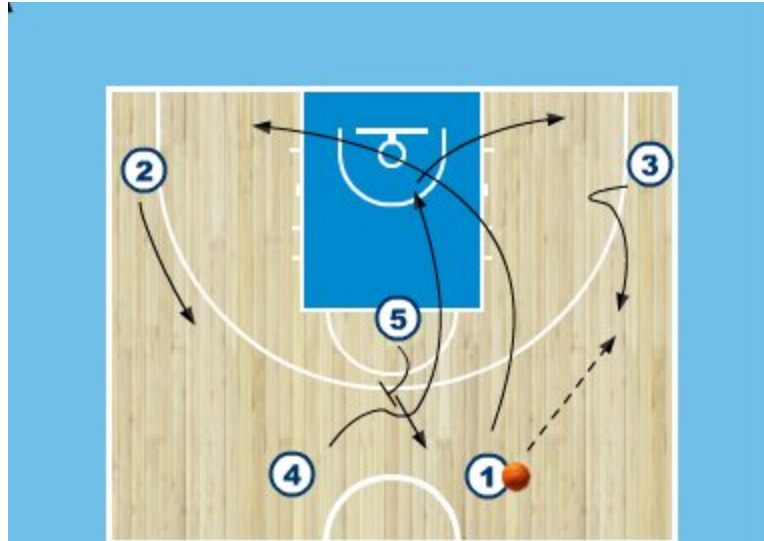
- Pelaaminen koko kentällä
  - Läsnaolo, havainnointi, reagointi ja roolien vaihtaminen
- Syöttäminen ja pallon vastaanottaminen
- Pallottomana liikkuminen
  - Tilan ja ajan voittaminen
  - Tilan synnyttäminen
- Kolmoisuhan taktinen malli

### Harjoitteet

1. PG-peli / pareittain syöttöjä
2. 1-0 krusifiksi → ”ALAS” = SAQ-harjoite
3. 1-1 ”tolppa” → 1-1 koko kenttä
4. 3-3+coach Liettua → 3-3 nopeahyökkäys
5. 5-5 Baseball (off: Liettua / Liettua-4)



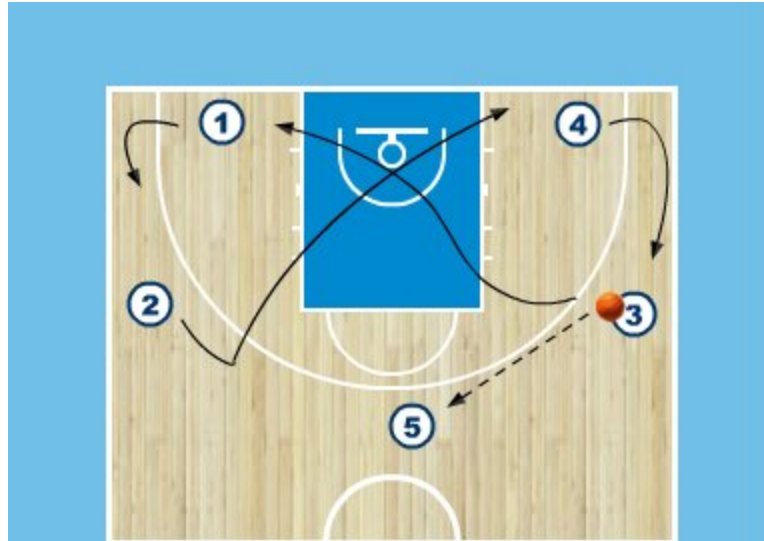
## Liettua



### Ydinkohdat

- Lähtöasetelmassa neljä ulkona ja "nollamies"
- Pallollisella pelaajalla välitön kolmoisuhka
  - aina mahdollisuus catch and go -ajoon
- Leikkaukset täydellä vauhdilla
  - give and go
  - shuffle cut

## Liettua

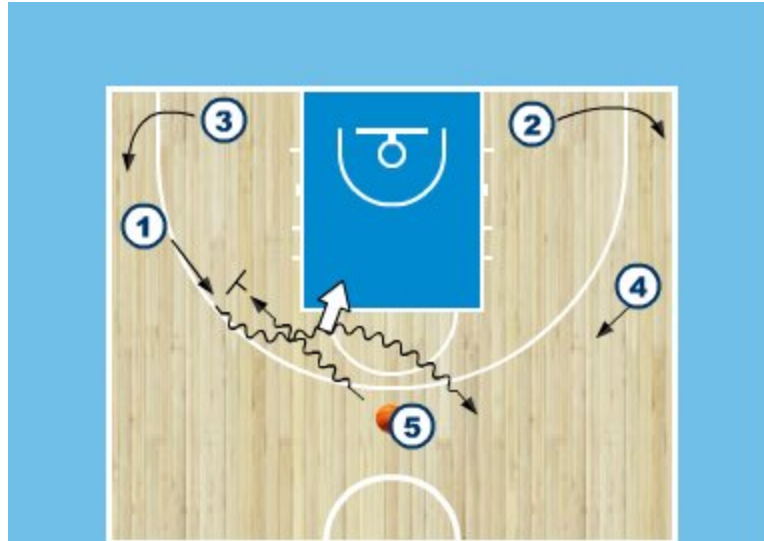


### Ydinkohdat

- Jos palloa ei saada leikkauksiin, pallo syötetään high postiin
- High postissa
  - katso give and go -leikkaus
  - katso heikon puolen leikkaus (katsekontakti)
  - pelaa 1vs1
  - jatka hand off -peliin



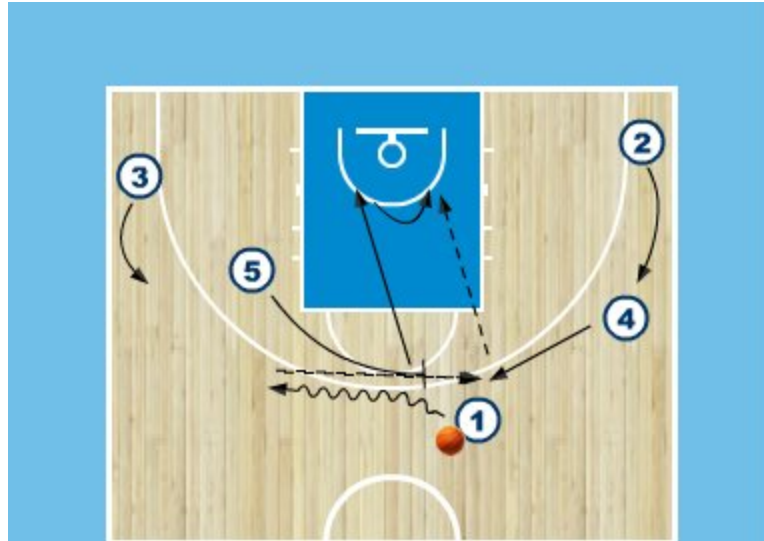
## Liettua



### Ydinkohdat

- Hand off -peli
  - Hand off täydessä vauhdissa
  - Jos pallollinen pelaaja käyttää levityskuljetusta, pelataan välitön re-screen P&R -peli

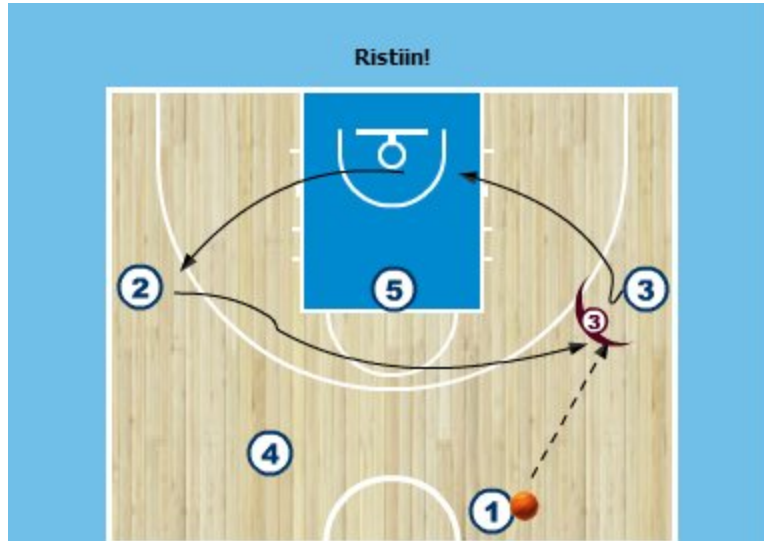
## Liettua



### Ydinkohdat

- Kuvassa P&R -pelin ns. keinulautaoptio
- Toimi heti P&R -pelin jälkeen
  - heitä heti
  - syötä heti
  - aja heti

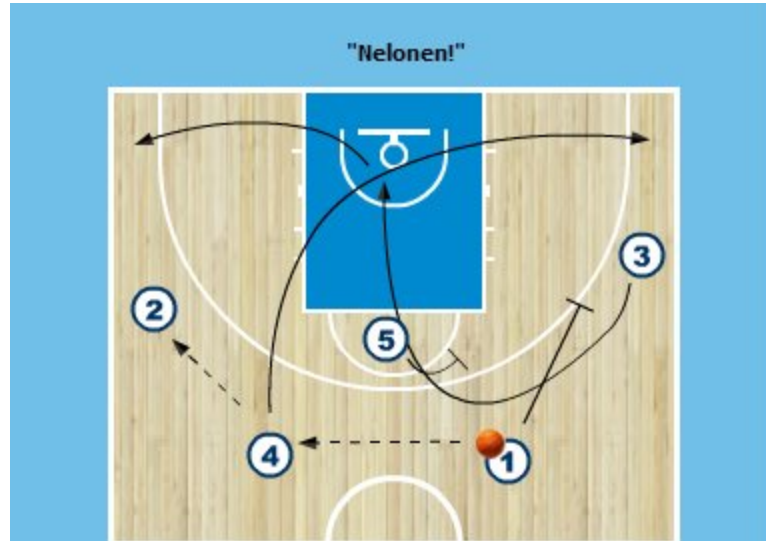
## Liettua - ”Ristiin!”



### Ydinkohdat

- Pelinavaus ylipuolustusta vastaan
- Täyden vauhdin leikkaukset - haetaan helppoa koria

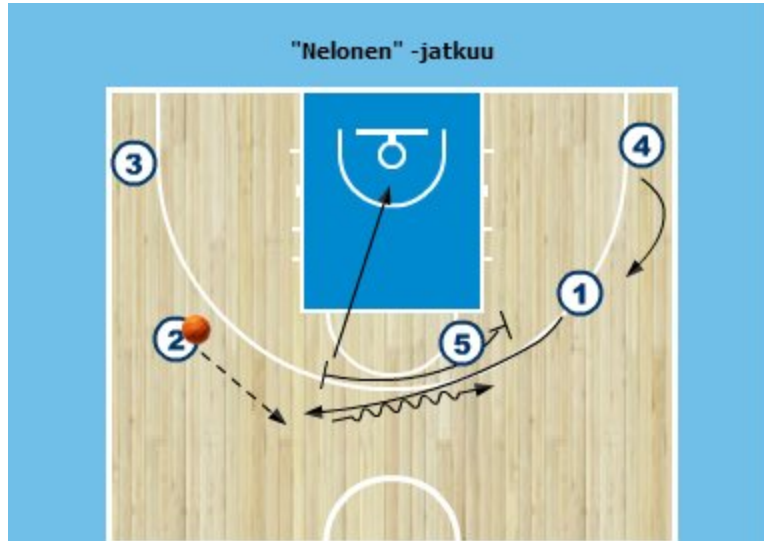
## Liettua - ”Nelonen”



### Ydinkohdat

- Set-peli ennakoivaa puolustusta vastaan
  - ensimmäinen syöttö neloselle
- Nopea pallon liike ja laadukkaat leikkaukset

## Liettua - ”Nelonen”



### Ydinkohdat

- Terävät leikkaukset
- Jos palloa ei saada sisään, vapautuu ykkönen ylös high post -alueelle
- High post P&R-peli