

# Pelin oppiminen koripallossa

---



# Pelin oppiminen

- Pelaamaan oppii vain pelaamalla??
  - Totta, mutta myös harjoittelemalla pelinomaisissa tilanteissa havainnoimista, päätöksentekoa ja toimintaa.
- Pelikäsitystä ei voi opettaa??
  - Kyllä voidaan – etenkin voidaan opettaa mahdollisia vaihtoehtoja. Lopullisen valinnan tekee aina pelaaja itse.
- Lapsille ei kannata opettaa taktisia malleja, vaan pelin pitää olla 'vapaata'??
  - Jo 9 – 12-vuotiaan lapsen kognitiiviset taidot (yleiset ja lajikohtaiset) kehittyvät harjoiteltaessa.
  - Lapsilla lajiharjoittelu kehittää yleistä havainnointitaitoa ja yleinen havaintomotorinen harjoittelu lajinomaista havainnointitaitoa
  - Mitä on vapaa pelaaminen?



# Pelin oppiminen

- Pelin opettaminen on pois perustaitojen oppimisesta??
  - Motoristen ja lajin perustaitojen oppimisen edellytyksenä on havaintomotoristen taitojen kehittyminen.
  - Perustaitoja voi opettaa myös pelinomaisilla harjoitteilla.
  - Taidon oppimisella EI ole herkkyyskausia



# Pelin oppiminen

Pelaaminen on jatkuvaa ympäristön havainnointia (read),  
ajatustoimintaa ja edellisiin perustuvaa ratkaisuntekoa  
(react)

# Pelin kautta oppiminen

Jyri Lohikoski

---

1. Pelatkaa paljon
2. Muokkaa sääntöjä painottaaksesi harjoiteltavaa asiaa
3. Valmentajana kiinnitä huomiosi taktisiin kivijalkoihin ja pelin ydinasioihin
4. Käytä video-palautetta niin paljon kuin mahdollista
5. Rakenna henkilökohtainen harjoittelu sen perusteella, mitä peli sinulle kertoo

# Pelin kautta oppiminen

Jyri Lohikoski

---

## 1. Pelatkaa paljon

- Motivoi urheilijaa luonnollisella tavalla
- Painottaa **kilpailua, päätöksen tekoa ja pelissä sisällä olemista**
- Opettaa asioita, joita lähes mahdotonta opettaa drillien avulla

## 2. Muokkaa sääntöjä painottaaksesi harjoiteltavaa asiaa

- Lisäpisteet ”oikeista asioista”
- Rajoita kuljetusten määrää tai hyökkäysaikaa
- Hyökkääjälle etu alkutilanteessa
- Korin tehnyt joukkue jatkaa hyökkääjänä

# Pelin kautta oppiminen

Jyri Lohikoski

---

3. Valmentajana kiinnitä huomiosi taktisiin kivijalkoihin ja pelin ydinasioihin

- Tilankäyttö ja ajoitukset
- Pallonkäsittely, leikkaamisen, screenaamisen ja levypallopelaamisen laatutekijät
- Kolmoisuhka pallollisena
- Pienen edun monistaminen isoksi eduksi

4. Käytä video-palautetta niin paljon kuin mahdollista

- Viivenäyttö välittömän palautteen antamiseksi
- Henkilökohtaiset ja joukkuetason videotapaamiset
- E-playbook

# Pelin kautta oppiminen

Jyri Lohikoski

---

5. Rakenna henkilökohtainen harjoittelu sen perusteella, mitä peli sinulle kertoo
  - Harjoitelkaa taitoja, joita pelissä tarvitaan
  - Valmista pelaajiasi seuraavalle tasolle
  - Yhdistä päätöksen tekoa taitoharjoitteluun, vältä drillittämistä
  - Käytä Kokonaisuudesta osiin - valmennusmetodia



# Pelin oppiminen koripallossa

---

1. Koripallopelin luonne
2. Pelikäsitys ja sen harjoittelu
3. Pelitaitojen harjoittelu koripallossa

# Koripallopelein luonne

---

# Koripallopeilin 10 ydintekijää



# Peli kehitettiin liikuntakasvatukseen tarpeisiin



- James Naismith: peli, jossa korostuu
  - pelaaminen rajatulla alueella
  - syöttäminen, koska kuljettaminen oli aluksi kiellettyä
  - taito, koska maalit (persikkakorit) asetettiin korkeudelle, mihin heittäminen oli itsessään sen verran vaikeaa, että maalivahtia tms. ei tarvittu
  - sääntöjen ja vastustajien kunnioittaminen
- Haluttiin suunnata nuorten opiskelijoiden ”hillitön” energia aikaisempaa tarkoituksen mukaisemmin
  - Ajateltiin, että hiukan levottomat opiskelijat pystyvät keskittymään paremmin myös koulunkäyntitehtäviinsä

# Koripallo yksinkertaisimmillaan

- Koko kentän peliä
- Syöttämisen korostamista
- Maalintekemisestä



# Koko kentän peli



- Neljä vaihetta
  - puolustaminen, siirtyminen hyökkäykseen, hyökkääminen ja siirtyminen puolustukseen
- Kaikki pelaajat osallistuvat pelin kaikkiin vaiheisiin
- Jokainen pelaaja liikkuu kentällä monipuolisesti niin pituus- kuin leveysuunnassakin
- Pallo ja pelaajat ylittävät puolen kentän viivan keskimäärin 180–200 kertaa

# Yhteisöllinen syöttöpeli (1/2)



- Pelissä korostuu yhteisöllisyys
  - Syöttäminen on ylivoimaisesti nopein tapa liikuttaa palloa
  - Alivoimapuolustustilanteessa 4-5 -tilanne on huomattavasti helpompi voittaa kuin esimerkiksi 1-2 -tilanne
- Positiivinen tai negatiivinen energia siirtyy helposti pelin toisesta vaiheesta toiseen
  - on tärkeää, että jokainen kenttäpelaaja kokee olevansa tärkeä ja osa yhteistä joukkuetta
  - jotta kaikki pelaajat saadaan sitoutumaan esimerkiksi joukkueen yhteiseen puolustustaktiikkaan, on ensiarvoisen tärkeää, että jokainen pelaaja osallistuu hyökkäyspelin rakentamiseen

# Yhteisöllinen syöttöpeli (1/2)



- 1980-luvun Boston Celtic ”Beautiful Basketball”
- 1989-1991 Jugoslavia: ”The Euro Dream Team”
- 2010-luvun SA Spurs ”Summertime”



# Maalintekopeli (1/2)



- Kaikki pelissä kulminoituu korintekohetkeen
  - Keskimäärin neljä viidestä pallonhallinnasta eli hyökkäysvuorosta koripallossa päättyy korintekoyritykseen
  - Pallon riistot, hyökkäyslevypallot ja taktisesti järkevät toimet pelijaksojen lopuissa lisäävät joukkueen korintekoyritysten määrää suhteessa vastustajaan
- Strategisesti koripallossa on pitkälti kysymys
  - Korkean todennäköisyyden korintekopaikkoihin pääsemisestä
  - Ja vastaavasti niiden minimoinnista vastustajalta

# Maalintekopeli (2/2)



- Kahden tasaisen joukkueen välillä ottelu ratkeaa usein siihen, kumpi joukkueista pystyy tekemään enemmän niin sanottuja helppoja koreja
  - Korit Front Rim -alueelta
  - Vapaaheitot
  - Korit hyökkäyslevypallon jälkeen
  - Korit niin sanottujen sisään-ulos -syöttöjen jälkeen

# Roolinvaihtoja



- Yksittäisellä pelaajalla on pelin aikana useita eri rooleja
  - Pallollisena ja pallottomana hyökkääjänä
  - Eri puolustuspelirooleissa, eri hyökkäyspelirooleissa
  - Screen-hyökkääjänä, screen-puolustajana
  - Hyökkäys- ja puolustuslevypallotilanteissa
  - Siirtymähyökkäyksessä ja siirtymäpuolustuksessa...
- Pelaaja vaihtaa rooliaan tai tehtävänsä ottelun aikana pitkälti yli sata kertaa

# Kilpailua



- Koripallopelillä on vahva taktinen luonne: koripallo on jatkuvaa kilpailua vastustajaa vastaan
  - Kilpailua on kolmella tasolla kaikissa erilaisissa pelin rooleissa
    - Yksilötaktisissa tilanteissa: minä vastaan sinä -kaksinkamppailutilanteissa.
    - Ryhmätaktisissa tilanteissa: 2-2 / 3-3 / 2-1 / 3-1 / 3-2 -pelitilanteissa.
    - Joukkuetaktisissa tilanteissa: 4-4 / 5-5 / 4-5 -pelitilanteissa.

# Spacing



- Matemaattisesti 80 % hyökkäysajasta pelataan ilman palloa
- Pallottoman pelaajan tehtävät voidaan jakaa kahteen
  - Pelaaja voittaa kentältä sellaisen alueen, jossa hän voi vastaanottaa pallon
  - Pelaaja synnyttää omalla liikkumisellaan tilaa muille pelaajille

# Timing



- Yhden pallonhallinnan eli hyökkäysvuoron aikana koripallossa tapahtuu paljon
  - pallotonta ja pallollista pelaamista,
  - roolinvaihtoja,
  - strategista havainnointia ja päätöksen tekoa sekä
  - fyysisiä suorituksia, kuten juoksemista, hyppäämistä, kiihdyttämistä ja pysähtymistä.
- Koripallossa on keskeistä, että nämä tapahtumat tehdään pelin kannalta oikeassa järjestyksessä
  - Oikein ajoitettu suoritus avaa niin sanotusti uusia ovia pelissä, kun taas väärä ajoitus sulkee niitä.

# Mind Game



- Tunnetta ja itseluottamusta
  - [C. Dweck: Mindset of the Champion](#)
  - Koripallopelissä korostuvat
    - Keskittymiskyky, pitkäjänteisyys, muistiin palauttaminen
    - Stressin käsittely, paineensieto
    - Mielikuviin eläytyminen, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky
    - Tavoitteiden asettaminen ja ratkaisukeskeinen ajattelu
- Iloa ja mielihyvää
  - Koripallopelin pohjimmaisena tarkoituksena on tuottaa osallistujilleen iloa ja mielihyvää
  - Flow-kokemus

# Pelikäsitys ja sen harjoittaminen



# Pelin kautta oppiminen

1. Pelin ymmärtäminen
  - Sääntöjen sekä hyökkäys- ja puolustuspelin pohjalle rakentuu kokonaiskuva pelistä
2. Pelikäsitys
  - Kyky ratkaista tilanteet pallollisena / pallottomana mahdollisimman tarkoituksenmukaisella tavalla pelissä
3. Pelitapa
  - Joukkueen tai seuran tapa pelata
4. Taktiikka
  - Joukkueen menettelytapa yhdessä ottelussa



# Pelikäsitys voidaan jakaa kolmeen osaan

1. Pelin ymmärtäminen
  - Oppija näkee sen, minkä ymmärtää ja toimii sen mukaan
2. Pelin lukeminen
  - Oman joukkueen, vastustajan, pelivälineen, sijainnin ja liikkumissuunnan sekä –nopeuden havainnointia suhteessa kenttään
3. Nopea päätöksenteko
  - Minkä pelitaidon pelaaja valitsee ratkaisun toteuttamiseen?



# Hyvä pelikäsitys?

- Pelaaja hahmottaa itsensä ja muiden väliset etäisyydet
- Pelaaja kartoittaa vaihtoehdot liittyen pelitapaan tai taktiikkaan
- Pelaaja löytää parhaan vaihtoehdon – kyky tehdä päätöksiä, ratkaista ongelmia ja valita sopiva työkalu
- Aina valmiiksi suunniteltu ratkaisu ei ole paras vaihtoehto – tarvitaan luovuutta ja kykyä muuttaa jo opittu uudeksi
- Pelaaja pystyy tekemään tilanteeseen sopivan ratkaisun nopeasti



# Pelikäsityksen harjoittelu

- Nopean ajattelun taito ei ole synnynnäinen, vaan se kehittyy harjoittelun kautta
- Kun taidot kehittyvät jonkinasteiselle perustasolle, on valmentajan harjoituksia suunniteltaessa osattava haastaa osaamista entistä vaikeammilla **havainnointia ja päätöksentekoa** vaativilla tehtävillä
- Harjoiteltavien tilanteiden tulisi sisältää **havainnointia, päätöksentekoa ja nopeaa toimintaa** → pelikäsitys kehittyy, kun valittavana on erilaisia vaihtoehtoja toimia
- Tulisi luoda sellainen harjoitteluympäristö, joka stimuloi **avaruudellista ja ajallista orientoitumista** → pelissä ja leikissä katse pysyy kyllä ylhäällä
- Ei aina valmista palautetta, vaan **kysymyksiä ja oman ajattelun stimulointia**

Havaintomotorinen harjoittelu



# Havaintomotorinen harjoittelu

1. Yleinen havainnointitaito
2. Lajinomainen havainnointitaito

Pelaaminen on jatkuvaa ympäristön havainnointia (READ), ajatustoimintaa ja edellisiin perustuvaa ratkaisuntekoa (REACT).

” Havainnointi- / ajattelunopeudella on suurempi merkitys kuin juoksunopeudella.”



# Havaintomotorisen harjoittelun hyödyt

- Ratkaisut opitaan tekemään nopeammin
- Harjoitetaan kykyä nopeampaan ajatteluun tekemällä aivoihin ”karttoja”
- Tehdään helpommin oikeita valintoja
- Ennakointikyky kehittyy → tiedetään, mitä pelikaveri tekee
- Aivojen ja kehon yhtyeistyö kehittyy



# Pelitaitojen harjoittelu koripallossa

# Valmentajalla aikapula

- Kun aikaa on vähän, ei yhtään **turhaa** harjoitusta/harjoitetta kannata pitää
- Johda mahdollisimman suuri osa harjoittelusta omasta pelitavastasi
  - *Drillittämisen kulttuurista kohti ymmärtämisen kulttuuria!!*
  - *Valmentajan ennakkotyön ja suunnittelun merkitys korostuu*





# Koripalloharjoittelu koostuu

1. Perustaitojen harjoittelusta
2. Pelitaitojen harjoittelusta
3. Tuki- ja ominaisuusharjoittelusta

Sekä pelaamisesta ja sen mallintamisesta (scrimmage)



# Pelitaitojen oppimisen käytännön perusteet (mukailtu Martin ym. 2001)

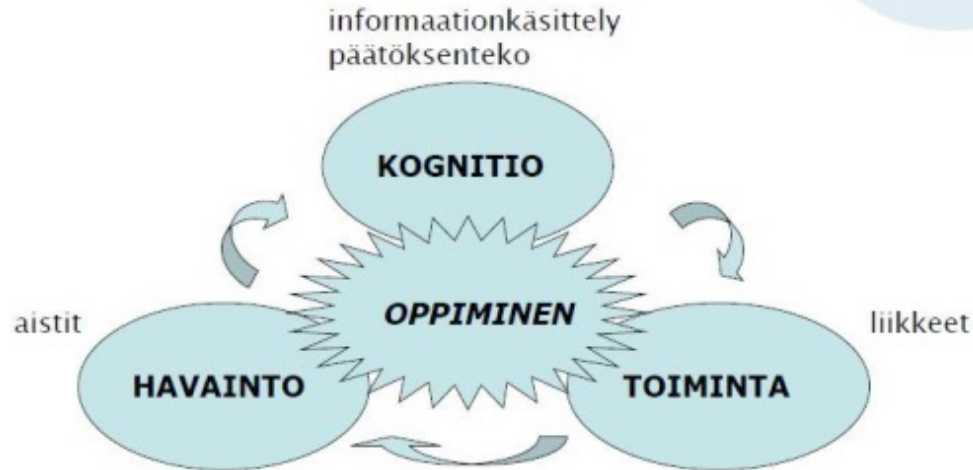
---

1. Taitoja ja pelitaitoja on kehitettävä rinnan rinnan
2. Pelitaitojen oppiminen tapahtuu teorian ja käytännön kiinteässä vuorovaikutuksessa
3. Pelitaitoja harjoitetaan ja lujitetaan koko ajan vaikeutuvissa olosuhteissa (opetuskehittely)
4. Ensin harjoitetaan perustoimintamalleja (automaatiot), sitten muunnelmia ja vaihtoehtoisia malleja
5. Havaintokyvyn kehittyminen vaikuttaa voimakkaasti pelitaitojen oppimiseen
6. Huippuosaaminen on saavutettu silloin, kun pelaaja pystyy toteuttamaan pelitaitoja vaikeissa olosuhteissa

# Koska taidon oppimisessa korostuu havainnointi ja päätöksenteko...

---

Shumway-Cook & Woollacott 2001 (mukaellen)



# ...kannattaa niitä harjoitella yhdessä pelitaitojen kanssa...

---

1. ”Työkalu” –harjoitteet
  - ⇒ Lisää / parempia tapoja ja keinoja
2. Yksilötaktiset harjoitteet
3. Ryhmätaktiset harjoitteet
4. Joukkuetaktiset harjoitteet
  - ⇒ Harjoitellaan oikean työkalun valintaa

## Eri pelitilanteissa

1. Puolustuspelejä
2. Siirtymähyökkäys
3. Hyökkäyspelejä
4. Siirtymäpuolustus
  - ⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

# ...ja käyttää suurin osa ajasta keskeisimpien pelitaitojen oppimiseen

