



# Parempaa peliä joka päivä

Taistelu helpoista koreista

Valmennusseminaari  
SUSI Training Center 4.5.2014

## Pelillä on taktinen luonne

- Koripallo on kilpailua vastustajaa vastaan
- Strategiset erottautumistekijät ovat joka hetki läsnä
  - Mitkä ovat ne tavat ja keinot, jotka erottavat vastustajasta ja vievät voittoon?
  - Mitkä ovat ne tavat ja keinot, jota peli juuri tässä hetkessä kysyy?

## 4 + 4 -suunnittelumalli

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. Siirtymähyökkäystä
  3. Hyökkäyspelejä
  4. Siirtymäpuolustusta

⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

## Robert S. Petersen:

- *”Valmennuksen päätavoite on rakentaa sisäisten mallien varasto niin laajaksi, että pelaajilla on vaihtoehdot jokaisen pelin tapahtuman selvittämiseksi.”*

## Helpot korit ratkaisevat

- Korit Front Rim -alueelta
  - Vapaaheitot (FT)
  - Hyökkäyslevypallojen seurauksena
  - Korit hyvien syöttöjen ansiosta
- ➔ Strategisesti koripallossa on pitkälti kysymys
- korkean todennäköisyyden korintekopaikkoihin pääsemisestä
  - ja vastaavasti niiden minimoinnista vastustajalta

## Lisää Petersenin viisauksia:

- ”On tarkoituksen mukaista nivoa puolustuspeli nopeaan peliin, joka kehittää kaikista pelitilanteista parhaiten liikkumisen ja pelin iloa.”
- ”Tehokas pelitempo on saavutettu, kun vastustajat joutuvat reagoimaan aggressiiviseen toimintaan.”
- ”Hyökkäyspeli on jatkuva tilanteiden virta.”

## Salidemo: MU16 Primary Break

### Ydinkohdat

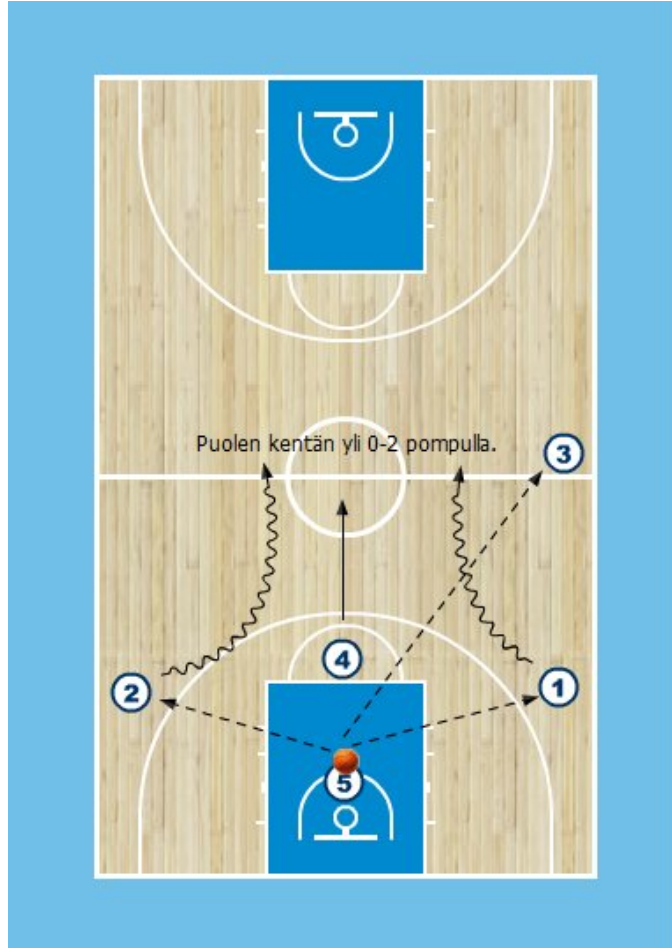
- Susi-puolustus
  - 0-2 pomppua
  - Attack to The Front Rim
    - Kovavauhtinen lay-up
    - 1-1 Basket Runner
    - 3p. suoraan syötöstä
  - Levypallokolmio
- ➔ Pakota vastustaja juoksemaan alas ja kuluttamaan energiaa

### Harjoitteet

1. 1p./10p. -peli ilman kuljetusta
2. 5-0 FB → 5-0 FB
  1. Lay-up
  2. Basket Runner
  3. Re-Penetration
  4. ”Vitonen”
3. 2-2 -kiire
  1. +pg - lay-up / 3p.
  2. +syöttäjät - Basket Runner / ”Vitonen”
4. 5-5 Box out start



## Primary Break

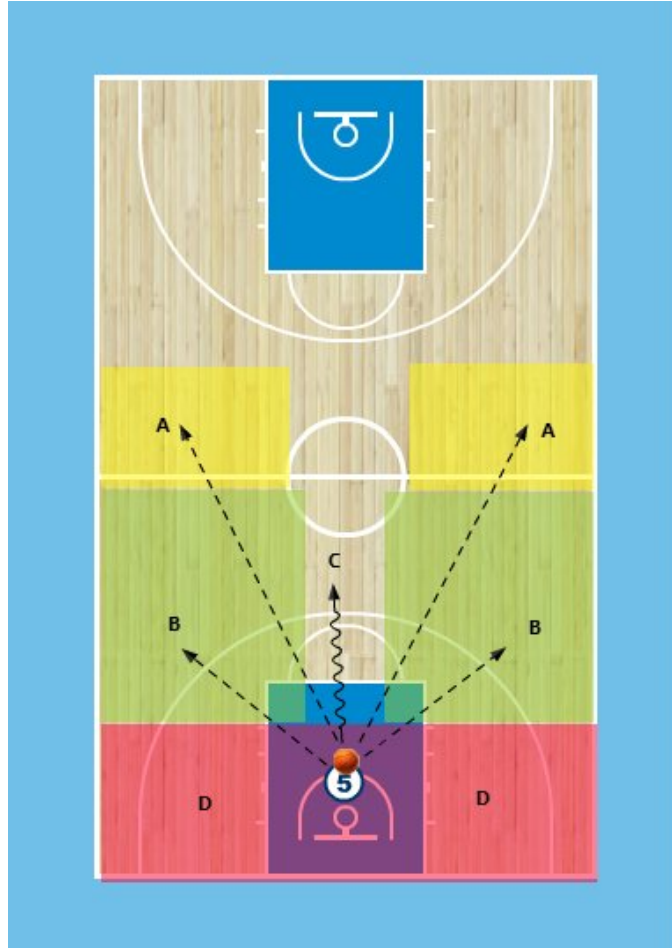


### Ydinkohdat

- Levypallon / riiston jälkeen
  - Reagoi nopeasti
  - Hyökkää kohti vastustajan koria syöttämällä, kuljettamalla ja leikkaamalla
- Roolit selvillä
- Puolen kentän yli 0-2 pompulla
- Leikkaukset täysillä



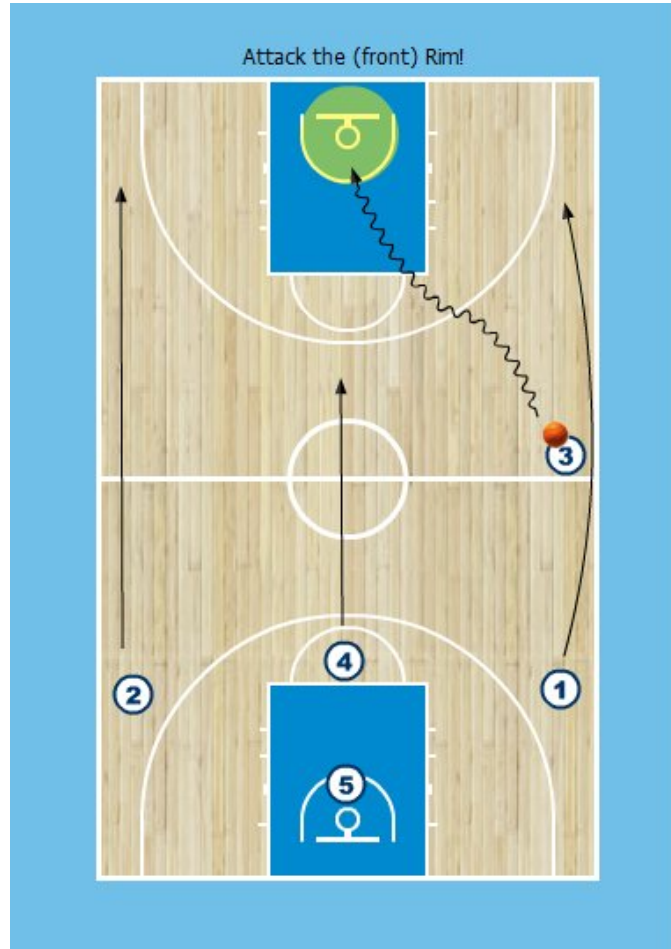
## Primary Break



### Ydinkohdat

- Avaussyöttöalueet
  - A: Ensisijainen syöttökohde
  - B: Toissijainen syöttökohde
  - C: Vaihtoehtoinen ratkaisumalli
  - D: Alue, jonne avausyöttöjä ei tulisi antaa

## Primary Break

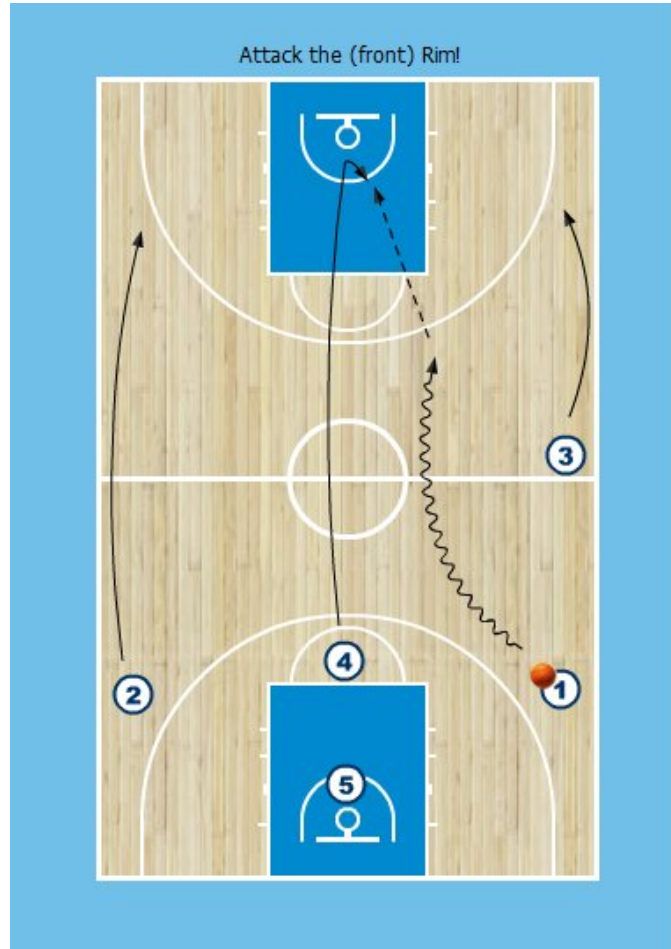


### Ydinkohdat

- Ensimmäinen tavoite on aina kovavauhtinen lay-up (= donkki)
  - Vain 1-2 pomppua 3p. kaaren sisäpuolella
  - Tarvittaessa ”leikkaa puolustajan linja” astumalla lay-upin askeleilla puolustajan eteen
  - Voimakas viimeistely

## Primary Break

- Basket Runner

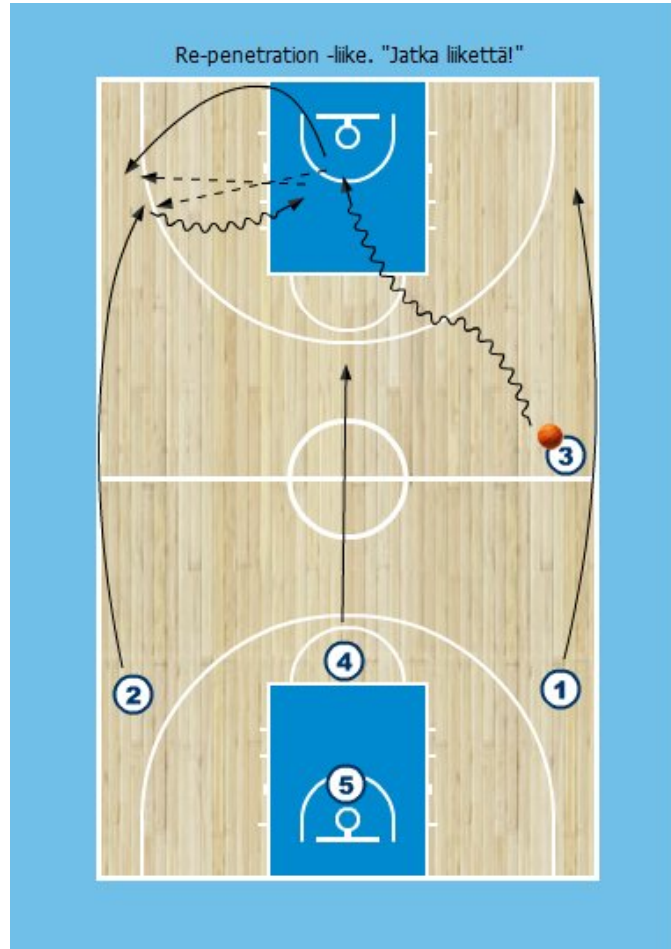


### Ydinkohdat

- Toinen tavoite on voittaa vastustaja keskikaistalla
- Täysillä kolmen ympyrän läpi
- Valtaa asema korin alta
  - "Play low and slow"
  - 10 sormeaa esille
  - Hartiat muodostavat U-muodon
- Kaikki sisäänsyötöt päinpäältä ilmassa
- 1 vs. 1 ilman pomppuja

## Primary Break

### - Re-Penetration



### Ydinkohdat

- Kolmas tavoite on heittää suoraan syötöstä 3p. heittoa esim. ulossyötön jälkeen
- Syöttö aina ulommalla kädellä, molemmat jalat maassa
- Syötön jälkeen "jatka liikettä" pallon puolen kulmaan
- "Toimi heti!" ulossyötön jälkeen