

Pelin oppiminen koripallossa

2.3. Hyökkäyspelimallit



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 harjoittaminen
3. Pelitaitojen harjoittelu koripallossa

Koripallopelein luonne

Koripallopelin 10 ydintekijää



Ryhmäkeskustelu

Miten huomioit pelin valmennustoiminnassasi?

Liikuntakasvatusta?

Koko kentän peli – syöttäminen – maalin tekeminen?

Roolin vaihtoa – kilpailua?

Timing – spacing – mind game?

Pelikäsitys ja sen harjoittaminen

Pelikäsitys

Kyky ratkaista tilanteet pallollisena /
pallottomana mahdollisimman
tarkoituksenmukaisella tavalla
pelissä



Pelikäsitys voidaan jakaa kolmeen osaan

1. Pelin ymmärtäminen

- Oppija näkee sen, minkä ymmärtää ja toimii sen mukaan
- Sääntöjen sekä hyökkäys- ja puolustuspelin pohjalle rakentuu kokonaiskuva pelistä

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 ajattelemisen 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 valmiista palautetta, vaan **kysymyksiä ja oman ajattelun stimuloitua**

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)



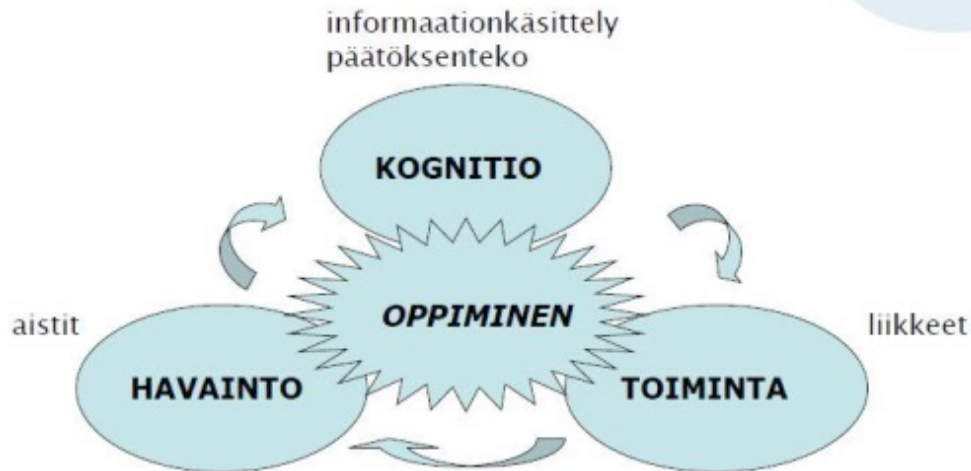
Pelitaitojen oppimisen käytännön perusteet

(mukailtu Martin ym. 2001)

1. Taitoja ja pelitaitoja on kehitettävä rinta 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

Yhteisen tietoisuuden rakentaminen

Riittävä informaatio
Kognitiivinen oppiminen
Mielikuvaharjoittelu ja
videovalmennus
Yhteinen kieli
Arvot, toimintanormit ja
harjoittelusäännöt
Pelaamisen tavoitteet ja
kivijalat

Koko kentän pelaaminen

Tempopeli; vähintään
kaksi vaihetta kerrallaan
Aloitteellisuus
Koripallokentän
"maantiede"; kaistat ja
primaarialueet
Intensiteetti, läsnäolo ja
vaatimustaso
Helpot korit

Pallottomana liikkumisen ja syöttämisen korostaminen

Hyökkäyspelin virta,
syöttöketjut
Pallottoman pelaajan
liikkumismallit
Pallon vastaanottaminen
Syöttötekniikat

Kolmoisuhkapelaaminen

Taktinen merkitys
Tekninen merkitys
Fyysinen merkitys

Edistynyt osaaminen

Heiton valinnat
Kuljetuksen taktiset
tarkoitukset
Automaatiot; read and
react -pelaaminen
Screen-pelaaminen
Roolit ja roolipelaaminen

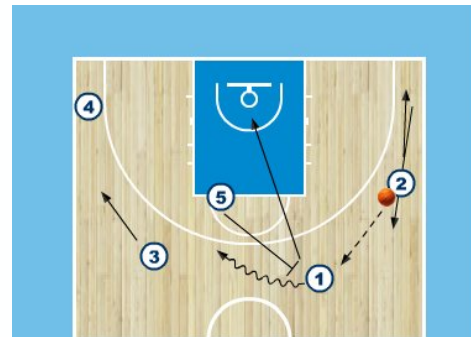
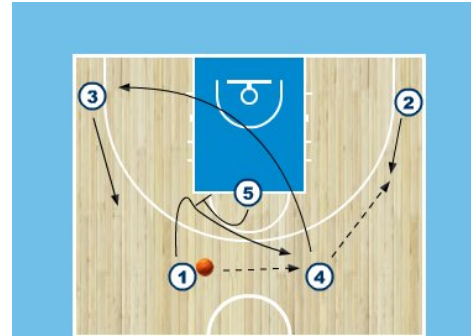
Pelitaitoharjoittelu

1. Valitse harjoiteltava pelitilanne
2. Esitä paljon kysymyksiä
3. Luo tilanteita, jotka vaativat päätöksentekoa



Esimerkki: Hi post pick and roll

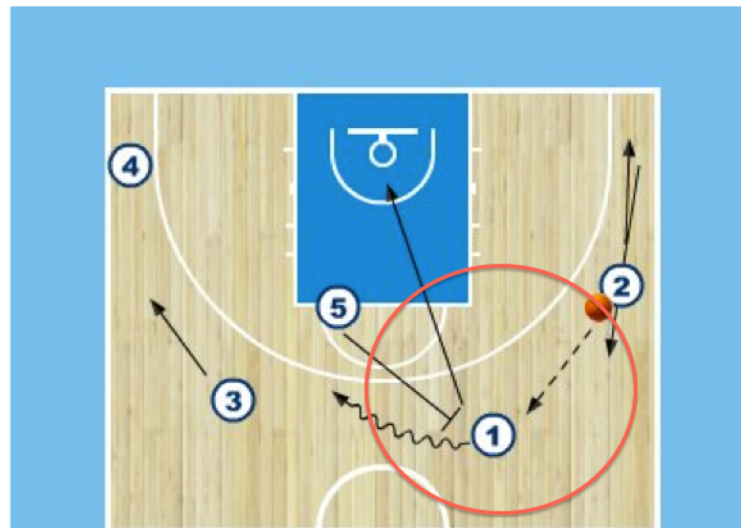
- Kääntö syöttämällä
- Leikkaus korille, jos et saa palloa
– tyhjennä front rim
- Hi post pick and roll
- Lift



Esimerkki: Ydinkohdat taitoharjoitteluun

Hi post pick and roll – pallollinen pelaaja

1. Uhkaa päätyrajalle
2. Ota pala screenistä mukaan
3. Hyökkää screenistä korille



Esimerkki: Valinnat pelitaitoharjoitteluun

Puolustuksen valinta	Hyökkääjän valinta
	Fake and go
Hard hedge tms. aggressiivinen puolustus	<ol style="list-style-type: none">1. Early pass2. Soft roll
Soft hedge tms. passiivisempi puolustus	<ol style="list-style-type: none">1. Hyökkää korille2. Roll / lift3. Pull up
Pallollisen puolustaja menee alakautta	<ol style="list-style-type: none">1. Re screen
Vaihto	<ol style="list-style-type: none">1. Mismatch kaarella2. Mismatch sisällä3. Syötä pois, saa takaisin
Fan defense	<ol style="list-style-type: none">1. Hyökkää keskelle2. Tee tilaa

Ryhmätehtävä - opetuspelit

1. Suunnitelkaa / "parastakaa" motion-hyökkäys, jonka avulla ikäluokkanne pelaajat oppivat helposti ja tehokkaasti koripallon taktiset elementit
2. Suunnitelkaa 4 yksinkertaista set-peliä, joiden avulla ikäluokkanne pelaajat oppivat seuraavat koripallon taktiset elementit
 - leikkauspelit
 - kuljetusajot
 - syöttöpelit
 - screenit



Ryhmätehtävä - opetuspelit

Ryhmät:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

