

# Taitava koripalloilija

---

## *2.2. Puolustuspeleimallit*



# Mistä taitavuus rakentuu?

- Miten ratkaisen tilanteen?

Peli- ja  
ajattelutaidot

Taidot ja  
tekniikka

- Millä keinoilla ratkaisen tilanteen?



Ominaisuudet

Henkiset  
taidot

- Miten jaksan ratkaista tilanteita?

- Minkälainen on henkinen vahvuuteni ratkaista tilanteita?

# Miten taitavaksi tullaan?

- Huippuosaaminen vaatii 10 000 tuntia tehokasta harjoittelua!
  - 10 000 tuntia =
    - 20 h viikossa
    - 50 viikkoa vuodessa
    - 10 vuotta



# Kohti 10 000 tuntia

- Lajin luonteesta johtuen, koripallon tehokas, huippuosaamiseen tähtäävä harjoittelu voidaan aloittaa vasta kasvupyrähdyksen jälkeen
- Alle 14-vuotiaiden harjoittelu tulee näin ollen olla valmiuksia luovaa



# U14 Tavoiteosaaminen

- hallita hyvät liikunnalliset yleistaidot erityisesti reaktio-, tasapaino- ja rytmikyvyyssä
- selviytyä vauhdikkaasti yhdistelykykyä, koordinaatiota ja ketteryyttä vaativista tehtävistä
- hallita koripallon **perustaidot** lähes virheettömästi
- ymmärtää maalipallopelien peruselementit **tila ja aika**
- omata riittävä liikkuvuus erityisesti lantion seudulla, nilkoissa ja rintarangan alueella
- omata hyvä kehonhallinta erityisesti keskivartalossa ja yhden jalan tasapainoissa
- omata riittävä kestävyyspohja, jotta koripalloharjoittelu ja siitä palautuminen on mahdollista



# Fysiikka osana taitavuutta

---

Competition performance  
(Peli)

Lajitaidot

Fyysiset ominaisuudet

Yleistaitavuus / Liiketaidot

# Fysiikka osana taitavuutta

Testitulokset	U16	U18	U20
Kestävyys	Yli 13 min	Yli 13,09	Yli 14,05
20 m	Alle 2,98	Alle 2,91	Alle 2,83
Rinnalle veto	Index 0,8	Index 1,0	Index 1,1
Jalkakyykky	Index 1,3	Index 1,5	Index 1,6
Penkkipunnerrus	Index 0,8	Index 1,0	Index 1,1
Ketteryys	Alle 4,87	Alle 4,70	Alle 4,53
Ponnistusvoima	Yht. yli 94 cm	Yht. yli 103 cm	Yht. yli 112 cm
Liikkuvuus	Ei rajoitteita	Ei rajoitteita	Ei rajoitteita

# Antropometria

---

Pelaajan rakenteellisia mittasuhteita testattaessa käytetään seuraavia mittauksia:

- Pelaajan pituus (ilman kenkiä)
- Pelaajan syliväli (mitataan toisen käden pisimmän sormen päästä toisen käden pisimmän sormen päähän)
- Pelaajan paino (ilman kenkiä)

Esim. U18 ASG (Jyri Lohikoski):  
PG187, SG199, SF202, PF203, C 210



# Tehtävä



Millainen on teknis-taktisesti taitava koripalloilija pelipaikottain? Keskustele vieruskaverisi kanssa.

PG = Pelinrakentaja

SG = Heittävä takamies

SF = Pieni laitahyökkääjä

PF = Iso laitahyökkääjä

C = Keskushyökkääjä

# WU15 Home position



- Joukkue jaettu tässä vaiheessa kolmenlaisiin rooleihin:
  1. Point Guards
  2. 2/3-paikan pelaajat
  3. Power Forwards (Forwards)
- Pelipaikkoja tarkasteltu seuraavissa kategorioissa
  - Ball Handle
  - Passing
  - Shooting / Scoring
  - Defense
  - Pelipaikan erityisvaatimukset

# Point guard

---



# Point guard – ball handle

- Ei saa tuhlaata energiaa pallon suojaamiseen
- Kaksikäisyys
- Kädenvaihdot koko kentällä
  - In – out, crossover
- Rytmin ja vauhdin muutokset
  - Hesitation
- Penetrate and back
- Side dribble
- Speed dribble



# Point guard - passing

- Syöttö suoraan kuljetuksesta
- Pallon syöttäminen koko kentällä
- Entry pass
- Penetrate and pass
- Skip pass
- Vision and timing
- Sisään syöttäminen → tee puolustus aktiiviseksi ja syötä



# Point guard - shooting

- Mid range jump shots
- Kolmen pisteen heitot – kuljetuksesta, syötöstä, step back → heittoa nurkista
- Vapaaheitot paineen alla
- Viimeistely kontaktista



# Point guard – court vision

- Näe koko kenttä ja kaikki pelaajat
- Tunnista vastustajan puolustus
- Tunnista puolustuksen paine avauksissa
- Tunnista vastustajan tapa hyökätä
- Tiedosta hyökkäysaika



# Point guard - johtaminen

- Käske joukkueovereitasi
- Johda esimerkillä – taistele aina loppuun asti
- Halua pallo käsiisi ratkaisuhetkillä
- Kerää pelaajat lähellesi ja puhu heille
- Pointin on annettava puolustuksessa KAIKKENSA





# Point guard - kommunikointi

- Kerro kaikki kentällä
- Kutsu hyökkäyspelit, vahvasta puolustuspelit
- Ohjaa, käske pelikaverit oikeisiin paikkoihin
- Ohjaa peliä myös pallottomana



# Point guard - defense

- Koko kentän paine
- Pysy edessä / pallonriisto → TASAPAINOSSA
- Varmistus!!
- Hetkellisesti pitää pystyä puolustamaan ketä tahansa
- Pick and roll / hand off defense



# Point guard – pick and roll / hand off

- Hyökkää korille
- Keino luoda tilaa ja aikaa syötölle
- Lue puolustusta → alakautta, yläkautta, vaihto...
- Lue ´keinulautaa´



# Point guard - transition

- Outlet
- Työnnä palloa eteenpäin → syöttämällä, kuljettamalla...
- Voita oma pelaaja → riko vapari → peruuta, syötä...



# Shooting guard / small forward

---



# Shooting guard / small forward – ball handle

- Tarvittaessa valmius tuoda pallo ylös
- Syöttökulman parantaminen
- Suoraviivaiset ajot korille
  - Catch and go
  - Crossover keskelle
- Speed dribble



# Shooting guard / small forward - passing

- Penetrate and pass
- Skip pass
- Sisään syöttäminen !!!!



# Shooting guard / small forward - shooting

- Catch and shoot!!!
- Viimeistely kontaktista
- Kovavauhtiset lay upit
- Vapaaheitot
- Heitot screeneistä





# Shooting guard / small forward - korintekovastuu

- Vastapallokolmoset
- Korille ajot
- Screenien käyttäminen → curl, suora, fade



# Shooting guard / small forward - rebounding

- Hyökkäyslevypallopelaaminen / varmistaminen
- Puolustuslevypallot usein jäävät käsiin, kunhan ne haetaan ja pidetään omat pois levypalloista



# Shooting guard / small forward - defense

- Screenien puolustus
- Pick and roll / hand off defense
- Koko kentän paine pallossa
- Syöttölinjojen ylipelaaminen
- Vastustajan parhaiden korintekijöiden (ulkoa) puolustaminen



# Shooting guard / small forward – pick and roll / hand off

- Pitää pystyä käyttämään
- Liiku pallottomana luoden syöttökulmia, odota heittoa



# Shooting guard / small forward - transition

- Juokse, älä hölkkää!! Leveällä
- Pelaa itsesi pelattavaksi
- Lay up, kolmonen, syöttö front rimiin



# Power forward

---



# Power forward – ball handle

- Tarvittaessa pystyttävä tuomaan pallo ylös
- Kuljetus ulos ruuhkasta
- Yhden (max kahden) pompun korille ajot
- Dribble hand off (hyökkää – aseta)



# Power forward - passing

- Outlet pass
- Sisään syöttäminen (in-out)
- Ulos syöttäminen
- Drop pass





# Power forward - shooting

- Kolmen pisteen heitto
- Viimeistely kontaktista
- Sisäpelaajan liikkeet (liike – vastaliike)
  - Drop step, power step, up and under, step back
- Heitto hipostista
- Vapaaheitot



# Power forward – sisäpelin ja ulkopelin tasapaino

- Pitää pystyä pelaamaan sekä sisällä eikä ulkona – molempia pitää harjoitella



# Power forward - rebounding

- Aina hyökkäyslevypalloon
- Puolustuslevypalloissa – voita tilaa, tuplakontakti
- Valmiina häiritsemään vastustajan outlet-syöttöä



# Power forward – 3/4, 4/5 vai 3D4

- Mikä on sinun tulevaisuuden pelipaikkasi?
- Tavoitteena 3D 4-paikan pelaaja!!



# Power forward - defense

- Puolustaminen sisällä
- Puolustaminen kaarella
- Pick and roll defense – hard hedge, soft hedge, tuplaus... Opettele eri tavat
- Pallottomien screenien puolustaminen (screenin tekijät)
- Syöttölinjan ylipelaaminen – erityisesti hipostissa
- Shadow



# Power forward – pick and roll / hand off

- Screenin / hand offin asettaminen
- Roll / pop
- Mitä teet, jos puolustaja menee alta – rescreen
- Mismatch-tilanteiden hyödyntäminen vaihtotilanteissa
- Aseman valtaaminen, maalitaulun antaminen
- Keinulaudassa toimiminen



# Power forward - transition

- Juokse, älä hölkkää
- Keskikaistan juoksija TAI trailer → kaksi isoa toimivat tandemina
- Hit the front rim → valtaa asema, anna maalitaulu
- Front rim → korin tekijä, middle post → syöttäjä
- Ajotilanteissa liikkuminen lautasmallin mukaan kolmen sekunnin alueella



# Menestyvän koripalloilijan kaava

---





# Menestyvän koripalloilijan kaava

---

ANT + M + F + T + C1 + C2 + S + O + M2

ANT=Antropometria

M=Motoriset taidot

F= Fyysinen kunto

T=Taktinen ajattelu

C1=Kognitiiviset kyvyt

C2=Henkiset kyvyt

S=Sosiaaliset taidot

O=Muu tekijät (motivaatio, terveys, raha, urheilun merkitys, valmentaja)

M2=Tehdyt virheet / väärät valinnat