

# Valmentajan taidot: Osaava otteluvalmennus

---

## 2.3 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



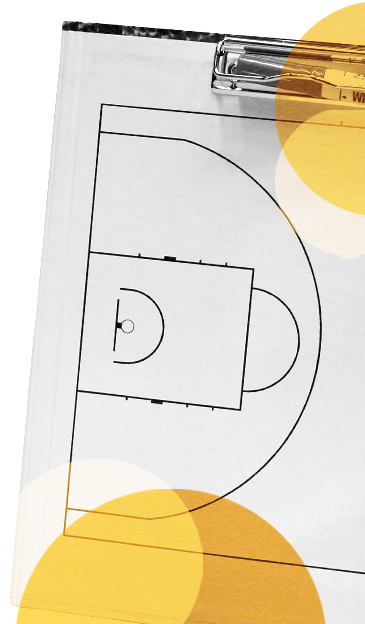
# Osaava otteluvalmennus

## Tavoitteet

**ENNAKKOVALMISTAUTUMINEN**

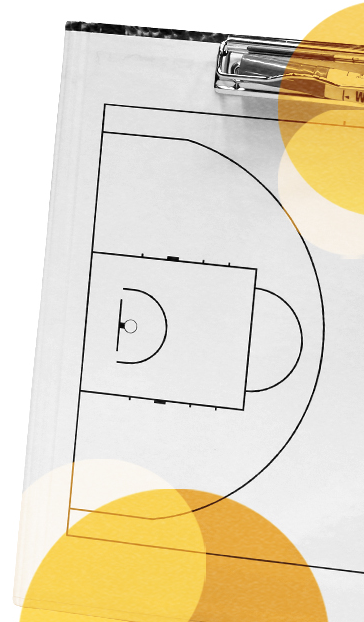
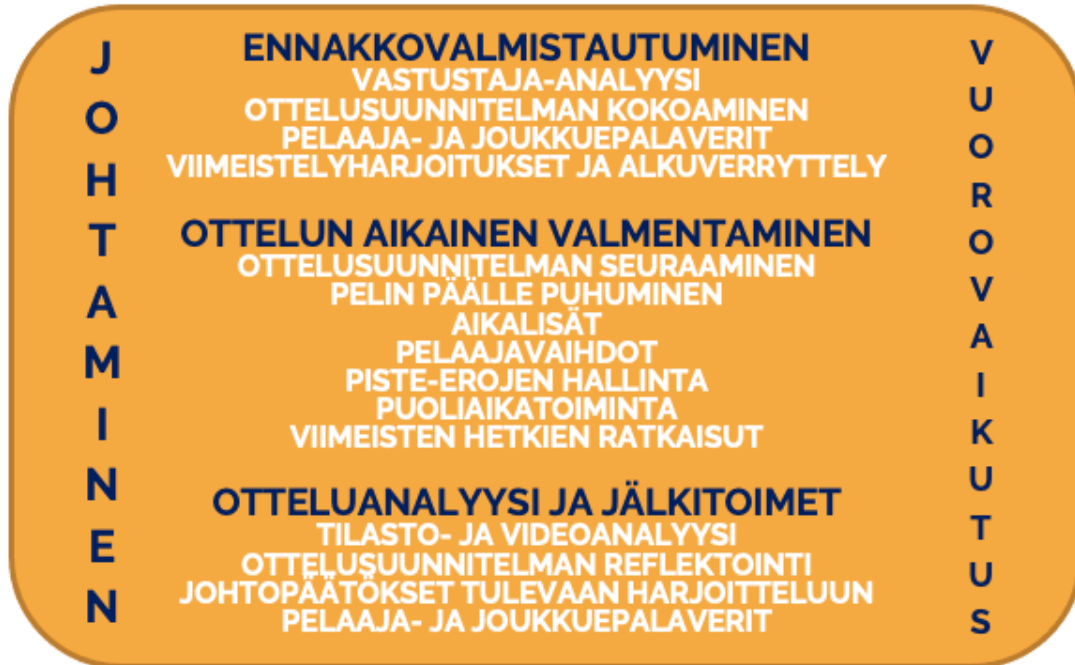
**OTTELUN AIKAINEN VALMENTAMINEN**

**OTTELUANALYYSI JA JÄLKITOIMET**



# Osaava otteluvalmennus

## Otteluvalmennuksen osa-alueet



# Osaava otteluvalmennus

## Ennakkovalmistautuminen

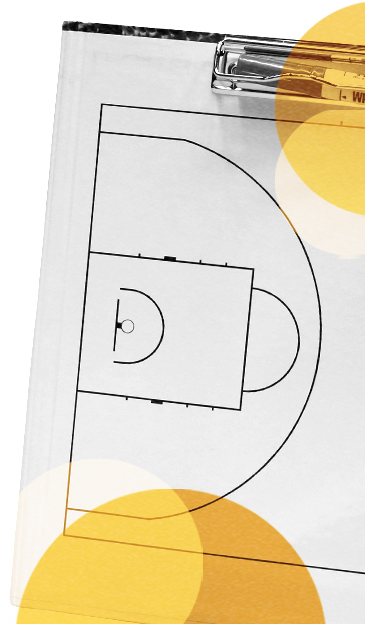
### **KESKUSTELE RYHMÄSSÄ:**

VASTUSTAJA-ANALYYSI?

OTTELUSUUNNITELMA?

VIIMEISTELYHARJOITUKSET JA ALKULÄMMITTELY?

PALAVERIT?



# Osaava otteluvalmennus

## Ennakovalmistautuminen

### VASTUSTAJA-ANALYYSI

- Millainen vastustaja on?
- Vastustajan mukautumiskyky?
- Vastustajan hyökkäys?
- Vastustajan puolustus?
- Vastustajan pelaajat?

### OTTELUSUUNNITELMA

- Olennaisinta on tiivistää pelaajille käytännön ohjeet
- AVAINKYSYMYS: maksimoidaanko voiton mahdollisuudet vai kehitetäänkö peliä?
- Peruspaketti joukkueen tietoon
- Laajempi paketti valmennuksen tietoon
- Roolien jakaminen valmennusstaffissa

### VIIMEISTELYHARJOITUKSET JA ALKULÄMMITTELY

- Annetaan tieteen johtaa fyysistä valmistautumista
- Selvitä, mitä me valmistautumisharjoituksessa tarvitsemme eniten
- Oletettavasti näitä heittoja tulee eniten – harjoittele niitä
- Erikoistilanteiden harjoittelu
- Aina, jos mahdollista → aamuharjoittelu, tavalla tai toisella

### PALAVERIT

- Kasvata luottamusta ja keskinäistä kunnioitusta
- Oivalluta. Selkeytä. Kysy. Pakota. Vaadi. Selitä. → Monisuuntainen vuorovaikutus
- LISÄÄ turvaa, selkeyttä, energiaa, rauhaa → YHTEINEN MAALI JA KIELI
- Joukkue – Pelipaikat – HK
- Video?
- Scout?

# Osaava otteluvalmennus

## Ottelun aikainen valmentaminen

### **KESKUSTELE RYHMÄSSÄ:**

OTTELUSUUNNITELMAN SEURAAMINEN?

PELIN PÄÄLLE PUHUMINEN?

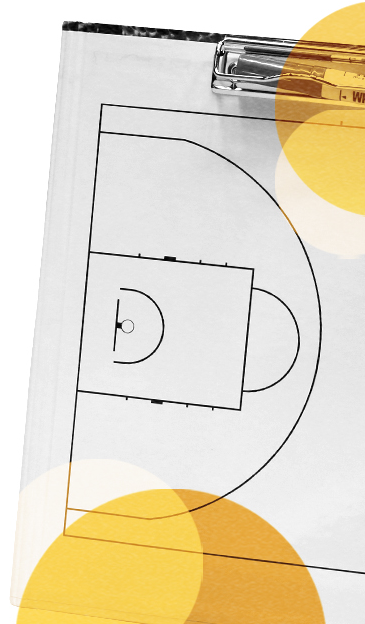
AIKALISÄT?

PELAAJAVAIHDOT?

PISTE-EROJEN HALLINTA

PUOLIAIKATOIMINTA?

VIIMEISTEN HETKIEN RATKAISUT?



# Osaava otteluvalmennus

## Ottelun aikainen valmentaminen

### OTTELUSUUNNITELMAN SEURAAMINEN

- Helpot korit → keskity sisäpeliin ja keinoihin päästä vapaahetkiviivalle
- Johdonmukaisuus, ole omalle joukkueellesi ennustettava
- Luota suunnitelmaan ja auta pelaajia tekemään harjoiteltuja asioita

### PELIN PÄÄLLE PUHUMINEN

- Puhu vähemmän, mutta puhu enemmän puolustukseen kuin hyökkäykseen
- Ydinviestit ja ankkurisanat
- Pelaajat kuulevat hyvin vähän jos ollenkaan pelin ollessa käynnissä
- Kommunikaation konseptia pitää harjoitella paljon

### AIKALISÄT

- Hyviä syitä aikalisälle:
  - Ottelusuunnitelmalliset
  - Pelin kurssiin vaikutus
  - Opetukselliset
  - Fysiologiset
  - Mentaaliset
- Hyviä syitä olla ottamatta aikalisää:
  - Vastustaja tuhlanut omansa
  - Pelaamisen laadun tunnistaminen?
  - Ei anneta vastustajalle mahdollisuutta organisoitua
  - Aikalisien säästäminen

### PELAAJAVAIHDOT

- Syitä pelaajavaihdolle:
  - Perusrotaation ja intensiteetin ylläpito
  - Taktiset syyt
  - Synergiset syyt
  - Muut: virhevaikeudet, epäonnistumisten putki, lisää tiettyä osaamista, väsymys, epäurheilijamainen käytös
- Syitä olla vaihtamatta:
  - Ohiheiton tai menetyksen jälkeen, varsinkin jos suunnitelman mukainen
  - Halutaan pidentää onnistujan pelijaksoa

# Osaava otteluvalmennus

## Ottelun aikainen valmentaminen

### PISTE-EROJEN HALLINTA

- Muista ja muistuta: hyvän heiton määritelmä ei muutu piste-eron takia
- Tarkkaile erityisesti ottelun tempoa – onko tempo meidän eduksi?
- Mieti milloin on tärkeämpää pitää painetta tai minimoida virheet
- Tunne kilpailumuoto – onko piste-eroilla merkitystä?
- Erien loppujen hyökkäyskellon hallinta  
2for1, 3for2

### PUOLIAIKATOIMET

- Mene pois katseiden alta
- Puoliaika ja ottelusuunnitelma ovat "veljiä keskenään"
- "Viilaukset"
- Anna pelaajille jotain, johon tarttua
- Paras mahdollisuus muuttaa pelaajien mentaalinen tila
- Miten puoliajalla lämmitellään?
  - Happikylpy vs. mentaalinen kylpy

### VIIMEISTEN HETKIEKSI RATKAISUT

- Kumpi on tärkeämpää: kello vai hallinnat?
- Joukkuevirheet
- Aikalisien määrä
- Harjoitellut asiat
- Vastustajan kulttuurin tuntemus
- Säännöt
- Mieti rikotaanko?
- Yhden vai kahden pallonhallinnan peli?
- Aikalisä, ei aikalisää?



# Osaava otteluvalmennus

## Otteluanalyysi ja jälkitoimet

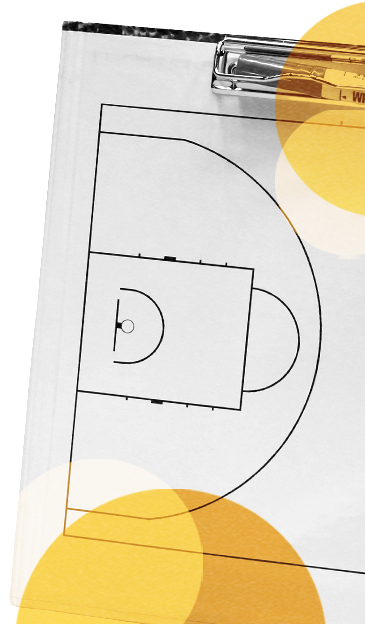
### **KESKUSTELE RYHMÄSSÄ:**

TILASTO- JA VIDEOANALYYSI?

OTTELUSUUNNITELMAN REFLEKTOINTI?

JOHTOPÄÄTÖKSET TULEVAAN HARJOITTELUUN?

PELAAJA- JA JOUKKUEPALAVERIT?



# Osaava otteluvalmennus

## Otteluanalyysi ja jälkitoimet

### TILASTO- JA VIDEOANALYYSI

- Tilastot:
  - Levypallot ja prosentit
  - Helpot korit, omat ja vastustajan
  - Vapaaheittomäärät
  - Pallonhallintojen määrä
- Video; katso ottelu ja mieti, mikä auttaa joukkuetta ja sen pelaajia kehittymään
  - Laadi palaute; joukkue- ja yksilötasolle

### OTTELUSUUNNITELMAN REFLEKTOINTI

- Mitä yritettiin ja miten onnistuttiin?
- Olivatko valmentajat pelissä pelaajia varten?
- Perusta palautteesi faktoille: katso ottelu ja tee analyysi.
- Oliko suunnitelma oikea?

### JOHTOPÄÄTÖKSET TULEVAAN HARJOITTELUUN

- AVAINKYSYMYS: Mennäänkö suunnitelman mukaan vai muutetaanko ohjelmaa ottelun perusteella?
- MUISTA: Jos ottelusta nousee esiin kehitettäviä asioita, vaatii niiden kehittäminen aikaa ja toistoja.

### JOUKKUE- JA PELAAJAPALAUERIT

- Videopalaute. Joukkue? Pienryhmä? HK?
- Ottelun jälkeinen palaveri on syytä pitää aina samalla tavalla – riippumatta tuloksesta.
- Tappion jälkeen muista luoda katse eteenpäin.
- Voiton jälkeen muistuta seuraavan pelin alkavan tasatilanteesta.