

Läsnäolo, intensiteetti ja fysisyys

Lastenvalmennusseminaari
13.4.2025

Tristan Fay

HUOMIO KORIPALLOPELISTÄ



INTENSITEETTI

**PELASENNOT
SUORITUSNOPEUS
ROOLIEN VAIHTAMINEN
HERKKYYS MUUTOKSIIN**

HENKINEN LÄSNÄOLO

**HAVAINNOINTI
ENNAKOINTI
TILANTEIDEN TUNNISTAMINEN
KOMMUNIKAATIO
KILPAILUVALMIUS**

FYYSISYYS

**VOIMAKKUUS
NOPEUS
KESTÄVYYS
SITKEYS
KAMPPAILUVALMIUS**

Taito on aina suhteellista!

Taito ilmenee suhteessa intensiteettiin ja fyysisyyteen

- Hitaasti vs vauhdikkaasti
- Paljon aikaa vs vähän aikaa
- Tyhjään kenttään vs puolustajaa vastaan
- Ilman kontaktia vs kontaktissa

- Harjoituksissa vs pelissä
- U16 SM-sarjassa vs U16 EM-kisoissa vs aikuisten arvokisat



HUOMIO KORIPALLOPELITÄ



INTENSITEETTI

**PELASENNOT
SUORITUSNOPEUS
ROOLIEN VAIHTAMINEN
HERKKYYS MUUTOKSIIN**

HENKINEN LÄSNÄOLO

**HAVAINNOINTI
ENNAKOINTI
TILANTEIDEN TUNNISTAMINEN
KOMMUNIKAATIO
KILPAILUVALMIUS**

FYYSISYYS

**VOIMAKKUUS
NOPEUS
KESTÄVYYS
SITKEYS
KAMPPAILUVALMIUS**

*“Jos läsnäolo,
intensiteetti ja fyysisuus
ovat koripallopelellin
kivijalat, ehkäpä näitä
kannattaisi painotetusti
myös valmentaa?”*

	opettaminen (esim. fly with the ball, välin puolustus, eikä apu line)	usamman vaiheen harjoittelu ja yhden vaiheen harjoittelu tasapainossa.	roolinvaihdon jälkeen, jotta roolinvaihtoja todella tulee, viivästyttö apuna, jotta tilanteet palautuvat mieleen
	opettaminen ja taktinen tavoite oleellisen (pottamiseksi (kuka tuo palloa) kuka puoksee, kuka pysäyttää pallon, puolustajat tekee: mikä on / miten voittamme?)	Pallottoman pelaajien liikkeeseen ja syöttämiseen perustuvan pelitavan omaksuminen	
	oimaa ja allivoimatilanteita		
HERKÄTILANTEEKSIIN	tilanteita myös	Ennalta suunnitellut "aivot ratkassa" toimintaa mahdollisimman vähän. Esim. vaihdetaan tehtäviä spacing ja interleaveing menetelmillä.	Oman toiminnan sopeuttaminen reaaliajassa pelitilanteissa, esim. silloittuminen, tilankäyttö
	Opetetaan löytämään / katsomaan oleellisia opetetaan tietoa pelistä ja tarjotaan oppimismuutoksen siirtämiseen	Havainnointia harjoitellaan myös ilman kuomitusta ja välinehallinnan aiheuttamaa havainnointikyvyn kaventumista: vaihtopelaajien havainnointitehtävät ja videovalmennus	
HAVAINNOINTI	Vaaditaan havainnointia ja puututaan sen puutteeseen: esim. jos pelaaja ei näe palloa / omaa pelaajaa. Käydään läpi ja tarvittaessa keskusteletään	Vauhdikkaaseen pallottomien pelaajien ja pallon liikkeeseen perustuvan pelaamisen omaksuminen: esim. alkupuolustuskesä painotetaan mahdollisimman pitkän ensimmäisen syötön antamista, jolloin siirtyvien pelaajien tulee nähdä pallo	
	ilman havainnointia ja päätöksentekoa tapahtuvaa teknikkaharjoittelua tehdään vain peusteellisen harkinnan jälkeen	Aktiivisen puolustustavan vaaliminen: deflektionien ja auttamisen/vaihtamisen koostaminen	
ENNAKOINTI	Kasvatetaan vimmeyttä pelistä	Puolustuksen harjoittelu: annetaan konkreettisia työkaluja tilanteiden ratkaisemiseen ja tehdään mahdolliseksi ennustaa tilanteet joissa niitä käytetään	
		Aktiivisen ja aloitteellisen puolustustavan vaaliminen	
TILANTEIDEN TUNNISTAMINEN	Opetellaan nimeämään tilanteita reaaliajassa; Keskustellaan tilanteista jälkikäteen pelaajan kanssa: huomasiitko? Mitä vastustaja/pelikaveri teki? Miten toimit tällä kerralla? Miten toimit ensi kerralla?	Harjoitellaan itse pelaamaan sekä hyökkääjänä että puolustajana erilaisia tilanteita ja niihin soveltuvia ratkaisumalleja; katsotaan vastaavia tilanteita videoita sekä omalla tasolla että huippukorkeissa; opetellaan tunnistamaan yleisimpiä hyökkäys- ja puolustuspelitapoja (kennettämisen muodot, enty, actionit)	Valmentajana kehittyminen seuraamaan pelaajaa koko tilanteen ajan, ei ainoastaan huomiohetkiä
KOMMUNIKAATIO	Opetetaan jokaisessa ikävalheessa kommunikoidtavat asiat ja vaaditaan sitä, myös harjoittelun painopisteenä	Tarjotaan mahdollisuuksia kommunikointiin myös harjoitusten rakenteella: pelaajat sopivat itse kuka menee mihinkin jonoon, ja sivussa olevien kommunikointitehtävillä (pelin päälle puhumista vaihtopelaajien toimesta)	
	Pelaajille myös suunniteltu ja vetovastusta	Hetkeittä ylivoima ja allivoimatilanteita ja jatkuvia roolinvaihtopöleitä	
KILPAILUVALMIUS	Opetetaan ja ruokitaan myös kilpailusuuntautuneisuutta: merkitykselliseksi koettua kilpailua ja kisailua	Reagoidaan muutoksiin unohtamatta omaa roolia, esim. puolustajana koko ajan tietoisena omasta pelaajasta ja pallosta	
VOIMAKUUS	Tehdään voimaharjoittelua, oman kehon painolla ja lisäpainolla	Erilaisia paineja, jotta voimaa tottuu käyttämään toista vastaan / kontaktissa	
KESTÄVYYS	Tehdään kestävyysharjoittelua	Jokainen harjoitus sisältää vähintään 15 min hengästyistä ja raukeutumisesta ilman tuulia taukoja	
NOPEUS	Harjoitellaan nopeusharjoittelua	Selektio	Myös havainnoinnin ja päätöksenteon kautta; ketteryys harjoituksia, nopeus pallon kanssa ja ilman, hyökkääjänä ja puolustajana
	Harjoituksissa jatketaan tekemistä kun väsymys tulee	Tunnetaitojen ja mindsetin harjoittelu	Harjoituksiin ja otteluihin valmistautuminen harjoittelu, urheilijan elämäntapojen viljoittaminen

En pysty antamaan taikatemppua!

Esittelen ajatuksiani
toimintatavoista, jotka
omaksutaan systemaattisen
ja pitkäjänteisen harjoittelun
kautta.



Mitä ovat läsnäolo, intensiteetti ja fyysisyys?

- **Yhteinen nimittäjä voisi olla kilpaileminen.** Ne ovat yhteenpunoutuvia keinoja pärjätä kilpailussa.
- Minulle kilpaileminen näyttäytyy ennen kaikkea yrittämisenä ja yhteistyönä. Näitä voi kehittää!

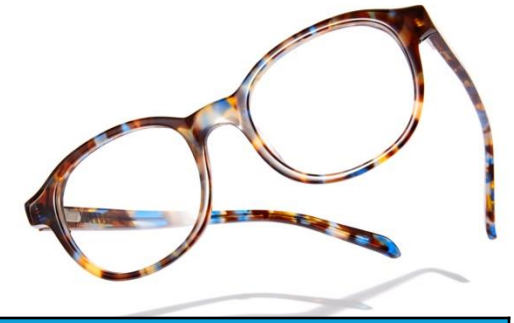


Ominaisuus	Määritelmä	Toteutuu kun näkyy	Ei toteudu, jos näkyy
Läsnäolo	”Läsnäolo on havainnon perusteella jonkin asian lopettamista ja uuden asian aloittamista tarkoituksenmukaisesti.”	<input checked="" type="checkbox"/> Nopeita ja oikea-aikaisia roolin/tehtävän vaihtoja	<input checked="" type="checkbox"/> Omia nollaushetkiä
		<input checked="" type="checkbox"/> Ympäristön lukemista ja toiminnan sopeuttamista tarkoituksenmukaisesti	<input checked="" type="checkbox"/> Pitkiä viiveitä roolien/tehtävien välillä
			<input checked="" type="checkbox"/> Fokus fiksoituu liikaa yhteen asiaan tai itsensä sisään <input checked="" type="checkbox"/> Etukäteen lukittuja valintoja
Intensiteetti	”Intensiteetti muodostuu pelinopeudesta, täysvauhtisuudesta ja yrittämisestä.”	<input checked="" type="checkbox"/> Ratkomme YHDESSÄ tilanteita nopeammin kuin vastustaja	<input checked="" type="checkbox"/> Hitaammin kuin vastustaja
		<input checked="" type="checkbox"/> Teemme täysiä, täydellä vauhdilla ja periksiantamattomasti	<input checked="" type="checkbox"/> Luovuttamista
		<input checked="" type="checkbox"/> Elämme tunteella mukana	<input checked="" type="checkbox"/> Hölkäten tai kävellen
Fyysisyys	”Fyysisyys muodustuu urheilullisuudesta, eli fyysisten ominaisuuksien tasosta, kontaktipelaamisesta ja kamppailurohkeudesta.”	<input checked="" type="checkbox"/> Luodaan tarkoituksenmukaisia kontakteja & pärjätään ”tönijöille”	<input checked="" type="checkbox"/> ”Bullied out”
		<input checked="" type="checkbox"/> Pärjätään voimassa, nopeudessa ja kestävydessä	<input checked="" type="checkbox"/> Hitaampia, heikompia ja väsyneempiä kuin vastustaja <input checked="" type="checkbox"/> Väistellään tilanteita ja kontakteja

DEMON AIKA!



ARVIOINTILOMAKE



Kuinka nopeasti vaihdetaan roolista toiseen?	Kuinka moni on täydessä vauhdissa?	Taistelemmeko vai luovutammeko?



Huomioita demosta

- Mikä pelien aikana muuttui tai ei muuttunut?
- Miksi?

Kilpailemisesta

- Pelaamisen aikana on paljon tilanteita, missä osa pelaajista on hieman pelin ulkona, eivät yritä täysiä, luovuttavat jne.

→ Kilpailemisen hetkissä on jatkuvasti mahdollisuuksia lietsoa kilpailua itseä ja toisia vastaan!

- Tunteet kuuluvat merkitykselliseen kilpailuun, joka puolestaan tarjoaa kasvatusmahdollisuuksia.



Kannustamista

vai

korostamista



Hyviä tapoja kannustaa

- Valmentaa yrittämistä
- Korostaa prosessia
- Kehumisen ja palkitsemisen keinoin
- Merkityksellisyyden lisäämistä
- Arvostetaan erilaisia keinoja auttaa omaa joukkuettaan
- Yhdessä tekemisen korostaminen
- Turvallisuus

Lyhytjänteisiä tapoja korostaa

- Pelkän lopputuloksen tarkastelua
- Korostuneesti rangaistuksia
- Ulkopuolelle jättämistä (peluutus, ”piilottaminen”)
- Kilpailun korostaminen on usein menestyksen maksimointia

Kun haluat kannustaa kilpailemaan sekä lisätä läsnäoloa, intensiteettiä ja fyysisyyttä



- 1. ”Vähemmän on enemmän”**
 - Yksinkertaista peliä antamalla selkeitä tavoitteita ja yhteisiä ratkaisumalleja
- 2. ”Se kasvaa, mikä saa huomiota”**
 - Rohkaise tekemään mieluummin täysillä päin prinkkalaa kuin mahdollisimman tarkasti ja oikein
 - Kehu ja vahvista, kun on sen aika
 - Valmenna yrittämistä, sitkeyttä ja vuorovaikutusta
 - Arvosta puolustamista ja kamppailemista
- 3. ”Merkityksellisyyttä kilpailun hetkiin, vaikka tehokeinoin”**
 - Aseta minimistandardit tavalle toimia yhdessä
 - Luo pelinomainen ympäristö ja huomioi voittajat



”Tuodaan vauhdikkaaseen peliin tekniikkaa mukaan eikä toisinpäin!”

Yksinkertaistetaan, helpotetaan ja nopeutetaan peliä selkeillä tavoitteilla, sopivilla rajoitteilla ja yhteispelin periaatteilla usein toistuville tilanteille

Rakennetaan tarinaa siitä, miten meidän joukkueessamme pelataan, mikä on meille tärkeää ja pidetään niistä yhdessä kiinni

Valmennetaan yrittämistä ja keskinäistä vuorovaikutusta





—

**Mistä tietää,
että kivijalat
ovat riittävällä
tasolla?**