

Korintekotaitoa lapsille

Valmistetaan pärjäämiseen

kontaktissa ja käsiviidakossa







Jos kymmenellä sanalla kuvailen...



Usko



Ahkeruus



Ilo

- Vahva, nopea & tasapainoinen
- Kaksi ekaa...
- Pelissä sisällä



Viimeistelyharjoittelu käytännössä (NVS 2018, Tupamäki)

”Tavoitteena kyetä täysvauhtiseen viimeistelyyn kuljetuksesta tai kiinni otosta siten, että ponnistava jalka, ponnistustapa ja rytmi sekä viimeistelevä käsi osataan valita kunkin tilanteen mukaan eivätkä urautuneet liikemallit rajoita vaihtoehtoja.”



Askeleet	normaali	Goofy foot	tasajalka	(power step)	
Rytmit	normaali	1-askel (vastakkainen käsi kuljettaa)	eurostep	(vaihtoaskel)	(loikat-baby steps)
Lähtötaso	ylhäältä	alhaalta	sivulta	(ristiin)	(sidearm)
Ajoitus	normaali	aikaisin	myöhään	Etäisyys korista!	
Pickup	normaali	1-käsi	(ristiin)	(ristiin 1-käsi)	
Levyn käyttö	normaali	Neliön ulkopuolella	7 spottia		
kulmat	6 ulkospottia, 12 kulmaa	vasemmalta oikealla, oikealta vasemmalla	Renkaan takaa/käytä suojana	rainbow	Kaikki levyn kautta
Kontaktit (missä vaiheessa)	catch+go	1-askel	2-askel	Mid air	
”mausteet”	Ball fakes pre-/mid jump	Suojaukset: New York, Hollywood,Har den	Spinorama, pivot -layup	Selän takaa	Veivaukset, fade away layupit

Viimeistelymatriisi

(NVS 2018 Tupamäki)

- Ensin perustasolta (askeleet, rytmit, lähtötaso)
= KIVIJALAT!
- Tärkeää luoda yhteinen kieli pelaajien kanssa
- AV-välineet mukaan, malleja ja esimerkkejä löytyy!
- Auttaa omatoimisessa harjoittelussa, lukemattomia vaihtoehtoja
- mukaan nopeaa reagointia, esim. coach tai pari huutaa ponnistavan jalan
- viimeistelevän käden, levyn/ei levyä



Viimeistelyharjoittelu käytännössä

”Tavoitteena kyetä täysvauhtiseen viimeistelyyn kuljetuksesta tai kiinniotosta siten, että ponnistava jalka, ponnistustapa ja rytmi sekä viimeistelevä käsi osataan valita kunkin tilanteen mukaan eivätkä urautuneet liikemallit rajoita vaihtoehtoja.”

Tekniikkaharjoittelu → 1vs1/2 sekä 1vs1 harjoittelu → linkittäminen pelitilanteeseen +haasteet

Vinkkejä tekniikkaharjoittelun koostamiseen

- vaihtelua tavallisenkin layupin harjoitteluun, etäsiyydet, kulmat, levyn kautta, suoraan jne.
 - Mikan -drillinkin voi varioida!! (ristiin, goofyfoot, 7 spots, ei levyä, kontaktissa...)
- Mahdollisimman nopeasti mukaan muuttuvia elementtejä ja eteneminen peinomaisuuteen: valmentaja puolustajana, dummy defense jne. muista että simuloitu ei korvaa oikeaa tilannetta
- erilaisia ärsykeitä mukaan, kuulo, näkö, kontakti
- Kontaktin ottaminen mukaan harjoitteluun
 - fitballin/crashpadin käyttö
 - kontaktilayup -harjoitteet, 1vs ½,

Lasten korista

”C”-koripalloa

Aikuisten koripalloa



Reitti PKP-korin syntymiseen, kohti 1.2 PPP

- MISSÄ SE TYHJÄ TILA ON, minne ME haluamme hyökätä ja miten ME sinne aiomme päästä?
- Miten MÄ pääsen (tuohon tyhjään tilaan ja) mun puolustajan (lonkasta) ohi?
- MÄ pääsin ohi, mitä tuo (tai ennemminkin nuo) puolustaja(t) nyt puuhaa?
- JES, MÄ oon täällä parhailla korintekopaikoilla!! Miten MÄ nyt saan tämän pallon koriin?



Hyviä korintekijöitä tarvitaan

- Korin tekeminen on tunnetta
 - Tunne iloa, intoa, hyvyyttä, luottamusta ja "ahneutta". Ainakin.
 - Tunne missä puolustaja on. "Tunne" missä puolustaja on.
 - Tunne pallo, erityisesti koppi
 - Tunne / tunnista mitä vastustaja tekee



Mitä ainakin tarvitaan?

- Hyviä korintekijöitä tarvitaan, NÄYTÄ KORINTEKIJÄLTÄ
- Hyvää (tai ainakin fyysistä) puolustusta, hyökkää matalampana kuin puolustaja
- Niin hyvää pallonkäsittelyä, ettei pallonkäsittelystä tarvitse välittää
- "Mummi, mummi, mummi" katso mitä mä osaan!!!
- "Espanjalaisen lastentarhan" oppeja kopeista. Virityksiä ja väräytyksiä.
- "DOING" - ääniä, pogo-ponnistuksia, pysähdyksiä
- Uusien ennätysten asennetta, intoa, iloa ja mielikuvitusta



Pieniin koreihin pelatessa...

- Läkähtyminen ja kilpaileminen on kivaa (S P O R T T I A !!!)
- Läheltä koria nostot haltuun



Hyppyheittoharjoittelun biomekaaniset ihanteet

”ollaan helpoimman toistettavuuden perässä”

Viritetty (laatikko)koppi, jotta pallo ei pyöri kädessä nostovaiheen aikana.

Matala (kuljetustasolta poimittu) koppi, jotta saadaan rekrytoitua paljon hyppyvoimaa kolmoisojennukseen ja ison pallon liikkeen avulla. Käsien lihaksille jää näin suurempi rooli tarkkuuden tuottamiseen.

Heittokäden suora vertikaalinen liike, jotta vältetään voiman karkailulta ja kiertoliikkeiltä. Viimeiseksi palloon koskeva sormi pysyy koko liikesuorituksen ajan ”viivan” päällä.

Myöhäinen ranteen purku (late release), jotta kolmoisojennus tapahtuu loppuun asti ja heitto on vaikeammin torjuttavissa. Pysähdyskuvassa (katso vieressä) on nähtävissä vaihe, jossa ala- ja keskivartalon ojennus on jo tehty, mutta ranteen viritys vielä säilyy.

Loppuvärähdys, jotta heitto menee ns. pallon läpi. Kyynärvarsi ojentuu silmien tason yläpuolelle.

