

10 sanan koripallo- valmennus

Pelin kautta oppiminen



Ville Neva

Minivalmennusseminaari 2018

10 sanan koripallovalmennus

"vahva, nopea & tasapainoinen"

"2 ekaa..."

"pelissä sisällä"



Usko



Ahkeruus



Ilo



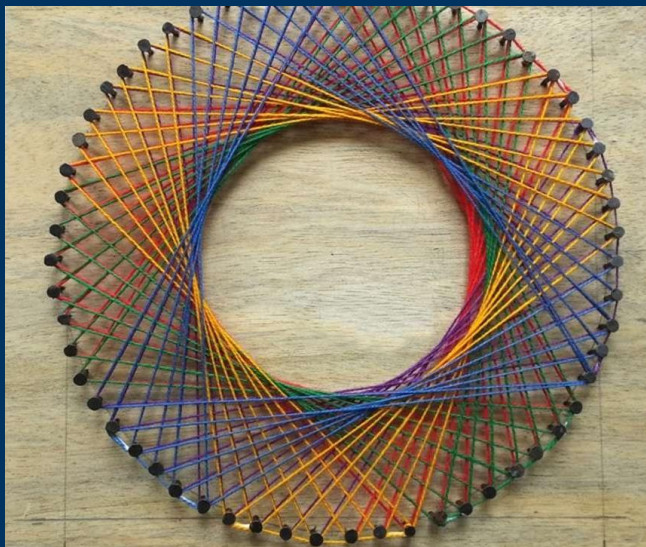
Ydinkeskeinen valmennuspedagogiikka

- Valmentaja suuntaa energiansa niihin asioihin, jotka ovat hänen vaikutuspiirissään, ja jotka ovat pelin kannalta kaikkein keskeisimpiä
- Käytössä olevien aikaresurssien puitteissa ei ole mahdollista kehittää niin montaa erillistä harjoitetta, jotta pelkästään harjoitteiden kautta peli olisi mahdollista oppia parhaiten
 - Pelaamiseen liittyy aina myös vastustaja ja vastustajan taktiset ratkaisut

JOS et ole varma, että mitä tänään pitäisi
harjoitella,

LAITA PELIT PYSTYYN !!!!!

Ydinkeskeinen valmennuspedagogiikka



Coach Lohikosken tärkeimmät langanpätkät

- Liikuntakasvatus ja hyvät tavat
- Urheilullisuus
- Yhteistyö, joukkuepeli ja syöttötaito
- Intensiteetti ja läsnäolo
- Kilpaileminen
- "Maantiede": Tilankäyttö ja primaarialueet
- Rytmitys ja ajoitukset
- Monipuolinen lay-up -osaaminen
- Kolmen pisteen heitto

KIITOS

monelle kokeneelle valmentajalle

ja

KAIKILLE pelaajille!

*Alati kehittyvä koripallon käyttöteoriani näyttää tällä hetkellä joltain tällaiselta...
(diat 5-26)*



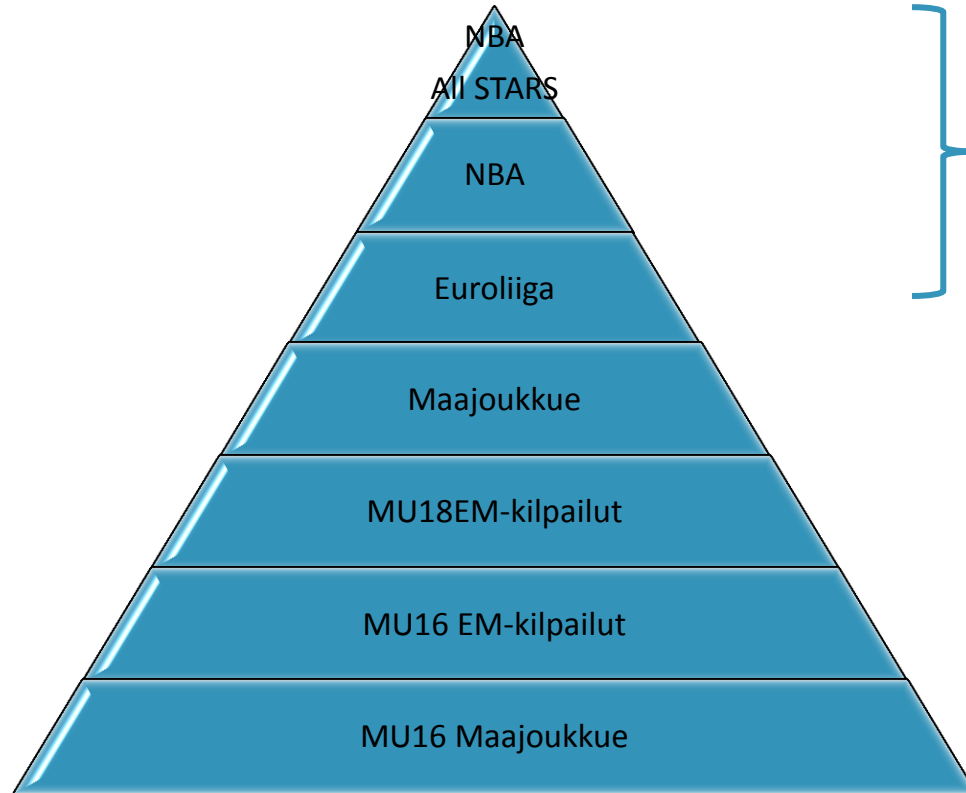
#kohtikahtakuutta

pelitaidot

henkiset taidot

fyysiset taidot

elämäntapataidot



}
"Prime" 26-30-v. +

SUCCESS IS AN ICEBERG



People see this.

RISKS
FOCUS
GOALS
PERSISTENCE
FAILURE
MASSIVE ACTION
SACRIFICE
HABITS
HARD WORK


What really happens.



"YOU WILL EITHER
STEP FORWARD INTO GROWTH
OR
YOU WILL STEP BACK INTO
SAFETY"



Valmennustoiminnan periaatteet



Laadukasta
valmennusta
jokaiselle
junioripelaajalle

Ympäristö, jossa
pelaajat oppivat
nauttimaan
koripallosta ja
liikunnasta

Edellytykset
huipulle
tähtäville

Kohti 10 000 harjoitustuntia



- Lajin luonteesta johtuen koripallon tehokas, huippuosaamiseen tähtäävä harjoittelua voidaan aloittaa vasta nopean pituuskasvun jälkeen
- Alle 14-vuotiaiden harjoittelun tulee näin 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



U14 tavoiteosaaminen

- ymmärtää maalipallopelien peruselementit
tila ja aika
- omata riittävä liikkuvuus erityisesti lantion
seudulla, nilkoissa ja rintarangan alueella



U14 tavoiteosaaminen



- omata hyvä kehonhallinta erityisesti keskivartalossa ja yhden jalan tasapainoissa
- omata riittävä kestävyyspohja, jotta koripalloharjoittelu ja siitä palautuminen on mahdollista (pojilla VO^2 vähintään n. 54 ml/kg)



Kliseestä todeksi...?

4G siirtymähyökkäys / Honka 2015-2016



- Synnyttää puolustukselle kaaos
 - luoda pieni etu
 - kasvattaa pieni etu suureksi eduksi ja
 - päästä korkean todennäköisyyden korintekopaikkaan (donkkiin) ennen kuin puolustus ehtii järjestäytyä
 1. 1-0 / 1-½ - donkki korin alta
 2. 4G - automaatioiden tuottamat donkit
 3. secondary - jatkumon TAI set - pelin tuottamat donkit

Kliseestä todeksi..? Puolustus / Honka 2015-2016



1. Prevent easy paint
2. Prevent 2nd shots
3. Prevent transition baskets

4. Prevent ball side cuts
5. Prevent ball movement

What we need to do to be at our best (WORKING towards that) / Espoo United 2016-2017



1. Take away everything easy in the paint
2. Take away 2nd shots
3. Take away fast break pts

1. Score as many easy ones in the paint as possible (LTU dunks included)
2. Get as many 2nd shots as possible
3. Score as many fb pts as possible

Siirtymä

Hyökkäys

1. Luo etu
2. Monista / Kasvata
3. Viimeistele korkean %:n heittopaikasta

Puolustus

1. Estä edun syntyminen
2. Pysäytä / Tuhoa
3. Minimoi

Siirtymä

SUSI-automaatiot



1. Inside + dive
2. Rubio-Navarro
3. Catch and ... (0.5 BB)
4. Extra pass + cut
5. Front Rim -juoksija (Drop Zone)
6. Early pick and roll
7. Pitkä kuljetus (Nash Dribble)

Meidän ei kannata pelata jugoslaviaalaista, kreikkalaista, venäläistä tai turkkilaista koripalloa

- *Ei synny kilpailuetua*

Meidän tulee pelata eri tavalla kuin suurin osa vastustajista

- *Meidän tulee pakottaa vastustajat pois mukavuusalueilta*
- *Kontrollijoukkueet eivät tykkää "kaaoksesta"*



"Totuuden hetki"

- Iske Ensin
- Hae Pallo
- 2 ekaa!!

"SUSI-D"

- PUHE
- AA-PP x2
- Shiftit!

ALAS, ALAS, ALAS
- NO Easy FB

Transition

PUOLUSTUSPELI

Transition

Hyökkäyslevypallot
- 3 + 2

SUSI
-pelaaminen

4G- hyökkäys:

- Donkkeja!..
- Helppoja syöttöjä
- Spotilta spotille

Nopea hyökkäys
- primary break

Puolen kentän peli
- 24 sekunnin hyökkäys

"End Game -tilanteet"

SUSI-Automaatiot

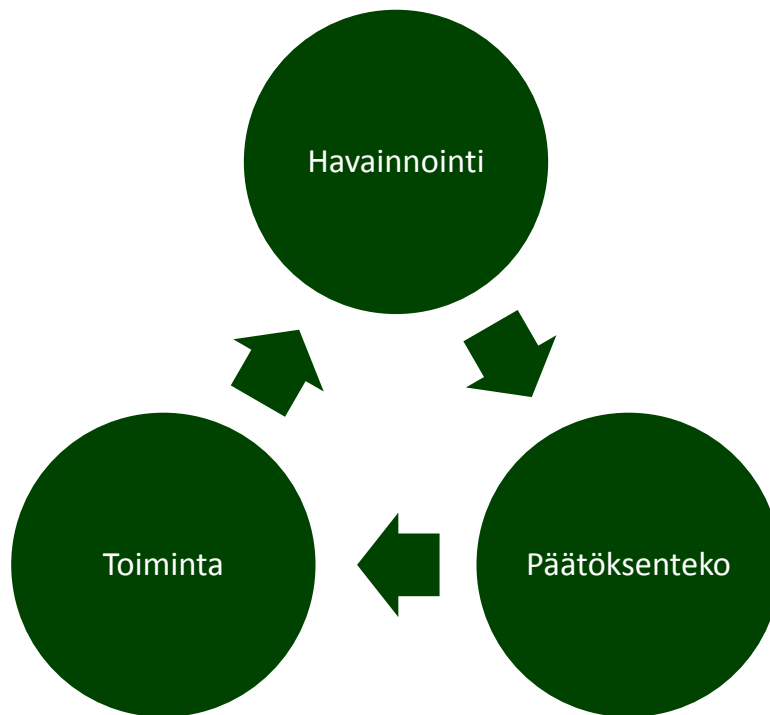
- Inside + dive
- Rubio-Navarro (w/ extra pass rules)
- Catch and... 0.5 sec
- Rim Runner (Drop Zone)
- Early Ball Screen
- Nash Dribble + dive

"VAHVA" / "1" / "2" / "3":

- Kovavauhtiset leikkaukset
- Laadukkaat screenit
- 3-uhka pelaaminen
- Palloscreen-pelaaminen



Taito ≠ Tekniikka



Taitoharjoittelun mallit

Perinteinen harjoittelu

- Osista kokonaisuuteen-periaate
- Osaharjoitteet ja drillit
- Painotus tekniikassa
- Blokkiharjoittelu → muuttumattomat olosuhteet
- Fokus kehossa
- Valmis palaute → ratkaisut ongelmiin suoraan valmentajilta, ei juurikaan kysymyksiä.
- Ei juurikaan välitöntä videopalautetta

Kognitiivinen harjoittelu

(Jaakkola 2010)

- Kokonaisharjoittelu
- Reaalitilanteiden mukaiset harjoitteet
- Tekniikan ja taktiikan yhdistäminen
- Satunnaisharjoittelu → muuttuvat, hajautetut olosuhteet
- Fokus kehon ulkopuolella
- Kyseleminen → oppija oman ajattelun stimuloiminen
- Välitön videopalaute

Oppijan ja ajattelijan tavat

Hyvät tavat

- Usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin
 - Kaikesta voi oppia; aina voi kehittyä ja tulla paremmaksi
- Ahkeruus
 - "All in"; tee asiat niin, että jälkikäteen ei tarvitse harmitella
- Ilo, intohimo ja innostuminen
 - "vitsi, tää on siisti!"; näe mahdollisuuksia ja kiinnostu niistä – Carpe Diem!
- Palautteella paremmaksi
 - Etsi ja pyydä palautetta; ota palaute vastaan mahdollisuutena oppia
- Vastoinkäymisistä voimaa
 - Ole sitkeä ja pitkäjänteinen; epäonnistumisia tarvitaan, kaikesta voi oppia

Huonot tavat

- "No, mut ku..."
 - "... mä oon tällainen"
 - "... aina ennenkin"
 - "... noi muut"
 - "... on salaliitto mua vastaan"
- Näytä hyvältä; älä tee mitään mikä voisi...
 - näyttää nololta
 - paljastaa osaamattomuutesi
 - pilata maineesi
- Luovuttaminen
 - "mitä välii..."
- Ota asiat henkilökohtaisuuksina
 - vastusta palautetta, ota asiat tunteella

Urheilijan tavat

Hyvät tavat

- Asenne: Jokainen päivä on uusi mahdollisuus tehdä uusia ennätyksiä
 - Valmistaudu paremmin – henkisesti, älyllisesti ja fyysisesti
 - Ruokaile paremmin – syö terveellisesti ja monipuolisesti
 - Harjoittele paremmin – jätä kaikki kentälle
 - Hoida palautuminen paremmin – energian tankkaus, lihahuolto, lepo ja uni
- Näytä urheilijalta
 - Pidä yllä voittajan kehonkieltä
 - Pelaa parhaassa peliasennossa
 - Havainnoi, ennakoi ja toimi ajoissa
- Auta ja neuvo muita
 - Kommunikoi – puhu paljon, kuuntele vielä enemmän
 - Rakenna parempaa joukkuehenkeä

Huonot tavat

- Epärehellisyys
 - Itseä kohtaan, läheisiä kohtaan
- Välinpitämättömyys
 - Valmistautumisessa; alkuverryttelyssä, venyttelyssä, lihahuollossa
 - Monipuolisuudessa; heikkouksien kehittämisessä
 - Ruokailussa; terveellisyydessä ja monipuolisuudessa
 - Elämäntavoissa; aamurutiineissa, pukeutumisessa, koulunkäynnissä, ihmissuhteissa ja iltarutiineissa
- Uni ja lepo
 - Urheilija kehittyy levossa – kaikki yöuni alle 9h on liian vähästä
- Sininen näyttö
 - Urheilija tarvitsee säännöllistä ja levollista unta – laitteet kiinni ennen nukahtamista

Palloilijan tavat

Hyvät tavat

- PUHE!
 - “Effective teamwork begins and ends with communication”
- Parhaansa yrittäminen
 - “Winning is not everything but making the effort to win is”
 - Täysillä: syöksy pallon perään, juokse alas, leikkaa, taistele levypalloissa...
- Me ennen minua -asenne
 - Auta joukkuetta niin kentällä kuin sen ulkopuolella
 - Etsi “the most open” -korintekopaikkaa
 - “Point the passer”
 - Tee screenejä, anna extra syöttöjä
- Laatutekijät
 - Paras: peliasento, pallonkäsittely, harhautukset, viimeistelyt, suoraviivaiset ajot...

Huonot tavat

- Kaksi miinusta
 - Yhdestä epäonnistumisesta seuraa toinen epäonnistuminen
- Heitteleminen
 - Korin tekemisen sijasta
- Hölkkääminen
- Turha pomputtaminen
- Löysät syötöt
- Huonot screenit
- “Katsomopaikat” levypalloissa
 - Nurkassa tai päädyssä seisoskelu
- Tuomareihin tai vastustajiin keskittyminen
- Käsien levittely

Tärkeintä taitoharjoittelua

- Keskittymiskyky
- Pitkäjänteisyys
- Muistiin palauttaminen
- Stressin käsittely
- Paineensieto
- Mielikuviin eläytyminen
- Rentoutumis- ja rauhoittumiskyky
- Tavoitteiden asettaminen
- Ratkaisukeskeinen ajattelu



Learning - How it Works & How to Do it Better

1. Believe that you can learn
2. Be engaged
3. Stretch outside your comfort zone
4. Do it a lot
5. Make a lot of mistakes
6. Do it more

(Trevor Ragan / trainugly.com)



Learning - How it Works & How to Do it Better

- We are built to learn through struggles and from mistakes
- Embrace the fear
- Enjoy the challenge
- **Grow**

(Trevor Ragan / trainugly.com)



Millainen sinun on?

Alati kehittyvä koripallon käyttöteoriani näyttää tällä hetkellä joltain tuollaiselta...





VALMENTAJAN TÄRKEIMPIÄ TEHTÄVIÄ:

luoda yhteinen kieli

parhaat korintekopaikat
näytä korintekijältä

inhottava puolustaja on sellainen,
joka...

juoksijan valinta

Ludacris on pallo...

muodostetaan kimppoja
kuin aalto lyö rantaan

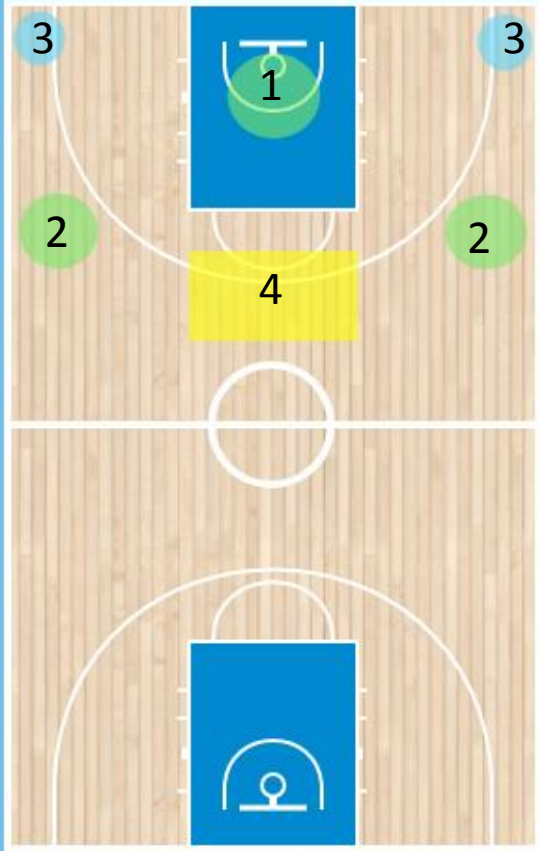
kaksi kättä ja viuhuvat kynärpäät..

kohti koria - kohti palloa

vältä möykkyjä

kolme erilaista donkkia / neljä
tapaa päästä donkkiin..

pelin säännöt ohjaavat peliä...



Päivittäiset havainnot / haasteet / syntyneet oivallukset



- Tämä on ihmisistä kiinni..millaisia ihmisiä me etsimme?
- Ihmiset ovat erilaisia
- Kohti yhteistä ymmärrystä...mikään ei ole itsestäänselvää
- Huono konsepti - Ei konseptia
- ”Tämä ei onnistu vielä...mitä sitten tehdään?”
- Jotain yllättävää tulee tapahtumaan
- ”Minä opetan” - Syntyy oppimista
- En osaa - Yritänpö?
- ”Mistä minä pidän?” - ”Mitä minun on tärkeintä tehdä?”
- Jokaisella mahdollisuus kehittää - Harva saa mahdollisuuden kehittää
- Deliberate practise..uskomukset harjoittelun vaikutuksista
- ”Oivalluttaa” - ”Pakottaa”

10 sanan koripallovalmennus

"vahva, nopea & tasapainoinen"

"2 ekaa..."

"pelissä sisällä"



Usko



Ahkeruus



Ilo





FOOD FOR THOUGHT:

Winning is a By-Product. Focus on the Product: Effort

We live in a society obsessed with winning and being number 1.

Don't follow the pack.

Rather, focus on the process instead of the prize.

The score will take care of itself when you take care of the effort that precedes the score.

- Coach John Wooden

