

Henkilökohtaisten hyökkäystaitojen rakentaminen mini-iässä

Minivalmennusseminaari 2019
Jari Laine



Valmennusura

- Vuodesta 1987-
- Yksi välivuosi
- Koriskoulusta aikuisiin
- Mahtavia ”matkoja”, loistavia persoonia ja jotain saavutettukin (joukkue ja pelaajat)
- ”Kilpavalmentaja harrastuspohjalta”
 - Päätoimisuutta odotellessa 😊



Oman hyökkäysmallin rakentaminen

- Visio = johonkin tavoitellaan (pitkä ja/tai lyhyt tähtäin)
 - Mitä pelaaja osaa aikuisiässä!
 - Välitavoitteet!
 - Pelitapa!
- Harjoittelun mottoja:
 - Koripallon perustaidoista liikkeelle!
 - **Heitto**/kuljetus/syöttö (lay up rajoitus)
 - Leikeistä pelitaitoihin!
 - Kuljetus!
 - Hyökkäystaidot keskiössä!
 - Mini-iässä pidettiin 5 harjoitusta puolustuksesta
 - Valintojen kehittäminen
- Paljon toistoja ja palautetta!



Harjoitteita

- Kuljetusleikit
- Kuljetus taitoharjoittelu
- Kuljetus peliharjoittelu (+syöttö) DD hyökkäys

- Heittotekniikka (heiton huolto)
- Heittäminen omasta kuljetuksesta, suoraan syötöstä, erilaiset heitot
- Yhdistäminen DD hyökkäykseen

