

# Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

---

*Minivalmennusseminaari 2019*  
*Jussi Räikkä*



# Yksi asia...



”Kun suunnittelet harjoituksiasi - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

Henrik Dettmann

# Toivottu harjoitusvaikutus

- Koripalloharjoituksessa ja –pelissä oppii itsessään monia asioita...
- Valmentajan tehtävä on aina miettiä, **mikä on toivottu harjoitusvaikutus?** Taidollinen, taktinen, fyysinen, henkinen, sosiaalinen?
- Ja sen jälkeen kohdistaa kaikki valmennukselliset toimet siihen, että **toivottu harjoitusvaikutus saavutetaan**



# Valmentajalla aikapula

- Kun aikaa on vähän, ei yhtään **turhaa** harjoitusta/harjoitetta kannata pitää
- Johda mahdollisimman suuri osa harjoittelusta omasta pelitavastasi
  - *Drillittämisen kulttuurista kohti ymmärtämisen kulttuuria!!*
  - *Valmentajan ennakkotyön ja suunnittelun merkitys korostuu*
- Valmentaminen on yhteistyötä



**Rakennetaan hyvät harjoitukset...**

---

# Sisältö?

- **TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS I. Teema / Tavoite**
- Ikäryhmä?
- Pelaajamäärä?
- Korimäärä?
- Harjoituksen kesto?
- Hyökkäys vai puolustus?
- Harjoiteltava pelitilanne?
- Kuinka monen pelaajan kokonaisuus?
- Painotettava taito?



# Hyvän harjoituksen tunnusmerkit 1:

## Toimiva opetusmetodi (harjoituksen rakenne)

---

# Rakenne tukee yhtä asiaa...



”Kun suunnittelet harjoituksiasi - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

Henrik Dettmann



# Valitse opetusmetodi

1. Kokonaisuudesta osiin (pelitaitoharjoittelu, taidon ja pelitaidon yhdistäminen, ryhmätaktiikka / joukkuetaktiikka)
2. Opetuskehittely (tekniikka- ja taitoharjoittelu, henkilökohtainen taktiikka / ryhmätaktiikka)
3. Station-harjoitus (soveltuu erinomaisesti kaikkeen harjoitteluun – erityisesti silloin, kun suuri pelaajamäärä)



# 1. Kokonaisuudesta osiin

---

# Kokonaisuudesta osiin...

1. Esitellään kokonaisuus
2. Pilkkotaan kokonaisuus tarkoituksenmukaisiin osiin
3. Palataan jälleen kokonaisuuteen

Opetetaan pelin pääperiaatteet, sen jälkeen parannetaan pelin tasoa osataitoja kehittämällä ja lopuksi palataan takaisin pääperiaatteisiin.



# Pilkotaan kokonaisuus tarkoituksenmukaisiin osiin...

1. Yhden pelaajan valinnat
  - (1 – 0), 1 vs.  $\frac{1}{2}$ , 1 – 1, 1 – 1 + coach, dummy defense
2. Kahden pelaajan valinnat
  - (2 – 0), 2 – 1, dummy defense, 2 – 2, 2 – 2 + coach
3. Kolmen pelaajan valinnat
  - (3 – 0), 3 – 1, dummy defense, 3 – 2, 3 – 3, 3 – 3 + coach
4. Neljän pelaajan valinnat
  - (4 – 0), 4 – 1, dummy defense, 4 – 2, 4 – 3, 4 – 4, 4 – 4 + coach



# Kokonaisuudesta osiin - esimerkki

1. 3vs3 Ugly – lähtö hyökkääjän edulla
2. 2 – 0 drive and kick – coach puolustaa
3. 1vs1 + heittäjä (puolustaja toimita pallo  $\frac{1}{2}$  kenttään)
  - Pitkä close out
  - Lyhyt close out
4. 2vs2 + coach syöttäjänä – jatkuva peli  $\frac{1}{2}$  - kentällä
5. 3vs3 Small sided game – lähtö hyökkääjän edulla



## 2. Opetuskehittely

---

# Opetuskehittely taitoharjoittelussa

1. Valmistavat harjoitteet (työkaluharjoitteet)
2. Perustaitoharjoitteet (työkaluharjoitteet)
3. Yksilötaktiset harjoitteet
4. Ryhmätaktiset harjoitteet

Tai toisinpäin...



# Opetuskehittely - esimerkki

1. Valmistava harjoite: Heiton osa-alueiden harjoittelu
  1. Lähtöasento
  2. Ylös vienti
  3. Saatto
2. Perustaitoharjoite: 2 – 0 drive and kick → catch and shoot
3. Yksilötaktinen harjoite: 1vs1 + heittäjä
4. Ryhmätaktinen harjoite: 2vs2 hyökkääjän edulla

Tai toisinpäin...

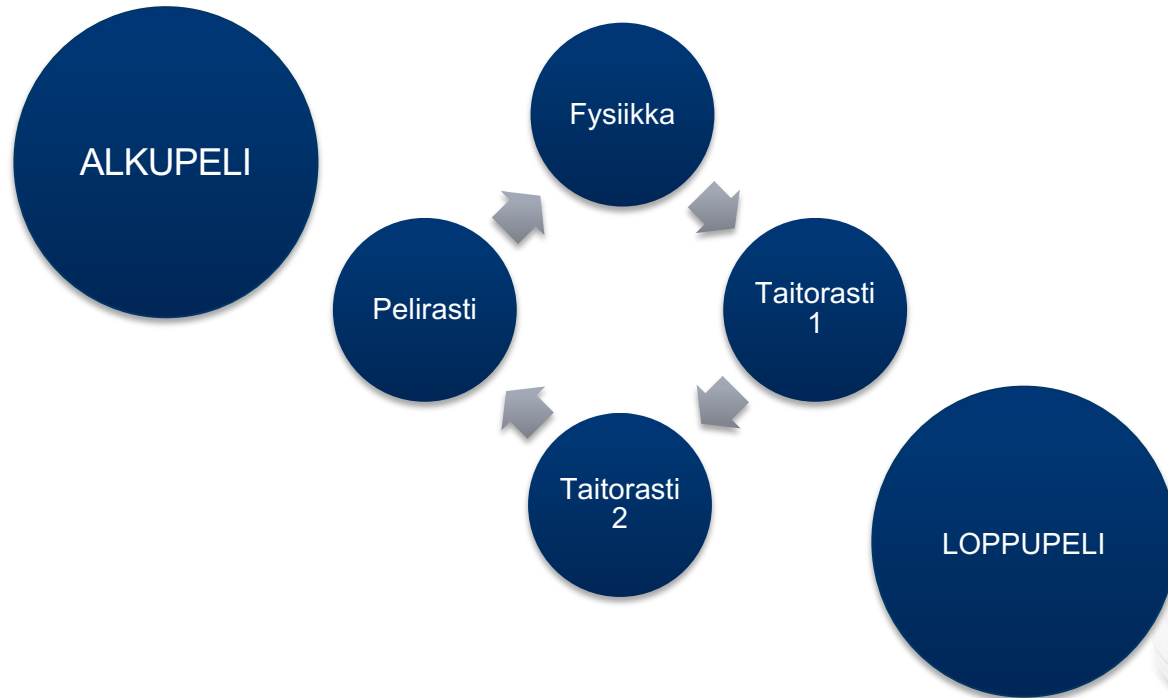




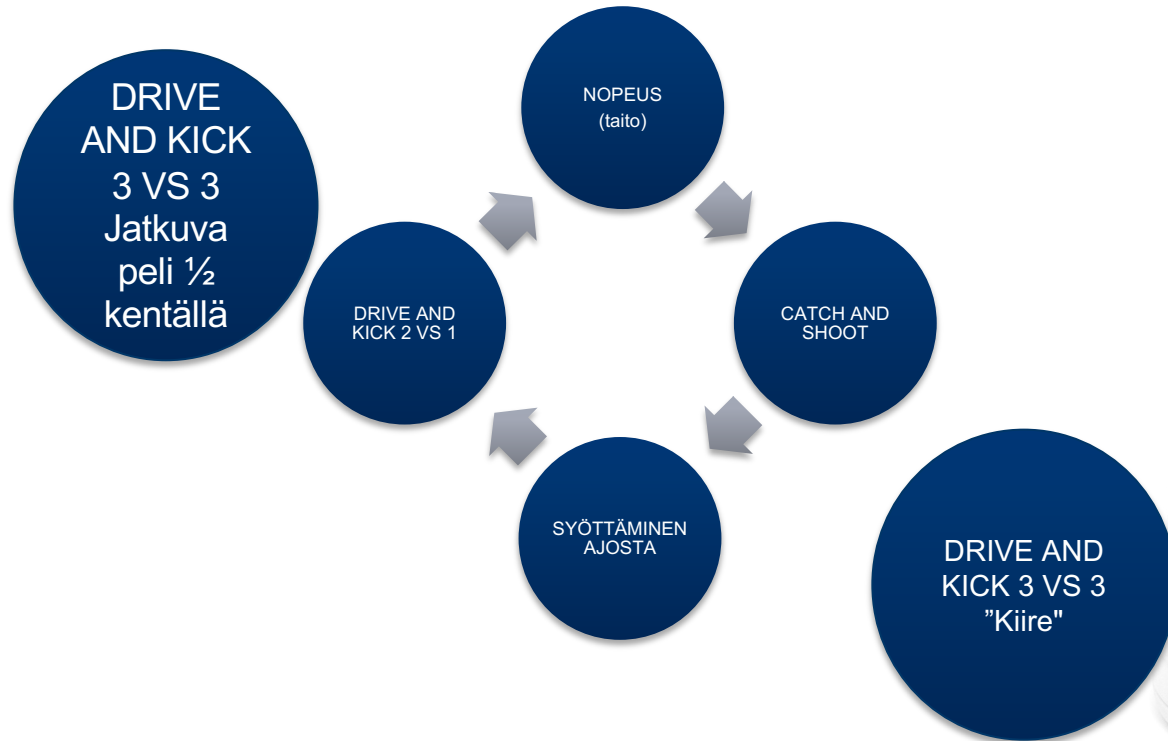
# 3. Station-harjoitus

---

# Station-harjoitus



# Station-harjoitus - esimerkki



# Hyvän harjoituksen tunnusmerkit 2: Toimivat harjoitteet

---

# Harjoitteet liittyvät yhteen asiaan...



”Kun suunnittelet harjoituksiasi - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

Henrik Dettmann

## Blokkiharjoittelu (keskitetty)

- Paljon toistoja
- Keskittyy yhteen liikkeeseen tai liikkeen osaan kerrallaan
- Harjoitteet tehdään aina samalla tavalla
- Ratkaisu tuodaan usein työmuistista
- Keskittyy liikkeen toteutukseen
- Etsii ”täydellistä suoritusta”
- Parantaa suoritusta nopeasti

## Random-harjoittelu (vaihteleva)

- Ei saman liikkeen toistamista – ”Harjoittelu on toistamista ilman toistoja”
- Kokonaisharjoittelua
- Tilanteet ovat ennalta arvaamattomia
- Ongelman ratkaisua → suoritus poistuu työmuistista ja tallentuu hiljalleen pitkäkestoiseen muistiin
- Virheet on oppimisen ystäviä → ”Virhemuisti”
- Tehostaa oppimista pitkällä aikavälillä

# Blokkiharjoittelua vai randomharjoittelua?

## **HYVÄ BLOKKIHARJOITTELU**

TEKNIIKAN VAHVISTAMINEN  
VIRHEIDEN KORJAAMINEN  
ESIM. KÄSIEN LIIKERATOJEN HARJOITTELU  
VIDEOVIIVEEN AVULLA

## **HYVÄ RANDOMHARJOITTELU**

TEKNIIKAN VAKIINNUUTTAMINEN (PUOLUSTAJAA VASTAAN)  
PELIT JA LEIKIT  
PELISSÄ ETEEN TULEVIEN VALINTOJEN TEKEMINEN  
TEKNIIKAN JA TAKTIIKAN YHDISTÄMINEN  
KAHDEN TAIDON YHDISTÄMINEN  
”LUONNOLLISEN” PELAAJAN HAVAITSEMINEN

## **HUONO BLOKKIHARJOITTELU**

LIIAN VÄHÄN TOISTOJA - JONOTTELUA  
”AIVOTTOMAT” TOISTOMÄÄRÄT  
MAHDOLLINEN TYLSYYS  
LIIALLINEN NOLLAA VASTAAN HARJOITTELU

## **HUONO RANDOMHARJOITTELU**

LIIAN VAIKEA TEHTÄVÄ - EI TULE ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA  
VÄHÄN TOISTOJA (SUUNNITELMAN MUKAAN) HARJOITELTAVASTA  
ASIASTA

**MOLEMPIA TARVITAAN!**



# Valitse sopivat tehtävät...

- Pidä huolta, että kaikille löytyy sopivia haasteita – ei pelkästään liian helppoa, eikä pelkästään liian vaikeaa
- Mahdollisimman paljon havainnointia ja päätöksentekoa vaativia tehtäviä
- Mahdollisimman nopeasti eritasoiset vastustajat mukaan – häirintä, kontakti, dummy defense, edun antaminen, ota jotain pois, live game
- Yhdistele teknisiä ja taktisia elementtejä
- (Pelkästään) Tuolia vastaan harjoittelemalla oppii pelaamaan tuolia vastaan





# Pidä pelit jatkuvina..

- Mahdollisimman vähän harjoittelua, jossa ei ole roolinvaihtoa
- Mahdollisimman vähän YHDEN TILANTEEN harjoittelua
- Mahdollisimman vähän ”näytelmiä”
- Mahdollisimman paljon läsnäoloa ja kilpailua korostavia harjoitusmenetelmiä
- Ugly basketball, small sided games, SABA-lähdöt, sovelletut säännöt (manipulointi kohti tavoitetta)



# Hyvän harjoituksen tunnusmerkit 3: Suunnitellut interventiot

---

# Interventiot yhden asian takia...



”Kun suunnittelet harjoituksiasi - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

Henrik Dettmann

# Valmennuksen neljä interventiota

1. Sovelletut säännöt
2. Keskeyttäminen
3. Tilanteen päälle puhuminen
4. Apuvälineiden (video) käyttö

MIETI TARKKAAN MILLOIN JA MIKSI  
NÄITÄ KÄYTÄT!!



# Hyvän harjoituksen tunnusmerkit 4: Riittävä action

---

# Toimintaa yhden asian ympärillä...



”Kun suunnittelet  
harjoituksiasi - mieti, mikä on  
se yksi asia, jonka haluamme  
tänään oppia ja keskity  
siihen.”

Henrik Dettmann

# Pidä pelaajat liikkeessä...

- Mahdollisimman vähän jonottamista
- Mahdollisimman vähän puhetta, varsinkin kaikille
- Mahdollisimman vähän ”pötkössä” harjoittelua
  
- Mahdollisimman paljon toistoja, liikettä, hikeä
- Mahdollisimman paljon pyrähtelyä
- Paljon peliä, leikkiä ja pelin-/leikinomaista harjoittelua
  
- Rakenna ryhmät viisaasti 1/3, 2/6, 1/2, 2/4, 2/3, 4/6, 3 / 4 jne.
- Kuka pelaa ketäkin vastaan?
- Jos et tiedä, mitä seuraavaksi pitäisi tehdä, pistä peli pystyyn



**Hyvän harjoituksen tunnusmerkit 5:  
Hauskuus**

---



# Sopivat haasteet yhden asian ympärillä...



”Kun suunnittelet harjoituksiasi - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

Henrik Dettmann

Kun ihmisiltä kysytään, mitä sanat OPPIMINEN ja LEIKKIMINEN tuovat mieleen...

## OPPIMINEN

- Ohjattua
- Vakavaa
- Jäykkää
- Sääntöihin pohjautuvaa
- Päämäärähakuista
- Monimutkaista
- Vaikeaa
- Oikeat vastaukset
- Väkinäistä

SISÄINEN  
MOTIVAATIO?

(Ryan & Deci)

FLOW?  
(Csikszentmihalyi)

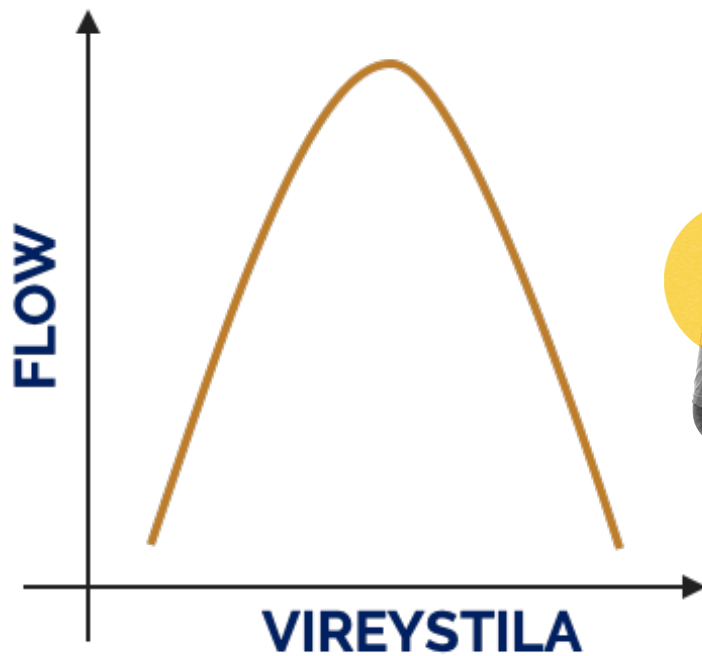
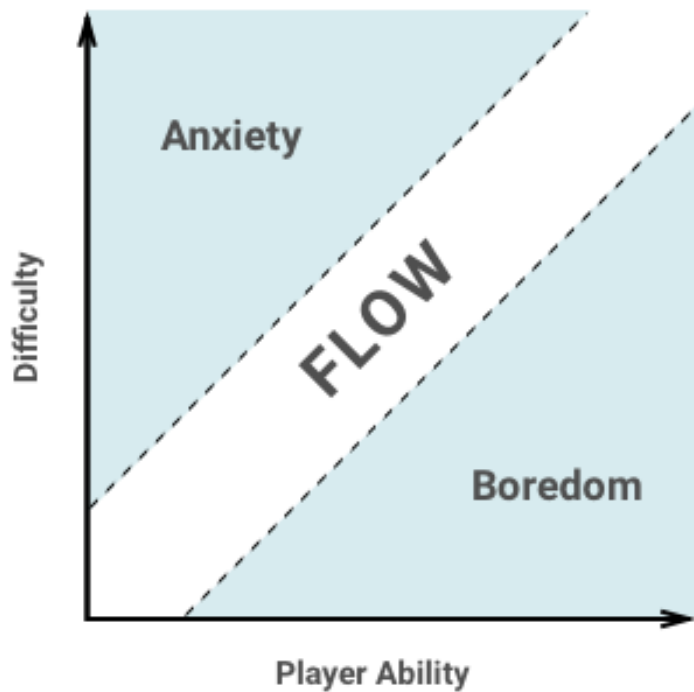
KASVUN  
ASENNE?  
(Dweck)



## LEIKKIMINEN

- Dynaamista
- Hauskaa
- Muuttuvaa
- Ei sääntöjä
- Autonomista
- Yksinkertaista
- Helppoa
- Ei oikeita vastauksia
- Vapaaehtoista

# FLOW



**Hyvän harjoituksen tunnusmerkit 6:  
Sopivasti palautetta**

---

# Palaute keskittyy yhteen asiaan...



”Kun suunnittelet harjoituksiasi - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

Henrik Dettmann

# Palaute

- Palautetta annetaan tavoitteena olevasta asiasta
- Palautteen antaa informaatiota siitä, kuinka suoritusta korjataan, jotta tavoite saavutetaan
- Opetussanat, opetuslauseet, yhteinen kieli
- Liian aikaisin annettu palaute häiritsee oppimista.
- Liian myöhään annetulla palautteella ei ole merkitystä.  
→ n. 5-10 sekuntia suorituksen jälkeen
- Palautteen puuttuminenkin on parempi kuin liian runsas palaute.  
→ Ideaalisuhde joidenkin mukaan yksi palaute viidestä suorituksesta
- Yksityiskohdista annettu palaute häiritsee oppimista → keskittä palaute ydinkohtiin
- Virheistä oppii – mutta vain, jos on yritetty tehdä oikein



**Keskustelu 6 x 2 min**

---

# Yksi asia...



”Kun suunnittelet harjoituksiasi - mieti, mikä on se yksi asia, jonka haluamme tänään oppia ja keskity siihen.”

Henrik Dettmann



# Se, minkä sanot ekana, vikana, persoonallisesti tai tarpeeksi usein...



”Kun suunnittelet  
harjoituksiasi - mieti, mikä on  
se yksi asia, jonka haluamme  
tänään oppia ja keskity  
siihen.”

Henrik Dettmann