

# Millainen peli - sellaista harjoittelua

---

*Nuorisovalmennusseminaari 2018  
Susi Training Center, 13.1.2018  
Jyri Lohikoski*



# HKVT-koulutusfilosofia

---

- Drillittämisen kulttuurista kohti ymmärtämisen kulttuuria!
- Harjoitteiden pyörittäjästä PELINOPETTAJAKSI!

# Ymmärtämisen kulttuuri?

---

- Kaikkeen ei voi vaikuttaa!
  - *"Alussa oli peli."* – Kukaan yksilö ei ole peliä suurempi
  - Valmentajat eivät tee yhtään koria, eivät ota yhtään levypalloa, eivätkä anna yhtään korinjohtanutta syöttöä
- Valmentajalla on väliä!
  - "EV + HP > HV + EP"
  - Robert S. Petersen: *"Jotain tapahtuu, kun peli alkaa. Koripalloa ei opita pelaamaan niinkään paljon ainoastaan keholla, vaan myös sielu ja mieli on otettava huomioon."*

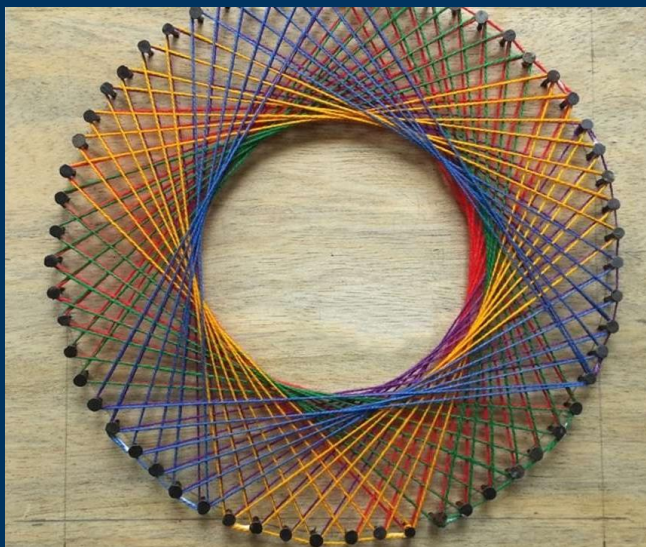
# Ydinkeskeinen valmennuspedagogiikka

---

- 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

# 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

# Koripallo on tapojen peli

Palloilijan tavat

Urheilijan tavat

Oppijan ja  
ajattelijan tavat



# Oppijan ja ajattelijan tavat

## Hyvät tavat

- Usko omaan 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
- Vastoinkäymisestä 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, lihashuolto, 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, lihashuollossa
  - 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

# Koripallopelejä yksinkertaisimmillaan

- Syntyy, kun
  - **Koko kentän pelaaminen**,
  - **Yhteisöllinen syöttöpelejä** ja
  - **Korintekeminen** ovat läsnä
- Demo:
  - Short Side Basketball
    - Ilman kuljetusta
    - Yhden heittoyrityksen pelinä



# Koripallo on kilpailua

- Koripallo-ottelun lopputulos (kumpi tekee enemmän pisteitä) syntyy sadoista yksittäisistä kilpailutilanteista läpi ottelun
- Suurimmassa osassa näistä kilpailuista taktiikalla ja strategisella ajattelulla on aivan keskeinen merkitys
  - Älykkäämmin, suunnitelmallisemmin tai paremmin ennakoiva kilpailija voittaa useimmin tilanteen
- Demo
  - Competition – Tools – Competition –Cycle
    - Shoulder Game



# Koripallo on roolinvaihtoa

- Koripallossa yksittäisellä pelaajalla on pelin aikana useita eri rooleja tai tehtäviä
- Roolinvaihdot tehdään usein sekunnin murto-osissa
  - Koripallo vaatii osallistujaltaan jatkuvaa läsnäoloa, havainnointia, ennakkointia kommunikaatiota ja reaktiivisuutta
- Pelin parhaat pelaajat ovat niin sanotusti pelissä koko ajan sisällä, ja heidän kerrotaan aistivan pelin tapahtumat muita pelaajia hitaampina
- Demo
  - 3 vs 3 yhden pään Ugly BB (2 koria)
    - Start: Close Out + Weak Side I



# Koripallo on strategiapeli

- Mitä korkeatasoisemmasta koripallopelistä on kysymys, sitä suuremmassa merkityksessä ovat **alueiden voittaminen, tilan tekeminen, oikeat ajoitukset** ja **oikeat järjestykset**
  - Hyökkäyspelissä pyritään saavuttamaan ajoituksellinen etu niin, että puolustus on liikkeissään koko ajan hiukan hyökkäystä perässä
  - Edun saavuttamisen jälkeen sitä pyritään monistamaan taktisesti tarkoituksenmukaisilla toimilla niin, että korintekoyritys päästään toteuttamaan ilman puolustuksen häirintää
  - Vastaavasti puolustuspelin tavoitteena on sotkea hyökkäyspelaamisen rytmiä ja pakottaa hyökkäyksen tekemään sellaisia asioita, joita se ei muuten mielellään tee



# Koripallo on strategiapeli

- Demo
  - 4 vs 4 yhden pään peliä
    - Pelataan yhteen koriin asti; 3x3 -kierto (BS)
    - Entry: Inside + Dive → BS
    - BS-puolustus: tuplaus
    - **Pistelasku:**
      - Front rim "donkki" = 5p.
      - Kori syöttöketjusta = 5p.
      - Kaikki muut tavat = 1p.



# Lopuksi

---

- Muistutus meille kaikille:
  - Koripallopelin pohjimmaisena tarkoituksena on tuottaa osallistujilleen iloa ja mielihyvää

