

## **”Kotoisaksi kontaktissa ja käsiviidakossa ”- viimeistely- ja korintekotaidon kehittäminen ulkopelaajalle**

*Yksi isoimpia kehityskohteita suomalaiskoripalloilijoiden taidoissa, takapelaajien ja laitureiden kansainvälisen tason viimeistelyt erittäin harvinaisia!! Kuka muu ”suomalainen” onnistuu säännöllisesti kuin Jamar Wilson??*

Nykykoripallon suuntaukset asettavat uusia haasteita viimeistelyyn

- Pelaajien urheilullisuus kehittyy jatkuvasti, pelaajista tullut nopeampia, vahvempia, ulottuvampia jokaisella pelipaikalla, peli on nopeutunut (vrt. Golden State Warriors)
- Vanhan liiton 5-paikan pelaajien vähentyminen, ”stretch 5 -ajattelu”, small ball, ulottuvuus ja liikkuvuus tärkeämpää kuin puhdas koko → vaihtavat puolustukset, isoa pelaaja vastaan
- Passiiviset, koria suojelevat palloscreen puolustukset → ulottuva pelaaja haastamassa viimeistelyjä
- rajoitteet pois!! (”1 pompulla korille”, ”ei alakautta layuppeja” jne.)

Perusedellytyksiä monipuoliseen ja tehokkaaseen viimeistelyyn

- molempien käsien käyttö, myös ns. ”ristiin viimeistelyt”
- ponnistukset oikealla ja vasemmalla jalalla, sekä tasajalkaa
- Pallon hallinta oman sylinterin ulkopuolella myös kaukana vartalosta → siirtovaikutus kaikella pallonkäsittelyllä!!!
- Kehon hallinta eri asennoissa, perusliikuntataidot!!!

Taitoharjoittelun asettamat perusvaatimukset

- Blokki vs random harjoittelu (matala-keskitaso-korkea häirintä)
  - Vaihtelu erittäin tärkeää, opitaan ratkaisuja ja taitoja, ei ratoja!
  - Differentiaalioppiminen → taidon pysyvyys syntyy kyvystä yhdistää liikemalli muuttuviin tilanteisiin
- Siirtovaikutus (esim. hook pass – sivulta viimeistely)
- Tilan ja ajan rajoitukset, reagointi audiovisuaalisiin ärsykkeisiin
- Behavioristinen ”helposta vaikeaan” ei ole aina paras tapa!!!

## Viimeistelymatriisi

- 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,

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

## **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
  - kontaktilyup -harjoitteet, 1vs ½,

### **Pelinomaisuutta, kontakteja, haasteita**

- 1vs1 harjoitteita joissa puolustaja 3 sekunnin alueella (voidaan rajoittaa esim. ainoastaan goofy foot -viimeistely tms.)
  - puolustaja saapuu eri kulmista, ajoissa edessä, sivulta, takaa, 1vs ½
  - Erilaisista liikesuunnista ja asennoista, ei katsekontaktia korilla (iverson cut, zipper, selkä korille, pallo takaa, huono syöttö, catch ilmassa)
  - linkitetään pelinomaiseen tilanteeseen (ballscreen, takaovi, leikkaus, transition)
  - takapelaajan pelitilanteet, laitureiden pelitilanteet
- 1vs1 harjoitteita kolmella pelaajalla, mukana muita muuttujia
  - kontakti closeoutissa, olkapään läpi + 1vs1
  - stuntti sivulta--> pallon suojaus + 1vs1
  - Puolustaja yllättävästä suunnasta (2 puolustajaa, valitaan valmentajan/avustajan toimesta)
  - 1vs1 tilanne + viimeistelyn haasto takaapäin/riistoyritys