

Suomalaisen sisäpelaajan taidot nyt ja tulevaisuudessa

“Millaisia pelaajia on inhottavaa puolustaa?”



Nuorisovalmennusseminääri
13.1.2018  STC
Ville Neva

Kaikuja tammikuulta 2014...

- AUTETAAN PELAAJIA
- Innostu - Jaa - Innosta - Haasta
- Tiedosta - Tutki - Nauti
- Viime kädessä pelaajan motivaatio ja kiinnostus ratkaisevat

Svetislav Pesic: Sentteri #5

- Joukkueen isoin ja vahvin pelaaja
- Käyttää paljon voimaa niin screen-, levypallo- kuin post-peli -tilanteissa
- Joukkueen tärkein pelaaja levypallo- ja puolustuspelin kannalta
- Vaatii valmentajilta kärsivällisyyttä: kehittyi muita hiukan hitaammin



Pesic: Sentteri #5

- Ensisijaiset vastuut hyökkäyspelissä
 - Antaa avausyöttöjä
 - Juosta keskikaistaa nopeassa hyökkäyksessä
 - Pelata paljon high-low -peiliä
 - Pelata paljon pick and roll -peiliä
 - Asettaa screenejä
 - Osallistua jokaiseen levypallotilanteeseen aktiivisesti



Pesic: Sentteri #5

- Ensisijaiset vastuut puolustuspelissä
 - Estää vastustajan nopeat hyökkäykset keskikaistalta
 - Toimia aktiivisesti, isona apupuolustuksissa
 - Estää syöttöjä ja leikkauksia korille
 - Osallistua jokaiseen levypallotilanteeseen aktiivisesti
 - Puolustaa paljon screen-tilanteita, erityisesti pick and roll -tilanteita



Tilastojen kertomaa...kausi 2017-2018

- BPSM

- kolme pelaajaa 200 cm tai yli (2,2%)
- TOP 20%, jotka koskevat palloon
 - nolla pelaajaa yli 200cm, 2 kpl 196 cm pitkiä, 7/26 190 cm tai yli
 - keskipituus 185,5 cm

- APSM

- 10 pelaajaa 200 cm tai yli (7,4%)
- TOP 20%, jotka koskevat palloon
 - yksi pelaaja yli 200cm, kolme muuta yli 195
 - Keskipituus 187,3 cm

- M1DB

- 168 pelaajaa, joista 22 on 200 cm tai yli (n. 13%)
- 17 suomalaista yli 200cm, 10 yli A-juniori-iän
- TOP 20%, jotka koskevat palloon
 - kolme pelaaja yli 200cm
 - keskipituus 192,4 cm

- M1DA

- 168 pelaajaa, joista 31 on 200 cm tai yli (n. 20,5%)
- 26 suomalaista yli 200cm, 16 yli A-juniori-iän
- TOP 20%, jotka koskevat palloon
 - keskipituus 195,5 cm

- Korisliiga

- 145 pelaajaa, joista 42 on 200 cm tai yli (n. 29%)
- 94 suomalaista, joista 25 on 200 cm tai yli (26,5%)



EVERYONE HAS A PLAN

**UNTIL THEY GET PUNCHED IN THE
FACE**

Valmentajien kertomaa/ajattelemaa yleisesti (tai omasta suusta kuultua..)

..eihän toi pärjää

..ei se saa palloa kiinni

"No mutku..."

..se on niin kömpelö..niin laiska

..se pelkää kontaktia,..on arka

..se on liian hidas

..ei se vaan tajuu / opi

..ei se mitään auta kuitenkaan, oon
sanonut joku sata kertaa

..ei sitä kiinnosta tää koris

..me hävitään



CASE Tuomas Ebeling

- syntynyt vuonna 1993
- 205 cm / 107 kg

- pelasi 1. kertaa urallaan viime vuonna yli 25 min / peli



Sopivia haasteita..

- Peli, jossa yritetään voittaa AIKAA ja TILAA
- Annetaan myös pelaajillemme aikaa ja tilaa



Tärkeintä taitoharjoittelua

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



10 sanan koripallovalmennus

"vahva, nopea & tasapainoinen"

"2 ekaa..."

"pelissä sisällä"



Usko



Ahkeruus



Ilo



Vuonna 2018 ydinkohdiltaan tarjolla on...

- ENEMMÄN KYSYMYKSIÄ KUIN VASTAUKSIA
- urheilun perusdynamiikkaa
- oppimisen synnyttämistä ja oivalluttamista
- "korintekijältä näyttämistä"
- "kahta ekaa..myös kontaktia"
- "nopeaa pallonkäsittelyä"
- "viritettyjä koppeja"
- "trampoliinijalkoja"
- "donkkeja" tai "pumpulia"



Tässä pisteessä me olemme nyt...

- on enemmän kysymyksiä kuin vastauksia
- tämän(kin) asian suhteen kannattaa tehdä yhteistyötä
- meidän valmentajien täytyy osata antaa pelaajille enemmän mahdollisuuksia
- keskittyä asioihin, joihin voi vaikuttaa



Usko



Ahkeruus



Ilo

