

HK-HARJOITTELU PELIKAUDELLA



#EveryDaysAGameDay

Nuorisovalmennus-seminaari 11.1.-20 Kisakallio



JUKKA TOIJALA

• CV

- Kouvot päävalmentaja 2006-10
- Kataja päävalmentaja 2010-14, 2015-16
- Susijengi apuvalmentaja 2010-19
- Koripalloliitto valmennuksen johtaja 2016-17
- Steaua Bucharest (Romania) päävalmentaja 2017-18
- Trefl Sopot (Puola) päävalmentaja 2018-19
- HBA päävalmentaja 2019-20: nuorten MJ vastuvalmentaja
- Viron maajoukkueen päävalmentaja 1.6. 2020 alkaen

• KOULUTUS

- yo-merkonomi (laskentatoimi – Kouvola 1996)
- kasvatustieteiden maisteri (Joensuu 2008)
- HKVT 2008
- Valmentajan erikoisammattitutkinto (Vierumäki 2010)



HK-HARJOITTELU PELIKAUDELLA

- TAIDON/TEKNIIKAN KEHITTÄMINEN
 - Heittäminen, syöttäminen, puolustustekniikat jne
 - 1vs0, 2vs0, pienryhmäharjoitteet
 - Heittotekniikan hienosäätö
 - Jalkatyötekniikan harjoittelu
- TAIDON/TEKNIIKAN SIIRTÄMINEN PELIIN
 - 1vs1, 2vs2 jne
 - 2vs1, 3vs2, 4vs3
 - Pienen tilan/ajan harjoitteet (valinnat)



HK-HARJOITTELU PELIKAUDELLA

- ANALYSOI
 - Lähtötilanne, kehitystarpeet, painopisteet
- SUUNNITTELE
 - mitä, missä, milloin
- DOKUMENTOI
 - toteutunut
- SEURAA (KONTROLLOI)
 - missä ja mihin mennään (miksi?)



2019 EM-KISAT (POJAT)

- MU20 – sijoitus 27.
 - 69.9ppg, FT – 71,2%, 2p – 45,8%, 3p – 26,9%
- MU18 – sijoitus 14.
 - 61,1ppg, FT – 50,4%, 2p – 41,8%, 3p – 22,9%
- MU 16 – sijoitus 29.
 - 72,5ppg, FT – 55,5%, 2p – 44,2%, 3p – 33,0%



Henkilökohtaisen koripalloharjoittelun painopisteet

Nimi	1	2	3
Pelaaja 1	Pelinjohtajataidot	BS tilanteet OFF/D	hyppyheitto
Pelaaja 2	bodylanguage/kilpaileminen/aktiivisuus	3 p heitto (40%)	pallonkäsittely
Pelaaja 3	Pallonkäsitleminen/pehmeys	3 tasolla scoraaminen	Defensive killer
Pelaaja 4	Fysiikka (voima/KUNTO)	Post scoraaminen	Levypallopelaaminen / blokkaminen
Pelaaja 5	Fysiikka/peliasento	Heiton vakauttaminen	
Pelaaja 6	Pallonkäsittely	”Liikkeiden sulavuus”	Fysiikka
Pelaaja 7	Hyökkäyksen valinnat	Heitto	
Pelaaja 8	Kilpailemaan oppiminen	pallonkäsitleminen/pehmeys	Heitto
Pelaaja 9	Hyökkäystekniikat/pallot	FYSIIKKA (voima)	Heitto
Pelaaja 10	Fysiikka (voima/nopeus)	Heitto	
Pelaaja 11	Pallollisen tekniikat/taidot	Heitto	Puolustus
Pelaaja 12	Pelinjohtajataidot	BS tilanteet OFF/D	hyppyheitto
Pelaaja 13	Terveys	Jumhook + mid-range heitto	Levypallopelaaminen
Pelaaja 14	Pelinjohtajataidot	BS tilanteet OFF/D	hyppyheitto
Pelaaja 15	Kunto/fysiikka	Kaarella pelaaminen	
Pelaaja 16	Heitto	Korilla viimeistely	Fysiikka/terveys
Pelaaja 17	Heittämisen tekniikat	BS tilanteet	Fysiikka

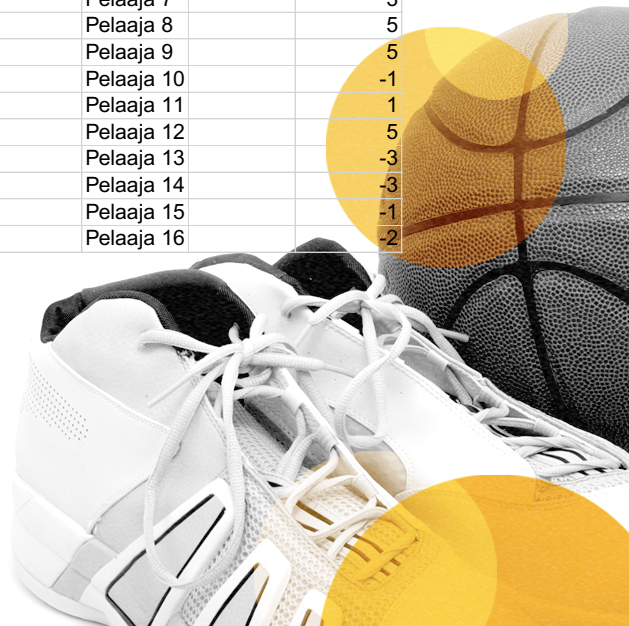
Valmennuksen apuvälineet – pois MUTUSTA

- Oppimisanalyysi
 - Minkälaisia pelaajia valmennan
 - Miten pelaaja oppii parhaiten
 - Minkälaista valmennusta pelaaja tarvitsee
- OK-projekti (Polar)
 - Kokonaiskuorman seuranta
 - Uniseuranta



Valmennuksen apuvälineet – pois MUTUSTA

Requires sincere encouragement:			Requires detailed instructions:			Learning by criticizing:			Learning in group exercises:		
Pelaaja 1		-2	Pelaaja 1		-3	Pelaaja 1		1	Pelaaja 1		-2
Pelaaja 2		-1	Pelaaja 2		-2	Pelaaja 2		-3	Pelaaja 2		3
Pelaaja 3		-3	Pelaaja 3		-1	Pelaaja 3		4	Pelaaja 3		-3
Pelaaja 4		4	Pelaaja 4		2	Pelaaja 4		-1	Pelaaja 4		4
Pelaaja 5		-1	Pelaaja 5		-2	Pelaaja 5		-3	Pelaaja 5		2
Pelaaja 6		2	Pelaaja 6		5	Pelaaja 6		3	Pelaaja 6		-1
Pelaaja 7		5	Pelaaja 7		3	Pelaaja 7		-1	Pelaaja 7		3
Pelaaja 8		5	Pelaaja 8		1	Pelaaja 8		-3	Pelaaja 8		5
Pelaaja 9		3	Pelaaja 9		2	Pelaaja 9		-2	Pelaaja 9		5
Pelaaja 10		-3	Pelaaja 10		-4	Pelaaja 10		-1	Pelaaja 10		-1
Pelaaja 11		2	Pelaaja 11		4	Pelaaja 11		1	Pelaaja 11		1
Pelaaja 12		5	Pelaaja 12		-2	Pelaaja 12		-4	Pelaaja 12		5
Pelaaja 13		-2	Pelaaja 13		5	Pelaaja 13		5	Pelaaja 13		-3
Pelaaja 14		-2	Pelaaja 14		5	Pelaaja 14		5	Pelaaja 14		-3
Pelaaja 15		2	Pelaaja 15		5	Pelaaja 15		2	Pelaaja 15		-1
Pelaaja 16		1	Pelaaja 16		5	Pelaaja 16		4	Pelaaja 16		-2



12-15 year old girls and 13-16 year old boys:

Distribution of training content:



Trainings per year: up to 630 - 750 hours

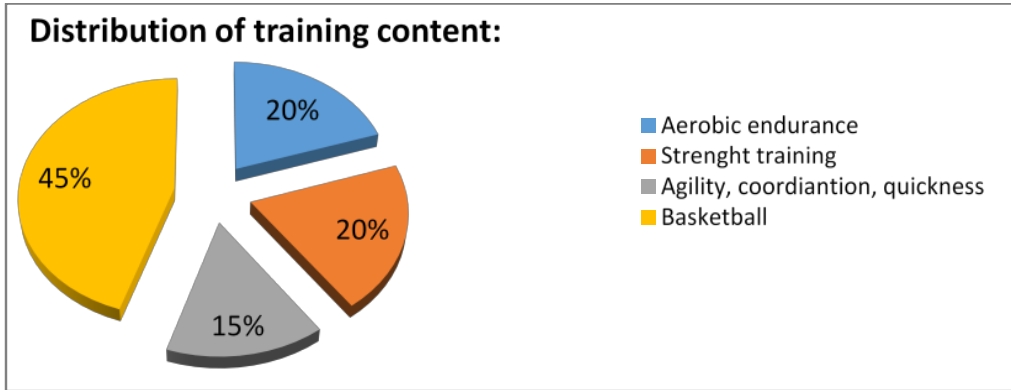
Trainings per week: up to 14 - 16 hours, one training could be purely physical preparation training (13/14 and 15/16 performed separately) (13/14: 9-12) (15/16: 13-15)

Number of competitive games per season: 40 - 50

(13/14: 45) (15/16: 50)



16-18 year old girls and 17-18 year old boys:



Number of trainings per year: up to 850 - 1000 hours

Number of trainings per week: **up to (17-20)** hours, 2 workouts could be for physical preparation only

Number of competitive games per season: 50 – 60



Nuorten mj-pelaajien pelit syksyllä (10 vkoa)

MU 16			MU 18		
Miro Little	HBA/Omnia	11	Valtteri Mervola	Katajabasket	21
Viljami Vartiainen	Honka	13	Joel Mäntynen	Korikouvot	10
Eemeli Yalaho	JBA	12	Aarni Korkiatupa	HBA	7
Eric Chime	HNMKY	9	Ville Tolonen	HBA/Sykki	15
Eino Pällijeff	HNMKY	12	Roni Vuori	HBA	6
Okku Federiko	HNMKY	13	Iiro Tuomi	HNMKY	18
Tuukka Härsilä	Lapua	20	Eemi Luukkonen	LaBa	9
Juuso Salmi	Huima	17	Sebastian Lindberg	Honka	20
Eemeli Salmi	Kouvot	7	Lauri Hänninen	Ura Basket	16
Topias Jokela	Honka	14	Kalle Koivunen	Huima	9
Arttu Kumpulainen	HNMKY	13	Max Besselink	HNMKY	9
Erik Muhonen	Honka	11	Lauri Kallio	Honka	14
Valtteri Heiskanen	Pantterit	16	Edward Gullichsen	Ura Basket	15
Daniel Rantapaju	TuNMKY	26	Pyy Kantomaa	JBA/JyWe	13
Ville Karhu	MuKi	21	Aku-Petteri Kuusinen	JBA/JyWe	14
Elo Hiltunen	EBT	15	Teemu Hakkarainen	HNMKY	14
Tiitus Turtinen	Lahti	16			



HBA:n arki



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9-12		JOUKKUE	JOUKKUE	PELIIN VALMISTAVA		YKSILÖ-TAITO	
12-15			LOUNAS				
15-18	YKSILÖ-TAITO	YKSILÖ-TAITO	YKSILÖ-TAITO		YKSILÖ-TAITO		
18-21				1 DIVISIOONA -PELI			

HEITTO+PIENPELIT
+VOIMA

FYSIIKKA / HK-TAITO
40min/40miin

HEITTOHARJOITUS

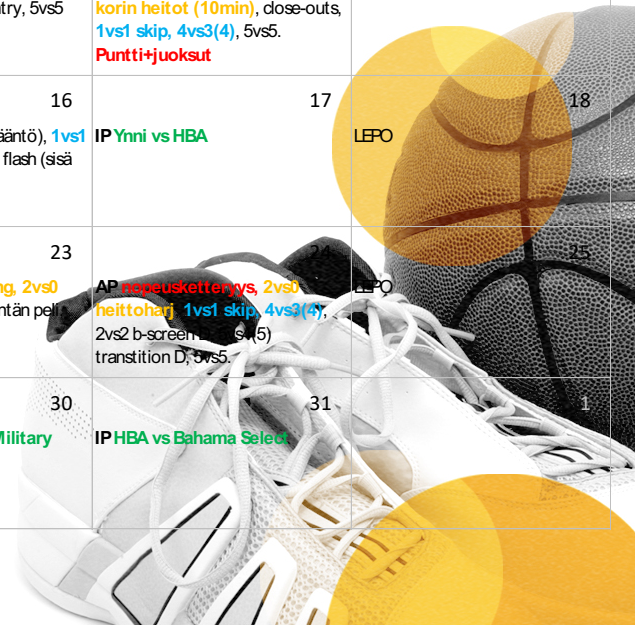
Unen merkitys käytännössä

Sleep is the ultimate performance enhancer:

Stanford men´s basketball improved speed by 5%, FT% by 9%, and 3pt% by 9,2% after they increased team average of sleep from 6,6 to 8,5 hours per night over two months!

Harjoittelun seuranta (lokakuu)

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
28	29	30	1	2	3	4
	AP 2 korin viimeistelyt, 2 syötön siirtyminen, 4vs4vs4 "sivu", 4vs3(4), 5vs5 IP Hk-taito pelipaikat +punti	AP portaat, viimeistelyt 20min, 1vs1, 2vs2 b-screen D, 5vs4(5) transition D, 5vs5vs5 sivu/pää 5vs5 min pelit AP/IP toistoheitot	AP aidat+core, 45min tempoheitot AP/IP puntti	IP 5 vs 0 (5min), lämpö, 1 vs 1, 4 vs 3(4), 5vs5vs5, 5vs5	AP peliinvalmistava IP ToPo vs HBA	LEPO
5	6	7	8	9	10	11
IP 8 korin heitot (20min), 4vs4 edulla, 5vs5 BOB/ SOB, donkit	AP portaat, BH, viimeistelyt 10min, 4vs4 shell, 4vs3(4), 1vs1, 2vs2 BSD, 5vs4(5), 5vs5. IP Hk-taito pelipaikat + puntti	AP aidat 5vs0 sisä, kääntö, spanish pick, 2 syötön FB 120 koria, 4vs4 kääntö, sisä, 4vs3(4), 5vs5 AP/IP toistoheitot	AP peliinvalmistava IP HBA vs FoKoPo	IP boxit+kp, 2vs0 korinteko, 1vs1, 3vs3 highpost entry, 5vs5 sisäpeli + hp-entry	AP syöttäminen 3 ryhmässä, 8 korin heitot (10min), close-outs, 1vs1 skip, 4vs3(4), 5vs5. Puntti+juoksut	LEPO
12	13	14	15	16	17	18
IP koordinaatiot, BH, viimeistelyt 15min, 4vs3(4), 5vs5vs5, 5vs5, donkit	IP portaat, 2vs0 korinteko, 1vs1 skip, 2vs2 BS, 4vs4vs4 shell, 5vs3(5) ja 4vs3(4). 5vs5 vapariipeli, puntti	IP lämpö, hk-taito pelipaikat, 4 stationin heittoharjoitus	IP boxit+kp, 2vs0 korinteko, 4vs3(4), 5vs4(5), 5vs5 vapariipeli, puntti	IP lämpö, 2vs0 (side,kääntö), 1vs1 chase, 5vs5 shell, 3vs3 flash (sisä entry), 5vs5 2min+5p	IP Ynni vs HBA	LEPO
19	20	21	22	23	24	25
IP FB 120 koria, 4vs4vs4 puolenkentän shell, donkit+puntti	AP portaat, BH, viimeistelyt 15min, 4vs3(4), 4vs4+5vs5 post tuplaus, 5vs4(5) transition D, 5vs5. IP hk-taito pelipaikat + puntti	AP aidat, 15min heitto pareittain, 4vs4 sisä/hp/ kääntö, 5vs5vs5 wave, 5vs5 post tupla+rotaatio, 5vs5 3 peliä AP/IP toistoheitot	AP peliinvalmistava IP HBA vs HNMKY	IP lämpö, BH + passing, 2vs0 heitot, 5vs5 puolenkentän peli heitot liikkeestä	AP nopeusketterys, 2vs0 heittoharj 1vs1 skip, 4vs3(4), 2vs2 b-screen D, 5vs5(5) transition D, 5vs5	LEPO
26	27	28	29	30	31	1
IP kuntopiiri + koordinaatiot	AP lämpö, viimeistelyt 10min, FB 120 koria, 2vs2 b-screen D (sin+valk), 1vs1 chase, 4vs3(4), 5vs5 +punti	IP HBA vs Bahama (scrimmage)	AP puntti, 8min heitot, 4vs3(4), 1vs1 skip, 5vs5 vs zone, 5vs5 vapariipeli.	IP HBA vs Hargrave Military Academy	IP HBA vs Bahama Select	



Harjoittelun seuranta

- **BH**
 - pallonkäsittely (kaksi palloa; kaksi palloa+tennispallo, liikkeessä, syötöt seinää vastaan, reagointi ärsykkeisiin)
- **Viimeistelyt**
 - 1vs0 korille; erilaisia kädenvaihtoja pienessä tilassa ja ajassa, erilaisia viimeistelyjä
- **2 vs 0**
 - jalkatekniikoita erilaisista screen-kulmista
- **Syöttäminen**
 - erilaisia syöttötekniikoita liikkeestä
- **Pelipaikkakohtainen harjoittelu**
 - takamiehet – laiturit – isot
 - erityisiä pelipaikan taktis-teknisiä ratkaisuja



Harjoittelun seuranta

- **1vs1**
 - skip, chase
 - tilanteita puolustuksen ja hyökkäyksen edulla
- **2vs1 / 2vs2 / 3vs2(3) / 4vs3(4) / 5vs4(5) / 5vs3(5)**
 - koko kentän harjoituksia edulla
- **4vs4 / 3vs3**
 - Hyökkäyksen edulla – edun hyödyntämistä ja monistamista



Kokemuksia maailmalta – erilaisia yksilöitä / konteksteja



- Steaua Bucharest, Romania
 - Dragos Diclescu, Georges Darwiche, Andrei Arion
- Trefl Sopot, Puola
 - Lukasz Kolenda, Michal Kolenda, Sebastian Rompa

**HYVÄÄ KORISKEVÄTTÄ – HYVIÄ PELEJÄ &
ENNEN KAIKKEA HYVIÄ HARJOITUKSIA!**