

# Pelin ja tekniikka- harjoittelun yhdistäminen

---

*Nuorisovalmennusseminaari 2022  
Henri Clément 9.4.2022*



# Henri Clément



[henri.clement@hnmky.fi](mailto:henri.clement@hnmky.fi)



# 3 x stations, lajilämmittely

---

- Pallonkäsittely: pallotaskut & peliasennot
- Heitto kuljetuksesta: tukikädellä pallon tuonti
- Jalkatekniikat: taitsekäännös + jab step

# Tavoite: pallo nopeammin laitaaan

---

- 4v4 "lyhyt-pitkä-pitkä"
- Tekniikka- ja osaharjoitteet
  - 1vDummy + syöttäjä: V- ja L -leikkaus
  - 1v1 + syöttäjä: "korille tai spotille"
  - 1v1 + syöttäjä juoksukisasta: "korille tai spotille"
- 5v5 kahdella korilla voittaa

# Demo IRL voisi olla (75')

- 15' 3 x stations
- 10' dynyt + SAQ
- 50' Tavoite: pallo nopeammin laitaaan
  - 10' 4v4/5v5 LPP
  - 8' 1vDummy + syöttäjä
  - 8' 1v1 + syöttäjä
  - 8' 1v1 juoksukisasta
  - 15' 5v5 kahdella korilla voittaa



# PARIPORINA

- Vaihda jonkun vieruskaverin kanssa ajatukset, mitä näitte kentällä:
  - Mitä mietit demo-harjoituksesta?
  - Mitä muistiinpanoja teit?

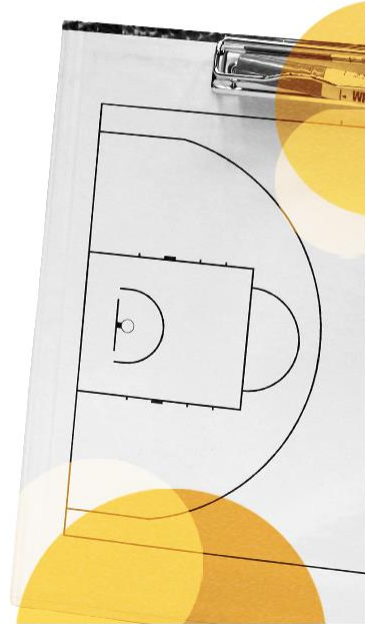


**”Miksi harjoittelemme näin?”**

---

# Rakenteita peliin

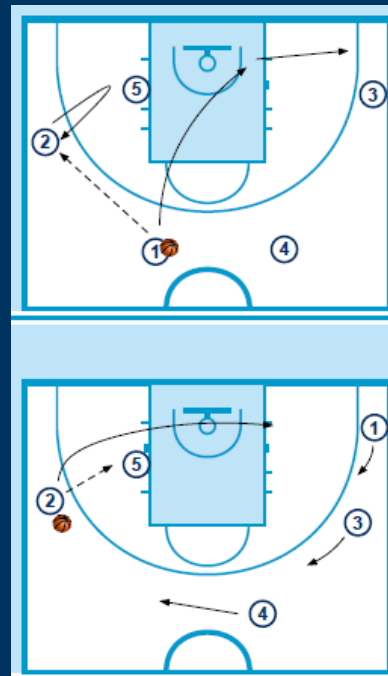
- Miten haluamme pelata, nyt ja myöhemmin
- Konkretia helpottaa peliä ja valintojen opettelu
- Harjoiteltavien tekniikoiden sitominen peliin





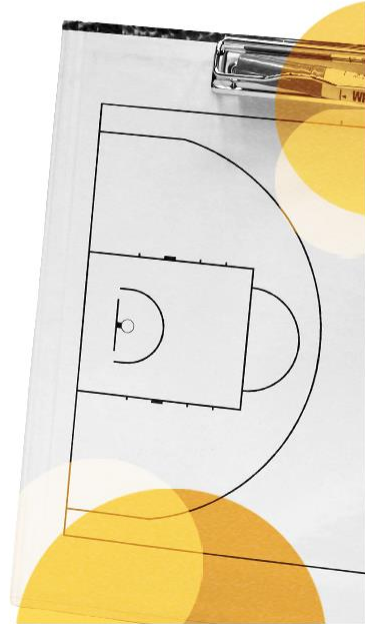
# HNMKY MU13 rakenteita

- Spacing & pelipaikat, 4 out 1 in
- Inside (& dive)
- Takamies-takamies hand-off
- High post -peli puolenvaihdon jälkeen
- "Ruuhkasta 1-2"



# Perustekniikoiden merkitys

- Tekninen osaaminen ei muodostu esteeksi
- Palo-otteet, peliasennot, jalkatekniikat
- Heittotekniikkaan **laadukkaita** toistoja



# Pohjana SUSI All Stars 2020 -sisällöt

MU13 - pojat 2009 - 2021/2022		
PELIN OSA-ALUE	TAITOJA	TIETOJA
Pallottomana pelaaminen - sisä- ja kääntöpeli	Pallottoman pelaajan vapautumismallit - I, V, L -leikkaus, puolustajan jalan voittaminen, kaarella täytöt Pallon kiinniottaminen - 1 ja 2 kädellä, myös sylinterin ulkopuolelta Pysähtymistekniikat 1- ja 2-tahti molemmille jaloille - 1- ja 2-tahtipysähdykset molemmille jaloille, editse- ja taitsekäännökset Ensitoimet pallon kanssa: kolmoisuhkapelaaminen - peliasennot, pallotaskut, pallon suojaaminen, tukijalan käyttö Catch and shoot -heittäminen eri jalkatekniikoilla - perusheittotekniikka: koppi, rytmi, saatto --> eri käännöksistä Pallottoman puolustajana sijoittuminen - sijoittuminen suhteessa omaan pelaajaan ja palloon	Pallottoman pelaajan tehtävä: voita tilaa tai tee tilaa Ymmärrys tilankäytöstä ja spoteista kaareilla: "paitsio" Ymmärrys ajoituksista: milloin odottaa, milloin voittaa tilaa Kahden pelaajan pelejä: give'n'go, vapautuminen, takaovet Leikkaaminen: rytminvaihto, leikkaus korille asti --> tee tilaa Joukkuepuolustuksen (apu) perusteet: estä helpot korit Pallottoman puolustajana eri rooleja: "väli", "apu" (yli)

# ”Tänään valmennamme asiaa x”

- Ydinkeskeinen valmentaminen
- Tänään ei tarvitse tulla valmista
- Perille menevät viestit ratkaisevat: ”Mitä harjoittelitte?”



# Suunnitelma (toteutunut)

Ydinkeskeinen valmentaminen, yksi asia kerrallaan, myös sisältöjen painottamisessa

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
VKO 35	Laitavapautuminen / pallon toimittaminen laitaan tilankäyttö	post-peli laidan ensitoimet + sisäänsyöttö	joukkuepuolustus & sulje sijoittuminen ilman palloa, fly, puhu	laidan ensitoimet, vapautuminen (pallon ylöstuontitaidot)
VKO 36	pienpeli takamies --> laita --> sisäpeli pienpeli (sulkeminen)	vitosen lautasmalli läheltä viim. kopista	sulkeminen & joukkuedef sisäpelaajan def	laitavapautuminen (sisäpeli)
VKO 37	1v1 ATS tunnista tila 3v3 laita + sisäpeli	heittovalmius/heittotekn. koria kohti viim. & ajaminen	def: 1v1 sivuttaisliike transition D ALAS	Leikkauksen taakse tulee tilaa 1v1 ATS --> 3v3 --> 5v5
VKO 38	palloton pelaaminen, vieressä voita tai tee tilaa (kolmoisuhkapeli pallon kanssa)	"ruuhkasta 1-2" Attack empty space, catch&go	koko kentällä liikkeellelähdöt pelialueet	attack empty space KOKO KENTÄLLÄ
VKO 39	low post -peli, T+post + taitsek 4v4 HPA + PG	Attack the Space liikkeellelähtötek.	"ruuhkasta 1-2" koko kentän peli	takamies-laita-sisäpeli
VKO 40	1v1 pallollisen puolustus "seinä" 5v5 HPA (transition def)	Sisäpelaaminen (taitsek.) myös sisäänsyöttö	hyökkäykseen lähtö	puolen kentän yli syöttämällä
VKO 41	1v1 pallollisen puolustus "seinä" 5v5 HPA (transition def)	Sisäpelaaminen (taitsek.) myös sisäänsyöttö	koko kentällä laitavapaut. def taakse / kulma / laita	

# Tänään ja huomenna

---

- Peliin rakenteita: "Näin me pelaamme"
- Tekniikkaharjoittelu, esim.
  - Alkulämmittely(stations)
  - Competition-tools-competition
  - Heittotekniikka (koppi, rytmi, saatto)
- Yksi asia kerrallaan: "Tänään valmennamme \_\_\_\_\_."

**KIITOS!**

1) PEILI: pallotaskut, tukijalan käyttäminen

2) ”KÄÄRMEENKIELI”: taskut, tukijalka, peliasennot

KESKITY:

Pallo on TASKUSSA tai MATKALLA TASKUUN

Viritetty ranne – taskussa käsi pallon päällä



Heitto yhden hyvän kopin jälkeen:

1) Tukikädellä pomputus kaukana sivulla

2) Viimeinen pomppu heittokädellä jalkojen välistä

KESKITY:

Heittokäsi odottaa, ”takaseinä”

Tukikäsi tuo pallon vahvasti

Heitä pallo itsellesi laitaan

1) Taitsekäännös, jab step, ristiaskellähtö

2) Taitsekäännös, jab step, avoaskellähtö

KESKITY:

Peliasento, vahvat liikkeet pallolla

Pallo syväälle taskuun

# SUSI ALL STARS, LAJIHARJOITTELUSISÄLLÖT

KORIPALLOILIJAN PERUSOSAAMINEN*		
<b>Koko kentän pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallon ylöstuontitaidot</li> <li>• Ylivoimahyökkäykset</li> <li>• Alivoimapuolustukset</li> <li>• Syöttäminen avoimella kentällä</li> <li>• Kovavauhtiset viimeistelyt</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: 4 vaiheen tempopeli</li> <li>• Koripallokentän ”maantiede”: kaistat ja primäärialueet</li> <li>• Helpot korit -ajatusmalli: tee itse ja estä vastustajalta</li> <li>• Taktinen ajattelu: alas vain ylhäältä?</li> </ul>
<b>Pallottomana pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallottoman pelaajan liikkumismallit (mm. I-, L- ja V-leikkaus)</li> <li>• Syötön vastaanottamisen tekniikat, koppi 4 eri tavalla</li> <li>• Pysähtymistekniikat, 1- ja 2-tahti oikealta ja vasemmalta jalalta</li> <li>• Koripalloilijan ensitoimet pallon kanssa: peliasennot ja pallon suojaaminen</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: yhteisöllinen syöttöpeli, jossa syöttö vaatii aina vastaanottajan</li> <li>• Pelin luonne: 80% hyökkäysajasta pelataan ilman palloa</li> <li>• Pallottoman pelaajan tehtävät: voittaa tila vastaanottaa pallo tai tehdä tilaa muille pelaajille</li> <li>• Hyökkäyspelin virta, syöttöketjut - ajattelu</li> </ul>
<b>Penetration-pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puolustaminen pallon ja korin välissä</li> <li>• Kolmoisuhkapelaaminen: peliasennot sekä katse ja tyhjän tilan havainnointi</li> <li>• Helpot harhautukset ja liikkeelle lähdöt pallon kanssa</li> <li>• Helpot kuljetus- ja ajoharhautukset</li> <li>• Viimeistelyt oikealla ja vasemmalla kädellä</li> <li>• Heittotekniikan perusteet: koppi, rytmi ja saatto</li> <li>• Pysähtyminen ja tukijalan käyttö kuljetuksen päätteeksi</li> <li>• Syöttäminen kuljetuksesta</li> <li>• Ns. lautasmalli-pelaaminen</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: korintekopeli</li> <li>• Helpot korit -ajattelu: parhaat korintekopaikat ja -tilanteet</li> <li>• Puolustaminen pallon ja korin välissä</li> </ul>
<b>Sisäpelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levypallopelin perusteet: aseman valtaaminen, sulkeminen ja irtopallopelaaminen</li> <li>• Low post -pelaamisen perusteet: syöttöaseman voittaminen, syöttötekniikat, syötön vastaanottaminen ja peliasento</li> <li>• Puolustaminen pallon ja korin välissä</li> <li>• Tasapainoinen peliasento: tukijalan käyttö, harhauttaminen pallolla ja kylki kohden koria -heitot</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: jokainen pelaaja liikkuu kentällä niin pituus- kuin leveysuunnassa</li> <li>• Pelin luonne: paremman levypallopelin myötä korintekoyritysten määrä suhteessa vastustajaan kasvaa</li> <li>• Pelin luonne: ns. helppoja koreja syntyy heitoista Front Rim -alueelta ja sisään-ulos -syöttöjen jälkeen</li> </ul>
<b>Ball Screen -pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaaminen kannattaa aloittaa vasta, kun pelaajien osaaminen pallottomana pelaamisessa ja penetration-pelaamisessa on edennyt ”jatko-opinnot” -tasolle</li> <li>• Ball Screen -pelaamisen edellytyksenä on, että pallollisen pelaajan korintekotaidot ovat sellaiset, että puolustus joutuu reagoimaan (auttamaan) hänen hyökkäysuhkaansa</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaaminen on modernin koripallon yleisin yksittäinen taktinen pelimalli</li> <li>• Pelimalli koostuu erilaisista kenttätasapainoista, erilaisista vaiheista, erilaisista käyttötarkoituksista ja erilaisia puolustusskenaarioita vastaan pelaamisesta</li> </ul>

(\* = Ihannetilanteessa nämä taidot ja tiedot olisivat hallussa All Stars -leireille ilmoittauduttaessa.)

# SUSI ALL STARS, LAJIHARJOITTELUSISÄLLÖT

16 v. MAAJOUKKUEPELAAJAN OSAAMINEN*		
<b>Koko kentän pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1vs1 koko kentän puolustus</li> <li>• 5 kaistan nopea hyökkäys</li> <li>• Front Rim -pelaaminen</li> <li>• Laitakaistan liikkumismallit</li> <li>• SUSI-konsepti: sisäpeli- ja kääntöpeli</li> <li>• Close the Gaps -transition defense konsepti</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: 4 vaiheen tempopeli</li> <li>• Koripallokentän ”maantiede”: kaistat ja primäärialueet</li> <li>• Helpot korit -ajatusmalli: tee itse ja estä vastustajalta</li> <li>• Taktinen ajattelu: alas vain ylhäältä? Pickup Point</li> </ul>
<b>Pallottomana pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Syöttölinjojen ja leikkausten puolustus</li> <li>• Liikkuminen, pysähtyminen, pallon vastaanottaminen ja jalkatekniikat kovasta vauhdista</li> <li>• Ns. kimppa-ajattelu: katsekontakti ja leikkaaminen</li> <li>• Down Screen -pelaaminen: valmistaminen, asettaminen, käyttäminen ja avautuminen</li> <li>• Screenien murtamisen tekniikat</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne, pallottoman pelaajan tehtävät ja syöttökettjuajattelu</li> <li>• Yleisimmät kenttätasapainot ja pelinavaukset</li> <li>• Flex-pelimalli</li> <li>• Yleisimmät paikkapuolustukset ja niiden murtaminen</li> </ul>
<b>Penetration-pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolmoisuhkapelaaminen: yksilötaktiset valinnat</li> <li>• Pallollisen pelaajan puolustus: wall-periaate</li> <li>• Liikkeelle lähdöt ja harhautukset kuljetuksesta; eri malleja</li> <li>• Liikkeellä lähdöt ja harhautukset suoraan syötöstä; eri malleja</li> <li>• Heittäminen suoraan syötöstä; eri jalkatekniikat</li> <li>• Heittäminen kuljetuksesta; oikean ja vasemman käden pompusta</li> <li>• Penetrate and Kick -pelaaminen</li> <li>• SUSI-konsepti: Sideline-defensen perusteet (kolme roolia, ohjaaminen ja apurotaatiot)</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: korintekopeli</li> <li>• Helpot korit -ajattelu: parhaat korintekopaikat ja -tilanteet</li> </ul>
<b>Sisäpelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sisäpelaajan puolustus: peliasennot, jalkatekniikat ja käsien käyttö</li> <li>• Low post -asemassa pelaaminen: aseman valtaaminen, pallon vastaanottaminen ja ulos syöttäminen</li> <li>• Sisäpelin korintekoliikkeet: tulijalan käyttö, harhautukset ja hook-heitot</li> <li>• Inside + Dive -pelimalli</li> <li>• Re-post -pelaaminen</li> <li>• SUSI-konsepti: Low Post Baseline -tupla</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: syvyympelaamisen strateginen merkitys</li> <li>• Levypallopeli ja uuden pallonhallinnan käynnistäminen</li> </ul>
<b>Ball Screen -pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaamisen 4 vaihetta: valmistaminen, asettaminen, käyttäminen ja avautuminen</li> <li>• Ball Screen -pelin yleisimmät pienryhmätaktiikat: pallollisen oma heitto, screen and roll ja syöttö ”sinne, mistä autetaan rolliin”</li> <li>• Yleisimmät Ball Screen - puolustustaktiikat: vaihto, quick show ja drop</li> <li>• Hand offien puolustus</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaaminen on modernin koripallon yleisin yksittäinen taktinen pelimalli</li> <li>• Pelimalli koostuu erilaisista kenttätasapainoista, erilaisista vaiheista, erilaisista käyttötarkoituksista ja erilaisia puolustusskenaarioita vastaan pelaamisesta</li> <li>• Ball Screen -pelaamisen 4 vaihetta: valmistaminen, asettaminen, käyttäminen ja avautuminen</li> </ul>

(\* = Ihannetilanteessa All Stars -leirityksessä voitaisiin aloittaa suoraan näiden sisältöjen harjoittelusta)