



KANTAPÄÄN KAUTTA

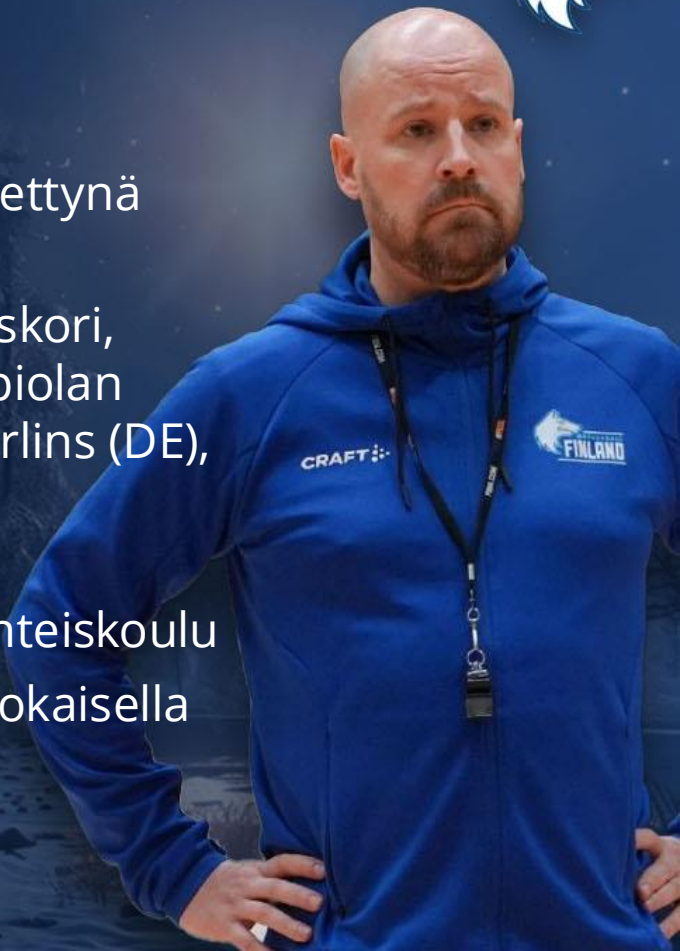
Oppiiko valmentaja virheistään?



JUSSI LAAKSO



- Valmentajana vuodesta 1990
- Maajoukkuetoiminnassa vuodesta 1998 (nimettynä 1.kerran 2004)
- Seurat, joissa valmentanut: Riihimäen Kolmoskori, FoKoPo, BC Nokia, LrNMKY, Catz, HNMKY, Tapiolan Honka, Karhubasket, Seagulls, Crailsheim Merlins (DE), ToPoLa
- Koulut, joissa työskennellyt: Sotungin lukio, Mäkelänrinteen urheilulukio, Lauttasaaren Yhteiskoulu
- Tyttöjä, poikia, naisia ja miehiä käytännössä jokaisella sarjaportaalla ja ikäluokassa
- Naisten maajoukkuevalmentaja





Esityksen pääaiheet

- Nuoren pelaajan harjoitus- ja peliryhmät
- Harjoitteleminen
- Pelivalmennus
- Säännöt ja suositukset – miksi niitä pitää olla?
- Seurakulttuurin vaikutus ja ymmärtäminen
- Lajitaidot

Nuoren pelaajan harjoitus- ja peliryhmät



- Pelaajan "repiminen" joka paikkaan
- Turvallisuus & vastuullisuus
- Nuoren kovalevyn riittäminen usean auktoriteetin kuulemiseen



Pelaajan ”repiminen”

- Pelaamisen liiallinen korostuminen
- Seuran kulttuurin liiallinen seuraaminen
- Oman ymmärryksen vajavaisuus
- Pelien ja harjoitusten suhde – kuormituksen seuraaminen / ymmärtäminen
- Case Evita Iiskola
- Case Honka&ToPo 2010-11 A-tytöt



Turvallisuus & vastuullisuus

- Kotiympäristö
 - Harjoittelussa
 - Otteluissa
- Vastuullisen aikuisen (=vastuuvalmentaja) tehtävä huolehtia nuoren turvallisesta ympäristöstä



Useamman valmentajan dilemma

- Useita valmentajia samanaikaisesti – kuka huolehtii kuormituksesta?
- Voiko päätöstä jättää nuorelle?
- Ketä nuori kuuntelee? Kenen ohjeet ovat ne tärkeimmät?
- Miten nuoren pää pysyy mukana?
- Eri auktoriteettien yhteistyön sujuvuus kaikkein tärkeintä



MITÄ AJATUKSIA SINULLA HERÄSI?



Harjoittelemine

- Yksinkertainen on kaunista
- Harjoittelemisen säätely pelien vuoksi?
- Vaatiminen on välittämistä - oma näkemys vaatimusten realiteeteista
- Mitä on "oikea" vaatiminen?
- Oma ego vs pelaajan kehittäminen
- Häiriökäyttäytymiseen puuttuminen ja ratkaisumalleja



Yksinkertainen on kaunista

- Suunnittele hyvin ja ajoissa (kausi, kk, vko, pvä)
- Pidä huoli siitä, että tiedät tarkasti mitä harjoitellaan ja miksi
- Pidä asiat yksinkertaisina – voit lisätä asioita osaamisen mukaan
- Ole valmis reagoimaan harjoituksen sisällä suunniteltuun – jätetäänkö jotain pois, tehdäänkö jotain pidempään
- Kerro pelaajille miksi harjoitusta tehdään



Vaatimustaso

- Vaatiminen on välittämistä
- Mitä on "oikea" vaatiminen?
 - Tunneäly & empatia
 - Kärsivällisyys
 - Rangaistukset äärimmäisiä keinoja, eikä oikein sopivia nykyisille sukupolville



Motiivit harjoittelussa

- Valmentajan iso valinta – joukkue ennen yksilöä vai toisinpäin
- Minkä tavoittelemisen ajaa sinua/ pelaajaa/ joukkuetta?
- Nuoren valmentajan oman uran kasvaminen
- Voittaminen on hyvän harjoittelun oheistuote
- Ylpeys valmennettavien saavutuksista



Häiriökäyttäytyminen

- Voimakkaasti lisääntynyt häiriökäyttäytyminen hyvän harjoittelun hidastajana
- Keinoja puuttua häiriötekijöihin
 - Sääntöjen luominen ja niistä kiinni pitäminen – vaatiminen & nollatoleranssi (kuri)
 - Yhteys vanhempiin – palaverit, vanhempi mukaan katsomaan, vanhempi mukaan valmennukseen
 - Harjoituksista poistaminen äärikeino, mutta voi olla joskus pakollista



Pelivalmennus

- Mikä tärkeää/olennaista? Mihin kannattaa energiansa suunnata?
- Yhteistyö ottelun eri toimijoiden välillä:
 - Pelaajat (omat & vastustajat)
 - Muut valmentajat (omat & vastustajat)
 - Tuomarit
 - Toimitsijat
 - Vanhemmat (omien & vastustajien)

Energian suuntaaminen olennaiseen



- Keskittyminen niissä asioissa, joita ollaan harjoiteltu ja löytyvät pelisuunnitelmasta
- Yritä sulkea ulkoiset häiriötekijät pois mielestäsi (vanhemmat, katsojat jne.)
- Keskity auttamaan pelaajiasi
- Pyri reagoimaan muutoksiin nopeasti – auta joukkuettasi ratkaisemaan mahdollisia ongelmia
- Muista, että “kanin hatusta” –vetäminen voi sekoittaa omaa joukkuetta enemmän kuin vastustajaa

Pelaajat ja valmentajat ottelussa



- Oma käytöksesi on avainasemassa, miten pelaajasi käyttäytyvät
- Keskinäinen kunnioitus vastustajan pelaajien ja valmennuksen kanssa
- Pyri olemaan tilanteen päällä sekä provosointiyritysten yläpuolella
- Kilpaileminen (voittaminen/häviäminen) kuuluu olennaisena osana urheiluun – älä anna kuitenkaan sen muuttaa itseäsi (käytöstäsi)

Tuomarit



- Tuomaritoiminta puhututtaa aina, mutta me kaikki olemme vastuussa sen kehityksestä
- Oma toimintasi voi olla rakentavaa ja kehittävää tai toisaalta myös hajottavaa
 - Nuoria tuomareita on kannustettava, jotta heillä on mahdollisuus kehittyä ja sitä kautta parantaa tuomaritoimintaa
 - Pahimmillaan huonot kokemukset lopettavat tuomarin "uran"
- Kaikesta ei tarvitse olla samaa mieltä, mutta toimeen olisi hyvä tulla



Vanhemmat

- Kannattaa sopia jo ennen kautta tarkasti pelisäännöistä vanhempien kanssa
 - Peleissä valmentajan tulee ohjata ja auttaa pelaajaa – se ei ole vanhempien tehtävä
 - Vanhempien tulisi kunnioittaa vastustajia ja tuomareita
 - Häiriökäyttäytymiseen tulee puuttua välittömästi, varsinkin lapsille huutelu on törkeää
 - Ymmärtämättömiä ihmisiä saa ja kannattaa opastaa, vaikka olisit vastustajan valmentaja



MITEN MINÄ TOIMIN OTTELUTILANTEESSA?

Säännöt & suositukset



- **Mikä johtaa ainaiseen sääntöjen ja suositusten vastaiseen toimintaan?**
 - Voittamisen halu / pakko
 - Voittaminen keinolla millä hyvänsä
 - Näyttämisen halu
 - Vallalla oleva kulttuuri (seura/joukkue/vanhemmat)
 - Onko kulttuuri enemmän oman egon pönkittämistä varten vai nuorta varten?

Balanssi omassa toiminnassa



- Miten saada balanssi “oikeiden” voittamisen keinojen löytämiseen? Mitä ne edes ovat?
- Puolustussäännöt
- Pelaajien nimeäminen eri tasoisiin sarjoihin
 - Pelaajan etu (hyöty) vai voittamisen tarve
- Seurojen ja valmentajien yhteistyö ja avoimuus
 - Tilanteita, joissa joutuu olosuhteiden pakosta nimeämään kokeneempia pelaajia alempiin sarjoihin
 - Ottelusiirrot



Seurakulttuuri & ymmärrys

- Miten minun ympäristössäni tehdään asioita?
- Onko se mielestäni oikein/väärin?
- Voinko/haluanko vaikuttaa siihen?
- Lisäänkö minä omilla teoillani/puheillani parempaa ymmärrystä vanhemmille?



MITEN MINÄ KEHITÄN SEURANI KULTTUURIA?



Lajitaidot

- Missä vaiheessa mitäkin opetetaan?
 - Perustaitotaso kohdillaan → variaatiot
- Onko kyse ikävuosista vai osaamisesta?
 - Puolustuspelaaminen
 - Joukkue / yksilö
 - Quick outlet – fast break
 - Screen -pelaaminen



Mitä ja missä vaiheessa??

- Missä vaiheessa mitäkin opetetaan?
 - Perustaitotaso kohdillaan → variaatiot
- Onko kyse ikävuosista vai osaamisesta?
 - Ymmärryksen kasvattaminen
 - Mikä on joidenkin taktisten valintojen vaikutus koko joukkueeseen? (ball screen – pelaaminen helposti 2 vs 2 peliksi nuorissa)



Puolustuspelaaminen

- Puolustuksen harjoittelu
 - Yksilön puolustusosaaminen
 - Joukkuekonseptit ja sen osaaminen/ymmärtäminen
 - Passiivinen/aktiivinen
 - Koko kentällä / puolikkaalla kentällä
 - Paikkapuolustus
 - Pelataan enemmän kuin harjoitellaan? Last resort? Kani hatusta?



Screen -pelaaminen

- Pallottomat screenit
 - Itse aloittaisin näistä, koska sillä mahdollisesti parannetaan kokonaisliikettä
 - Mukaan myös puolustuksen opettelu, jotta voidaan harjoitella hyökkäyksen eri optioita
 - Vaatimuksena on täyden vauhdin suoritukset (esim. Pin down + catch → optio joka tehdään nopeasti)



Screen -pelaaminen

- Pallolliset screenit
 - Tärkeätä käydä läpi myös eri puolustustapoja, jotta pelissä on työkaluja hallita näitä tilanteita (eri tilanteet vaativat eri valinnat)
 - Tärkeätä käydä läpi eri spacingeissa, jotta pelinlukemisen ymmärtäminen paranee (eri optiot, mistä etu löytyy?)
 - Kehittyäkseen vaatii erinomaisen puolustuksen – pakottaa hyökkääjän tekemään asioita paremmin
 - Pienpelien kautta kokonaisuuksiin



Screen -pelaaminen

- “Edut & haitat/pohdinnat”
 - Screen -tilanteet ovat melko monimutkaisia, koska niihin liittyy aina puolustuksen tekemät valinnat ja hyökkäyksen sen hetkinen kenttätasapaino (=spacing)
 - Erilaisia screenejä, eri kulmilla on erittäin runsaasti olemassa, mihin kaikkeen harjoitusaika sidotaan?
 - Nuoremmilla harjoittelu ja sitä kautta ymmärrys kevyempää → ajaako yksinkertainen palloscreen liikaa 2vs2 – pelaamiseen? Onko tilanteen puolustaminen harjoiteltu?



OMAT AJATUKSENI SCREEN-PELAAMISESTA

KIITOS!

- E-mail:
 - jussi.laakso@basket.fi
 - jussi.laakso@topola.fi
- Puhelin / WhatsApp:
 - +358 50 3265018

