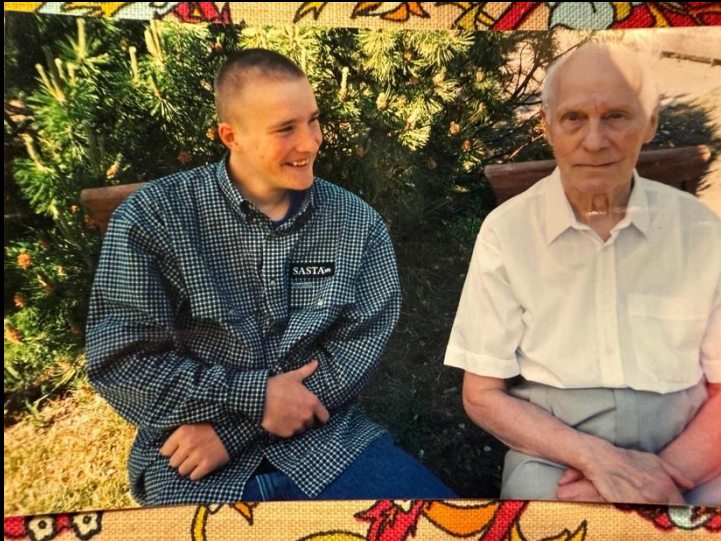




# PARAS HARJOITUS: Miten saada maksimaalinen hyöty yksittäisestä harjoituksesta?

Joonas Iisalo

# Hokki-Basketista Kouvoihin vuonna 2000



# MIKSI AIHE?

- Joukkueharjoitus on valmentajan tärkein hetki ja työkalu joukkueen kanssa
- Toiseksi suurin kilpailuetu voidaan saavuttaa harjoittelun avulla
- Valmennusprosessi mielenkiintoisin osa valmentamista





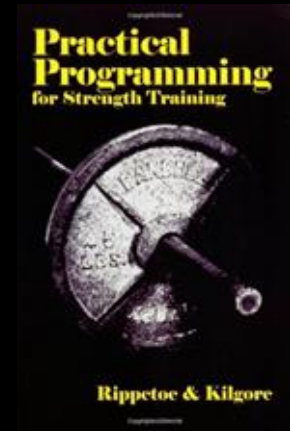
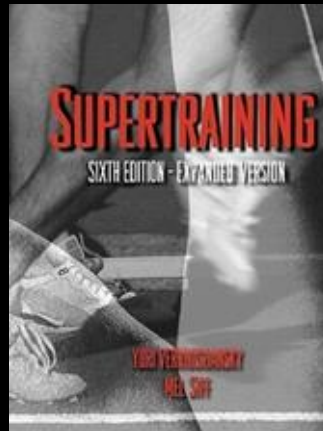
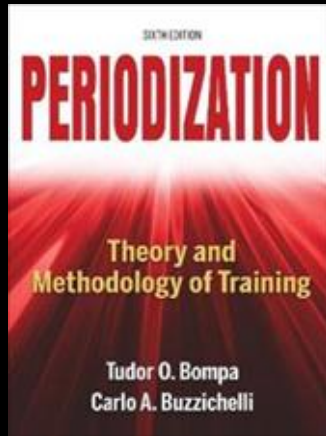
# PERUSASIAT

- Suunnitelma
- Riittävä pelaajamäärä, useampi valmentaja
- Alku ja loppu
- Huomioi jokainen jollain tavalla
- Paljon tekemistä, vähän puhetta, vähän jonoja
- Pelin kautta opettaminen
- Häiriötekijät minimissä

# HARJOITUKSEN SUUNNITTELU

# HARJOITUKSEN SUUNNITTELU vol. 1

- Tarvitaan pidemmän tähtäimen suunnitelma
- Harjoitussuunnitelmat tulee arkistoida



# HARJOITUKSEN SUUNNITTELU vol. 2

- Micro dosing
- Harjoitusten jakaminen blokkeihin
- Blokkien jakaminen kokonaisuuksiin  
=> Esim. hyökkäys, puolustus, siirtymä, scrimmage, taito, jne...
- Harjoituksessa 2-5 blokkia (10-25min)



# HARJOITUKSEN SUUNNITTELU vol. 3



- Täsmällisyys (aikataulu, kello, heittokello, pisteet)
- Harjoitteet
- Joukkueet, ryhmät, parit (rotaatiot?)
- Muistiinpanot/yksityiskohdat

# ESIMERKKIHARJOITUS

- Kesto 95min
- 12 pelaajaa, 3 valmentajaa, fysio
- 4 BLOKKIA:  
 puolustus  
 siirtymä  
 puolen kentän hyökkäys  
 scrimmage

Team Practice

9/26/2022 05:00

m	Time	I	Emphasis			Description
10	5:00 5:10					<b>Activation</b>
25	5:10 5:35		BLUE Max DJ Akeem Elias	WHITE Bryan Vincent Lukas Eric	YELLOW Felix Tim Leon Niki	<b>Defensive breakdown</b> A. Footwork (Serena) 5' B. RAM + Controlling the distance (Hylke) 5' C. Early/BS/Zoom coverage (Joonas) 5' ----- D. 4 v 4 v 4 our offense and defense 8' - motion
5	5:35 5:40					<b>Movement Prep</b>
15	5:40 5:55		BLUE Max DJ Tim Lukas Elias Felix	WHITE Bryan Vincent Akeem Leon Eric Niki		<b>Transition block</b> A. 5 v 0 transition 5' - Fast break, motion wing - Mismatch, motion spread - Hit, motion top B. 5 v 5 murderball - 24s shot clock, 3 games, 5p
5	5:55 6:00					<b>Points in a row</b> 15/18/21
5	6:00 6:05					<b>FT's</b> 3x2 v partner
10	6:05 6:15					<b>Offensive breakdown</b> 5 v 5 half court - 3up, 2up, horns up
5	6:15 6:20					<b>FT's</b> Down from 15p
10	6:20 6:30					<b>5 v 5 scrimmage</b> 2 x 3 minutes, 1 foul to give
5	6:30 6:35					<b>FT's</b> 4 in a row

**AIKALISÄ 1MIN (henk. koht.)**

-

**Miten voin parantaa omaa  
suunnittelua?**

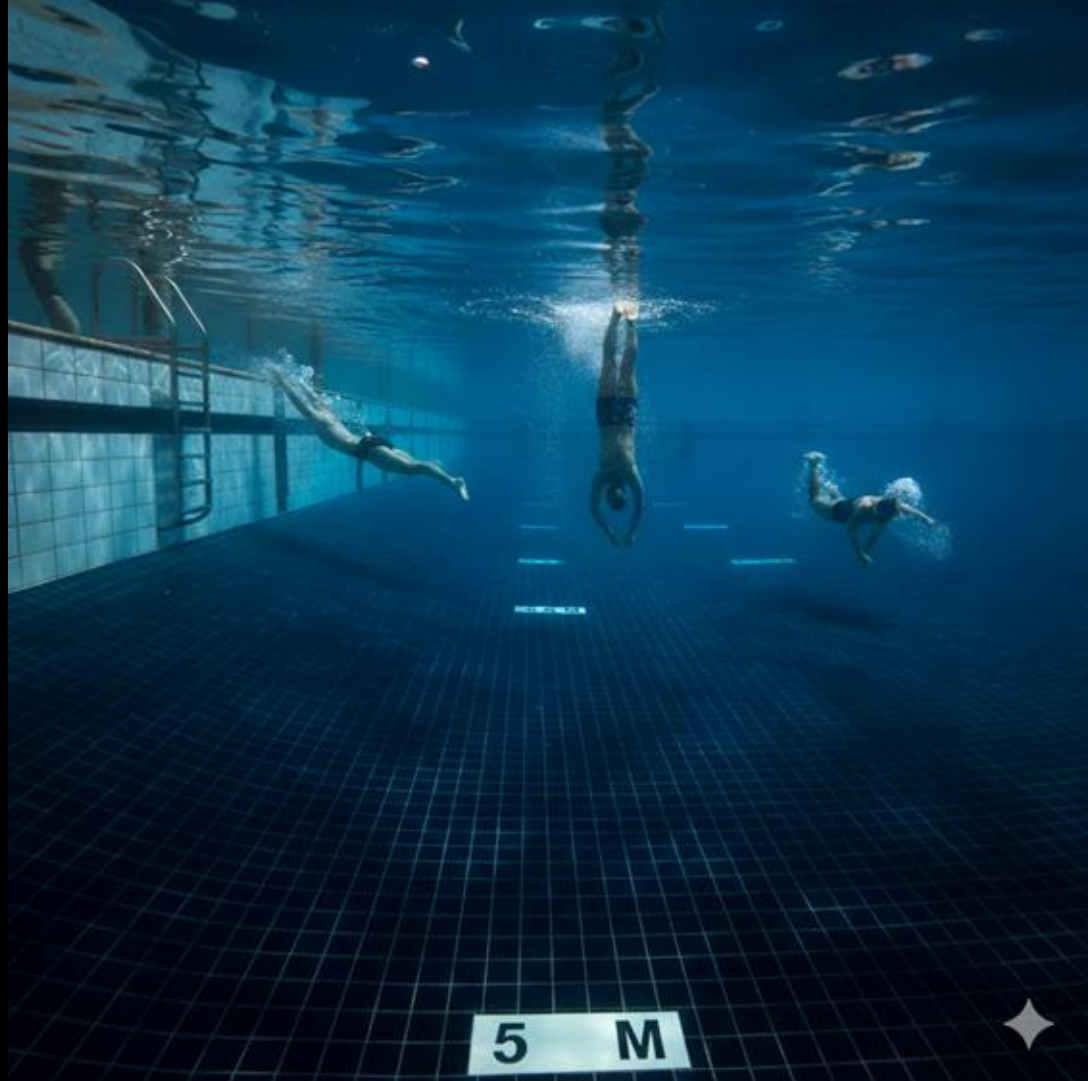
**HARJOITTELUN LAINALAISUUKSIA**

# MAKSIMAALINEN KEHITYS

Harjoituksen tulee haastaa  
kaikilla neljällä osa-alueella:

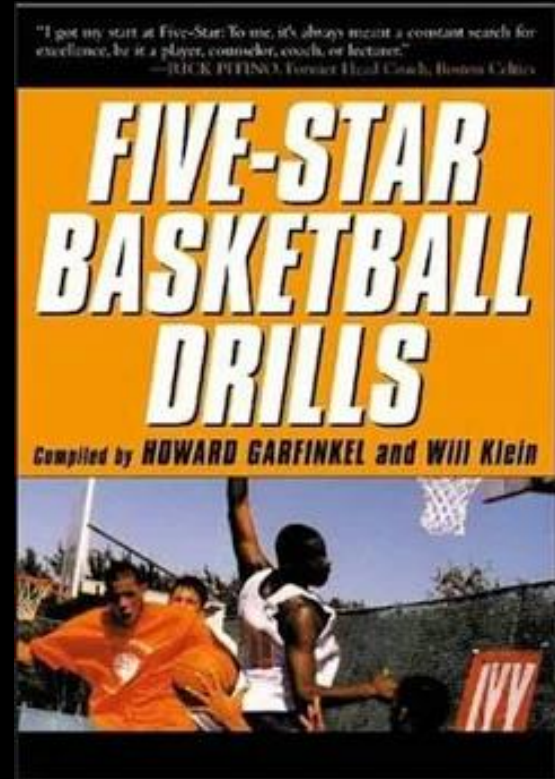
- Teknisesti
- Taktisesti
- Fyysisesti
- Mentaalisesti

El mission impossible!



# SISÄLTÖ: MITÄ HARJOITELLA?

- Harjoitusten tulisi perustua pitkälti joukkueen pelitapaan: taktiikoihin, konsepteihin, tekniikoihin
- Mihin harjoittelu voi perustua ilman selkeää ja yksityiskohtaista identiteettiä/pelitapaa?
- Kuinka paljon vastustajaan valmistautumista?





vs.



# NOUSUJOHTEISUUS BLOKKIEN SISÄLLÄ



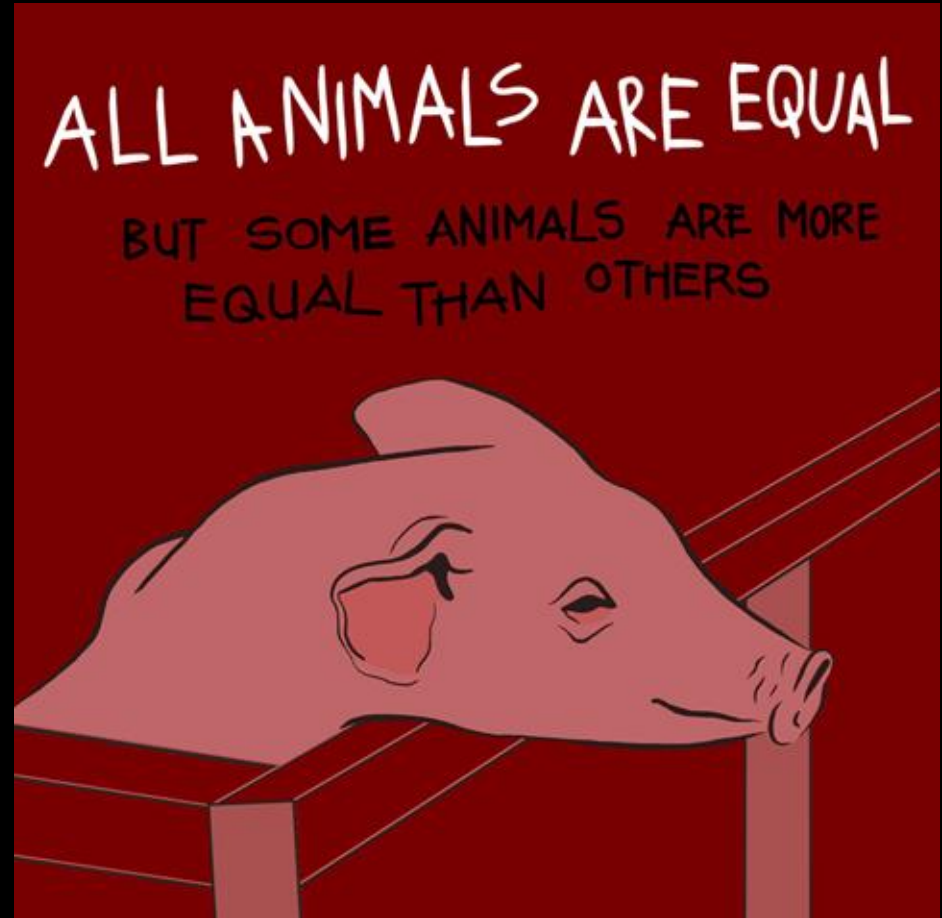
# VAATIMUSTASO

- Pelaajien tulee kohdata vaikeuksia harjoituksissa
- Ei-neuvoteltavissa: fokus ja yrittämisen taso
- “Sense of urgency”



# PALAUTE

- Kukaan ei ole palautteenannon ulkopuolella
- Everyone is held accountable



# KONTEKSTI KESKIÖSSÄ PALAUTTEENANNOSSA

- Vaatimustaso tulee kohdistua kontekstiin eikä abstraktiin asiaan.

=> Esim. “pitää mennä kovempaa”

- Kun ymmärrys lisääntyy niin pystyy vaatimustason kohdistamaan spesifisti. Ei saisi kohdistua henkilökohtaisiin asioihin. Paljon kysymyksiä.
- Konseptikoripallo auttaa palautteenannossa.



# KILPAILUN KOROSTAMINEN

# Kilpailu ja voittaminen

- Tuntuu että kilpailu ja voittaminen on kirosanoja Suomessa
- Tärkeämpää olla hyvä häviäjä kuin voittaa => **ÄLÄ VAAN NÄYTÄ TUNTEITA!**
- Pelkkä pelaamisen kautta opettaminen ei riitä...



# MAKSIMAALINEN KILPAILU

**“Paras harjoitus on  
konfliktin rajamailla”**



**AIKALISÄ 1MIN (parin kanssa)**

-




Mistä tietää että on saavutettu  
tämä rajapinta?

# “Signaaleja”

- Puhe ja huddlet lisääntyy
- Kilpailun “jännite” ja tunteet lisääntyy
- Kontaktien määrä lisääntyy (Nenonen: “satuttamisen määrä lisääntyy” = törmäykset, leikkaukset, sulkeminen, post, skriinit)
- Sääntöjen venyttäminen / kusetaminen lisääntyy...
- Kuinka paljon rentoutumisia (oh shit - hetkiä)? Tuleeko täysivauhtisia suorituksia?
- Ylilyönnit tarpeellisia oppimisen kannalta?





 EuroLeague	MACCABI		9
1 <sup>ST</sup> 5:41 19	PARIS		7

# Miten lisätä kilpailua?

- Voittamisella ja häviämällä merkitystä  
=> Kaikessa mukana (Billy Keys)
- Harjoitteet
- Panos: keppi/porkkana
- "Haasta ja hämmennä pelaajia" => Jack McVeigh

MUST RE-DEFINE WHAT FUN MEANS





**“Hyvä treeni jätkät!”**

**Analyysi: mistä tietää että  
harjoitus on “onnistunut”?**

# Mittareita



- Yleisimmät vastaukset: “peli kertoo”, “hyvä fiilis treenistä”
- Objektiivisia: video, sykealueet, suoritustavoitteet (off. reb. %, deflections, huddlet jne.)
- Subjektiivisia: Oliko “vaikeuksia” liittyen harjoiteltaviin asioihin (ei harjoitteisiin)? Kilpailtiinko oikeasti?
- Tehdään suunniteltua asiaa jossa tulee onnistumisia ja epäonnistumia? (Menee vähän yli nykyisten taitojen)
- Kehittykö peli pitkällä aikajänteellä oikeaan suuntaan?

**KIITOS!**