

Painopisteet nuorten isojen pelaajien harjoittelussa

Pekka Salminen



Harjoittelusta

- (PELI)ROHKEUS
- TALUTTAMINEN / TUKEMINEN
- ITSETUNTO
- ROHKAISEMINEN – VAATIMINEN
- KAMPPAILU
- **KUKA TAI MIKÄ ASETTAA VAATIMUSTASON?**





Awak Kuier

- Se, että uskon itseeni auttaa minua kentällä eniten. Itseluottamus johtaa siihen, että uskallan tehdä ratkaisuja, ottaa riskejä. Muuten en voi pelata korkealla tasolla.
- Sen olen täällä huomannut, että kovaa saa pelata ja pieniä virheitä ei lasketa. Kyllä täällä laitetaan minua aika kovillekin, Kuier kertoo Ylelle.
- Olen oppinut menemään tilanteisiin eri mielentilalla. Pitää olla vahva joka tilanteessa.



”Vaikeinta minulle isona pelaajana on...”

”Pelissä puhuminen ja kommunikointi, varsinkin puolustuksessa...”

”1vs1 kaarelta...”

”Levypallojen haku aggressiivisesti...”

”Leveän ja tasapainoisen aseman haku...”

”Auttaminen puolustuksessa aggressiivisesti...”



Ottelun tiedot

Ottelutilasto

Pelitapahtumien kulku

Ottelun kulku

Heittokartta

Extra-tilastoja

 26.11.2020
  18:30
  Mäkelänrinteen Uintikeskus

Erotuomarit: Henri Hilke, Lauri Jäämaa, Juho-Topias Tuomaala

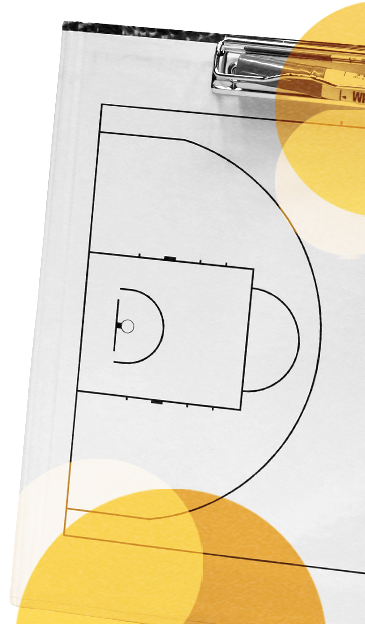
Ottelunumero: 5263499

HBA	MIN	2P	2P%	3P	3P%	1P	1P%	LEV			V		T			TEH	+/-	PIST		
								HL	PL	LEV	S	V-	V+	M	R				T+	T-
#4 Saana Kujala	15:44	1-3	33%	0-4				1	2	3		2		4	1	1	-4	-17	2	
#5 Kati Ollilainen	33:57	1-8	12%	0-2		2-2	100%		9	9	6	4	2	3	1	1		9	-3	4
#6 Venla Ulander	23:39	2-5	40%	1-3	33%			4	9	13	1	1	3	1	2	2	1	19	5	7
#7 Saga Ukkonen	32:29	2-7	29%	1-10	10%				1	1	2		1	1	1		2	-4	-9	7
#8 Ebba Pekonen	38:50	3-6	50%	2-5	40%	1-2	50%	1	4	5	5	1	4	4	2			14	-3	13
#9 Emilia Klemetti	-																			
#11 Albina Sylä	24:23	11-14	79%			1-2	50%	3	3	6		2	2	1	1	1	1	26	9	23
#12 Silja Viita	29:48	5-10	50%	0-3				5	4	9	4	5	2	3	2	1	1	15	-13	10
#20 Viivi Palomäki	01:10																			-4
loukkue								6	1	7				2				5		

Presentation name / Author

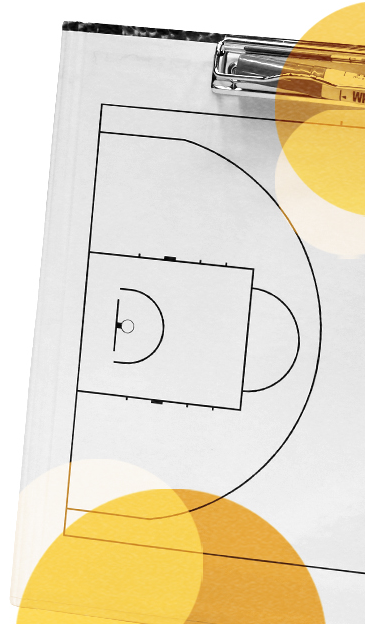
Painopisteet

- PELIASENTO
- TASAPAINO + KUNNON KOPPI – PYSY ALHAALLA
- JALKATEKNIIKAT
- LIIKE – PYSY ALHAALLA



Taito on...

- TEKNIKKAA
- TAKTIKKAA, TILANTEEN TUNNISTAMISTA
- FYSIIKKAA, KOORDINAATIOTA, NOPEUTTA
- KAMPPAILUA



Ison pelaajan taktiikka

- Takapuoli kohti koria?
- Pienempi vastassa
- Isompi vastassa
- Missä kohdassa?
- Anna syöttökohta
- 1-1?
- 1- enemmän, missä vapaata?

