

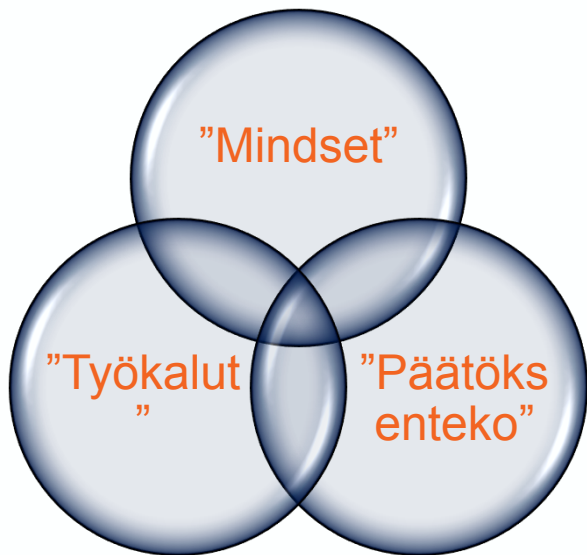
Näkökulmia taidon oppimiseen: **Kaaos kotoisaksi**

Nuorisovalmennusseminaari, Susi Training Center 15.1.2016

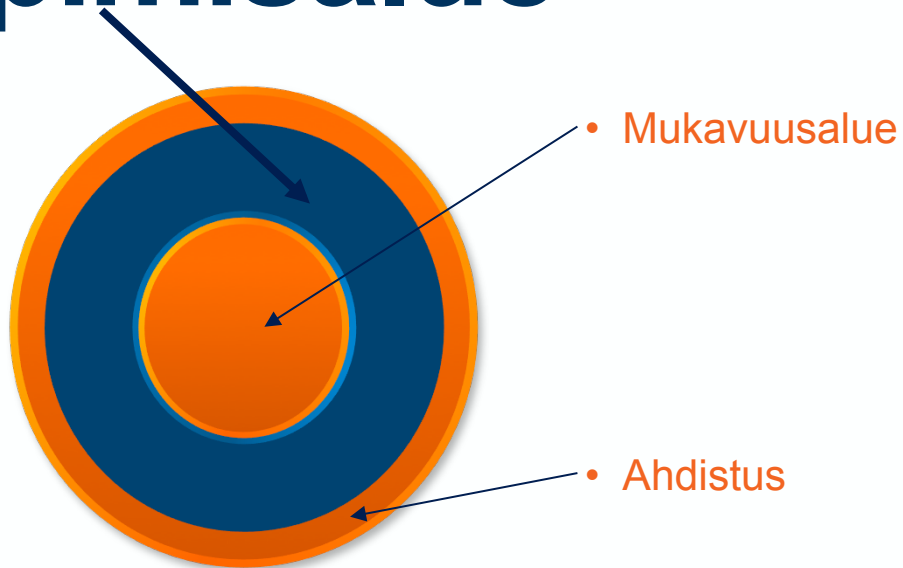
@Jyri_Lohikoski



Taidonoppiminen



Oppimisalue



Oppimisalue

- Tunnusmerkkejä koripallossa
 - "Auto-Pilot Off"
 - "Read & Plan"
 - "Train Ugly"
 - "Stretch Mistakes"

= "Gamelike"



Kaaos kotoisaksi 1:

Päätös 0,5 sekunnissa

Mielen kaksi järjestelmää

- Systeemi 1
 - Tiedostomaton
 - Automaattinen
 - Suuri kapasiteetti
 - **Nopea**
 - Intuiitiivinen päätöksenteko
- Systeemi 2
 - Tietoinen
 - Hallittu
 - Pieni kapasiteetti
 - **Hidas**
 - Rationaalinen päätöksenteko



Mielen kaksi järjestelmää

- Toimivat sisäkkäin
- Systeemi 2 on ”portti ja pullonkaula”
 - Ontogeneettiset prosessit hankitaan harjoituksen ja kokemusten kautta
 - Systeemi 1:n ”asiantuntemus” perustuu tapoihin ja tottumuksiin – harjoitus tekee mestarin
- Systeemi 1:n intuitiokyky rajoittuu vain oman ”asiantuntemuksen” piiriin



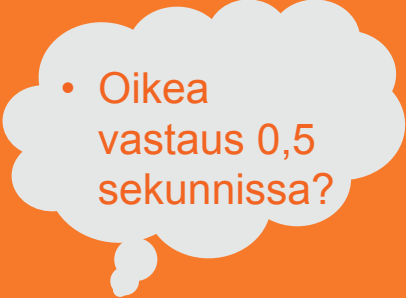
Päätös 0,5 sekunnissa

- Esimerkki:
 - Nopeaa vai hidasta matematiikkaa?
- Esimerkki:
 - Penkkipallo: koppi vai karkuun?



Nopeaa vai hidasta matematiikkaa?

- $2 + 2 = 4$
- $3 + 4 = 7$
- $8 + 2 = 10$
- $12 - 9 = 3$
- $15 - 6 = 9$
- $8 - 9 = -1$
- $5 * 5 = 25$
- $6 * 6 = 36$
- $7 * 7 = 49$
- $8 * 9 = 72$



• Oikea vastaus 0,5 sekunnissa?

- $4 + 4 + 4 = 12$
- $6 + 6 + 6 = 18$
- $28 : 7 = 4$
- $42 : 6 = 7$
- $55 : 11 = 5$
- $18 + 13 = 31$
- $72 + 39 = 111$
- $134 - 47 = 87$
- $18 : 4 = 4,5$
- $4 * 4 * 4 = 64$

Penkkipallo

- Rajattu alue
- Kaksi polttajaa
- Heitetään palloa rajojen ulkopuolelta
- Pelaajaa jää (ja joutuu penkille), jos pallo osuus häneen ja sen jälkeen maahan
- Polttajaa jää (ja joutuu penkille), jos pallo saadaan ilmasta tai yhdestä pompusta kiinni
- Kiinniottajasta tulee uusi polttaja
- Penkillä ollaan niin kauan, kunnes jättäjä joutuu itse penkille
- Peli loppuu, jos kaikki pelaajat saadaan penkille



- Koppi vai karkuun?

Kaaos kotoisaksi 2:

Enin aika edun monistamista

Hyökkäyspelin 4 tilaa

- Etu puolustuksella
 - Esim. tuplaus tai trappi
- Neutraali tila
 - Ei etua hyökkäyksellä eikä puolustuksella
- Pieni etu
 - Esim. vaihto tai mismatch, puolustaja jäljessä, puolustajan closing out -tilanne tai ylivoima nopeassa hyökkäyksessä
- Suuri etu
 - Hyökkäyksellä on korkean todennäköisyyden korintekopaikka



Hyökkäyspelin 3 vaihetta

- Edun rakentaminen
 - Puolustus pakotetaan auttamaan, puolustamaan palloa kahdella pelaajalla, rotaatiotilanteisiin tai epäjärjestykseen
- Pienen edun monistaminen suureksi
 - Laadukkaalla tilankäytöllä, syöttöpelillä, pallottomana liikkumisella ja taktisesti järkevällä kuljettamisella pallo pelataan korkean todennäköisyyden korintekopaikkaan
- Korin tekeminen
 - ROB-periaate (range, open & balance)
 - PPP > 1,2



Enin aika edun monistamiseen

- Vaikein vaihe on edun monistaminen
 - Sen harjoitteluun tulee käyttää eniten aikaa
- MU18 automaatiot
 - Neljän takamiehen nopea
 - Miljoonan dollarin -pelaaminen (#5)
 - Inside + dive
 - Rubio + Navarro
 - Toimi heti
 - Extra pass + cut



Enin aika edun monistamiseen

- Esimerkki:
 - 3 vs. 3 Small-Sided Basketball
 - Teema: Nopea hyökkäys & Inside + dive
- Esimerkki:
 - 4 vs. 4 Ugly Basketball
 - Teema: Jatka liikettä - 0.5 Basketball



Small-Sided Basketball

- Tavoite:
 - Lyhentää siirtymäaika minimiin sekä korostaa jatkuvaa läsnäoloa ja nopeaa pallonkäsittelyä
- Pelikenttä:
 - Kaksi lähintä koria, sivu- ja päätyrajat kentän mukaan
 - Pelin aloitus teeman mukaan
- Poikkeussäännöt:
 - Korin tehnyt joukkue jatkaa suoraan sukasta toiseen koriin
- Pistelasku:
 - Kumulatiiviset pisteet peräkkäisistä koreista
 - 1, 2, 4, 8, 16, 32, 64

Ugly Basketball

- Tavoite:
 - Korostaa jatkuvaa läsnäoloa, kilpailua ja korkean todennäköisyyden korintekopaikan etsimistä
- Pelikenttä:
 - Pelataan yhteen päytyyn
 - Pelin aloitus teeman mukaan
- Poikkeussäännöt
 - Pelataan koriin asti, ei kiertoa
 - Korin tehnyt joukkue jatkaa suoraan päätyrajan takaa
 - Vain räikeimmät virheet tuomitaan
- Pistelasku
 - Pelataan kahteen koriin, voittajat saavat pisteen
 - Voittajat aloittavat uuden pisteen

Yhteenveto; miksi kaaosta?

- Kaaos
 - synnyttää oppimista
 - korostaa kilpailemista
 - vaatii läsnäoloa
 - kasvattaa kuntoa
 - **on kilpailuetu**

