

Lajilämmittely osana harjoittelua

*Tuomas Rahkonen
Nuorisovalmennusseminaari 2020*



Esityksen viestit

- Lajilämmittely osana harjoitusta
 - Minkä takia ja mitä hyötyä tästä voisi olla? Esimerkkejä
- Malli WU16 maajoukkueen lähestymisestä

On tärkeä muistaa, että lajilämmittely ei korvaa fyysistä alkulämmittelyä!



Alkulämmittely

- Osa-alueet
 - 1. Hengitys ja verenkierto
 - 2. Dynaaminen liikkuvuus
 - 3. Keskivartalon tukilihasten aktivointi
 - 4. Alaraajojen lihasten aktivointi
 - 5. Lihasten reaktiivinen aktivointi
 - 6. Liikekokonaisuudet

”Hiki pintaan”, liiketaidot, tasapaino, hyppy, toiminnallinen voimaharjoittelu

(Nykänen, Nuorisovalmennusseminaari 2019)



Lajilämmittely

- Voi toimia johdantoja harjoitukseen
 - Linkki lämmittelyn ja harjoiteltavan asian välillä
- Mahdollisuus huolehtia henkilökohtaisesta harjoittelusta
 - Hankalaa löytää riittävästi aikaa, etenkin lyhyen kesän aikana
- WU16 tapauksessa vs0 harjoittelu
 - Lajilämmittelyn jälkeen tapahtuvassa harjoittelussa mahdollisimman usein puolustus mukana tai pelitilanne



Harjoituksen rakenne

WU16

1. Aktivointi/lämmittely
2. (Fys. osuus: voima-, nopeusvoima-, tai nopeusosio)
3. Lajilämmittely
4. Lajiosio, ”pihvi”
5. Loppuverryttely





fx

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	WU16 Finland // Programming 2019																	
2	WU16 Finland // Programming 2019																	
3	Morning practice						Evening practice / Game						Other					
4	Date	Time	Gym	Basketball	Basketball Warm up	Physical practice	Load	Time	Gym	Basketball	Basketball Warm up	Physical practice	Load	Meeting	Prehab	Video	Feedback process / Homework	Period
26	13.6.					Speed endurance, short				Skills			Stability, Mobility					
27	14.6.					Strenght				Skills			Stability, Mobility					
28	15.6.	RECOVERY DAY																
29	16.6.	ACTIVE RECOVERY DAY																
30	17.6.	13 - 15	STC 3	Competition, Fast break	Finishing, Automations	Speed	xxx	19 - 21	STC	Defense: 1vs1, rb's, deny, rotations	Contact, Basic defense		xx	Homework, SUSI Defense	Muscle treatment / Relaxation	Video delay (defense)	Individual development discussion	STC 17. - 20.6. (18 - 24 players)
31	18.6.	11 - 13	STC 3	Offense: Transition, fast breaks	Finishing, Automations	Speed strenght	xxx	18 - 20	STC	Defense: PNR, Inside	Contact, Basic defense		xx	Mindset	Muscle treatment / Relaxation	Video delay (defense)		
32	19.6.	11 - 13	STC 3	Defense: Transition	Contact, Basic defense	Strenght	xxx	18 - 20	STC	Automations: Fast break entries, drive and kick, inside and dive	Finishing, Automations		xx	Together, Individual	Muscle treatment / Relaxation	Video delay (defense)		
33	20.6.	11 - 13	STC 3	Offense: Transition, fast breaks	Finishing, Automations		xx	17 - 19	STC	Scrimmage	Game warm up		xxx	Homework, Conclusion				
34	21.6.	MIDSUMMER																
35	22.6.	ACTIVE RECOVERY DAY																
36	23.6.					Speed				Skills			Stability, Mobility				Homework: Practice diary + Playbook	Own parctice 21. - 26.6.
37	24.6.					Speed strenght				Skills			Stability, Mobility					
38	25.6.					Speed endurance, short				Skills			Stability, Mobility					
										Offense: SOB's +								



Jaottelu WU16

- WU16 joukkueen harjoittelun isot kokonaisuudet
 - Competition + nopea hyökkäys
 - Automaatiopelaaminen
 - Inside n dive, drive n kick, fb entries, PNR
 - Hyökkäys
 - Transition, set offense, zone
 - Puolustus
 - PNR, Transition, Inside, off ball screens
 - (Scrimmage)



Lajilämmittelyn osiot

WU16

- Viimeistelyt
- Automaatiot
- Kontaktin ottaminen
- Puolustuksen perusteet

- Käytännössä:
 - Viimeistelyt + automaatio samassa
 - Kontakti + puolustuksen perusteet samassa



Viimeistelyt

- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Henk.koht tekniikkaharjoittelu
- Korinteon harjoittelua
 - Heittäminen ja viimeistelyt
- Liikkeellelähdöt ja peliasennot
- 1vs0 -> 1vs0,5 -> 1vs1
 - Korinteko häirittynä ja ilman



Automaatiot

- Paikka vs0 harjoittelulle
- Pallollisen pelaajan valintoja
- Pallottomana liikkumista
- Mallit omasta pelaamisesta
 - Drive n kick, Inside n dive, Pnr, fb entry
- Käytännössä 2vs0, 3vs0, 4vs0 -> 2vs1, 3vs2, 4vs3



Kontaktin ottaminen

- Kontaktiin totuttelu
- Kontaktista viimeistely
- Levypallopelaaminen
- ”ugly basketball” painit
- Kaikenlainen kamppailu ja nahistelu



Puolustuksen perusteet

- 1vs1 pallon puolustaminen
 - Puolustusasento, pallon paine ja käsien käyttö
- Uudelleensijoittuminen
- Lähestymistilanteet
- Levypallopelaaminen ja sulkeminen
- Kommunikointi



Harjoitteet

- Viimeistelyt
 - 1vs0 + valinta lähdössä
 - 1vs0,5 etu + valinta + häirintä
 - 1vs1 etu + valinta



Harjoitteet

- 1vs1 puolustaminen
 1. Staattinen lähtö ja puolustusasento, voita oma metri ja pallon paine
 2. Pallon mukana lentäminen, ei takaovea
 3. Lyhyt lähestyminen ja voita oma metri
 4. (syöttäjä mukana jos pakki stoppaa)



Harjoitteet

- Kamppailu
 - Aseman haku 3sek alueelle päädyttä, 5 sek aikaa.
 - Ohjaile harjoitetta pistelaskulla
 - 2P = ei koppia 3sek. Alueelle
 - 1P = kumpi tekee korin / 2 koria
 - 1P = kumpi heittää ensin femmat syöttäjälle



Kolmen rastin harjoite 1

- Tulossa esim. puolustusharjoitus. 3 x 5min rastit
 1. 1vs1 jatkuva voita omaa metriä
 2. Palloscreen tuplaus keskellä
 3. Levypallokamppailu / uudelleensijoittuminen
- ”Susi 3” lämmittely..



Kolmen rastin harjoite 2

- Tulossa esim. automaatioharjoitus. 3 x 5min rastit
1. 3vs0 penetrate pass + pass
 2. Liikkeellelähdöt ja repäisyt + syöttö
 3. 2vs1 sisäpelaajan liikkuminen ajotilanteessa

