



# Pelin opettaminen - koripallo

# Harri Laine



## Peliura:

- Junioripolku mikrot-A-juniorit
- Miesten 2-divisioona

## Valmentajaura:

- n. 20 v eri joukkueita 10-17 v, poikia
- Koripalloliiton All Stars (14 v pojat) valmentaja
- 2014-2015 KTP B-pojat SM-sarja

## Valmentajakoulutus:

- HKVT 2013-2014



# Koripallo pelinä - analyysi

1. Koko kentän peli
  - 5 pelaajaa hyökkää ja puolustaa
  - Puolustus – siirtyminen hyökkäykseen – hyökkäys – siirtyminen puolustukseen
2. Rajallinen aika → syöttöpeli → pallottomien liike
  - Muodostetaan pieni etu → laadukkailla valinnoilla saadaan iso etu
3. Korintekopeli → kilpailua helpoista koreista
4. Kilpailu → voita jokainen tilanne

# Hyökkäys – vapaa pelitapa



- Onko sitä?
- Perustuu opeteltuihin automaatioihin (vrt. FC Barcelona, San Antonio Spurs)
- Read and react
  - Ympäristön havainnointia (read), ajatustoimintaa ja edelliseen perustuvaa ratkaisuntekoa (react)
- Puolustuksen lukeminen → hyökkääjien reagoit nopeus optioihin!!!



# Harjoittelu

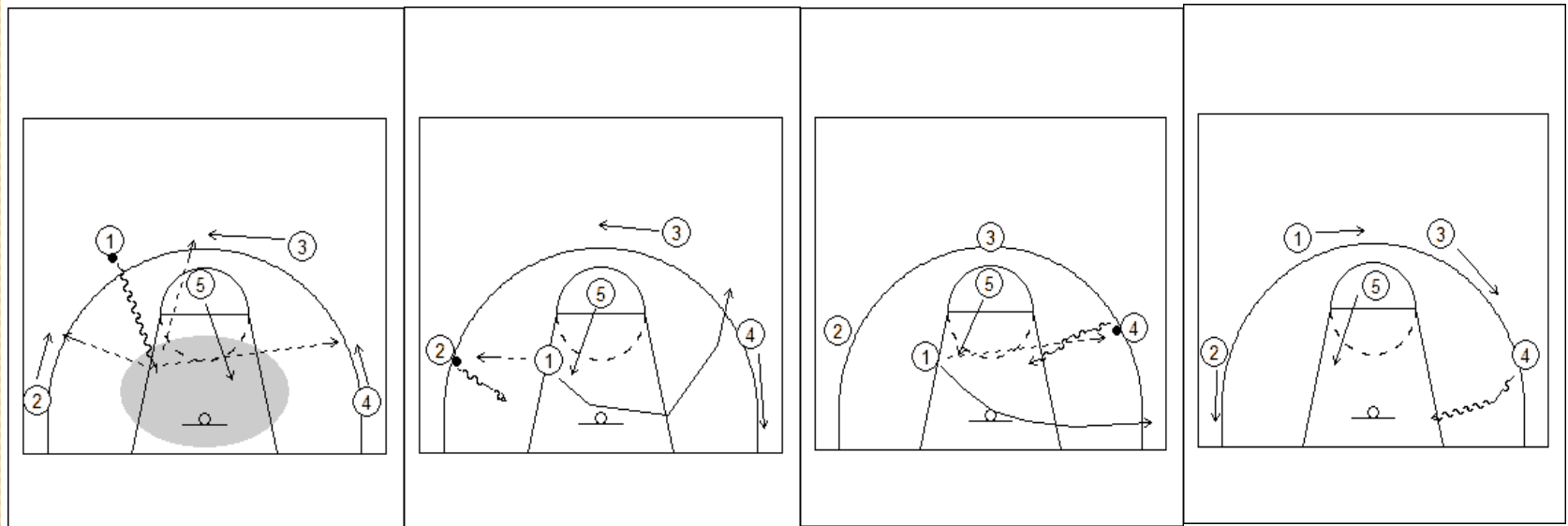
## Ydinkeskeinen valmentaminen!!!

- Pelitapa → tietyt asiat tärkeämpiä kuin toiset:
  - Kaikkea ei voi tehdä
  - Kaikkeen ei voi vaikuttaa
- Harjoitteet pelissä tapahtuvia tilanteita mukaillen → oma pelitapa (ei ”tötsiä” – stupid defence)
  - Siirtyminen hyökkäykseen, puolustukseen, heitto-, syöttöharjoitteet → ei turhia harjoitteita!!!!



# Harjoittelu

- Voita tilanne pallollisena oma pelaajana
  - Pallottomien automaatiot
- Ensin kokonaisuus → sen jälkeen paloiksi
  - 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 3 vs 2, 4 vs 3 jne.
- Automaatiot esim.:

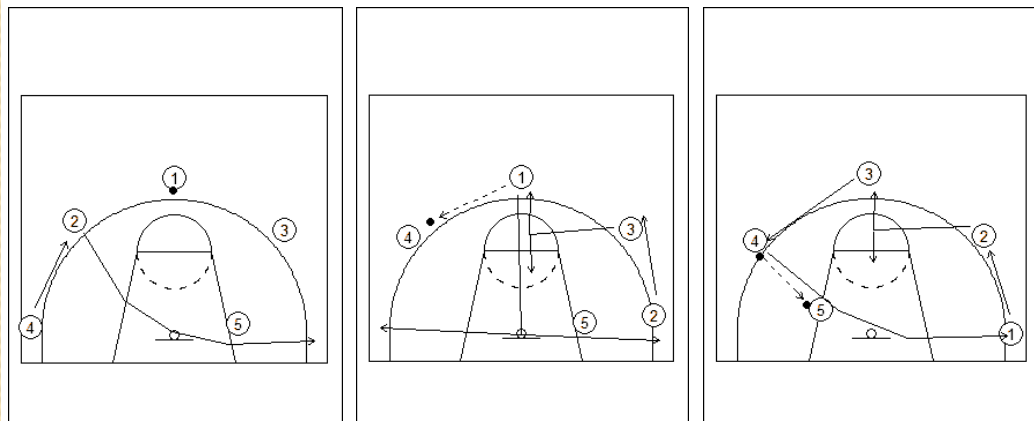




# Harjoittelu

## Pallottoman pelaajan pelaaminen.

1. **Voita alue** (leikkaus korille - vapaa heittopaikka)
2. **Tee tilaa** (liike kohti koria pakottaa puolustuksen aina liikkumana myös kohti koria)
  - Pienpelit → 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 3 vs 2, 4 vs 3 jne.
  - Säännöt
    - Peliä ilman kuljetusta, 1 pomppu (auta kaveria!!!)
  - Automaatiot esim.:





# Automaatioiden kivijalat

- Ajoitus
- Sijoittuminen
- Etäisyydet
- Toimia HETI
- Epäitsekkyys