

Akuva 7/8

10.3.2021 Peli-Karhut



Aiheet

1. Lahjakkuudesta, ryhmäjaosta ja tavoitteista.
2. Korinteon opettamisesta.

1) Lahjakkuudesta, ryhmäjaosta ja tavoitteista

- Mitä on lahjakkuus koripallossa?
- Millä perusteilla pelaajat pitäisi jakaa harjoitusryhmiin?
- Miten tämä liittyy seuran toiminnan tavoitteisiin?

**“Niin monta kuin mahdollista,
niin pitkään kuin mahdollista,
niin hyvässä ympäristössä kuin mahdollista.”**

–Johan Fallby

Tavoitteista

- Tavoitteet määrittävät seuran toimintaa ja sen arviointia.
- Ei ole hyviä ja huonoja tavoitteita.
- On erilaisia hyviä tavoitteita, jotka ainakin näyttävät olevan ristiriidassa keskenään.
- Esimerkiksi harrastajamäärän ja kilpailullisen menestyksen optimointi.

Tavoitteen asettaminen

- Seuran tavoite voi olla esimerkiksi:
 1. Optimoida harrastajien määrä.
 2. Mahdollistaa kilpailullinen koripalloharrastus tiettyyn ikään asti.
- Miten nämä tavoitteet yhdistetään parhaalla mahdollisella tavalla?

Lahjakkuus koripallossa

- Lahjakkuus = Synnynnäisten ominaisuuksien soveltuvuus huippukoripalloon.
- Geneettistä lahjakkuutta:
 1. Antropometria
 2. Vapaan testosteronin määrä.
 3. Ambidekstria.
 4. Muut tekijät.

Skenaario 1: Kiinteä ryhmä

- Juniorijoukkue harjoittelee melko paljon ja menestyy hyvin.
- Menestys lisää minäpystyvyyden tunnetta ja motivaatiota.
- Mitä paremmin joukkue pelaa, sitä vaikeammaksi käy uusien pelaajien tulla mukaan.
- Sitä samankaltaisemmaksi pelaajat käyvät.
- Heitä lopettaa kausi kaudelta.
- Lopulta jäljellä on pieni joukko keskenään samanlaisia pelaajia.
- Tämä on monen mielestä oikein hyvä lopputulos.

Skenaario 2: Löyhä ryhmä

- Juniorijoukkue harjoittelee melko vähän ja menestyy heikonlaisesti.
- Pelaajia on monenlaisia, ja heitä tulee ja menee.
- Uusien pelaajien on helppo tulla mukaan, koska kynnys on matalalla.
- Ei synny minäpystyvyyden tunnetta, eikä motivaatio kasva.
- Kilpailullisesti suuntautuneet lopettavat tai vaihtavat lajia.
- Muut jatkavat jos jatkavat.
- Tämä on monen mielestä oikein hyvä lopputulos.

Kahden skenaarion välissä

- Mitä voi tehdä, jotta vältetään kauhuskenaarit?

1. Vältetään aikainen valinta

- Aikainen = Alakoulu-iässä.
- Valinta on aina myös valitsematta jättämisestä.
- Aikaista valintaa ohjaa varhainen kypsyminen.
- Aikaista valintaa tehdään jatkuvasti, osin huomaamatta – ajatusharjoja on mahdotonta välttää.
- “Niin monta kuin mahdollista, niin pitkään kuin mahdollista, niin hyvässä ympäristössä kuin mahdollista.”

2. Toimitaan paikallisesti

- Perustetaan koulu- tai kaupunginosajoukkueita.
- Niin kyvykkäistä kilpailevia joukkueita voi olla yhden sijaan kaksi tai kymmenen.
- Kun kaikkia pelaajia tarvitaan, kaikki myös menevät eteenpäin?
- Paikallisuus pitää kynnyksen matalana.
- “Niin monta kuin mahdollista, niin pitkään kuin mahdollista, niin hyvässä ympäristössä kuin mahdollista.”

3. Viis veisataan syntymävuosista

- Rakennetaan harjoitusryhmiä niin, että niissä on monenikäisiä lapsia.
- Siitä on sosiaalisia ja urheilullisia etuja.
- Tasoeroja voi olla, mutta ei liian suuria.
- “Niin monta kuin mahdollista, niin pitkään kuin mahdollista, niin hyvässä ympäristössä kuin mahdollista.”

4. Eriytetään viime tingassa

- Kilpa- ja harrastekoris eriytetään jossakin vaiheessa.
- Mutta missä vaiheessa?
- Kiinnittykö lapsi korikseen, jos hän ei koskaan pelaa “tosissaan”?
- Luonteva eriyttämisen raja on siirtyminen toiselle asteelle.
- Toisaalta huippu-urheilussa on monenlaisia urapolkuja.
- “Niin monta kuin mahdollista, niin pitkään kuin mahdollista, niin hyvässä ympäristössä kuin mahdollista.”

5. Perustetaan tasoluokkia

- Jaetaan U13 ja vanhemmat kilpapelajat tasoluokkiin:
 - *Akatemia 3*
 - *Akatemia 2*
 - *Akatemia 1*
 - *Edustusjoukkue*
- Näiden lisäksi on harrastejoukkueita niin monta kuin tarvitaan.

6. Unohdetaan “järjestelmä” ja valmennetaan

- Suomalainen naisten urheilussa on paljon urheilijapolkuja, jotka eivät ole mitään polkuja.
- Urheilujärjestelmään on pakko sopeutua, jos aikoo menestyä sen ehdoilla.
- Jotka eivät sopeudu, laitetaan sivuun.
- Pitäisi antaa tilaa erilaisuudelle ja valmentaa niitä, jotka haluavat pelata.
- Lopun perin ne käyvät vähiin, jotka haluavat pelata.

**”Tämän tutkimuskatsauksen tuloksissa korostuu,
miten vähän tiedämme
huippu–urheilulahjakkuuksien tunnistamisesta.”**

–Johston ym. 2017

Joukkuevalinnat

- Kaikkien tulee täyttää vähimmäiskriteerit.
- Sen pitää olla mahdollista sosiaalisesta asemasta riippumatta.
- Sen jälkeen valitaan sillä hetkellä parhaat pelaajat.
- Mutta tehdään valintoja usein – puoleksi kaudeksi kerrallaan?

Tehtävä

- Edellä sanotun perusteella miten arvioisit pelaajakehityksen tilaa Suomen naiskoripallossa?

2) Korinteon opettamisesta

- Korinteon opettaminen on hyökkäämisen opettamista.
- Ei keskimatkan hyppyheiton tekniikan opettamista.

Paradigmat

- Positivistinen paradigma vs. Kompleksinen paradigma.

Positivistinen paradigma

- Järjestelmän toimintaa voi parhaiten tehostaa tehostamalla osien toimintaa.
- Eli joukkueen peliä voi parhaiten kehittää kehittämällä pelaajien peliä.

Kompleksinen paradigma

- Järjestelmän toimintaa voi parhaiten tehostaa tehostamalla osien vuorovaikutusta.
- Eli joukkueen peliä voi parhaiten kehittää kehittämällä yhteispeliä.

Yksilösuorituksia ei ole

- Pelaajien vuorovaikutus kehittyy parhaiten toimimalla vuorovaikutuksessa joukkueen ja vastustajan kanssa.
- Tämä koskee pelin kaikkia osa-alueita – myös korintekoa.
- Oleellisin pelaajille opetettava asia on, että yksilösuorituksia ei ole.

Edustava mallinnus

- Edustava mallinnus edistää harjoitteen siirtovaikutusta pelitilanteeseen.
- Korinteon kannalta voidaan puhua edustavasta mallinnuksesta, jos harjoitteessa on useampia hyökkääjiä ja ainakin yksi puolustaja.

Ekologinen dynamiikka

- “Ekologisen dynamiikan mukaan pelaaja toimii ympäristön informaation perusteella.” (Savolainen 2021)
- Mutta pitääkö harjoitteluvaiheessa aina toimia ympäristön tarjoaman koripallospesifin informaation perusteella?
- Kompleksisen paradigman mukaan ei.
- Mutta se todennäköisesti edistää siirtovaikutusta.

Rumaa harjoittelua

- Pitääkö korintekoa harjoiteltaessa siis aina olla useampi hyökkääjä ja ainakin yksi puolustaja?
- Aina kun suinkin mahdollista.
- Se tekee harjoittelusta rumaa, mutta pitkällä tähtäimellä vaikutus on erittäin positiivinen.
- “Sujuvat” ja “hyvät” harjoitukset ovat vaarallisia.
- Pitää olla koko ajan sillä rajalla, ettei osaa.

Harjoitteista

- Vaikka harjoitteet ovat ekologisia, niillä on painopisteitä.
- Vähän harjoitteita, paljon muunnelmia.
- Huomio on pelaamisessa, ei harjoitteiden oppimisessa.
- Harjoitteilla on nimet.

Heittotekniikasta sittenkin...

- Yksilöllisellä ja tilannekohtaisella vaihtelulla on rajansa.
- Sen löytäminen on tilannekohtaista.
- Hyvät heittäjät heittävät tasaisesti kiihtyvällä rytmillä.
- Ja tilanteen salliessa tasapainoisesti.
- Ja tilanteen vaatiessa nopeasti.

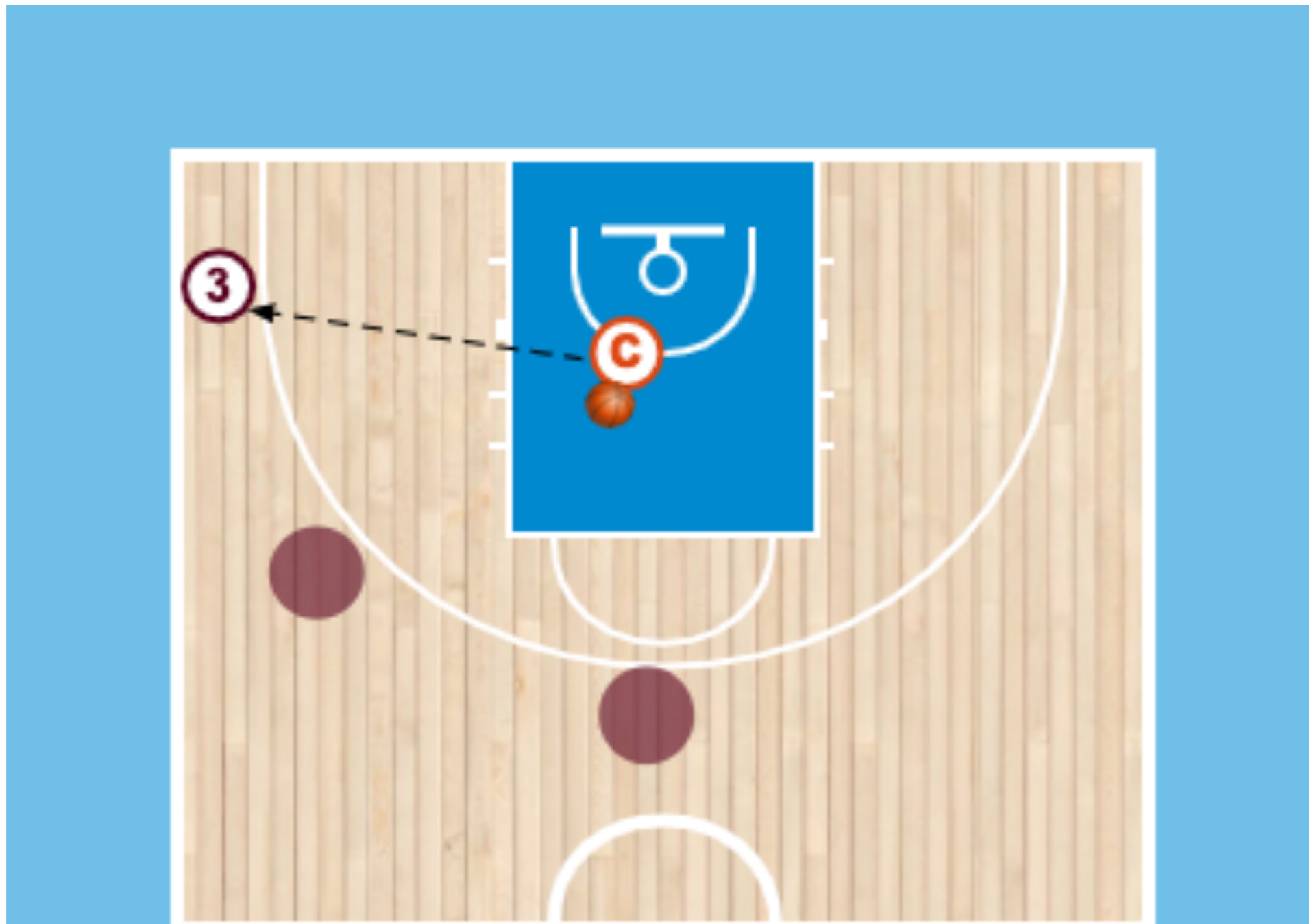
Korinteon harjoittelusta

- Pitää opetella heittämään kolmosia.
- Pitää opetella viimeistelemään peintistä.
- Pitää opetella moderni kolmoisuhka.
- Blokin ja deflectionin uhka muuttaa viimeistelyä.
- Sekin on korinteon oppimista, että oppii olemaan heittämättä.
- Yksilösuorituksia ei ole.
- Pelaajan tehtävä on auttaa joukkuetta voittamaan.

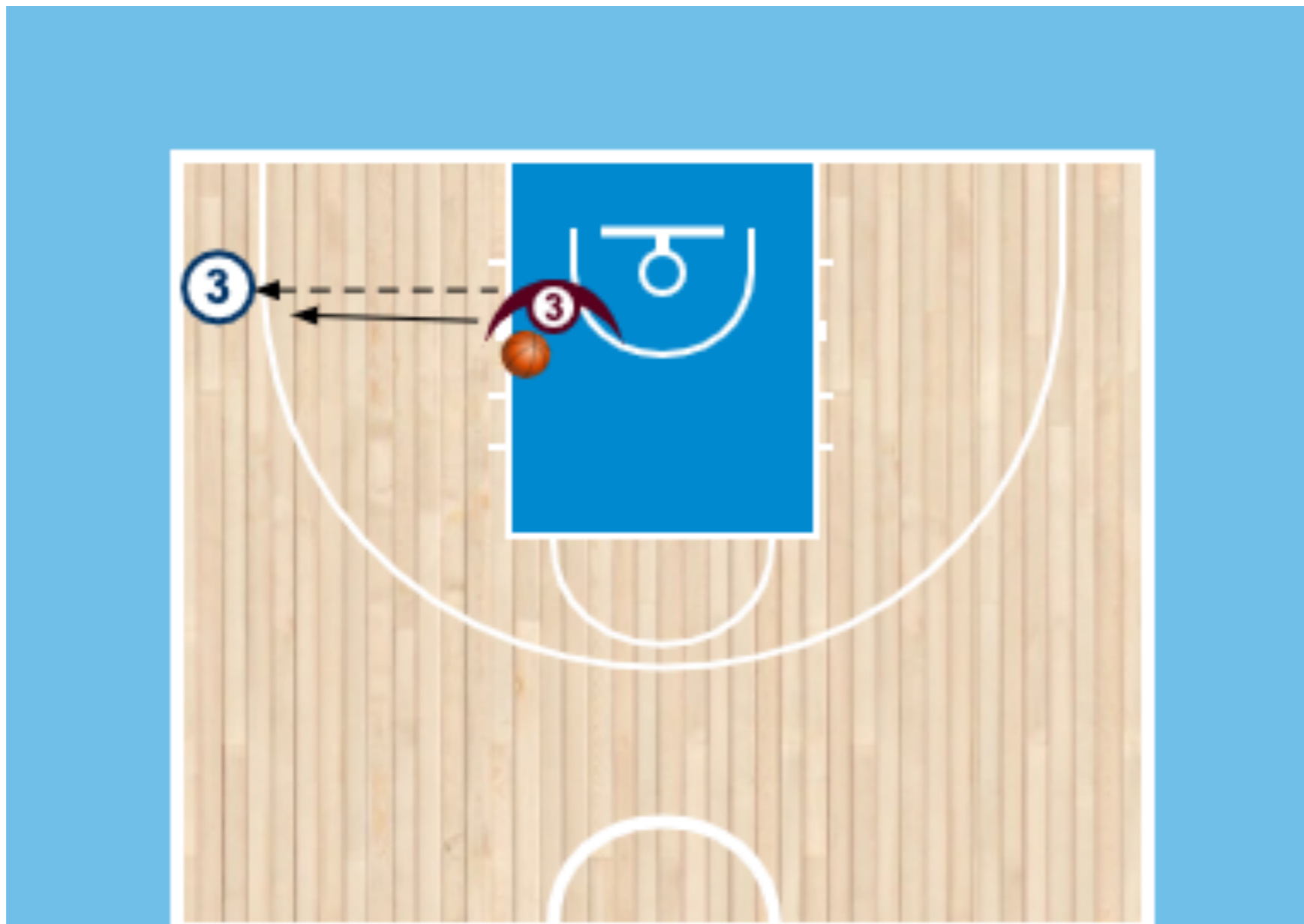
Kolme heittoa kloustausta vastaan

- Voi muunnella:
 1. 1v1 / 2v2
 2. Hyökkääjien alkuasema
 3. Lähestymismatka
 4. Pomppumäärä
 5. Syöttömäärä
 6. Pistelasku

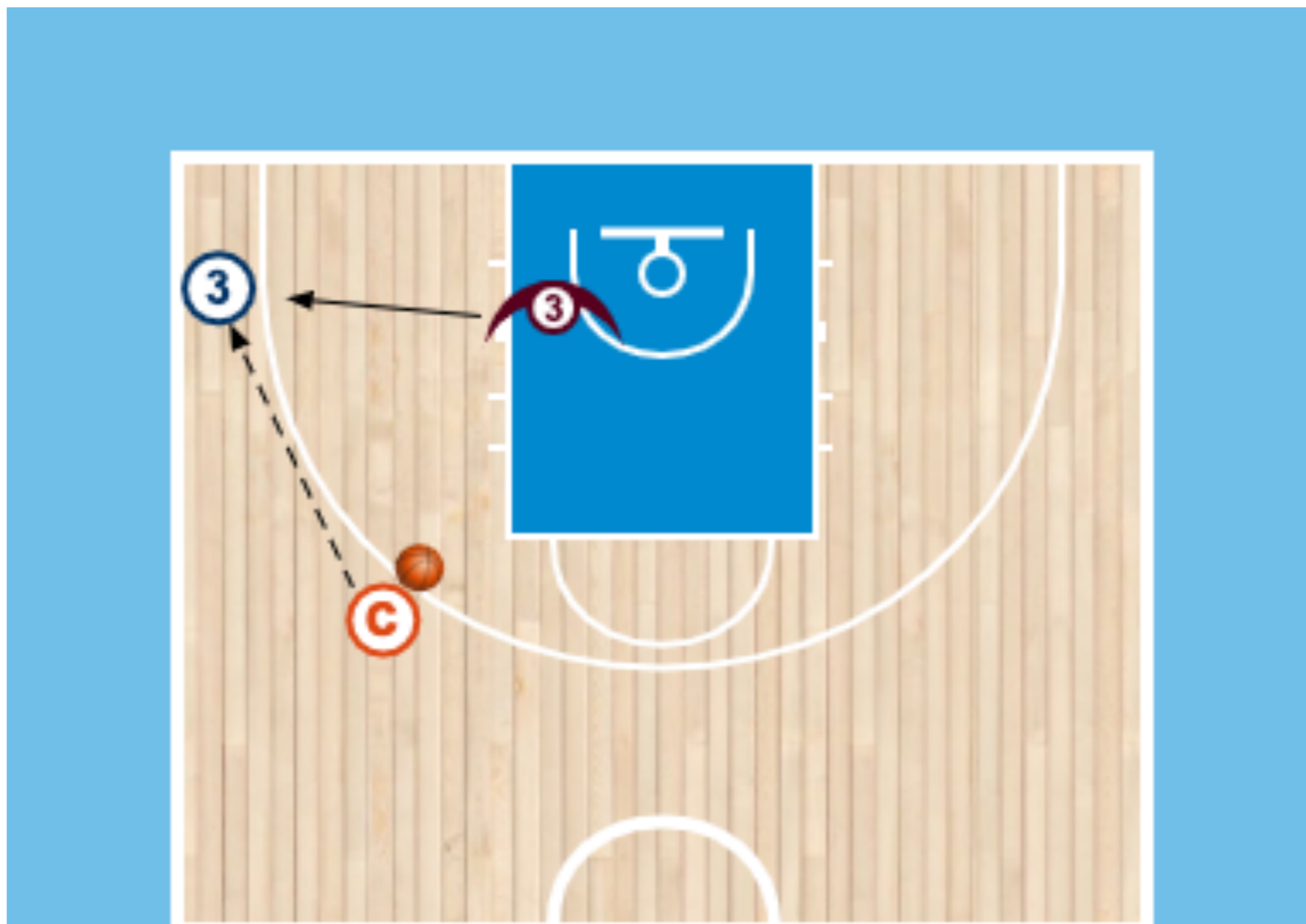
Kolme heittoa klousausta vastaan 1/6



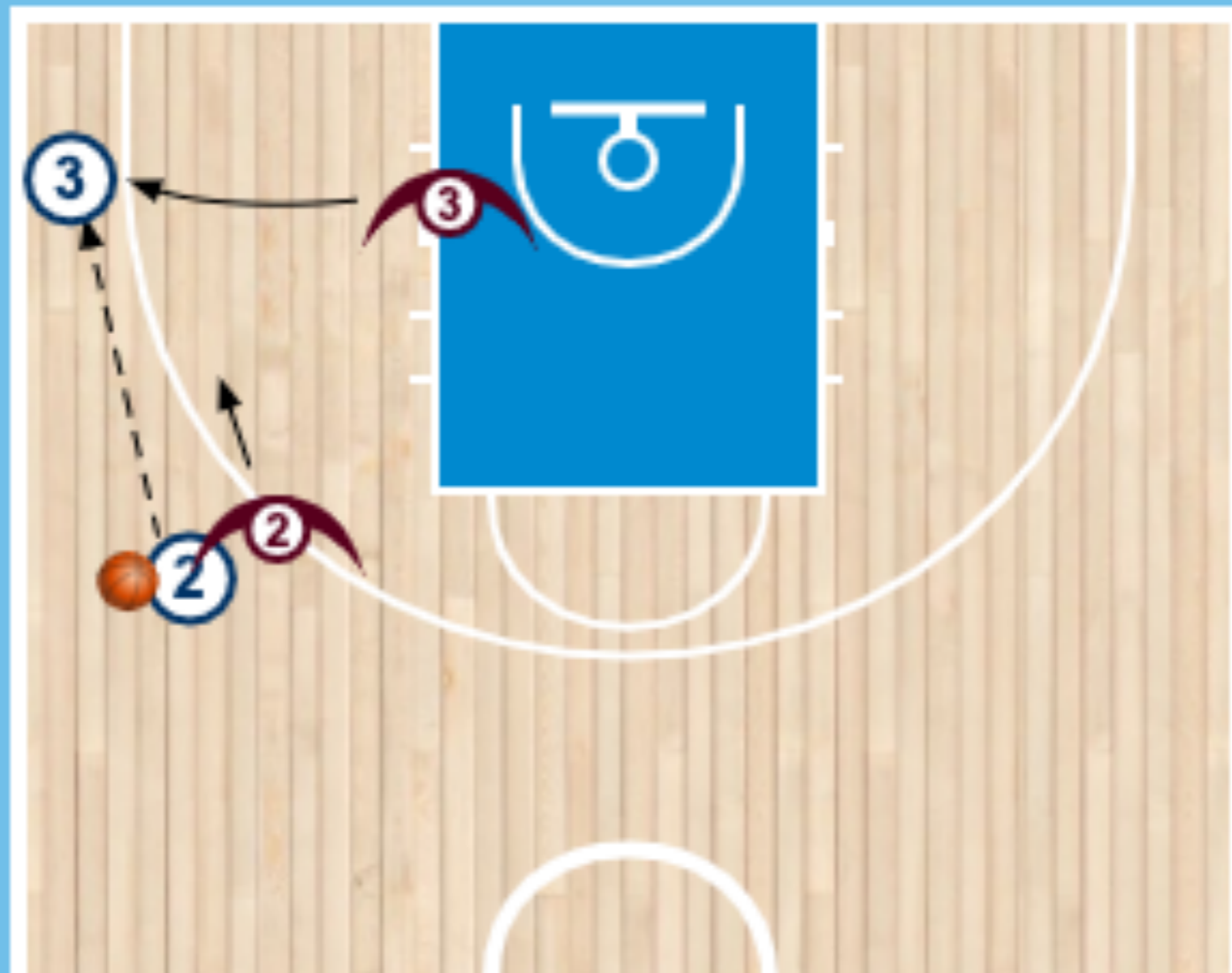
Kolme heittoa klousausta vastaan 2/6



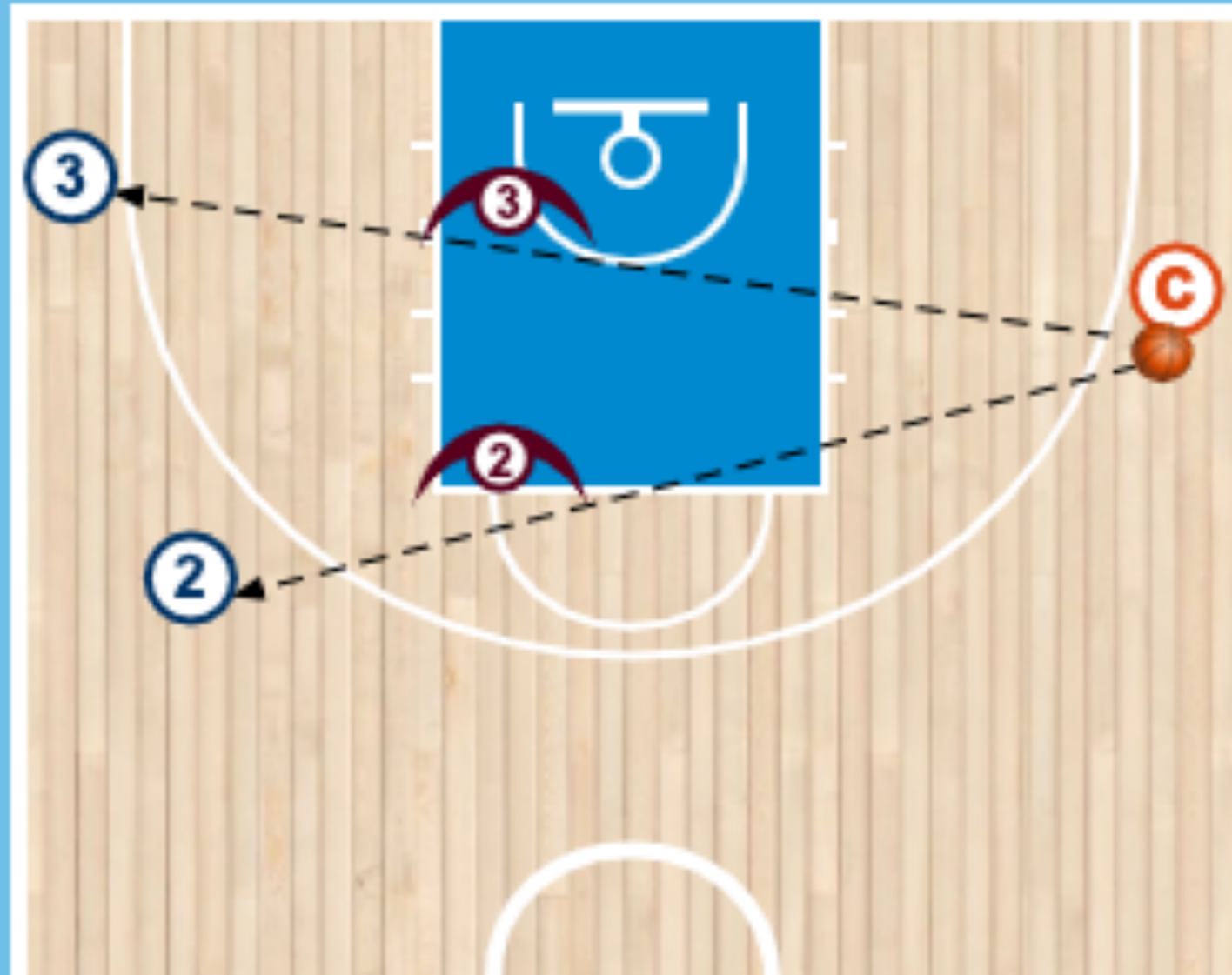
Kolme heittoa kloussausta vastaan 3/6



Kolme heittoa kloussausta vastaan 4/6



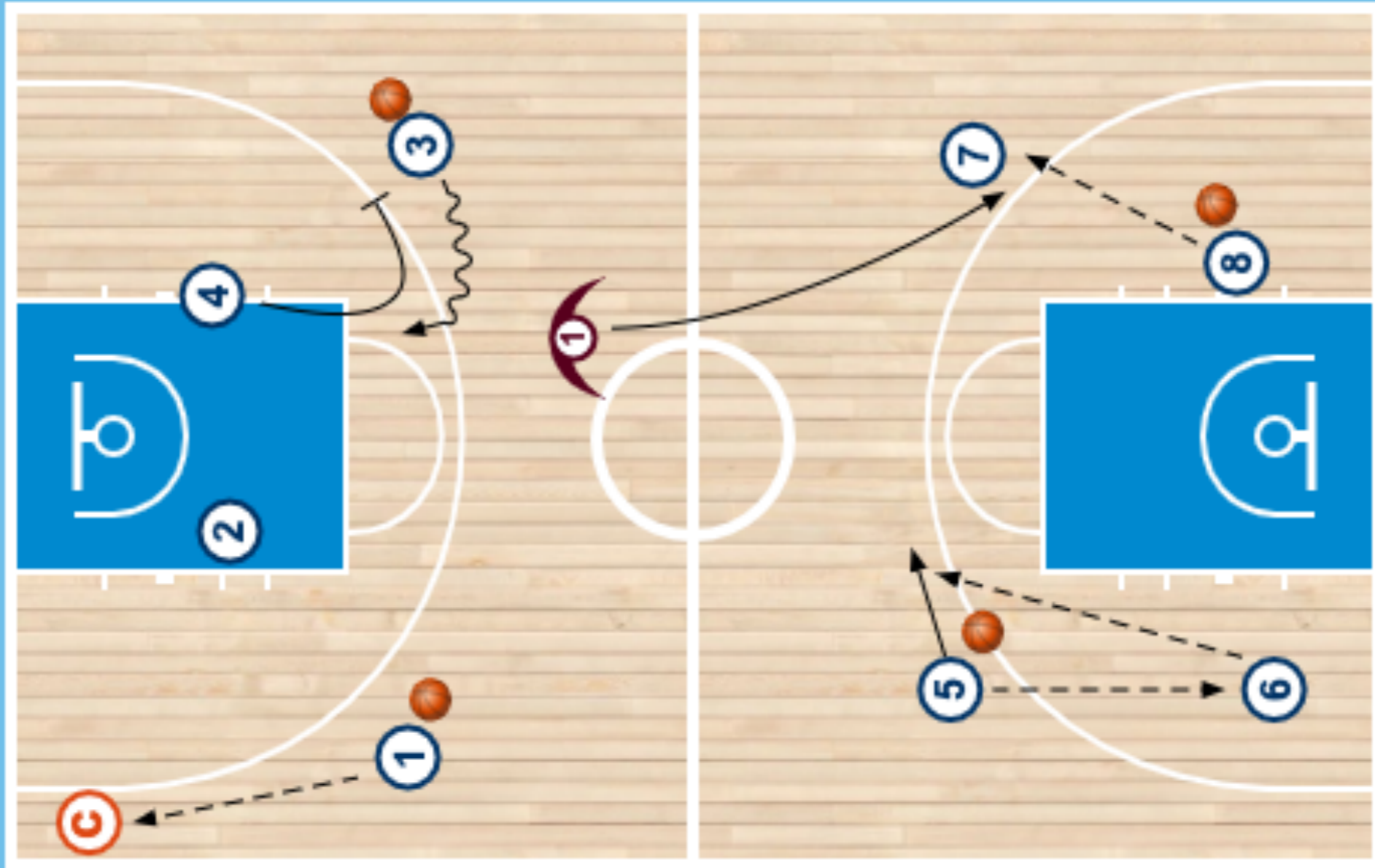
Kolme heittoa klousausta vastaan 6/6



Viisi kolmosta

1. Viisi kolmosta eri etäisyydeltä ($2 \times 6,60 + 2 \times 6,75 + 1 \times 7,50$)
2. Viisi heittomatkaa ($2,75 + 3,75 + 4,75 + 5,75 + 6,75$)
3. Viisi syöttösuuntaa
4. Viisi lähestymissuuntaa
5. Viisi lähestymivauhtia
6. Viisi rytmiä
7. Viisi pomppumäärää (00125)
8. Viisi kaarta
9. Viisi ajoitusta (AANMM)

Range



Range

- Syöttäjä
 - Syöttö ilma, lattia, spinni.
 - Syöttö skippi, postaus.
 - Pomppumäärä
 - Palloskriini
 - Klousaus
- Kiertelevä syöttäjä.
- Kiertelevä puolustaja.

Tehtävä

- Mikä on usein käyttämäsi, korintekoa painottava harjoite?
- Mitä sitä voisi muunnella?