

# Akuva 8/8

14.4.2021 Peli-Karhut



# Aiheet

1. Kontaktipelaaminen
2. Pelin nopeuttaminen

# 1) Kontaktipelaaminen

- Kaksi näkökulmaa:
  1. Harrastajamäärän optimointi.
  2. Harjoitusvaikutuksen optimointi.

# Harrastajamäärä

- Koripallo on kontaktilaji.
- Jotkut tuntevat olonsa epämukavaksi törmäyksissä.
- Miten mahdollisimman moni saadaan silti aloittamaan koris?
- Ja jatkamaan pelaamista?

# Ratkaisuvaihtoehtoja

1. Mietitään markkinointia.
2. Mietitään ryhmäjakoa.
3. Harjoitellaan kontaktipelaamista.

# Ryhmäjaot

- Ensimmäisellä vuosineljänneksellä syntyneet ovat yliedustettuina korisjunnujen joukossa.
- Pahiten aliedustettuina ovat viimeisellä vuosineljänneksellä syntyneet.
- Vaikuttaako epäsuhtaan koriksen luonne kontaktilajina?
- Jos kaikkien vuosineljännesten lapsista sama osuus pelaisi korista kuin ensimmäisen neljänneksen, harrastajamäärä lisääntyisi 12 prosenttia.

# Harjoitusvaikutuksen optimointi

- Kontaktipelaamiseen pitää tottua.
- Sitä pitää opetella taktisesti.
- Sitä pitää opetella teknisesti.
- Siihen pitää hankkia fyysisiä kykyjä.

# Tottumus on toinen luonto

- Kun harjoitus alkaa, astutaan lumemaailmaan.
- Koripallon lumemaailmassa fyysinen kontakti kuuluu asiaan – päivästä 1 alkaen.
- Se on oleellista oivaltaa sekä jatkuvuuden että menestymisen takia.
- Siksi harjoituksissa on hyvä olla alku- ja loppurituaali.



# Taktis-tekkninen harjoittelu

- Taktis-tekknisessä harjoittelussa tulee jatkuvasti kontakteja.
- Koska taktis-tekknisen harjoittelun tulee olla pelinomaista.
- Ja koska koripallo on kontaktilaji.

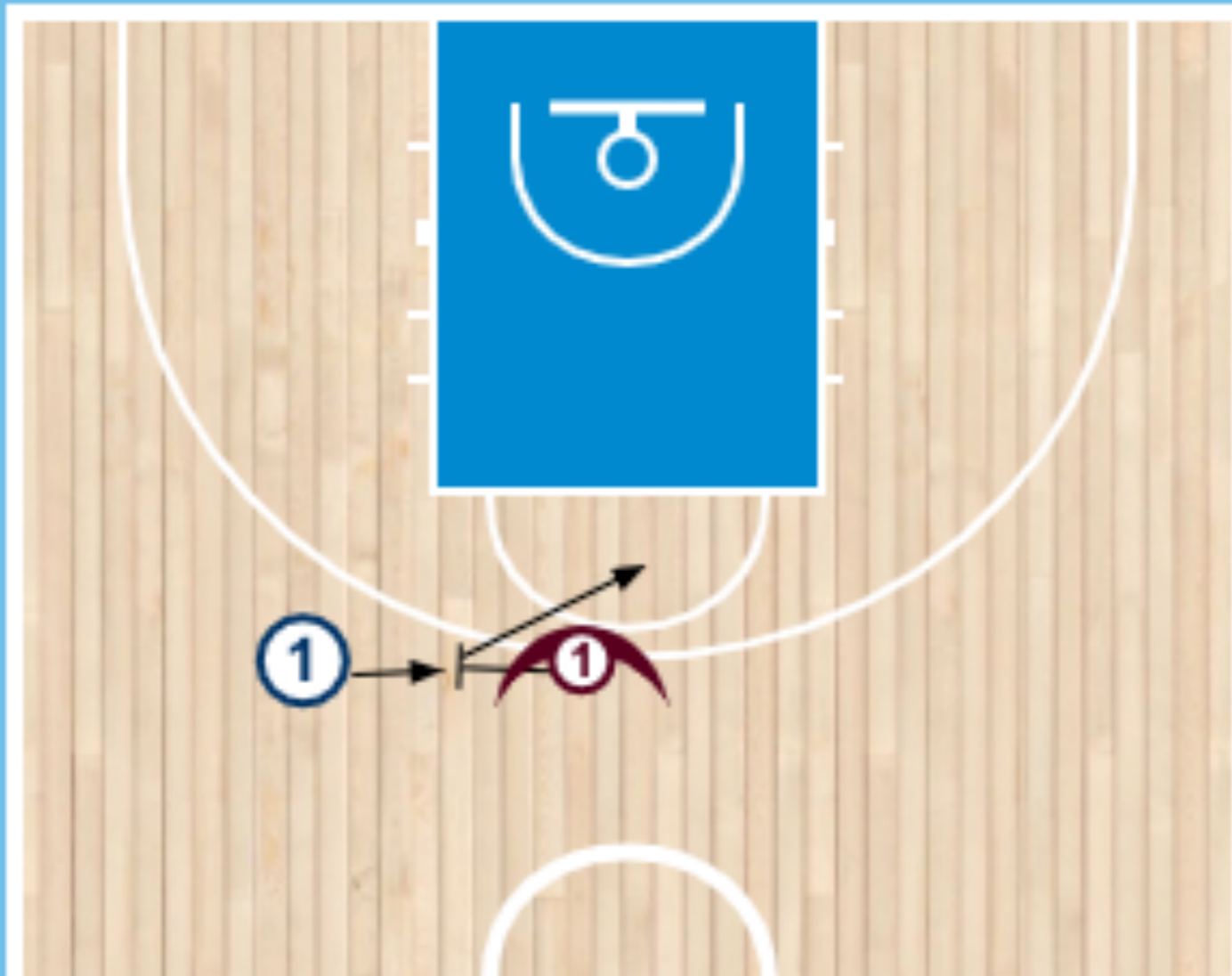
# Kontaktitilanteita

1. Levypallotaistelu.
  2. Skriinaaminen.
  3. Siilaaminen.
  4. Rikkominen.
  5. Leikkaaminen ja sen puolustaminen.
  6. Post-pelaaminen.
- Jne.

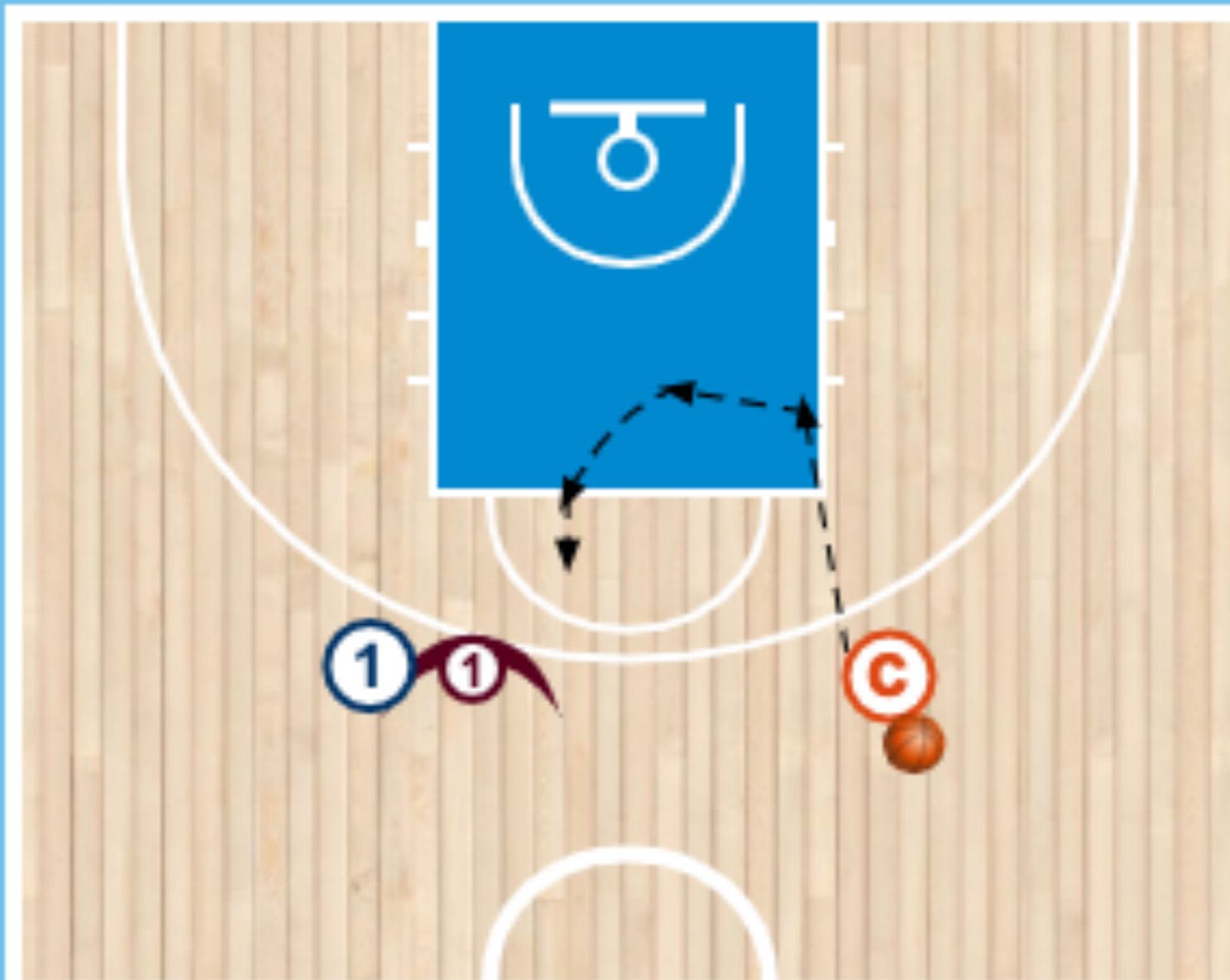
# Lajiharjoittelun periaatteita

1. Pelinomaisuus.
2. Avoimuus.
3. Intensiivisyys.
4. Vaihtelevuus.
5. Progressio.

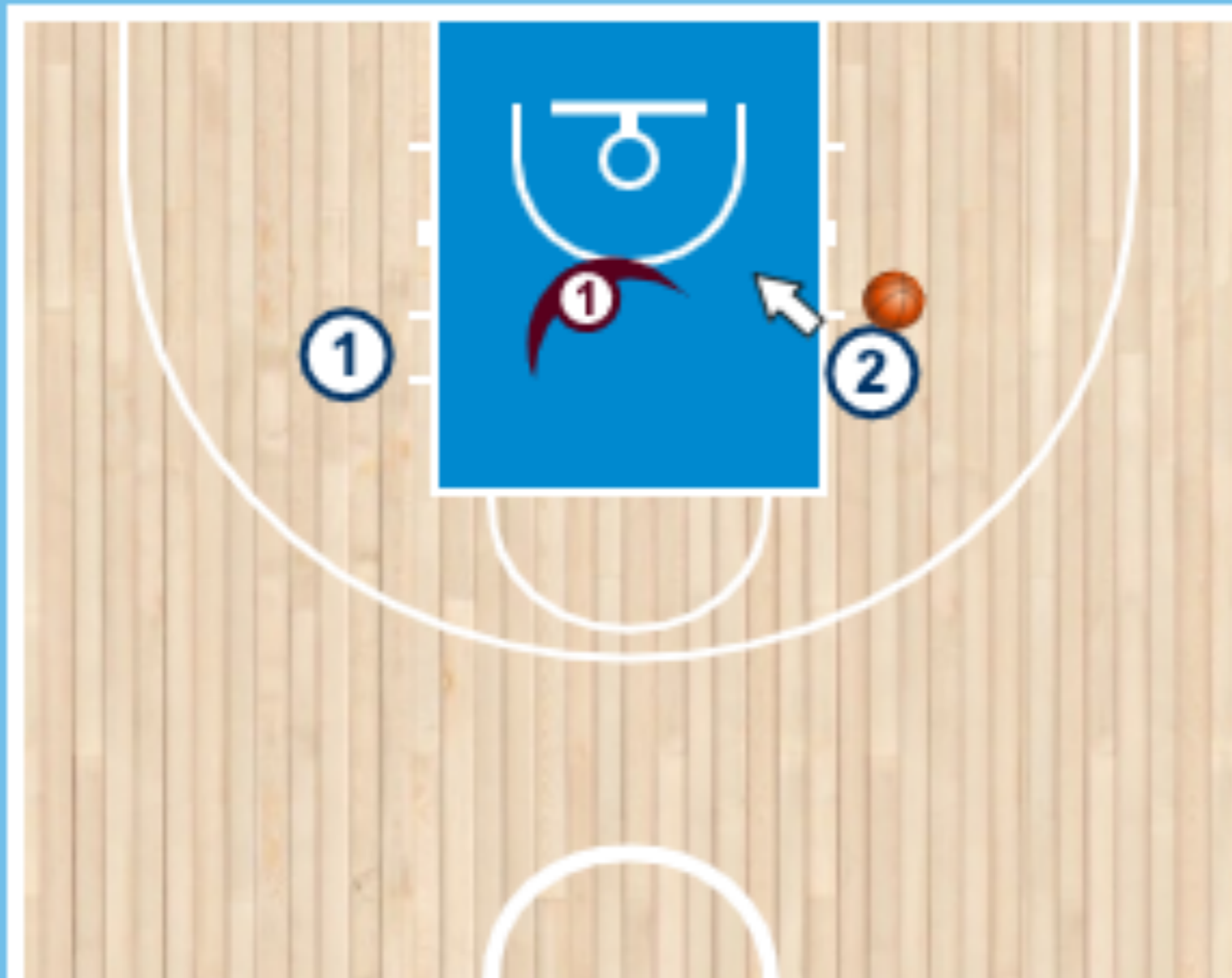
# Ulos päin ylös 1/5



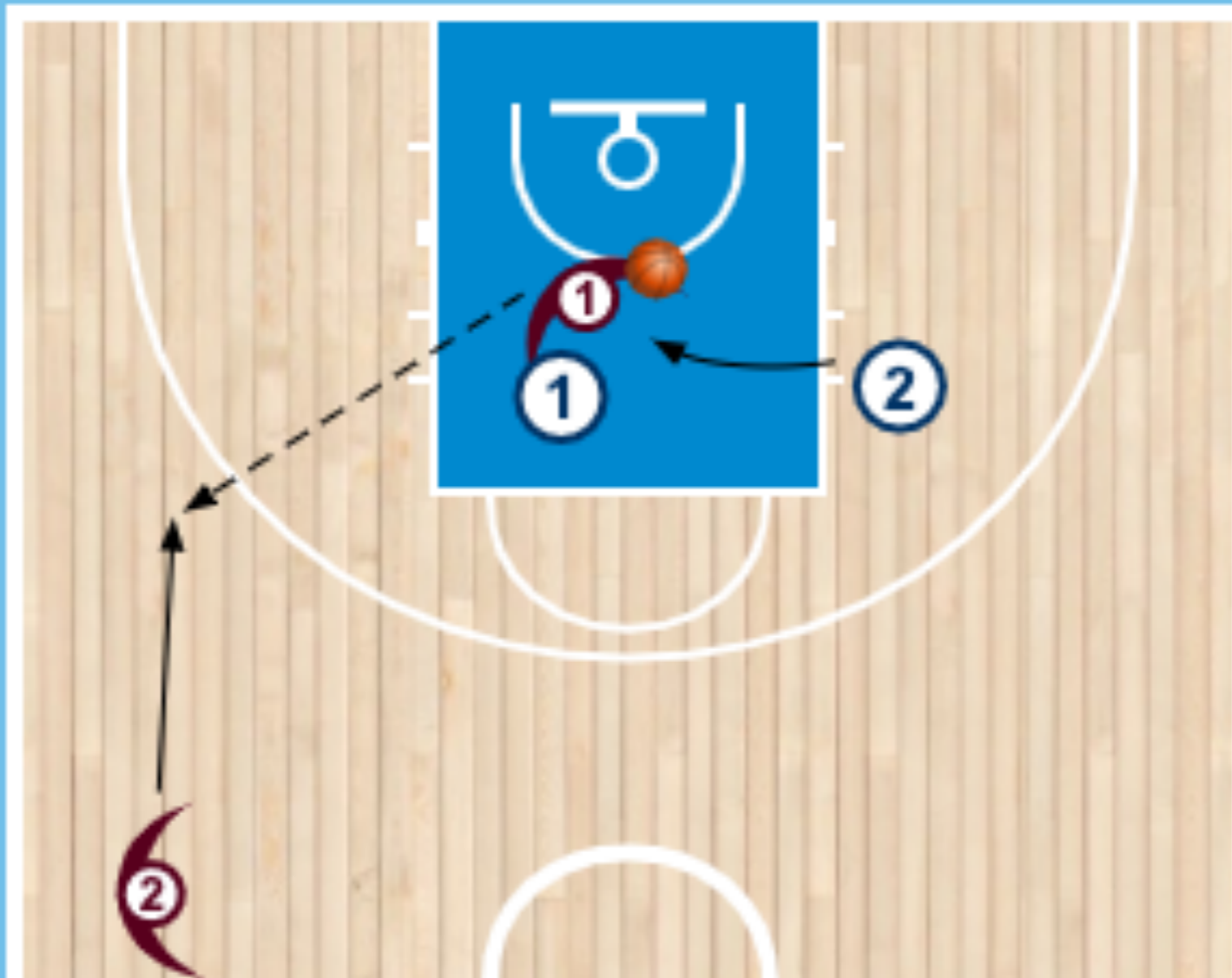
# Ulos päin ylös 2/5



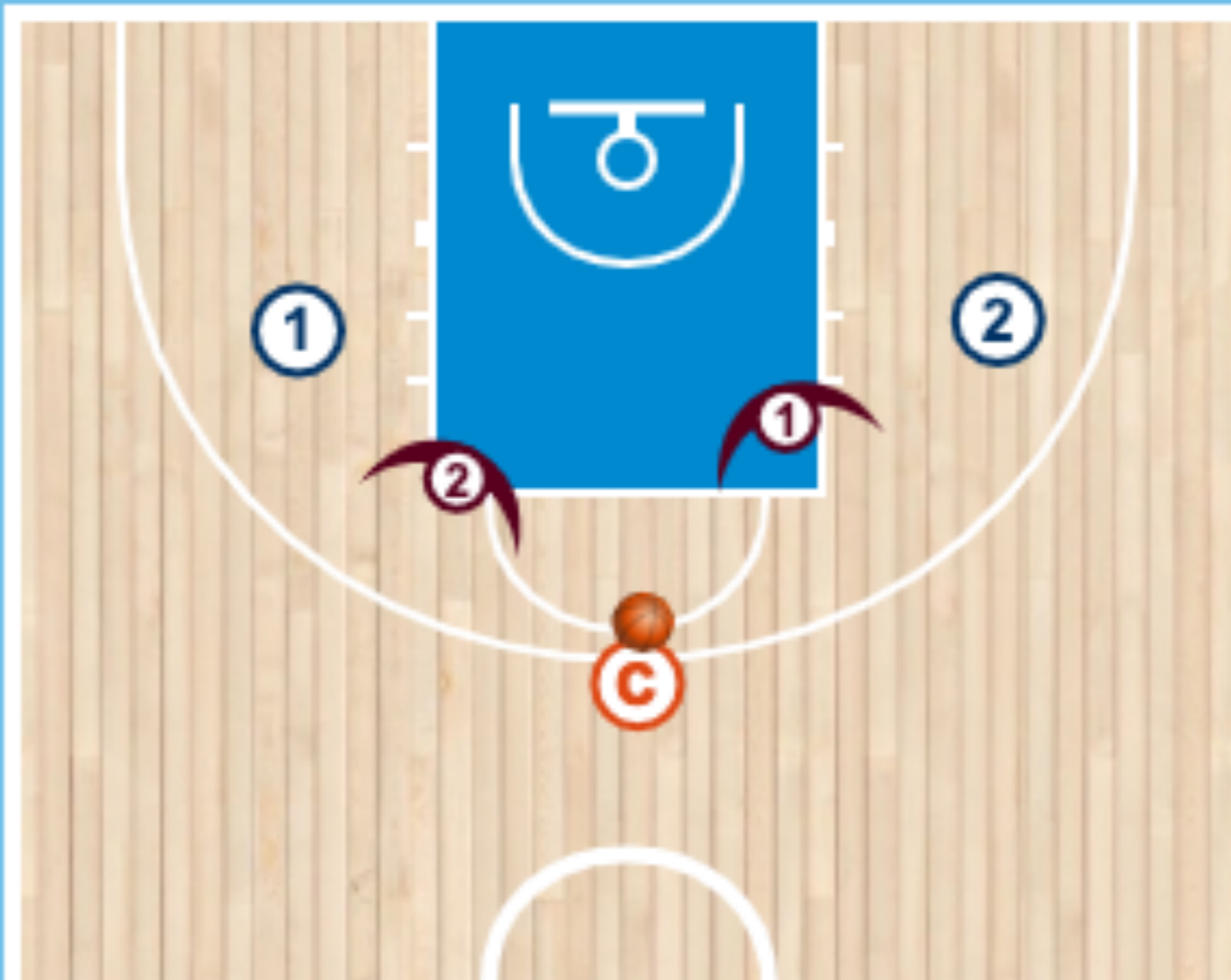
# Ulos päin ylös 3/5



# Ulos päin ylös 4/5



# Ulos päin ylös 5/5





# Lasten voimaharjoittelu

- Lasten voimaharjoittelu tuottaa hyötyä urheilun ja terveyden suhteen.
- Kontaktitilanteessa taitavampi, nopeampi ja vahvempi voittaa.
- Lasten voimaharjoittelu siis kannattaa.
- Sen myönteiset vaikutukset siirretään koripalloon lajiharjoittelun avulla.

# 2) Pelin nopeuttaminen

- Niin kuin kaikki muutokset, pelin nopeuttaminen vaatii muutoksia kaikilla tasoilla.
- Ei voi vain sanoa, että nyt pelataan nopeasti.
- Pelin nopeuttaminen on pitkän ajan trendi – tulevaisuudessa koris ei ainakaan hidastu.

# Ydinkysymys

- Kuka pelaa nopeasti?

# Pelin nopeuden hierarkia

- Joukkueen taktinen nopeus
  - Yksilön taktinen nopeus
    - Yksilön tekninen nopeus
      - Yksilön fyysinen nopeus

Joukkueen nopeus koordinoida pelaajien toiminta

+ Pelaajien taktinen nopeus

= Joukkueen taktinen nopeus

Pelaajan tekninen nopeus

+ pelaajan nopeus valita peliteko

= Pelaajan taktinen nopeus

Raajojen ja vartalon liikenopeus

+ peliteon edellyttämien liikeratojen pituus

= Pelaajan tekninen nopeus

# 1) Juostaan täyttä vauhtia

- Kun valmentaja pyytää, pitää juosta niin lujaa kuin ikinä lähtee.
- Monet eivät tee niin koskaan.
- Täytyy kestää se, että suuri osa suorituksista epäonnistuu.



## 2) Hankkiudutaan kovaan kuntoon

- Huonokuntoiset pelaajat eivät juokse kovin kovaa hetkeäkään.
- He tietävät, että jos juoksevat, noutaja tulee pian.

# 3) Suunnitellaan harjoitukset sopivasti

- Kovavauhtisia jaksoja pitää olla tarpeeksi mutta ei liikaa.
- Kun pitää pelata täydellä vauhdilla, pitää voida pelata täydellä vauhdilla.

# 4) Peluutetaan laajahkoa penkkiä

- Jotta voi pelata nopeaa koripalloa täyden peliajan, pitää olla laajahko rotaatio.
- Yhden ottelun mittakaavassa 8 pelaajaa, koko kauden mittakaavassa 10+ pelaajaa.
- Kuudella tai seitsemällä pelaajalla ei voi pitkän päälle pelata nopeaa koripalloa.

# 5) Pidetään hyökkäystaktiikka yksinkertaisena

- Jotta voi liikkua nopeasti, täytyy mieltimättäkin tietää, minne on menossa.
- Monimutkainen puolen kentän hyökkäystaktiikka hidastaa hyökkäykseen siirtymistä.

# 6) Pelataan dynaamista puolenkentän hyökkäystä

- Myös puolenkentän hyökkäys voi olla nopeaa tai hidasta.
- Nopeasta hyökkäyksestä pitää voida siirtyä sujuvasti puolenkentän hyökkäykseen – pysäyttämättä palloa välillä.

# 7) Hyökätään koko ajan

- Hyökkäyksessä ei pitäisi olla yhtään kohtaa, jossa hyökkäyksellä ei ole korinteko-uhkaa.

# 8) Nostetaan puolustusta

- On vaikeaa yhdistää matalaan puolustukseen nopea hyökkäyspeli.
- Silloin emme saa synergiaetua.

# 9) Harjoitellaan pallon riistämistä

- Esimerkiksi lavastetaan tyypillisiä riistotilanteita.
- On oleellista tietää, milloin riistetään ja milloin ei riistetä.



# 10) Pelataan nopeasti aina vain

- Tuli voitto tai tappio.
- Väsytti tai ei.
- Haluavat pelaajat tai eivät.
- Ovat pelaajat nopeita tai hitaita.
- On peli nopeaa tai hidasta.

# 11) Hiotaan tekniikat nopeiksi

- Syöttävätkö pelaajat nopeasti?
- Heittävätkö pelaajat nopeasti?
- Tekevätkö pelaajat nopeita päätöksiä?
- Oleellista on lyhentää liikeratoja.