



LEPPÄVAARAN PYRINTÖ
KORISTA KAIKILLE

My way or the high way?

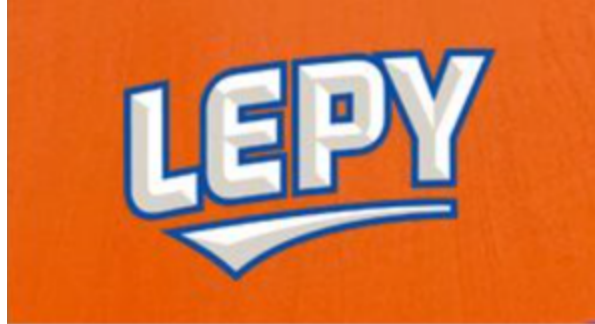
Valmentaminen

LePy:n valmentajakoulutus 19.1.2020

Minä

- Teemu Ketola
- 42 vuotias insinööri
- Valmentanut noin 25 vuotta
- Tuomaroinut tuhansia otteluita





Minun tarinani

- Uskon johdonmukaiseen tekemiseen ja kehittämiseen
- Nähnyt paljon pelejä ja harjoituksia, joista rakentanut oman näkemyksen koripallosta
- Kaikesta ja kaikilta voi oppia
- Pilkkonut tämän oman näkemyksen paloihin
- Ei yksittäistä mentoria vaan monia, jotka ovat vaikuttaneet kehittymiseeni
- Oma valmennusfilosofia kehittyä ja muuttuu joka vuosi

Oma valmennusfilosofia



- Ei kaikille kaikkea ja tasapuolisesti vaan jokaiselle sopivasti
- Pidä peli nopeana, silloin tiedät mitä kehityskohteita löytyy
- Puolustuksesta lähtee koko peli ja sieltä haetaan ”fiilis” tehdä asioita
- Tee selkeä raja sille mitä vaadit
- Taktinen kehittyminen pitää aloittaa aikaisin ja sen pitää olla nousujohteista
- Oma käytös vaikuttaa kaikkeen

Oma valmennusfilosofia



- Valmentaminen on taidetta, aina ei pääse aloittamaan tyhjältä kankaalta
- Koripallon pitää olla hauskaa ja oivaltavaa
- Ei oman egon kasvattamista tai erinomaisuutensa esiin tuomista
- Tarkoitus tehdä pelaajista myös hyviä ihmisiä



AJATUKSIA ??

Harjoitusten rakentaminen



- Viikon / kuukauden teema ja muista kertoa se pelaajille
- Vaadi niitä asioita, joissa painopiste -> Vaadi niitä myös johdonmukaisesti myös otteluissa
- Jos harjoitellaan puolustusta, niin hyökkäyskään ei voi kyykätä
- Älä anna pelien ohjata harjoittelua
- Peilaa omaan filosofiaasi
 - Jos haluat nopeaa pelaamista ja hyökkäämistä, älä tuomitse jokaista menetystä, jos pelaajilla on yritys pelata nopeaa peliä
 - Älä tuomitse jokaista virhettä, jos haluat pelaajien puolustavan aggressiivisesti
 - Anna pelaajien tehdä valintoja

Harjoitusten rakentaminen

- Arvioi fasiliteetit, jotka sinulla on käytössä (Sali ja oheiset)
- Rakenna koko harjoitustapahtuma teeman ympärille, leikkejä myöten
- Fyysinen puoli pitää olla mukana kaikissa harjoituksissa (intervalli)
- Valitse opetettavat asiat ja esiteltävät asiat
- Jos tempo ei ole kova, niin suoritusten pitää olla hyviä

Harjoitukset



- Filosofiasi pitää näkyä harjoittelussa (iso kuva)
- Rakenna viikko sillä tavalla, että taidon opettaminen mahtuu mukaan
- ”Nousujohteinen” viikko opettamisen osalta
- Leikit voivat tukea teeman opettamista

Harjoitukset

- Valitse ne tilanteet, joissa keskeytät koko harjoitteen
- Anna palautetta kesken harjoitusten, henkilökohtaista
- Myös positiivista
- Älä jää vellomaan vaan suuntaa katse seuraavaan
- Apuvalmentajan rooli palautteen antamisessa



Apuvalmentajan rooli



- Roolit ja tärkeys
- Aktiivisuus ja toimiminen salissa
- Kuka keskeyttää harjoituksen?
- Eri henkilöltä tuleva palaute menee eri tavalla perille



AJATUKSIA ??

Esimerkki viikon rakentamisesta



- Harjoitus 1: Perustaitoa, 1vs1, 2vs2, Palauttavaa peleistä, Video
- Harjoitus 2: Taito liikkeeseen, 2vs2, 2vs1, 3vs2, 3vs3
- Harjoitus 3: Kohti suurempaa kokonaisuutta, 3vs3, 3vs2, 4vs4
- Harjoitus 4: Viikon teeman sitominen joukkueena tekemiseen

Esimerkki harjoituksen rakentamisesta



1. Lämmittely (nouseva syke)
2. Aktivoinnit
3. Terävyys (spurtit + palautumiset)
4. Opetettava asia (matala syke)
5. Koko kentällä (korkea syke)
6. Taitoa (matala syke)
7. Ylitempo
8. Loppuverryttely, toistoa taitoon (laskeva syke)



AJATUKSIA ??

Saliosuus



- Syötöt (tekniikoita)
- Syötöt (liikkeessä)
- Heittotekniikat
- 3vs3 (pelin periaatteita)
- Post-pelaaminen
- Jalkatekniikat (myös levypallopelaaminen)