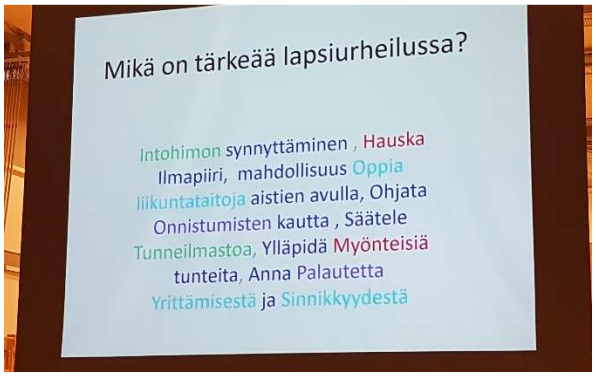
Valmentajakoulutus 9.12.2017

Pakilan Visa järjesti yhteistyössä Koripalloliiton kanssa valmentajakoulutuksen 9.12.2017. Koulutuksen vetäjänä oli Martti Iivonen. Koulutus oli erittäin mielenkiintoinen ja tähän on kerätty joitain nostoja koulutuksesta.

Joukkueella pitää olla tavoitteita, mutta niiden ei tarvitse olla kilpailullisia. Tavoitteena voi olla esim. harjoituksissa on kivaa ja siellä oppii tms.



Positiivisen palautteen antaminen on myös erittäin tärkeää. Kannattaa ennemmin kiinnittää huomioita onnistumisiin kuin epäonnistumisiin. Jokaisen pelaajaan vahvuusalueet on myös hyvä tuoda esiin. Vahvuusalueita ei aina välttämättä ole pelkästään pelilliset kyvyt vaan pelaajan vahvuusalueena voi olla myös esim. sinnikkyys, rohkeus yms.

Kaiken urheilun pohjana ovat yleiset liikunnalliset taidot, jonka päälle voidaan rakentaa lajitaidot. Mikään ei estä ottamasta yleisten liikunnallisten taitojen kehittämisessä mukaan myös lajinomaisia välineitä. Esim. tikapuujuoksussa voi hyvin samalla pompotella palloa.

Martti Iivonen heitti myös ajatuksen, että ”ajattelun nopeudella on suurempi merkitys kuin juoksemisen nopeudella”. Tämän takia pelaajia pitää myös opettaa ajattelemaan ja ymmärtämään, miksi valitaan jokin tietty tapa esim. pelin avaukseen. Harjoituksissa on myös harjoiteltava esilaisia tapoja, jotta niitä voidaan käyttää peleissä.

Vaihteleva treeni opettaa nopeammin, minkä takia harjoituksia ei kannata toistaa samalla tavalla. Esim. heitettäessä 4-5 toistoa samasta paikasta, minkä jälkeen mukaan pitää lisätä jokin uusi ärsyke, kuten hyppy ennen heittoa. Näin pelaaja joutuu keskittymään koko ajan suoritukseen eikä mene ns. ”automaattiohjaukselle” ja taidon oppiminen tehostuu.

Treenien lopuksi käydään aina loppukeskustelu, jossa pelaajat saavat kertoa, mikä oli kivointa/vaikeinta, missä pitäisi parantaa ja mikä meni hyvin.

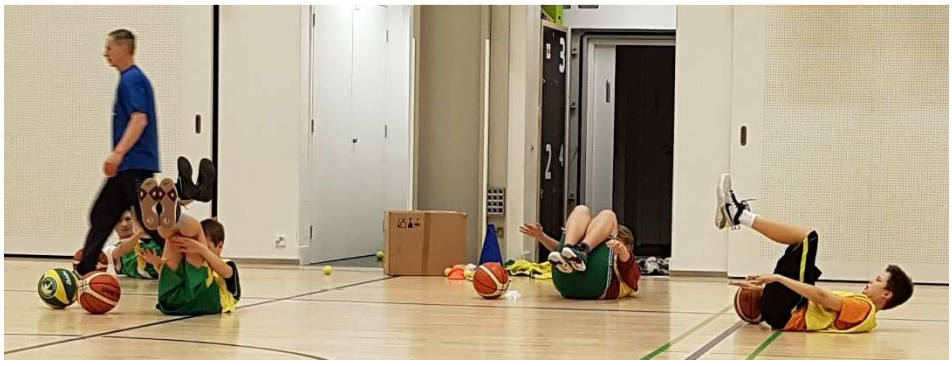
Teoriaosuuden jälkeen käytiin läpi malliharjoituksia.

Ensin aloitettiin keskittymisharjoituksilla,

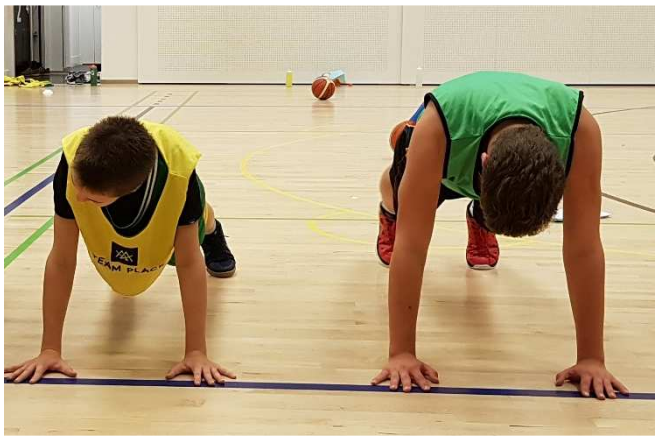
josta siirryttiin pehmopalloiluun

ja erilaisiin motorisiin harjoitteisiin

Koska koripalloilijoilla pitää olla keskivartalon lihakset hyvässä kunnossa, jotta voi tehdä harhautuksia ja lay-upit onnistuvat, tehtiin myös erilaisia keskivartaloharjoitteita



ja tarkistettiin demoryhmän lapatuet.



Lopulta päästiin myös lajiharjoitteisiin, joissa käytiin läpi heittoharjoitteita kahdella pallolla,

2 vs 2 pelaamista ahtaassa paikassa, pelillistä liikkumista

ja nopeita hyökkäyksiä.

Pakilan Visa kiittää Koripalloliittoa ja Martti Iivosta sekä demoryhmänä toimineita Pakilan Visan 02-04 syntyneitä poikia.

Maarit Ince
Pakilan Visan koripallojaoston puheenjohtaja