

# Koripallon opettajakoulutukset 2024

## Sisällöt

### Oppitunnin rakenne: Peli - Harjoittelu - Peli (CTC)

PELIOSIO 1: VIITEPELIT		HARJOITTELU		PELIOSIO 2: KORIPALLON PELIMALLIT	
Viitepeli 1: Syöttöpeli		Harjoitteet: Syöttäminen		Pelimalli 1: 3X3	
Pelin tavoite ja säännöt	Ydinkohdat	Harjoite / tehtävä	Ydinkohdat	Pelin tavoite ja säännöt	Ydinkohdat
<p>Pelin tarkoituksena saada 5 peräkkäistä syöttöä omalle joukkueelle. Palloa ei saa syöttää samalle pelaajalle, jolta pallo on saatu.</p> <p>Pallonhallinta vaihtuu joukkueen menettäessä pallon tai saadessa 5 syöttöä täyteen (piste).</p> <p>Mikäli halutaan painottaa tilankäyttöä, voidaan pelikentälle merkitä "spotit" syöttöjen vastaanottamiseen.</p> <p>SOVELLUKSET: 1.) 5 syötön jälkeen pisteen tekoa yritetään heittämällä vapaheitto. 2.) 5 syötön jälkeen joukkueella on oikeus yrittää korintekoa.</p>	1.) Syöttäminen ja kiinnittäminen kahdella kädellä	<p><b>Syöttöhöynä koripallolla.</b> Staattinen / dynaaminen.</p> <p>Staattisena harjoitteena yhden syöttäjän tavoitteena on toimittaa pallo toiselle kahdesta pallon vastaanottajasta. Neljännen tehtävänä on yrittää estää syöttöä. Vastaanottajat eivät liiku vastaanottaakseen palloa.</p> <p>Dynaamisena harjoitteena hyökkääjillä on mahdollisuus liikkua ja syötellä palloa keskenään ja puolustajien tehtävä on saada riisto tai pallokosketus. Harjoite voi olla esim. 2vs1, 3vs2 tai 4vs3.</p>	1.) Syöttäminen yhdellä ja kahdella kädellä sekä kiinnittäminen kahdella kädellä. 2.) Tukijalan käyttö.	<p>Pelataan 3X3 -koripalloa. Peliä pelataan yhteen koriin. Pallon hallinnan vaihtuessa joukkueen tulee toimittaa pallo erikseen merkitylle aloituspisteelle (voi myös olla 3 pisteen kaari).</p> <p>Myös korin jälkeen pallonhallinta vaihtuu. Tällöin hyökkääjä ohjenta pallon puolustajalle, joka varmistaa oman joukkueensa olevan valmis puolustamaan. Kun hyökkääjä saa pallon puolustajalta, peli jatkuu.</p> <p>Peliä voidaan pelata erilaisin teemoin, jotka tukevat pelaamista syöttämällä: 1.) Ilman kuljetusta 2.) Vain yksi pelaajista saa kuljettaa 3.) vain kaksi pomppua kerrallaan käytössä 4.) "Kultainen sieppi". Pelin voittaa tekemällä korin toivotun suorituksen seurauksena - esim. syötä ja leikkaa.</p>	1.) Syöttäminen ja kiinnittäminen kahdella kädellä
	2.) Tukijalan käyttö	<p><b>Erilaiset pallot.</b> Valitaan kolme erilaista palloa - esimerkiksi tennispallo, koripallo ja jalkapallo. Määritellään jokaiselle pallolle oma tapa liikkua - tennispallo ilmassa, koripallo lattian kautta ja jalkapallo maassa potkaisemalla tai vierittämällä.</p> <p>Syötellään kahdella joukkueella. Molemmissa voi olla 3 - 6 pelaajaa. Alue on rajattu - esimerkiksi kolmen pisteen kaaren sisäpuolinen alue. Syöttö pitää antaa aina eri joukkueen pelaajalle, eikä samalla pelaajalle saa syöttää takaisin. Jokaisen syötön jälkeen pitää liikkua uuteen paikkaan.</p> <p>SOVELLUKSET: 1.) Lisää neljäs pallo, joka liikkuu korkealla ilmassa. Tähän soveltuu esim. pehmopallo, joka ei satu pudotessaan jonkun päälle. 2.) Laita pelaajille 3 - 4 eri väriä olevia peliivejä ja muodosta väreistä erilaisia syöttöketjuja. Esimerkiksi sininen syöttää keltaiselle, keltainen punaiselle ja punainen siniselle.</p>	1.) Erilaisten pallojen käsittely. 2.) Syötön jälkeen liikkuminen		2.) Tukijalan käyttö
	3.) Tilankäyttö ja vapautuminen	<p><b>Koripallojen syöttely 3-4 joukkueella.</b> Muodosta joooukkueiden väreistä erilaisia syöttöketjuja.</p> <p>Syöttötekniikka voidaan määritellä erikseen. Esimerkiksi yhdellä kädellä, kahdella kädellä, ilmassa, lattian kautta.</p> <p>Syötön jälkeen pitää liikkua tyhjään tilaan ennen seuraavan syötön</p>	1.) Syöttäminen yhdellä ja kahdella kädellä sekä kiinnittäminen kahdella kädellä. 2.) Tilankäyttö ja vapautuminen.		3.) Tilankäyttö ja vapautuminen

Viitepeli 1: Monen pallon peli		Harjoitteet: Korin tekeminen		Pelimalli 2: Hyökkää - Puolusta - Avaa	
<i>Pelin tavoite ja säännöt</i>	<i>Ydinkohdat</i>	<i>Harjoite / tehtävä</i>	<i>Ydinkohdat</i>	<i>Pelin tavoite ja säännöt</i>	<i>Ydinkohdat</i>
<p>Pelin tarkoituksena on tehdä mahdollisimman paljon koreja. Peliä voidaan pelata kahdella tai useammalla pallolla. Mitä isompi pelaajamäärä, sen enemmän palloja kannattaa olla. Peliä voidaan pelata myös kolmeen koriin, jolloin kumpikin joukkue voi tehdä korin mihin koriin tahansa.</p> <p>Pelissä kannattaa sallia myös kuljettaminen.</p> <p>Mikäli halutaan painottaa laadukkaan korintekopaikan löytämistä, voidaan kentälle merkitä korintekoalueita, joista korintekoa saa yrittää puolustajien häiritsemättä, mikäli pallo saadaan sinne toimitettua.</p>	<p>1.) Heittäminen (voiman säätely)</p>	<p><b>Parireagoinnit koripallolla.</b></p> <p>Esimerkkejä:</p> <p>1.) Pari seisoo valmiusasennossa ja pallo heitetään hänen pään yli lattiaan - kun näet pallon, ota se yhdestä pompusta kiinni ja tee kori</p> <p>2.) Pari seisoo valmiusasennossa kasvat pois päin korista - toinen sanoo parinsa nimen ja pudottaa hänen kääntyessä pallon lattiaan - ota pallo kiinni yhdestä pompusta ja tee kori</p> <p>3.) Pari juoksee takaperin ja hänelle syötetään pallo - muuta suuntaa ja tee kori</p> <p>4.) Pari liikkuu sivuttain edestakaisin ja pallo pudotetaan lattiaan - ota pallo kiinni yhdestä pompusta ja tee kori</p> <p>5.) Pari makaa selällään lattialla kädet sivuilla ja pallo pudotetaan hänen päänsä yläpuolelta - ota pallo kiinni, nouse ylös ja tee kori</p>	<p>Korin tekeminen liikkeestä (lay up).</p>	<p>Pelin on siirtyä nopeasti kentän päästä toiseen ja päästä hetkellisen ylivoiman turvin laadukkaaseen korintekotilanteeseen.</p> <p>Pelissä on kaksi joukkuetta, jotka ovat pelin alussa oman korin alla päätyrajan takana.</p> <p>Kerrallaan peliin osallistuu kolme pelaajaa molemmista joukkueista. Nämä pelaajat ensin hyökkäävät, sitten puolustavat ja levypallon saatuaan siirtyvät sivuun odottamaan vuoroaan. Uusi vuoro alkaa siitä, kun oman joukkueen edellinen ryhmä on taas saanut puolustuslevypallon tai riiston. Myös vastustajien korin jälkeen alkaa uusi vuoro. Vuoro alkaa aina syötöllä pelinrakentajalle.</p> <p>Pelinrakentajan tehtävä on sama kuin pelinrakentajapelissäkin (katso 3-4 luokkien pelimuodot). Pelinrakentaja ei tee koreja vaan hänen tehtävänsä on siirtää pelinpainopiste mahdollisimman nopeasti puolustuksesta hyökkäykseen.</p> <p>Pelinrakentajana voi toimia opettaja molemmille joukkueille, sama oppilas molemmille joukkueille tai kaksi pelaajaa omille joukkueilleen (pelaajat puolustavat toisiaan).</p> <p>SOVELLUKSET:</p> <p>Peliä voidaan pelata myös 2vs2- tai 4vs4-pelinä. Neljällä pelattaessa ei kannata käyttää erillistä pelinrakentajaa.</p>	<p>1. Heittäminen (voiman säätely)</p>
	<p>2.) Tasapainoinen heittoasento</p>	<p><b>Tasapainoheitot.</b> Toimitaan yksin pallon kanssa tai pareittain. Heitetään palloa koriin yhdistettynä erilaisiin askelluksiin, hyppelyihin tai muihin tasapainotehtäviin.</p>	<p>1.) Heittäminen (voiman säätely)</p> <p>2.) Tasapainoinen heittoasento</p>		<p>2. Tasapainoinen heittoasento</p>
	<p>3.) Laadukkaan korintekotilanteen löytäminen</p>	<p><b>Lähestymiset.</b> Toimitaan parin kanssa. Toinen parista syöttää pallon toiselle, joka on valmiina vastaanottamaan pallon tasapainoisessa heittoasennossa.</p> <p>Mikäli syöttäjä ei lähesty - eli pelaa kädet alhaalla, eikä lähde liikkumaan kohti heittotilanteessa olevaa pariaan - on tehtävänä heittää suoraan syötöstä.</p> <p>Mikäli syöttäjä lähestyy, on tehtävänä hyökätä kuljettamalla puolustajan ohi kohti koria.</p>	<p>Laadukkaan korinteko-tilanteen löytäminen.</p>		<p>3. Laadukkaan korintekotilanteen löytäminen</p>

Viitepeli 1: Porttipeli kuljetuksella		Harjoitteet: Kuljettaminen		Pelimalli 3: Coachin kierto	
<i>Pelin tavoite ja säännöt</i>	<i>Ydinkohdat</i>	<i>Harjoite / tehtävä</i>	<i>Ydinkohdat</i>	<i>Pelin tavoite ja säännöt</i>	<i>Ydinkohdat</i>
<p>Pelin tarkoituksena on tehdä maali kuljettamalla 2 pompulla portin läpi. Muuten kuljettaminen ei ole sallittua vaan peliä pelataan syöttämällä.</p> <p>Pelikentällä kannattaa olla useita portteja, joissa maalin tekoa voidaan yrittää.</p> <p>SOVELLUKSET:</p> <p>1.) Peliä pelataan "heikommalla kädellä" kuljettaen 2.) Maalia tehdessä pitää tehdä kädenvaihtokuljetuksella</p>	<p>1. Pallon käsittely yhdellä kädellä</p>	<p><b>Italialainen.</b></p> <p><b>Vaihe 1:</b> Pelaajat asettuvat päätyrajalle. Jokaisella on koripallo ja 2 - 4 eriväristä kartiota. Valmentaja antaa pelaajille erilaisia tehtäviä, joiden suorittamiseen annetaan aika (5 - 8 sekuntia). Tehtävän suorittamisen jälkeen palataan päätyrajalle. Kaikki tehtävät suoritetaan palloa kuljettaen. Tehtäviä voivat olla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vie kartiot kentälle palloa kuljettaen</li> <li>- Käänä vääripäin jääneet kartiot</li> <li>- Levitä kartiot koko kentän alueelle</li> <li>- Samanväriset kartiot eivät saa olla lähellä toisiaan jne.</li> </ul> <p><b>Vaihe 2:</b> Pelaajat jaetaan 2 - 4 ryhmään, jotka asettuvat jonoon päätyrajalle. Ryhmät kisailevat erilaisten tehtävien suorittamisessa. Se ryhmä, jonka jäsen tekee ensimmäisenä korin toiseen päähän suoritettua tehtävän jälkeen, saa pisteen. Kaikki tehtävät suoritetaan palloa kuljettaen. Tehtäviä voivat olla:</p> <p>1. Lähtömerkki numero (valmentaja näyttää numeron sormillaan)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kosketa niin monta kartiota kuin valmentajan merkki näyttää ennen korin tekoa</li> <li>- Kierrä niin monta kartiota pikkuaskeleilla kuin valmentajan merkki näyttää ennen korin tekoa</li> <li>- Pysähdy tasajalkahypyillä niin monen kartion kohdalle kuin valmentajan merkki näyttää ennen korin tekoa jne.</li> </ul> <p>2. Lähtömerkki värisarja (esim. punainen - punainen - sininen). Suoritetaan samanlaisia tehtäviä kuin edellisessä, mutta tällä kertaa annetussa värijärjestyksessä.</p>	<p>Monipuolinen pallonkäsittely liikkeessä.</p>	<p>Peliä pelataan 3vs3- tai 4vs4-pelinä.</p> <p>Pelin tavoitteena on luoda korintekotilanne itselle tai joukkueoverille hyökkäämällä kuljettamalla kohti koria.</p> <p>Pelissä luodaan hyökkäävälle joukkueelle etu ns. coachin kierrolla, jossa pallo toimitetaan "valmentajalle" ja hyökkäävä pelaaja kiertää valmentajan hakien samalla pallon hänen kädestään. Puolustajan on tehtävä kierto samaa reittiä hyökkääjän kanssa ja näin ollen hyväksyjä on tilanteessa saavuttanut pienen edun suhteessa puolustajaan.</p> <p>Pallonhallinnan vaihtuessa pallo toimitetaan "valmentajalle" ja uusi hyökkäysvuoro aloitetaan jälleen coachin kierrolla.</p> <p>Peliä voidaan pelata jatkuvana tai määritellä kuinka moneen koriin asti pelataan.</p>	<p>1. Pallon käsittely yhdellä kädellä</p>
	<p>2. Kädenvaihto</p>	<p><b>Ristinolla.</b> Pelataan ristinolla viestikilpailuna. Kahden joukkueen peliä varten on tehty kartoista pelialusta (3x3). Tarkoituksena on viedä esim. pelliivi pelialustalle jonkin kartion päälle. Molemmilla joukkueilla on kolme liiviä käytössään. Kun kaikki liivit on viety pelialustalle, niitä aletaan siirtämään.</p> <p>Tavoitteena on saada kolmen suora pystyyn, vinoon tai vaakaan.</p> <p>Liikkuminen tapahtuu palloa kuljettaen. Peliä voidaan pelata myös "heikommalla kädellä" kuljettaen.</p>	<p>Pallon kuljettaminen nopeasti eteenpäin.</p>		<p>2. Kädenvaihto</p>
	<p>3. Tarkoituksenmukainen kuljettaminen (tyhjä tila)</p>	<p><b>Riistopelit.</b> Jokaisella pallo tai joka toisella pallo.</p> <p>Mikäli jokaisella on pallo, määritellään pelille alue, jonka sisälle kaikki peliin osallistujat menevät kuljettamaan palloa. Tarkoituksena on suojata palloa ja samalla pyrkiä riistämään pallo toiselta pelaajalta. Mikäli pallo saadaan lyötyä alueen ulkopuolelle, pelaaja siirtyy pelistä sivuun. Mikäli pelaajia on paljon, kannattaa pelata "kaikki polttaa kaikkia" -säännöllä.</p> <p>Pelattaessa siten, että joka toisella on pallo, pallolisten tavoitteena on suojata palloa ja pitää se hallussaan. Pallottomien tehtävänä on puolestaan saada riistettyä pallo itselleen.</p>	<p>Pallon kuljettaminen kontrollissa, suojaus.</p>		<p>3. Tarkoituksenmukainen kuljettaminen (tyhjä tila)</p>