



Motoristen perustaitojen ja koripallotaitojen yhdistäminen harjoittelussa

Opettajakoulutukset 2015



SUOMEN
KORIPALLOLIITTO

BASKET.FI

Motoriset perustaidot

1. Liikkumistaidot
2. Välineen käsittelytaidot
3. Tasapainotaidot

Motoriset perustaidot

1. Liikkumistaidot
 - Hyppääminen
 - Rytmissä hyppääminen
 - Käveleminen
 - Juokseminen
 - Laukkaaminen
 - Kiipeäminen
2. Välineen käsittelytaidot
3. Tasapainotaidot

Motoriset perustaidot

1. Liikkumistaidot
2. Välineen käsittelytaidot
 - Heittäminen
 - Potkaiseminen
 - Iskeminen
 - Vangitseminen
 - Pomputtaminen
 - Kiinniottaminen
 - Vierittäminen
3. Tasapainotaidot

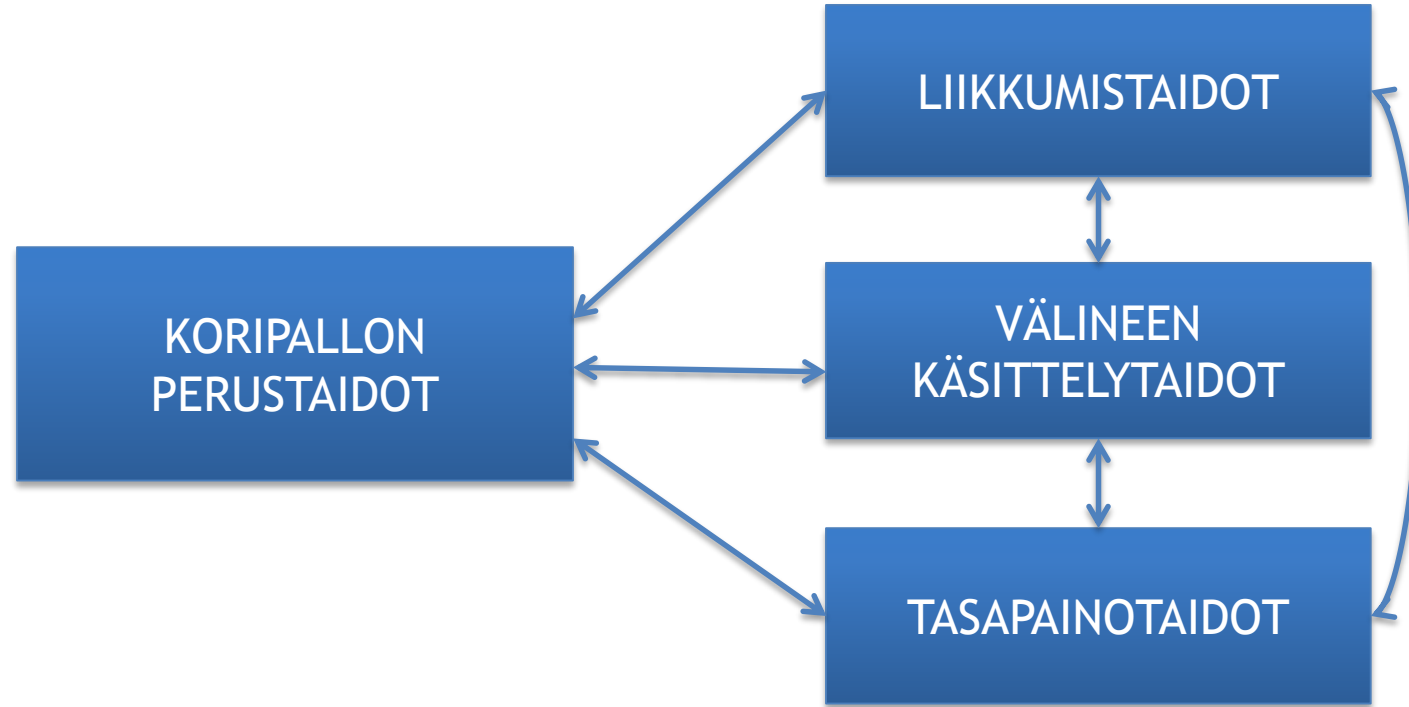
Motoriset perustaidot

1. Liikkumistaidot
2. Välineen käsittelytaidot
3. Tasapainotaidot
 - Pyöräminen
 - Heiluminen
 - Kääntyminen
 - Väistäminen
 - Taivuttaminen
 - Kieräminen
 - Ylösalaiset asennot
 - Alastulo ja pysähtyminen
 - Tasapainoilu

Koripallon perustaidot

1. Heittäminen
2. Pallonkäsittely
 - Kuljettaminen
 - Syöttäminen ja vastaanottaminen
3. Peliasento
4. Pallottomana liikkuminen
5. Hyökkäyspelin jalkatekniikat
6. Puolustuspelin jalkatekniikat
7. Levypallopelaaminen

Motoristen perustaitojen ja koripallotaitojen yhdistäminen



Taitojen yhdisteleminen

Koripallon perustaito	Liikkumistaidot	Välineen käsittely	Tasapainotaidot	Leikki / Peli
Heittäminen				
Kuljettaminen				
Syöttäminen ja vastaanottaminen				
Pallottomana liikkuminen				
Peliasento				
Hyökkäyksen jalkatekniikat				
Puolustuksen jalkatekniikat				
Levypallopeli				

Salissa

1. Kollektiivisia, taitoja harjoituttavia leikkejä
 - Polttopallo norsupalloilla
 - Kehohallintahippa
2. Taitojen yhdisteleminen yksilö- ja pariharjoitteilla
 - Kts. Taulukko
3. Taitoja harjoituttavia viitepelejä
 - 3 vs. 2-peli, puolustajilla norsupallot
 - Viivapeli
 - Torjunta- / väistöpelejä
 - Koripallosta jalkapalloon (tai mitkä pelit tahansa...)