

**KORIPALLOLIITON HARJOITTELUPAKETTI
C- JA B-JUNIOREILLE**



**SUOMEN
KORIPALLO-
LIITTO**

Sisällysluettelo:

1. Ohjeita materiaalin käyttäjälle (siirry tästä)	s. 3
2. Ikäkausivalmennuksen erityispiirteitä (siirry tästä)	s. 4
3. Harjoitteet	
3.1. Puolustusharjoitteet (siirry tästä)	s. 5
3.2. Transitionharjoitteet (siirry tästä)	s. 14
3.3. Hyökkäysharjoitteet (siirry tästä)	s. 27
3.4. Peliharjoitteet (siirry tästä)	s. 41
3.5. Ominaisuusharjoitteet (siirry tästä)	s. 52
4. Otteluvalmennus (siirry tästä)	s. 60
5. Esimerkkejä malliharjoituksista (siirry tästä)	s. 61

1. Ohjeita materiaalin käyttäjälle

[\(sisällysluettelo\)](#)

Tämä materiaali on tarkoitettu ohjeeksi ja avuksi koripalloseurojen juniorivalmennukseen. Materiaalin pohjana on Ari Tammivaaran, Jarmo Dementjeffin ja Jyri Lohikosken vuonna 2003 kokoama Canon Aluevalmennuksen laji- ja omaisuussisällöt –materiaali. Aluevalmennusmateriaalin perusajatuksena oli, että jokainen osallistuja saa laadukasta valmennusta alueesta ja aluevalmentajasta riippumatta. Tällä harjoittelupaketilla pyritään vastaamaan samaan haasteeseen myös seuravalmennustasolla.

Materiaalin harjoitteet ovat esimerkkejä, joita jokainen valmentaja voi varioida oman osaamisensa puitteissa ydinkohdat ja tavoitteet huomioiden. Harjoitteet koostuvat pääasiassa perustaito- ja pelitaitoharjoitteista. Perustaitoharjoitteella tarkoitetaan harjoitteita, joilla harjoitetaan koripallon perustekniikoita, kuten peliasentoa, pallonkäsittelyä ja jalkatekniikoita. Näiden yhteydessä korostuvat erityisesti suorituspuhtaus ja korkea vaatimustaso. Vauhti voi näissä harjoitteissa olla matala, mutta huonoja ja teknisesti epäpuhtaita suorituksia ei saa sallia ilman palautetta ja korjauksia. Pelitaitoharjoitteet ovat puolestaan harjoitteita, joissa perustaitoja kehitetään ylivauhtisilla pienpeleillä ja haastetasoa nostamalla. Valmennuksellisin keinoin pelaajat pyritään saada toimimaan taitojensa ylärajoilla, jolloin vartalonhallinta, pallottomana liikkuminen, kolmoisuhka, tilanteiden ennakointi ja pelinluku korostuvat.

Harjoitteet ovat jaettu viiteen erilliseen harjoitekokonaisuuteen: puolustukseen, transitioniin, hyökkäykseen, peliharjoitteisiin sekä ominaisuusharjoitteisiin. Materiaalin lopussa on esitelty otteluvalmennuksen keskeisiä periaatteita sekä kirjattu esimerkkejä muutamista malliharjoituksista. Jokaisessa harjoitekokonaisuudessa on eri määrä harjoitteita siten järjestettynä, että ensimmäiset ovat pääasiassa perustaitoharjoitteita ja jälkimmäiset joukkue- ja pelitaitoharjoitteita. Harjoitteiden sekaan on upotettu myös hiukan koripallon taktiikkaa sekä joukkuepelaamisen malleja.

Menetelmät ja toimintatavat ovat luonnollisesti sidoksissa jokaisen valmentajan ammattitaitoon ja osaamiseen. Materiaalin tekijät ovat kuitenkin suunnittelussaan lähteneet siitä, että pelaajakeskeisyys, tehtäväsuuntautuneisuus ja pelinomaisuus tulisivat mahdollisimman keskeisesti esille. Pelaajakeskeisyydessä korostuu avoin, positiivinen ja rehellinen suhtautuminen jokaiseen urheilijaan. Jokaista pelaajaa tulee verrata ensisijaisesti itseensä ja omiin kehittymismahdollisuuksiinsa. Palautetta tulisi antaa oppimisesta, yrittämisestä ja kehitymisestä. Harjoittelu ja harjoitteet on suunniteltava palvelemaan ennen kaikkea pelaamista ja pelaajan kehittymistä.

2. Ikäkausivalmennuksen erityispiirteitä

[\(sisällysluetteloon\)](#)

Tämän materiaalin harjoitteet on suunniteltu C- ja B- junioreille. Tämä ikä – 12–16-vuotta – koripallovalmennuksen kannalta erittäin haastava ja keskeinen ikäkausi. Ikäkaudella eletään koripallonlajitaitojen herkkyyuskautta, jolloin lajitaitojen oppiminen on kaikkein helpointa. Henkilökohtainen haastava taitoharjoittelu ja puhtaiden perusliikkeiden automatisointi onkin tämän ikäkauden valmennuksellinen painopistealue.

Ikäkaudella koripalloilijan elämässä tapahtuu paljon asioita. Turvallinen ala-astemaailma vaihtuu yläasteeksi, mahdolliset liikuntapainotteiset koulut ja rippikoulut tulevat ajankohtaiseksi. Murrosiän myötä hormonitoiminnassa tapahtuu isoja muutoksia, eletään voimakkaiden kasvupyrähdysten aikaa, jolloin yksilölliset erot ovat erittäin suuria. Lisäksi itsenäistyminen voimistuu, itsekritiikki lisääntyy, ryhmän normien noudattaminen korostuu sekä käsitteellinen ajattelukyky kehittyy. Tärkeimpiä vaikuttajia tällä ikäkaudella ovat kaverit, valmentajat ja esikuvat.

Tärkeitä kasvunojauksen asioita tällä ikäkaudella ovat oikean harjoittelukulttuurin omaksuminen, harjoitustapojen vahvistaminen sekä tuomarien, vastustajien ja kanssapelaajien kunnioittaminen. Valmennustoiminnassa tulee huomioida erityisesti myös urheilijan elämäntavan – ravinnon, levon ja päihteettömyyden – korostaminen sekä psyykinen valmennus ja siihen liittyvät yksilölliset keskustelut. Pelaajan urasuunnittelua on myös hyvä aloittaa ikäkauden loppuvaiheilla.

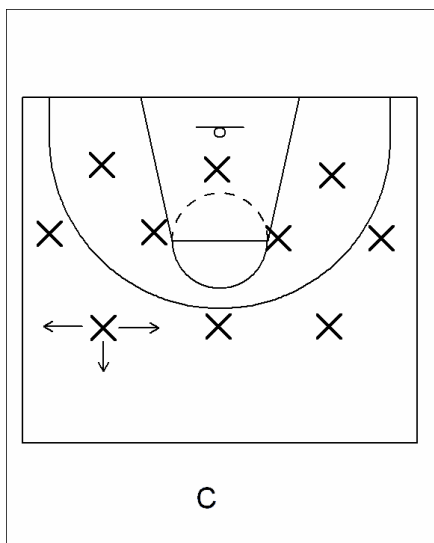
Valmentajalta tämän ikäkauden valmennus vaatii paljon. Valmentajan tulee samanaikaisesti toimia ohjaajana, kasvattajana, taidon opettajana, esikuvana ja aikuisena. Ikäkauden aikana tapahtuu paljon harrastuksesta poisjättäytymistä sekä samalla luodaan edellytyksiä jatkoharrastuksille. Valmentajan on tärkeää tiedostaa keskeinen roolinsa harrastajan elämässä ja toimia tämän roolin johdattamana mahdollisimman esimerkillisesti ja ammattimaisesti.

3. Harjoitteet

3.1. Puolustusharjoitteet

[\(sisällysluettelo\)](#)

- 1) Puolustusjalkatyö
- 2) Jalkatyöharjoite
- 3) Sulkemisharjoite
- 4) 3-3 shell: puolustuksen asemat
- 5) 4-4 shell
- 6) 1-1 puolustus: Blasone laidassa
- 7) 1-1 leikkausten puolustus
- 8) 2-2 + valmentaja puolustusharjoite
- 9) 2-2 levypalloharjoite
- 10) Neliöharjoite: 2-2 + valmentaja leikkausten puolustus
- 11) 3-3 close out –harjoite
- 12) 4-4 fogler –harjoite
- 13) Demo: Screenien puolustus



kuva 1

1. Puolustusjalkatyö

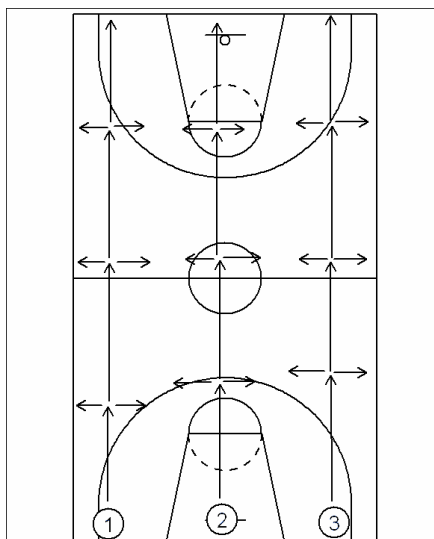
a) Demo ja opetus

b) Liikennepoliisiharjoite

- valmentajan merkeistä
 - o asento
 - o täristys
 - o askel menosuunnan jalalla o / v
 - o käsi heittoon
 - o 2 askelta o / v
 - o hyökkääjän virheen vastaanottaminen

ydinkohdat

- istuva asento
- paino päkiöillä
- selkä suorana
- käsien käyttö
- ei jalkoja yhteen tai ristiin
- menosuunnan jalka johtaa liikettä
- hyvä tasapaino
- liukuvat askeleet, pää ei "pompi"
- puhe



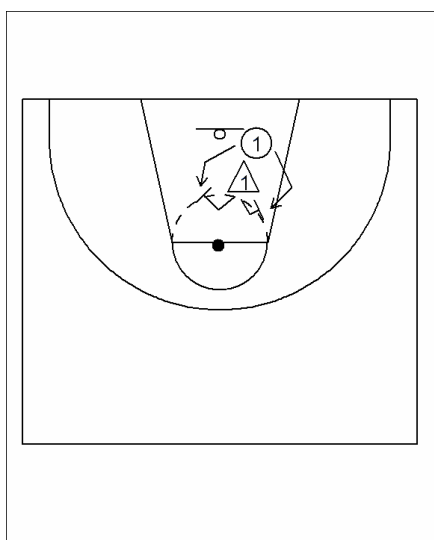
kuva 2

2. Jalkatyöharjoite

- valmentajan merkeistä
 - a) juoksu
 - b) lähestyminen
 - c) jalkatyöaskeleet o / v
 - d) täristys
- uusi kierros
- jalkatyöaskeleet vapariivoilla ja puolessa kentässä

ydinkohdat

- istuva asento
- paino päkiöillä
- selkä suorana
- käsien käyttö
- ei jalkoja yhteen
- menosuunnan jalka johtaa liikettä
- hyvä tasapaino
- liukuvat askeleet, pää ei "pompi"
- puhe



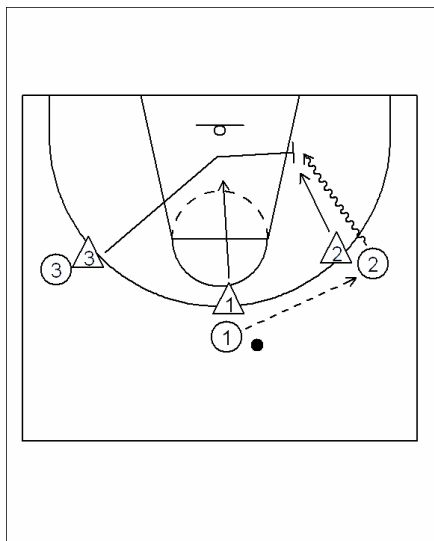
kuva 3

3. Sulkemistekniikat 1 - 1 → 5" - harjoite

- valmentajan merkistä hyökkääjä lähtee tavoittelemaan palloa
- puolustaja puolestaan sulkee hyökkääjän selän taakseen ja pyrkii estää tämän pääsyn palloon kiinni
- 5 sekunnin jälkeen toinen merkki, jos hyökkää pääsee palloon ennen merkkiä saa hän pisteen, muuten piste puolustajalle
- pelataan johonkin pistemäärän siten, että osat vaihtuvat vuorotellen

ydinkohdat

- vauhdin pysäyttäminen
- tuplakontakti
- käsivarsi
- yläselkä
- matala asento
- kädet ylhäällä
- halu voittaa vastustaja



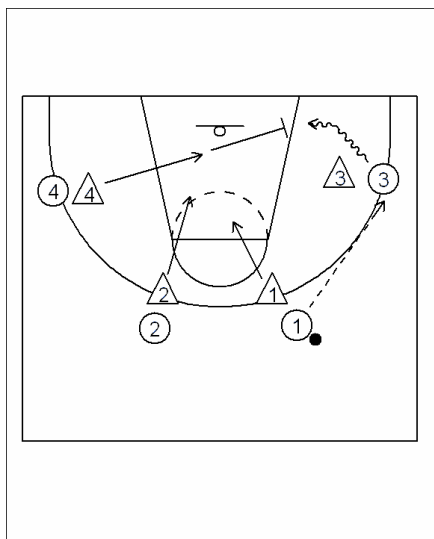
kuva 4

4. Puolustuksen 3 – 3 asemat – shell –harjoite

- valmentajan merkistä syöttö tai ajo laidasta
- puolustajat uusi asema

ydinkohdat

- eri asemat
 - o pallo; jatkuva paine, ohjaaminen
 - o apu; useamman kuin 1 syötön päässä
 - o linja; yhden syötön päässä
- jatkuva puhe
- liikkuminen jalkatyössä
- oikeat puolustustekniikat
- rotaatio; avun apu



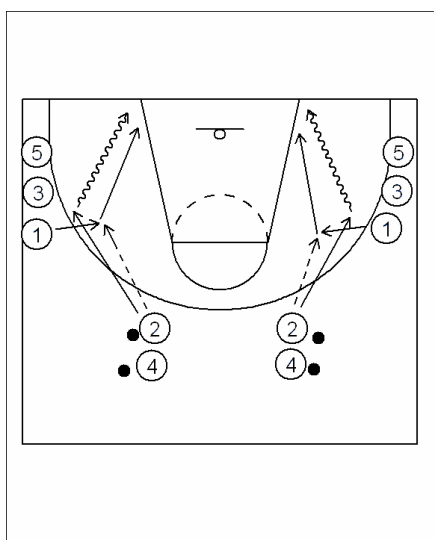
kuva 5

5. Shell 4 - 4

- valmentajan merkistä syöttö tai laidasta ajo
 - o puolustajat uusi asema

ydinkohdat

- eri asemat
 - o pallo; jatkuva paine, ohjaaminen
 - o apu; useamman kuin 1. syötön päässä
 - o linja; yhden syötön päässä
- jatkuva puhe
- liikkuminen jalkatyössä
- oikeat puolustustekniikat
- rotaatio; avun apu



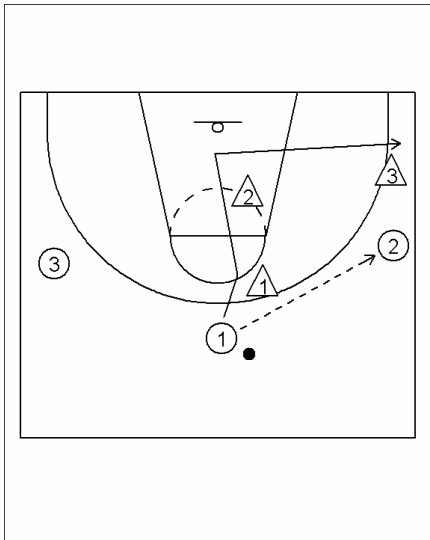
kuva 6

6. Puolustus 1 - 1; ohjaaminen ja 1. askel – "Blasone laidassa" –harjoite

- hyökkääjä: vain ajo laitaa, pyri korille
 - puolustaja: pakota pallo päätyrajalle
- hyökkääjä: vapaa ajo, pyri korille
 - puolustaja: ei ajoa keskelle, älä salli helppoja kädenvaihtoja

ydinkohdat

- jalkatyö: kts edellä
- pitkä, nopea ensimmäinen askel
- nopeat liukuvat askeleet
- pysäytä puolustaja, älä myötäile



kuva 7a

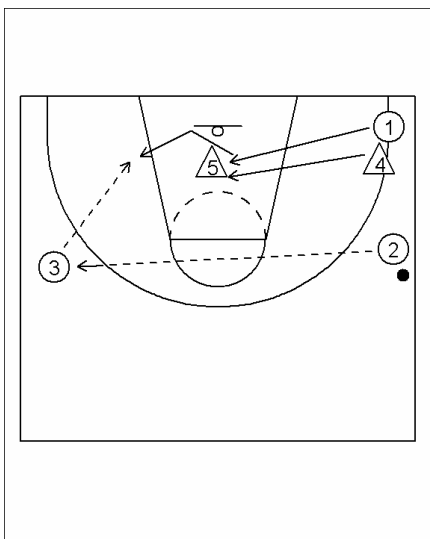
7. Leikkausten puolustus 1 - 1

Harjoite voidaan toteuttaa joko

- osissa leikkaus kerrallaan (perustaitoharjoitteena) tai
- kokonaisuutena, jolloin harjoite päättyy 1-1 peliin low postissa

ydinkohdat

1. jump to the basket –liike
 - estetään leikkaus pallon puolelta
2. quick head –liike
 - hetkellisesti ”hukataan” katse pallosta
 - kolmen sekunnin alueella kokoajan kontakti, jotta ei sallita helppoa takaovea
3. syöttölinjan puolustus
 - pallon puoleisen käden kämmen kokoajan pallon ja oman miehen välissä
 - toinen käsi ”tuntosarvena” estämässä takaovea

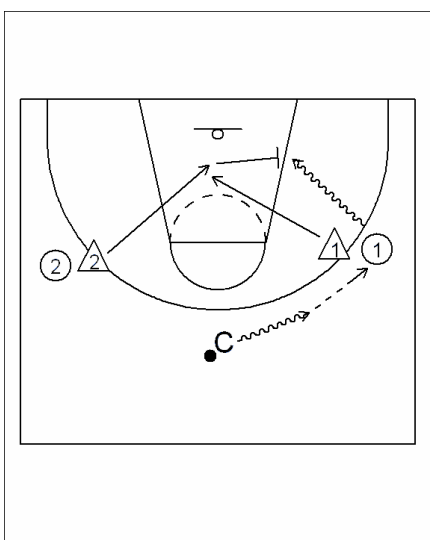


kuva 7b

7. Leikkausten puolustus 1 - 1

ydinkohdat

4. fly with the ball –liike
 - puolenvaihto syötön lentäessä ilmassa liikutaan jalkatyössä heikon puolen apuasemaan korilinjalle
 - syöttölinjan käsi seuraa palloa ja johtaa liikettä
5. vastaantuloleikkauksen puolustus
 - vauhti pois kyynärvarrella
 - pallon puoleinen käsi ja jalka syöttölinjalle, ei sallita syöttöä korin alle
 - pyritään ohjaamaan hyökkääjä päätyrajalle



kuva 8a

8. 2 - 2 + valmentaja puolustusharjoite

ohjeet hyökkääjälle

- ei heittoa ennen 3 sek. aluetta
- puolenvaihto vai valmentajan kautta

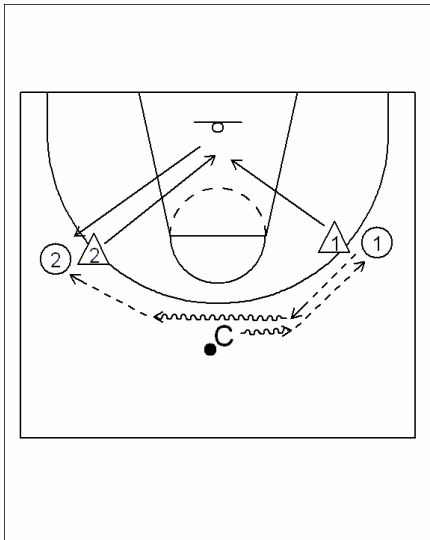
ohjeet puolustajalle

- ei sallita ajoja keskelle
- apu ennen 3 sek. aluetta

ydinkohdat

- eri asemat, puhe
- pallon paine, ohjaaminen
- liikkuminen jalkatyössä
- oikea-aikainen apu
 - o vain tarvittaessa
 - o aggressiivisesti
- halu voittaa vastustaja

8. (jatkuu)



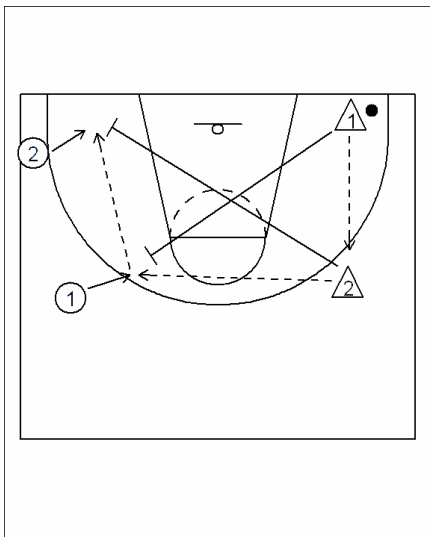
kuva 8b

9. Box out 2 – 2 –levypalloharjoite

- (1) heitto, jos puolustaja hidastelee – muuten syöttö
- (2) heitto kaikissa tapauksissa

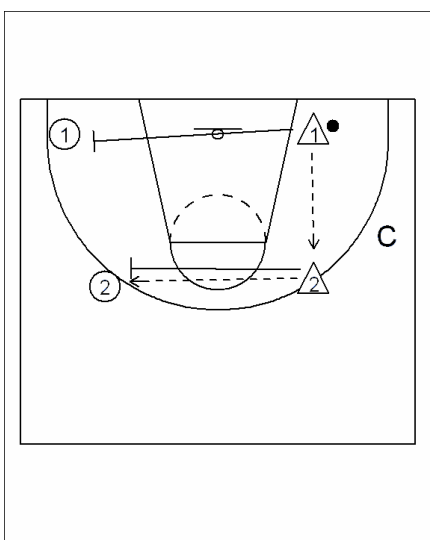
ydinkohdat

- lähestyminen
- käsi heittoon, ei hyppyä
- sulkeminen
- tuplakontakti
- kädet ylös
- halu saada pallo
- hyökkääjät: heittovalmius, heiton seuraaminen

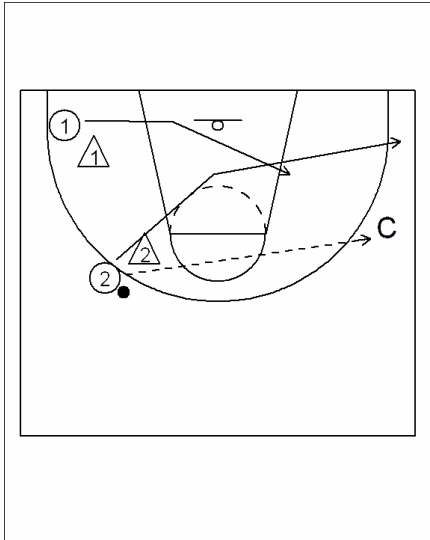


kuva 9

10. Leikkausten puolustus 2 - 2 + valmentaja –neliö harjoite



kuva 10a



kuva 10b

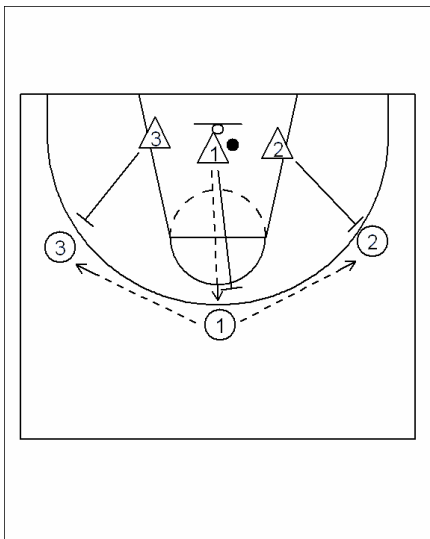
10. Leikkausten puolustus 2 - 2 + valmentaja –neliö harjoite (jatkuu)

ohjeet hyökkääjille

- pyrkikää saamaan pallo kolmen sekunnin alueelle
- syöttäjä leikkaa ensin

ydinkohdat

- leikkaukset edestä, ei sallita sisään syöttöjä
- sijoittuminen ja tekniikat
 - o katso harjoite 7
- halu voittaa vastustaja
- puhe
- levypallopeli



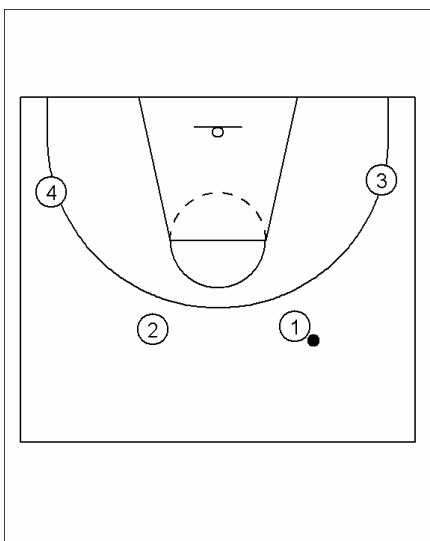
kuva 11

11. Close out 3 - 3 –harjoite

- puolustajat syöttävät pallon hyökkääjille ja tulevat aggressiivisesti puolustamaan
- hyökkääjät: 2 syöttää lähtöasemissa, jonka jälkeen vapaa peli
- pelataan hallinnan loppuun asti – hävinneet puolustavat

ydinkohdat

- puolustuksen eri asemat
- liikkuminen, jalkatyötekniikat
- pallon paine ja ohjaaminen
- puhe
- ei haastamattomia heittoja
- ei ajoja keskelle
- ei helppoja syöttöjä
- valmius joukkuepuolustukseen
- heikon puolen apu
- rotaatio; avun apu – ei sallita syöttöjä kolmen sekunnin sisällä



kuva 12a

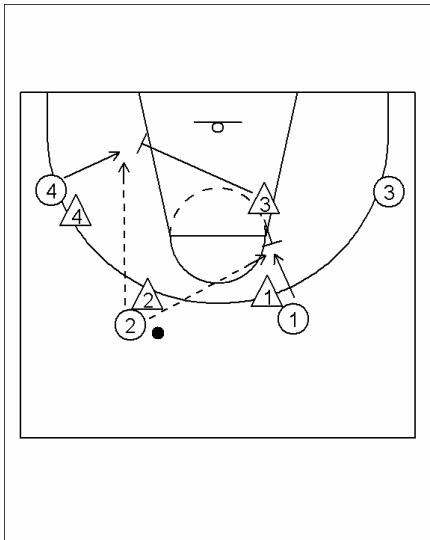
12. Fogler 4 - 4

a) lähtötilanne

- liikkumisen jälkeen hyökkääjät palaavat lähtöasemiin, paikkoja voi keskenään vaihdella

Ohjeita valmentajalle

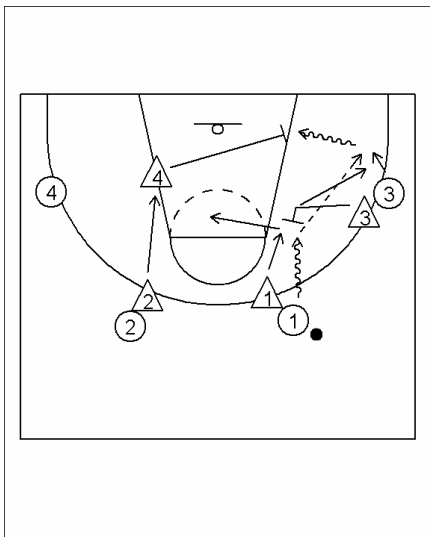
- fogler -harjoite on pelinomainen sovellus shell –harjoitteesta, jossa voidaan harjoitella kaikkia joukkuepuolustuksen elementtejä, kuten pallon painostamista, syöttölinjojen puolustamista, leikkausten puolustamista sekä ajojen puolustamista
- harjoitteessa hyökkääjien rooli on opettaa puolustajia toimimaan oikein



kuva 12b

b) syöttölinjojen puolustus

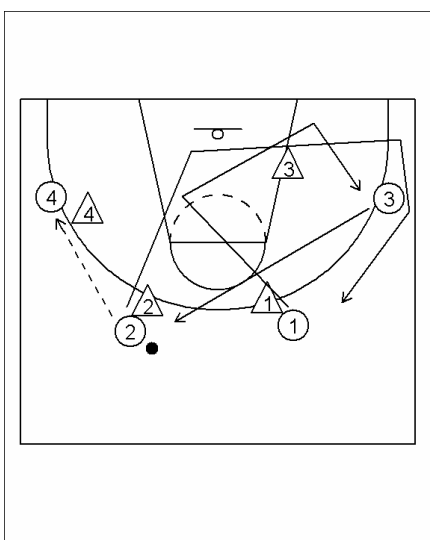
- estetään helpot syötöt
- apuasemassa valmius takaovien estämiseen



kuva 12c

c) ajojen puolustus

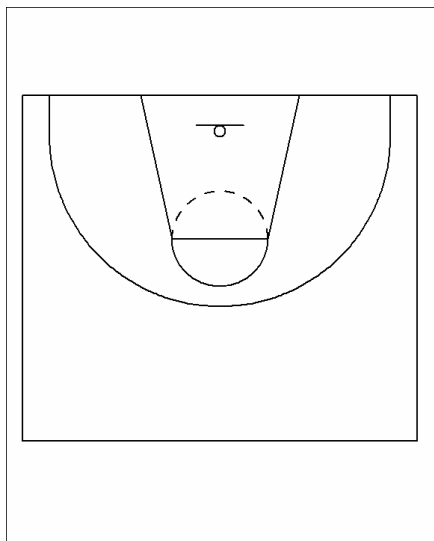
- ei sallita ajoja puolustuksen keskelle; vaikeampi auttaa
- oma mies ja pallo nähtävä kokoajan, myös apu tilanteissa
- harhauta ja palaa -liike (fake 'n' recover)
- pallo pysäytettävä ennen 3 sekunnin aluetta
- heikon puolen apuasema
- rotaatiot; avun apu



kuva 12d

d) leikkausten puolustus

- ei sallita syöttöjä puolustuksen keskelle
- leikkaukset edestä; kontakti, vauhti pois, syöttölinjat
- apuasemassa valmius takaovien estämiseen
- paine pallossa; ei helppoja syöttöjä



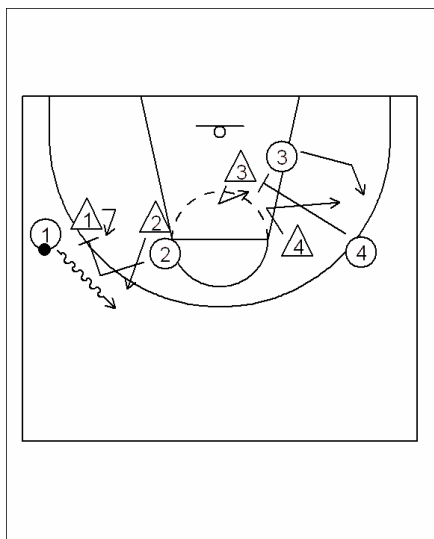
kuva 13

13. Screenien puolustus

yleistä:

- Screenien tekemisessä on tarkoitus vapauttaa tietty tai tietyn paikan pelaaja suoraan korintekotilanteeseen
- Screenien tarkoitus on tulla yllättävästi ja sen vuoksi ensimmäinen tapa sen estämiseksi on PUHE, jo ennen kuin screen syntyy

- Screenin tekijän ja screenistä avautuvan pelaajan puolustajien on tehtävä saumatonta yhteistyötä
- Useassa screen-tilanteessa, esim. Pick and Roll –tilanteessa, on koko joukkueen osallistuttava peliin auttamalla
- Screenien puolustuksessa on tärkeää tuntea eri tavat selviytyä ja sovittava niistä jo etukäteen
- Seuraavaksi esitellään yleisimmät tavat puolustaa erilaisia screenejä
 - o vaihto
 - o näyttö (auta ja palaa)
 - o välistä / ali



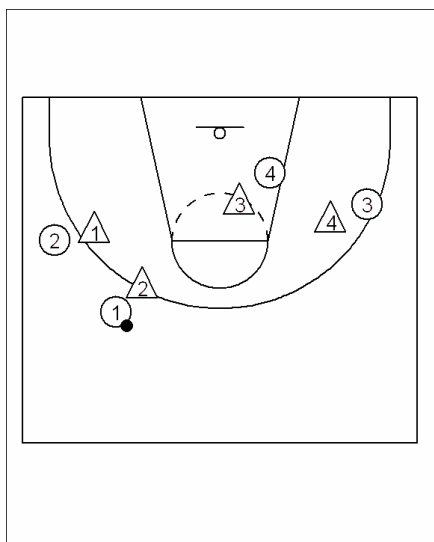
kuva 13a

13. Screenien puolustus: vaihto

- Vaihto tehdään silloin kun screenin puolustajat ovat samankokoisia ja taitoerot eivät ole liian suuret (ei mismatch-varaa)
- Vaihtamalla screenin käyttäjä saadaan helpoimmin pysäytettyä

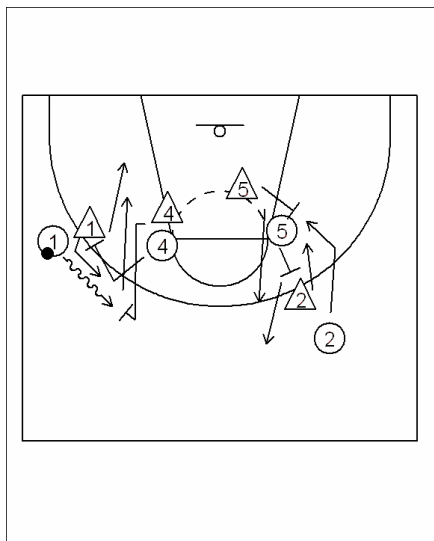
Ydinkohdat

- PUHE
- Puolustusasento – matalampi kuin hyökkääjän peliasento
- Screenin tekijän liikkeiden ennakointi
- Oikein ajoitettu vaihto
- Vaihtohetkellä screenin käyttäjän puolustajan on nopeasti pudottava screenin ja korin väliin



kuva 13b

Tilanne vaihdon jälkeen



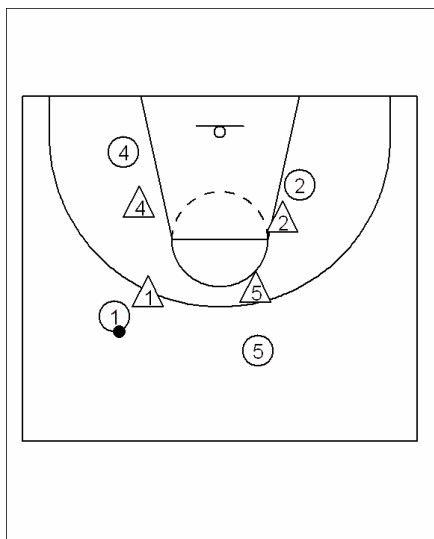
kuva 13c

13. Screenien puolustus: näyttö (auta ja palaa)

- Näyttöä käytetään, kun halutaan pitää puolustus aggressiivisena
- Näyttöä käytetään erityisesti, kun pallollinen pelaaja on hyvä ajaja ja hyvä heittäjä
- Screenin käyttäjän puolustaja menee käyttäjän kanssa "samasta reiästä" eli ns. screenin yli
- Screenin tekijän puolustaja astuu hetkellisesti screenin käyttäjän kulkureitille ja pysäyttää tämän liikkeen siihen saakka, kunnes alkuperäinen puolustaja on ehtinyt pallon ja korin väliin

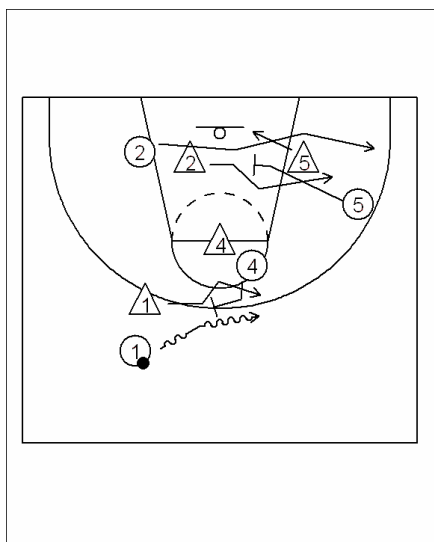
Ydinkohdat

- PUHE
- Puolustusasento – matalampi kuin hyökkääjän peliasento
- Hyökkääjän ohjaaminen kohti haluttua kulkusuuntaa (kohti apua)
- Lock and trail –liike, samasta reiästä liikkuminen
- Auta ja palaa –liike, apu on tultava 90° kulmassa suhteessa screenin käyttäjän kulkusuuntaan (usein sama kulma missä screenikin on tehty)



kuva 13d

tilanne näytön jälkeen



kuva 13e

13. Screenien puolustus: välistä / ali

- Pallollisessa screenissä mennään screenin ali (välistä), kun pallollinen pelaaja on hyvä ajaja mutta ei hyvä kaukoheittäjä
- Pallottomana välistä mennään usein heikon puolen screeneissä ja päätyrajan läheisyydessä

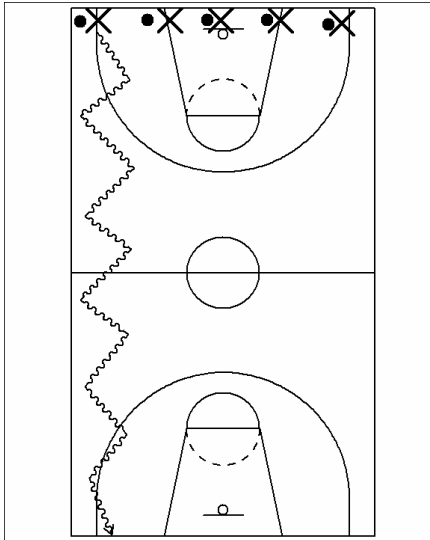
Ydinkohdat

- PUHE
- Puolustusasento – matalampi kuin hyökkääjän peliasento
- Tilanteiden ennakointi
- Hyökkääjän lukeminen
- Oman puolustusasemansa (pallo, syöttölinja vai apu) tiedostaminen

3.2. Transitionharjoitteet

([sisällysluetteloon](#))

- 1) 1-0 Pallon ylöstuonti
- 2) 1-0 Lay up syötöstä
- 3) 2-0 Celtic –harjoite: Run for Your Life
- 4) 3-0 Lay up –rata
- 5) Celtic –syöttöharjoite
- 6) 1-1 kovavauhtinen kuljetus
- 7) 1-1 koko kentällä
- 8) 1-1 takaa-ajo
- 9) 3-2 -> 2-1 nopean päättäminen
- 10) 3-3 ylivoimalähdöllä
- 11) 2-2 ”kiire” –harjoite
- 12) 2-2 + PG ”kiire” –harjoite
- 13) 5-0 primary break; nopean hyökkäyksen roolit
- 14) 4-4- ”kiire” –harjoite
- 15) 4-4 / 5-5 ylivoimalähdöllä
- 16) 5-5 lähtö sulkupelistä
- 17) 5-0 secondary break; toisen aallon nopea



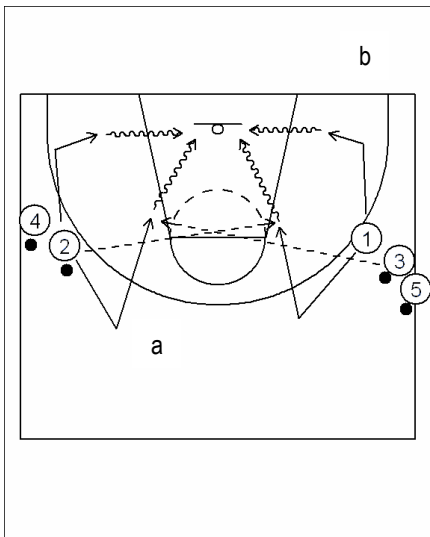
kuva 1

1. Pallon ylöstuonti

- 3 pomppua eteen, 2 taakse, 45° kulma
 - o kädenvaihto edessä
 - o kädenvaihto jalkojen välistä
 - o kädenvaihto selän takana
 - o pivot kädenvaihto
- (samalla tavalla yksi kentänmitta kerrallaan)

ydinkohdat

- matala asento; käsi maahan ennen peruutusta
- katse ylhäällä
- kuljettava käsi pallon päällä pomppu kohti lattiaa
- pallon suojaaminen
- vartaloahautukset ja rytmin vaihdokset



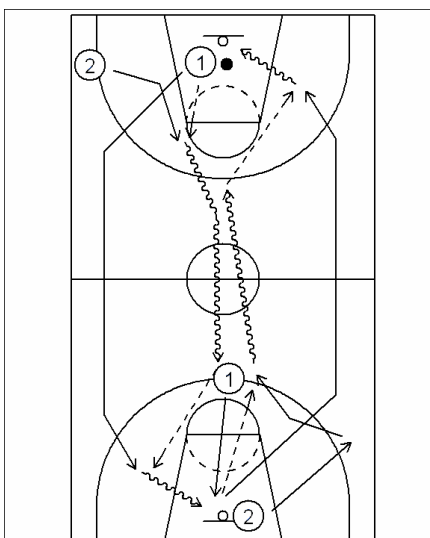
kuva 2

2. Lay up syötöstä

- a) Lay up o + v
- b) Lay back o + v

ydinkohdat

- hyvä saatto syötöissä
- pallon pyytäminen – 10 sormea esille
- askeleet oikein
- ponnistus kohti koria
- pallon suojaaminen askeleiden aikana
- heitto mahdollisimman läheltä rautaa, levyn kautta



kuva 3

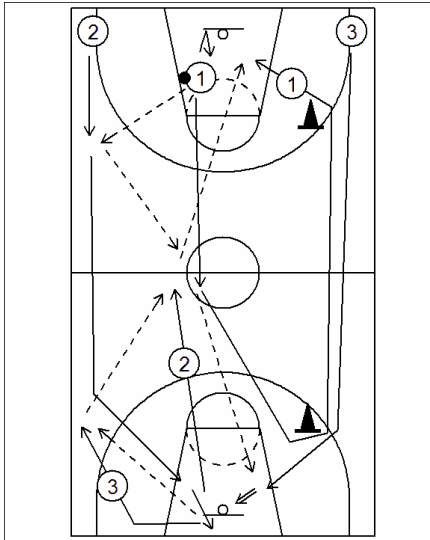
3. nopea hyökkäys 2 - 0 – ”run for your life” –harjoite

- levypallo
- avaus ja pallon hakeminen
- kuljetus ja laidan täyttö
- maankautta syöttö
- eri lay up korit

- a) lay up o + v
- b) lay back o + v
- c) reach up o + v

ydinkohdat

- kova vauhti
- teknisesti puhtaat suoritukset levypallossa, pallon hakemisessa, kuljetuksessa, syötöissä, pallon vastaanotoissa ja heitoissa



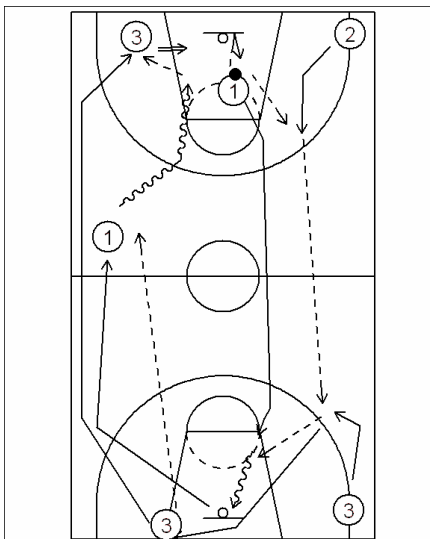
kuva 4

4. lay up –rata 3 - 0

- ryhmälle 4 lay upia
 - o 1., 2. ja 3. kolmella syötöllä
 - o 4. kahdella syötöllä

ydinkohdat

- kovat suorat syötöt, pallo ei osu missään vaiheessa maahan
- pallon pyytäminen ja vastaanottaminen kovassa vauhdissa
- kovavauhtiset lay up suoritukset
- oikeat suoritustekniikat
- onnistuneet suoritukset, suorituspaukaus



kuva 5

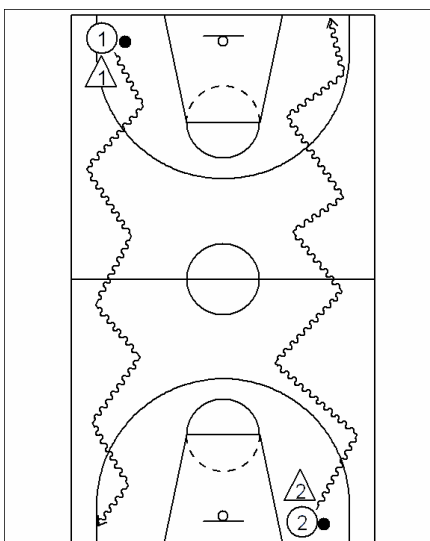
5. Syöttäminen avoimella kentällä – Celtic harjoite

- 1) levypallo 1
- 2) avausyöttö päätäältä 1 to 2
- 3) rannesyöttö ilmassa 2 to 3
- 4) maankautta syöttö 3 to 1
- 5) lay up 1
- 6) levypallo ja päätyraja 3
- 7) pesäpallosyöttö yli puolen kentän 3 to 1
- 8) 1 ajo korille ja kuljetuksesta syöttö 1 to 3
- 9) heitto suoraan syötöstä 3

uusi kierros – kaikki yksi paikka eteenpäin (1 to 2, 2 to 3, 3 to 1)

ydinkohdat

- syöttötekniikat
- pallon hakeminen; kaarileikkaus + puhe
- pallon pyytäminen – 10 sormea esillä
- pallon vastaanottaminen kahdella kädellä suoraan ilmassa



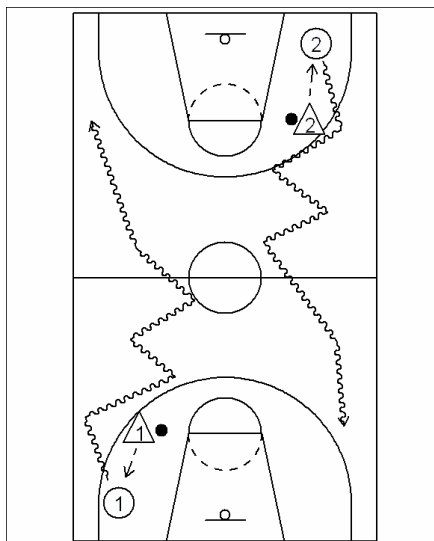
kuva 6

6. Kovavauhtinen kuljetus

- 1-1 pallon ylöstuonti
- hyökkääjä ei saa ohittaa puolustajaa lopullisesti vaan heti ohitettuaan peruuttaa hiukan taaksepäin, jotta hän joutuu tekemään koko kentän mitan töitä
- puolustaja ei riistä palloa vaan pyrkii pysymään pallon edessä

ydinkohdat

- matala kuljetusasento
- pallon suojaaminen
- vartalo- ja jalkavaihdot
- pyrkimys kokoajan taitojen ääriarajoille



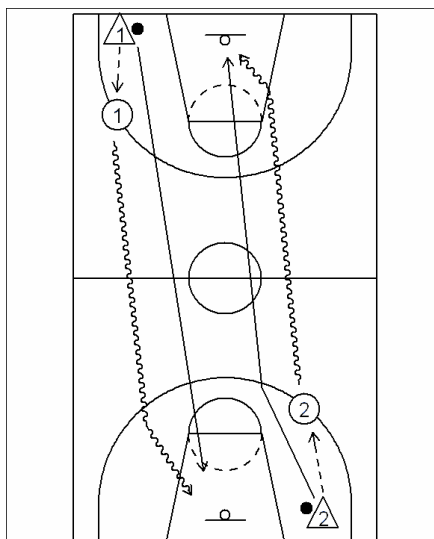
kuva 7

7. Pallon ylöstuonti ja kuljetuksesta päättäminen

- puolustaja (kolmio) syöttää pallon hyökkääjälle (ympyrä), tilanteesta 1-1 peliä koko kentällä
- pelataan hallinnan loppuun asti (kori tai puolustajalle pallo)
- puolustaja: ota vauhti pois, pakota hyökkääjä kädenvaihtoihin

ydinkohdat

- terävät rytmin- ja suunnanvaihdot
- pallon suojaaminen suljetussa tilassa
- pallon eteenpäin työntäminen avoimella kentällä
- tilan luominen kädenvaihtoja varten
- määrätietoinen päättäminen



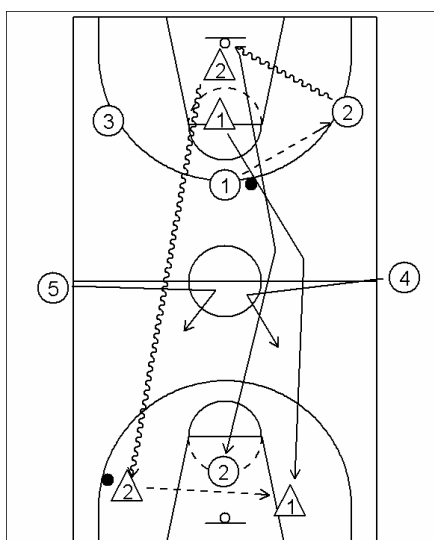
kuva 8

8. takaa-ajo 1 - 1 korintekoharjoite

- puolustaja syöttää pallon hyökkääjälle, joka kääntyy ja pyrkii tehdä korin mahdollisimman nopeasti
- puolustajan tehtävä on juosta pallon eteen ja estää kori
- yksi heittoritus
- pelataan esim.
 - o kolme koria oikealta puolelta
 - o kolme koria vasemmalta puolelta

ydinkohdat

- nopea käänös
- kuljetuksessa pallon eteenpäin työntäminen; mahdollisimman vähän pomppuja
- kovavauhtinen lay up –suoritus
- heitot sisään



kuva 9

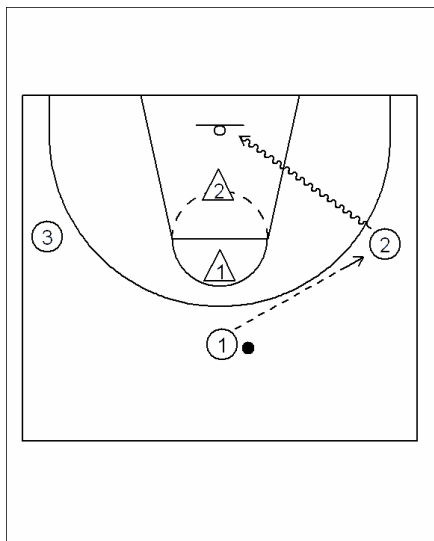
9. nopean päättäminen 3 - 2, 2 - 1

harjoitteen kulku

- 3 - 2, ei apuja
- 2 - 1, puolustajat hyökkäävät viimeiseksi palloon koskenutta vastaan
- 2 apua puolesta kentästä keskiympyrän kautta, kun pallo on ylittänyt keskilinjan
- puolustajat hyökkäävät, uusi kierros

ydinkohdat

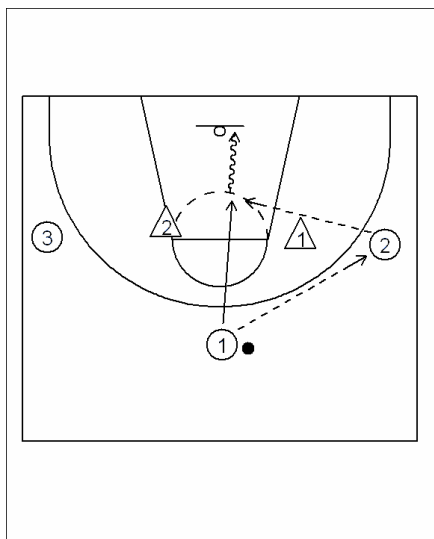
- kolme kaistaa täyteen
- pyritään helpoimpaan mahdolliseen koriin (2-1, 1-1, 1-0)
- määrätietoinen päättäminen
- puolustuksen lukeminen
- ratkaisupaikat seuraavassa



kuva 9a

Nopean päättäminen 3 – 2 ,
ratkaisupaikat

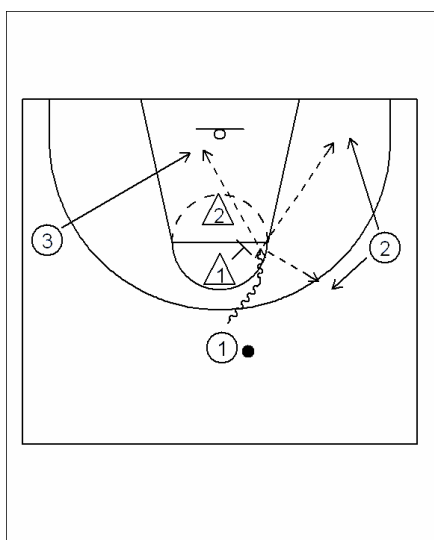
a) laidan lay up



kuva 9b

Nopean päättäminen 3 – 2 ,
ratkaisupaikat

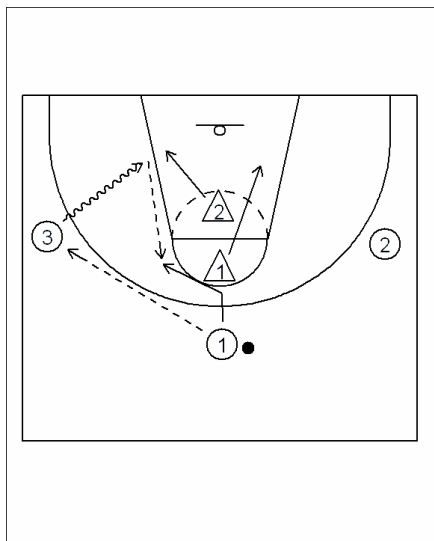
b) keskikaistan lay up



kuva 9c

Nopean päättäminen 3 – 2 ,
ratkaisupaikat

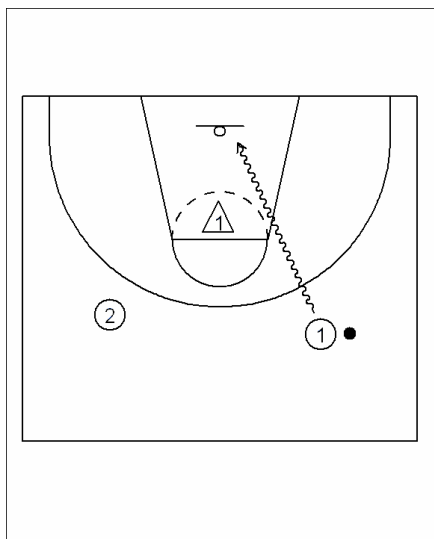
c) draw'n kick -liike



Nopean päättäminen 3 – 2 ,
ratkaisupaikat

d) keskikaistan heitto

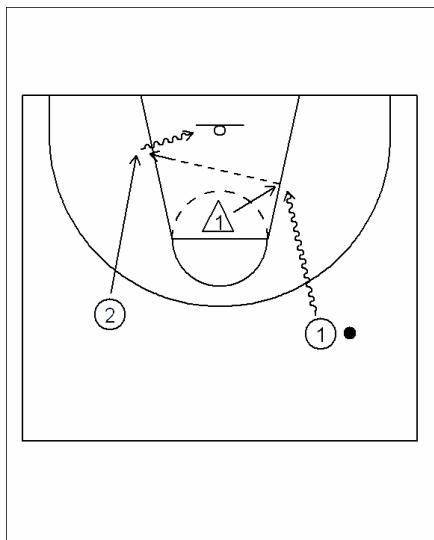
kuva 9d



Nopea 2 - 1 , ratkaisupaikat

e) pallollisen lay up

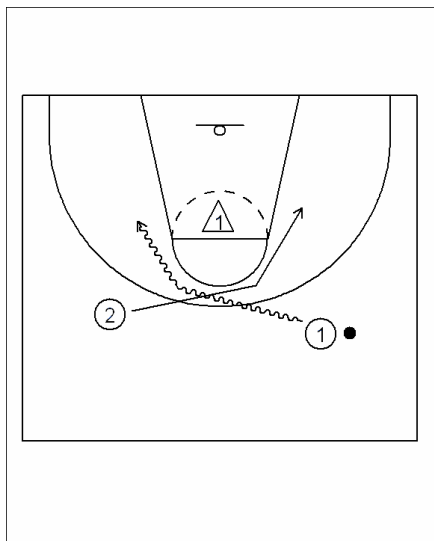
kuva 9e



Nopea 2 - 1 , ratkaisupaikat

f) lay up syöttö

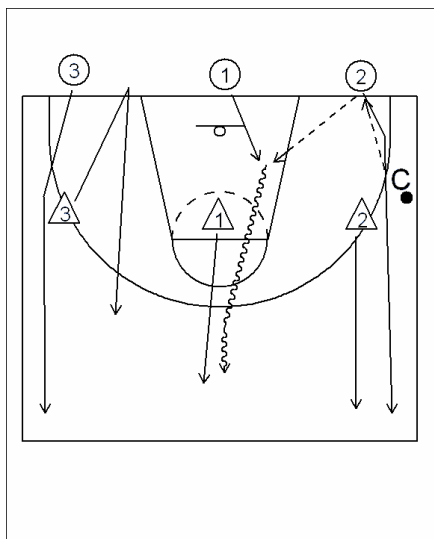
kuva 9f



kuva 9g

Nopea 2 - 1 , ratkaisupaikat

g) kuljetus ristiin ja edelliset ratkaisut



kuva 10

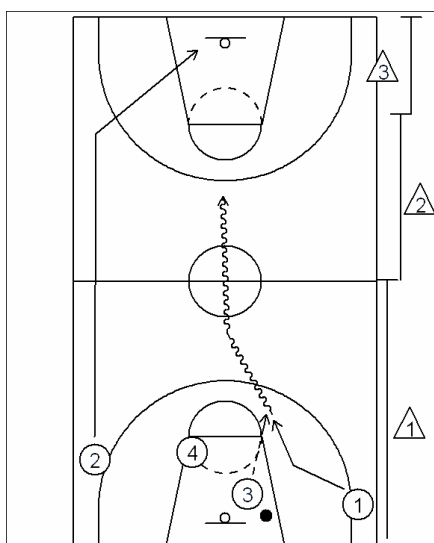
10. nopea 3 - 3 -ylivoimalähtö

lähtötilanne

- valmentaja syöttää pallon hyökkääjille ja huutaa yhden pelaajan käymään päätyrajalla
- tästä tilanteesta 3-3 peliä kenttä edes takaisin

ydinkohdat

- roolit sovittu ja selvillä
- pallo aluksi aina keskelle
- pyrkimys helppoon heittoon
- katso edelliset harjoitteet harjoite



kuva 11a

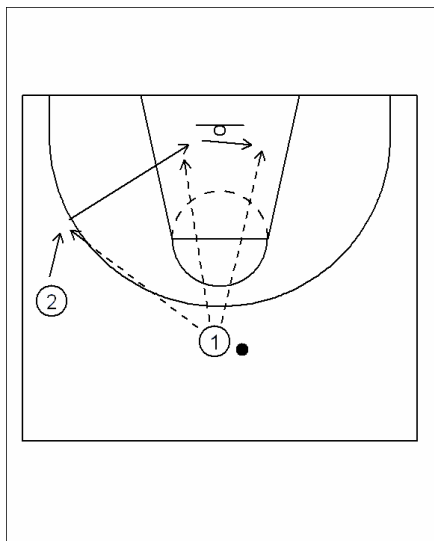
11. nopea 2 - 2 - ”kiire” -harjoite

harjoituksen kulku

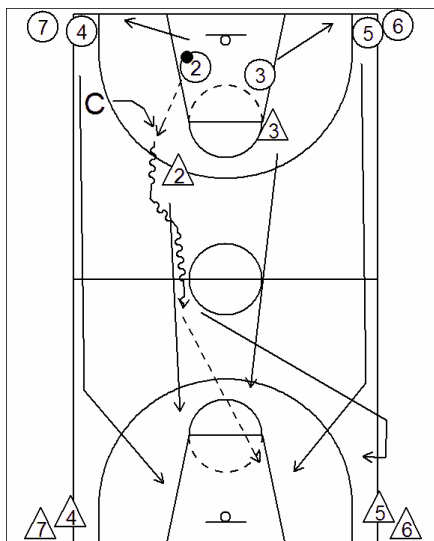
- nopeahyökkäys
- puolustus
- avaus (ja sivuun)

ydinkohdat

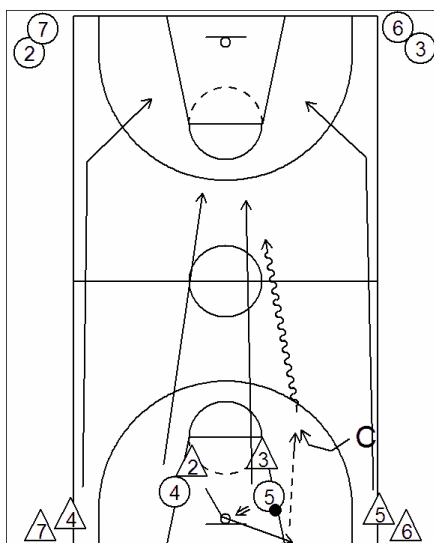
- hyvä puolustus, jotta nopeaan päästään
- nopea avaus, korinkin jälkeen
- pallon hakeminen; kaarileikkaus + puhe
- juoksijan ajatusketju (vaiheet kuvattu kentän oikeassa laidassa)
 1. täysillä puoleen kenttään, ”laput silmillä”
 2. tarkkailuvaihe; odotanko palloa vai jatkanko täysillä
 3. leikkausvaihe; leikkaus 45° kulmassa kohti koria, ajoitus oikein



kuva 11b



kuva 12a



Kuva 12b

12. Nopea 2-2 + PG – ”kiire” – harjoite

harjoituksen kulku:

- nopeahyökkäys
- puolustus
- avaus (ja sivuun)

PG (kuvassa C) rooli:

- hakee pallon; kaarileikkaus + puhe
- toimittaa pallon vuorotellen kumpaankin suuntaan mahdollisimman nopeasti
- ei saa itse tehdä koria
- ensimmäisen syötön jälkeen ei osallistu enää peliin, vaan menee odottamaan hallinnan vaihtoa

12. Nopea 2-2 + PG – ”kiire” – harjoite

Edellinen jatkuu.

ydinkohdat (jatkuu)

pallollisen ajatusketju:

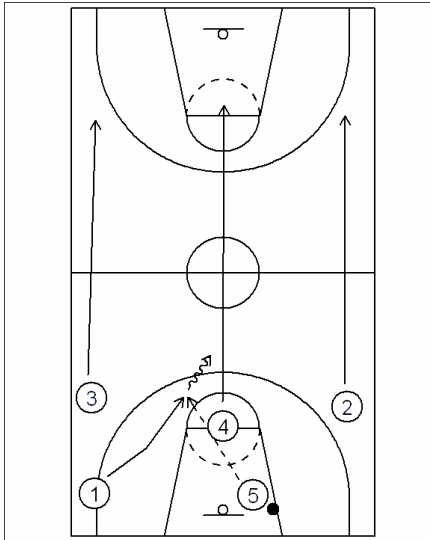
- pyrkimys aina helpoimpaan heittoon
- syö, jos edellä oleva pelaaja on paremmassa asemassa (1-1, 1-0)
- ajoita syötöt oikein
 - a) ennen 3p. viivaa – mahdollisuus ratkaisuun kuljetuksesta
 - b) suoraan lay upiin
 - c) ”takakulmalle” draw ’n’ kick – liikkeestä

Huom.

- vältä syöttöjä 3p. kaaren ja kolmen sekunnin alueen väliin – ohiheitot ja pallon menetykset kasvavat merkittävästi

ydinkohdat

- hyvä puolustus, jotta nopeaan päästään
- nopea avaus, korinkin jälkeen
- pyrkimys mahdollisimman helppoon heittoon
- juoksijan ajatusketju:
 - o katso edellinen harjoite
- pallollisen ajatusketju:
 - o katso edellinen harjoite



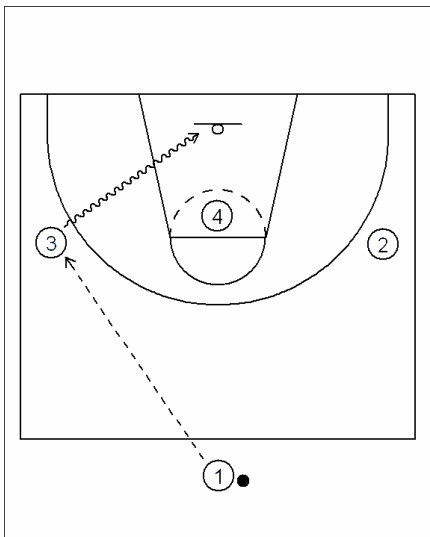
kuva 13

13. 5-0 nopean hyökkäyksen roolit (primary break)

- juostaan tyhjää kenttää vastaan edes takaisin

roolit:

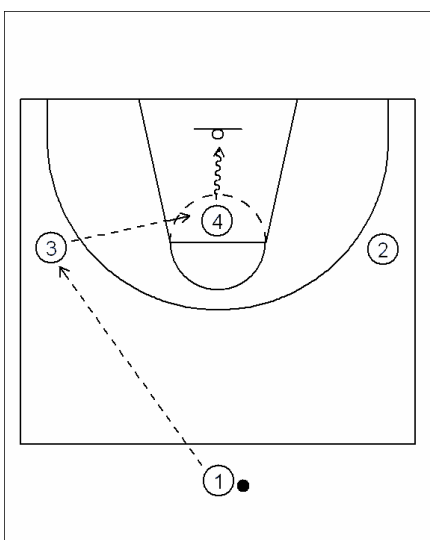
- takamies # 1; kaarileikkaus, kuljetus "olkapäälinjalla"
- laitajuoksijat # 2, # 3; juoksu sivurajoja pitkin, korille 45° kulmassa
- "basket runner" # 4; juoksu kolmen ympyrän läpi korille
- trailet # 5; levypallon ottaja, varmistaja, rooli riippuu taktiikasta



kuva 13a

5-0 nopeahyökkäys (primary break) - ratkaisut

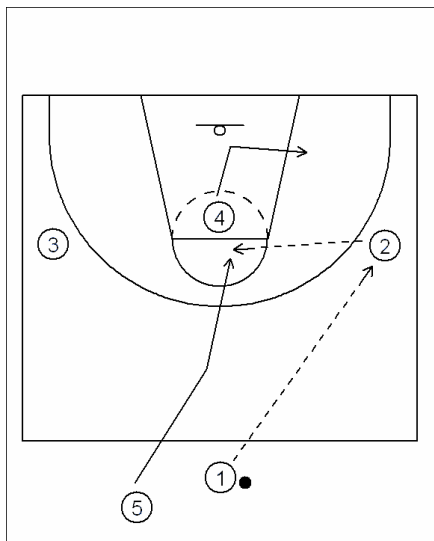
a) laidan lay up



kuva 13b

5-0 nopeahyökkäys (primary break) - ratkaisut

b) keskikaistan lay up

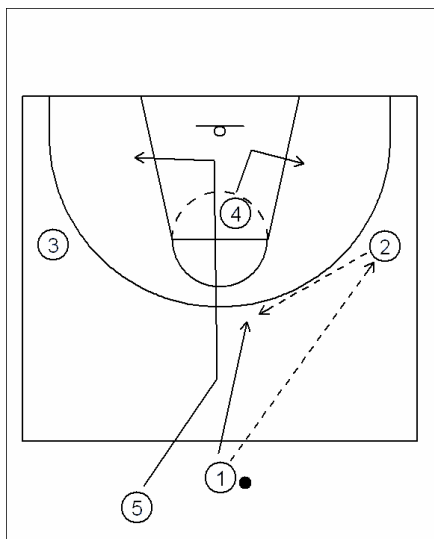


kuva 13c

**5-0 nopeahyökkäys (primary break)
- ratkaisut**

c) trailer kori

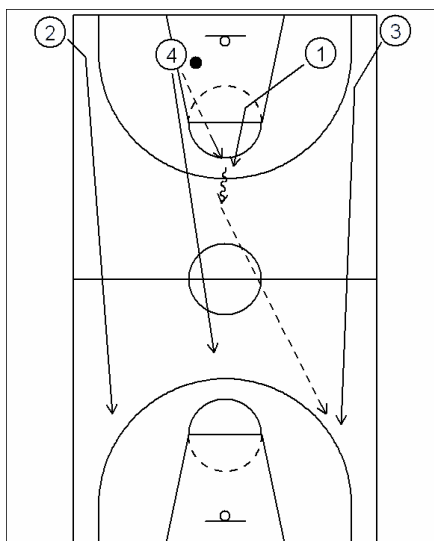
- joko suoraan 2 to 5 tai
- low postin kautta 2 to 4 to 5



kuva 13d

**5-0 nopeahyökkäys (primary break)
- ratkaisut**

d) kaukoheitto



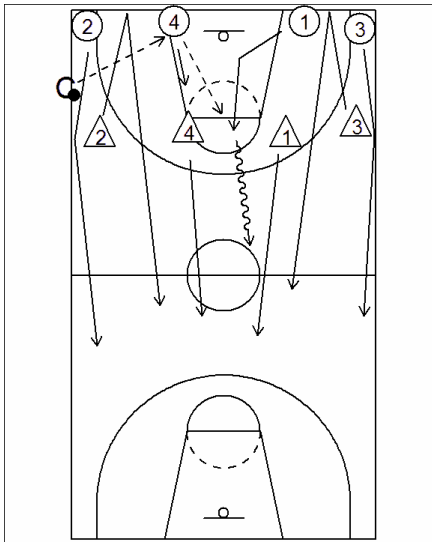
kuva 14

14. nopea 4 – 4 – ”kiire-harjoite”

- 4-4 jatkuva peliä
 - o hyökkäys – puolustus – avaus – sivuun
- molemmilla joukkueilla vakio takamies
- levypallon ottaja lähtee avauksen jälkeen mukaan hyökkäykseen, ja tässä harjoituksessa pelaa poikkeuksellisesti ”basket runnerin” roolia
- hyökkääjillä koko ajan pyrkimys helppoihin korein

ydinkohdat

- nopea pallon avaaminen ja voimakas hakeminen
- suunta kokoajan eteenpäin
- laidat nopeasti liikkeelle, juoksu leveällä
- määrätietoiset ja selkeät ratkaisut
- katso aikaisemmat transitionharjoitteet



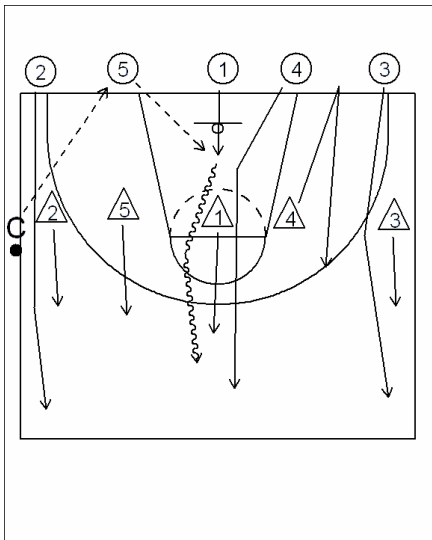
kuva 15a

15. 4-4 / 5-5 nopea ylivoimalähdöllä

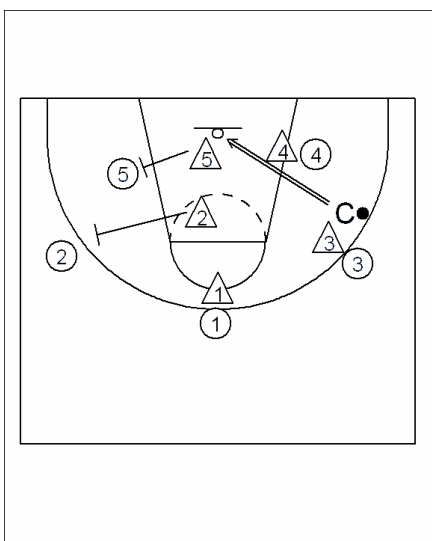
- valmentaja syöttää pallon hyökkääjille ja huutaa yhden tai kaksi pelaajaa käymään päätyrajalla
- tästä tilanteesta 4-4 / 5-5 peliä kenttä edes takaisin

ydinkohdat

- roolit sovittu ja selvillä
- kolme kaistaa nopeasti täyteen
- pyrkimys helppoon heittoon
- katso aikaisemmat transition harjoitteet



kuva 15b



kuva 16

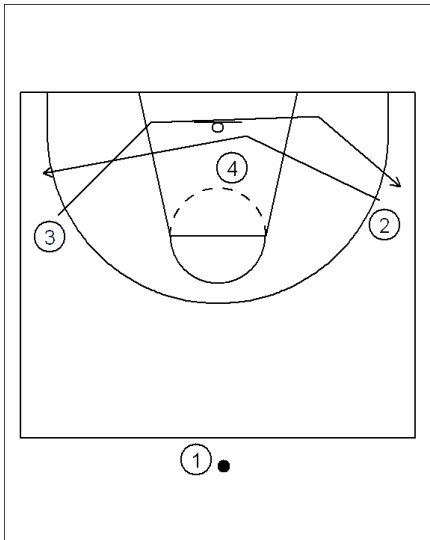
16. nopea 5 – 5 –lähtö sulkupelistä

lähtötilanne

- valmentaja heittää pallon kohti koria
- hyökkääjät pyrkivät hyökkäyslevypalloon ja korintekoon
- puolustajat sulkevat hyökkääjät pois levypalloista ja lähtevät nopeaan hyökkäykseen
- tästä tilanteesta 5-5 peliä kenttä edes takaisin

ydinkohdat

- sulkemistekniikat, halu saada pallo
- lähtö nopeaan
 - o roolit selvillä
 - o pallon avaus ja hakeminen
 - o kaistat nopeasti täyteen
- pyrkimys helppoon heittoon, kovalla vauhdilla määrätietoisesti



kuva 17a

17. Toisen aallon nopeahyökkäys (secondary break)

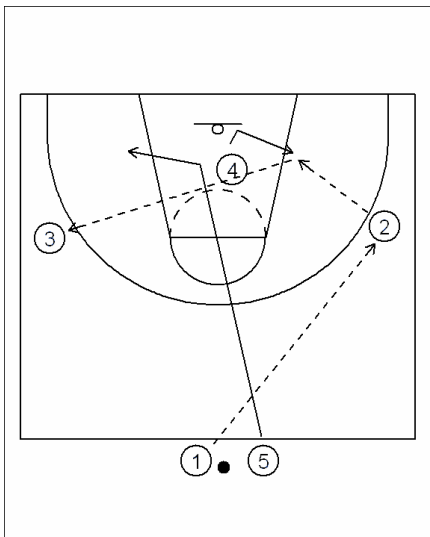
- Jos ei synny helppoa nopeaa koria (katso aikaisemmat transitionharjoitteet), joukkueella on hyvä olla siirtymävaihe nopean ja hitaan hyökkäyksen välillä eli ns. toisen aallon nopeahyökkäys
- Toisen aallon nopeat vaihtelevat taktiikasta riippuen. Seuraavassa eräs malli, joka perustuu myöhemmin tässä materiaalissa esiteltävään "9 spot motion" – hyökkäykseen. Molemmat hyökkäykset on valittu opetuksellisista näkökulmista käsin.

Harjoitteen kulku

- harjoite juostaan tyhjää kenttää vastaan edestakaisin
- roolit samat kuin aikaisemmissa transition harjoitteissa:
- takamies # 1
- laitajuoksijat # 2, # 3
- "basket runner" # 4, juoksee pallon puolen postiin jos helppoa koria ei synny
- trailer # 5, levypallon ottaja

4. Toisen aallon nopeahyökkäys (secondary break) –ratkaisut

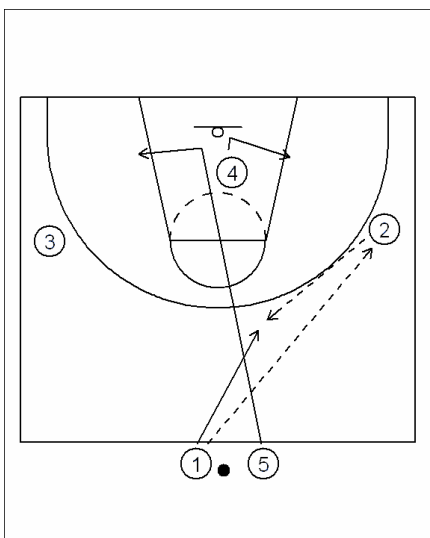
a) laidat ristiin



kuva 17b

Toisen aallon nopeahyökkäys (secondary break) -ratkaisut

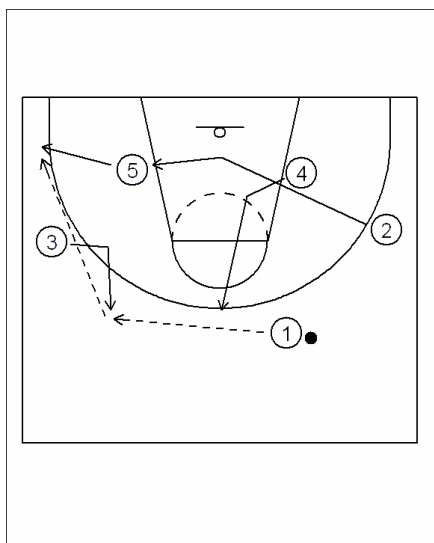
b) in - out



kuva 17c (1)

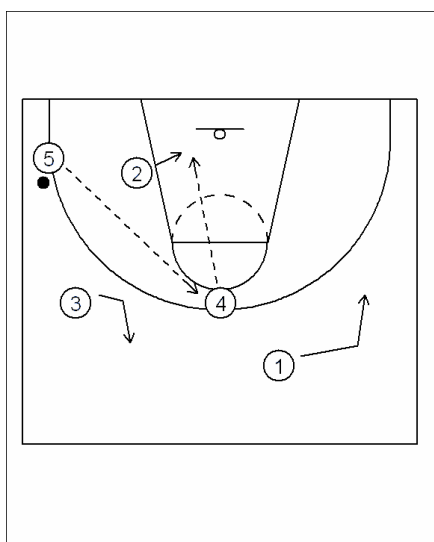
Toisen aallon nopeahyökkäys (secondary break) -ratkaisut

c) puolenvaihto + leikkaus



c) puolenvaihto + leikkaus (edellinen jatkuu)

kuva 17c (2)



Toisen aallon nopeahyökkäys (secondary break) -ratkaisut

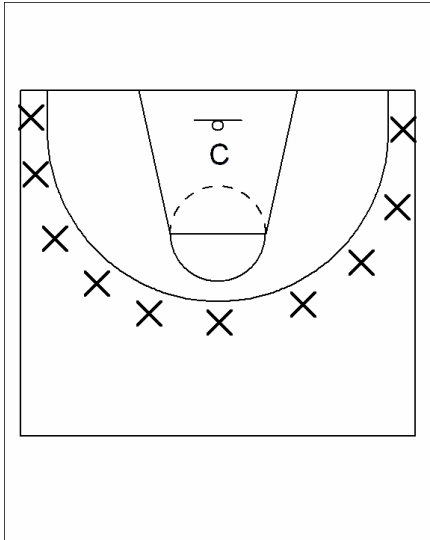
d) high - low

kuva 17d

3.3. Hyökkäysharjoitteet

([sisällysluetteloon](#))

- 1) 1-0 Peliasento ja syöttäminen
- 2) 1-0 Pallonkäsittely
- 3) Heittotekniikka; demo ja alkeisharjoitteet
- 4) Heiton apuharjoitteita
- 5) Heiton jalkatekniikat; pysähtyminen
- 6) Heittoharjoite ”maailman ympäri”
- 7) Kovavauhtinen heittoharjoite; 1-2-3 pistettä
- 8) 1-0 Heittoja pysähdyksistä
- 9) 1-0 Pysähdykset kuljetuksesta
- 10) 1-0 Pysähdykset syötöstä
- 11) 1-0 Pallottomana liikkuminen, V-, L-, etuovi- ja takaovileikkaukset
- 12) 1-0 Pallottomana liikkuminen, flash- ja vastaantuloleikkaukset
- 13) 1-0 Pallottomana liikkuminen ja korintekoliikkeitä editsekäännöksestä
- 14) 1-0 Pallottomana liikkuminen ja liikkeitä taitsekäännöksestä
- 15) 1-0 Kahden pallon kuljetus ja liikkeitä kuljetuksesta
- 16) 1-0 Liikkeitä low postista: drop step –liikkeitä
- 17) 1-0 Liikkeitä low postista: face to the basket –liikkeitä
- 18) 1-(1) Liikkeitä kuljetuksesta – krusifiksi –harjoite
- 19) 1-(1) Liikkeitä syötöstä
- 20) 90” 1-1 –harjoite
- 21) 1-1 –peliä laidasta
- 22) 2-2 post peliä
- 23) 3-3 peliä ilman kuljetusta
- 24) 3-3 peliä sisäpelaajalla
- 25) Screen-pelin vaiheet; demo
- 26) 2-0 pick ’n’ roll
- 27) 2-2 pick ’n’ roll
- 28) 3-0 down-, up- ja passing game screen –pelit
- 29) 3-3 screen peliä eri teemoin



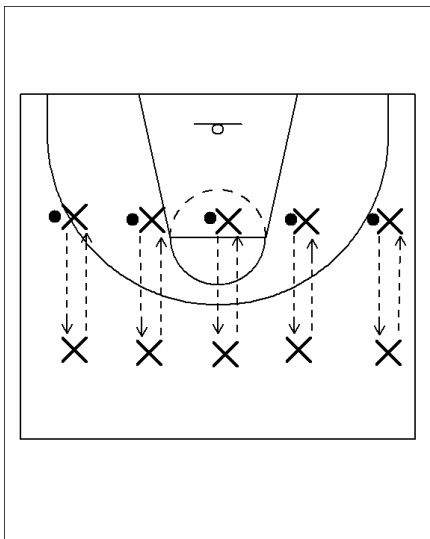
kuva 1a

1. Peliasento ja syöttäminen

a) Valmentajan merkistä peliasentoon ja siitä pois

ydinkohdat

- tukeva, istuva asento
- hyvä tasapaino koko ajan
- paino päkiöillä



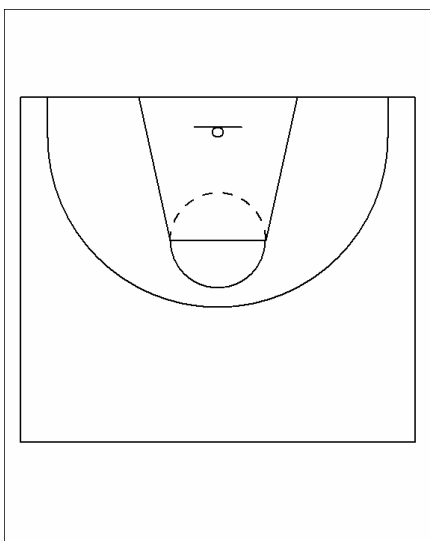
kuva 1b

b) syöttöjä pareittain peliasennossa

- rannesyöttö ilmassa
- rannesyöttö maankautta
- työntösyöttö ilmassa o + v
- työntösyöttö maankautta o + v
- pesäpallosyöttö

ydinkohdat

- matala, tukeva asento
- peukalot pallon takana
- saatto loppuun asti (kädet suoriksi)
- kosketuspalloon vain sormenpäillä
- vastaanottajan maali – 10 sormeaa esillä



kuva 2

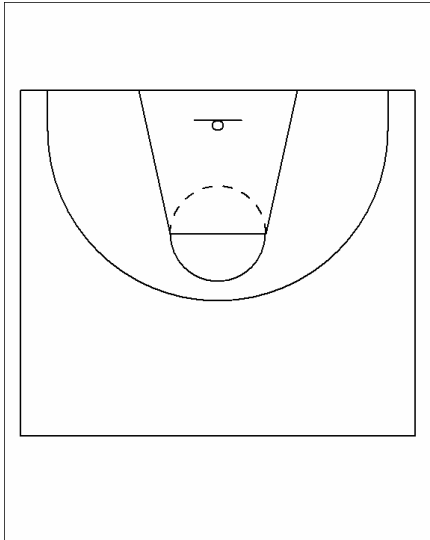
2. Pallonkäsittely

Peruspallonkäsittelyä (90° / liike)

- pyöritykset vartalon ympäri, "hissiliike"
- kuljetusta polviasennossa, "soutuliike" o + v
- istualleen kuljetus, takaraivo maahan o + v

ydinkohdat

- sormenpääkontrolli
- katse pois pallosta
- käsi pallon päällä, ranne tekee työn



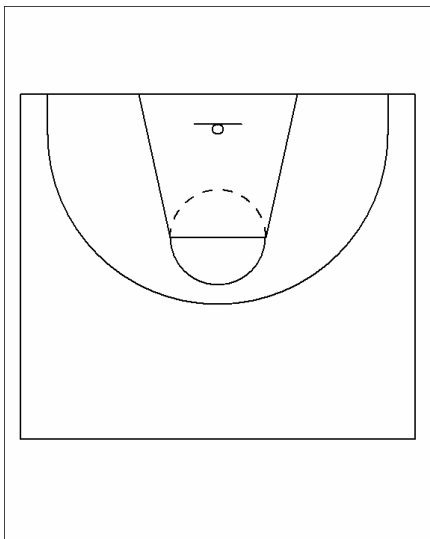
kuva 3

3. Heittotekniikka; demo ja alkeisharjoitteet

- demo; kokonaissuoritus ja osatekijät
- heittoasento harjoittelua
 - heitto eteen + pysähdys
- heittoja seinää vasten
 - vain heittävä käsi pallossa
 - tukikäsi mukana

ydinkohdat

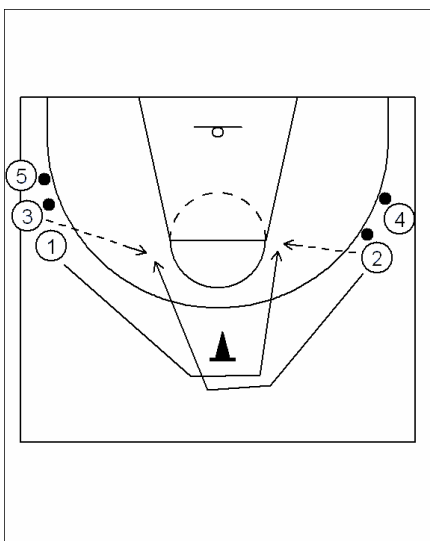
- tukeva asento
- jalkaterät, polvet ja rintamasuunta kohti koria
- heittävä käsi ja kyynärpää pallon alla
- tukikäden paikka
- kosketus palloon sormenpäillä
- saatto loppuun asti – takakierre



kuva 4

4. Heiton apuharjoitteet

- back spin –harjoite
 - käsi kokoajan pallon alla paikallaan, ranne tekee työn
- lazy man –harjoite
 - selällään heittoja kohti kattoa
- korin alta yhdellä kädellä
 - varpaat eturaudan alla, tukikäsi selän takana



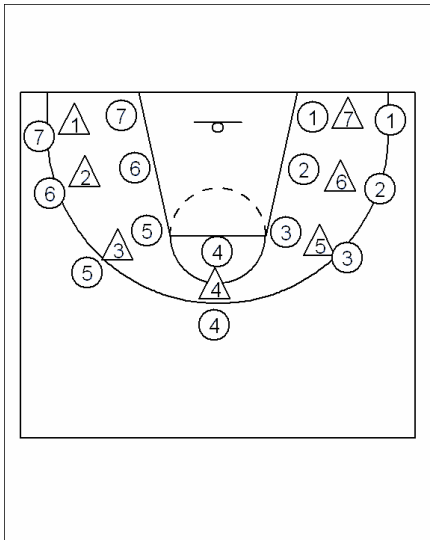
kuva 5

5. Heiton jalkatekniikat; pysähdykset

- 2-tahti
- jump stop

ydinkohdat

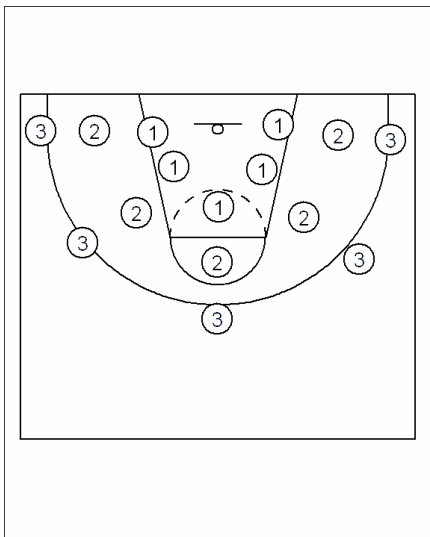
- tulo pysähdykseen korin puoleisella jalalla
- pallon pyytäminen – 10 sormea
- suunta kohti koria; jalat, polvet ja rintamasuunta
- matala, tasapainoinen pysähdys
- heiton ponnistuksen jälkeen hyvä tasapaino, samat jalansijat



kuva 6

6. Heittoharjoite / -kilpailu – ”maailman ympäri”

- pareittain heittoja; heittä ja palauttaja
- lähtö paikasta yksi, tavoite kiertää kaikki paikat 1 to 7
- onnistuneen kierroksen jälkeen siirrytään ulommalle kierrokselle
- kaksi heitto kerrallaan
- molemmat koriin – sama heittäjä, seuraava paikka
- toinen koriin – seuraavalla vuorolla jatko samasta paikasta
- molemmat ohi – vuoron vaihto, seuraavalla vuorolla aloitus alusta



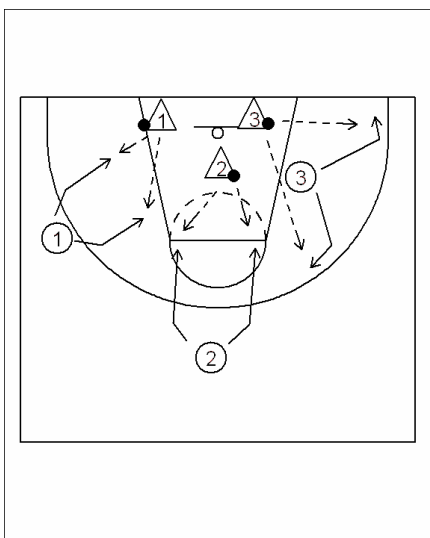
kuva 7

7. Kovavauhtinen heittoharjoite 1 – 2 - 3 pistettä

- pareittain; ensin toinen heittää ja toinen palauttaa
- 5 paikkaa, kiertojärjestys, lähtö joka suorituksen 3p. kaaren takaa
- ensin 1p.; heittoharhautus + lay up (lähtö aina keskelle)
- sitten 2p.; heittoharhautus + 1 pomppu + heitto (ristiaskel keskelle)
- lopuksi 3p.; 3:n pisteen heitto
- pelataan esim. 18 pisteeseen

ydinkohdat

- täysi vauhti koko ajan
- heittouhka, askel syöttöä vastaan
- matalaa, terävää liikkumista
- määrätietoinen päättäminen
- oikeat tekniikat, suorituspuhtaus
- loppuun asti yrittäminen



kuva 8

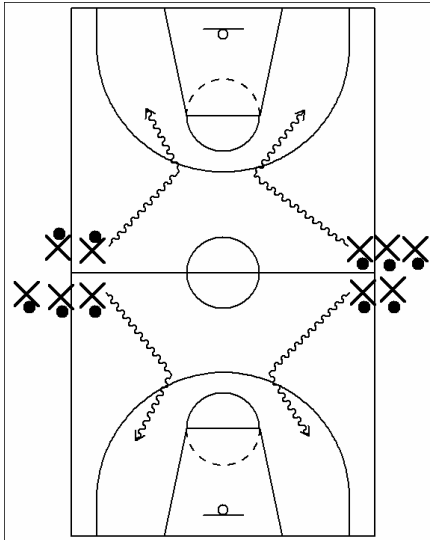
8. Heittoja pysähdyksistä

Pareittain heittoja 60” eri pysähdyksistä

- 1) 2-tahti editsekäänös
- 2) jump stop
- 3) 2-tahti taitsekäänös

ydinkohdat

- matala peliasento
- pallon pyytäminen
- jatkuva heittovalmius
- heittotekniikka
 - o jalkaterät, polvet ja rintamasuunta kohti koria, myös heiton jälkeen
 - o heittävä käsi ja kyynärpää pallon alla
 - o tukikäden paikka
 - o kosketus palloon sormenpäillä
 - o saatto loppuun asti – takakierre



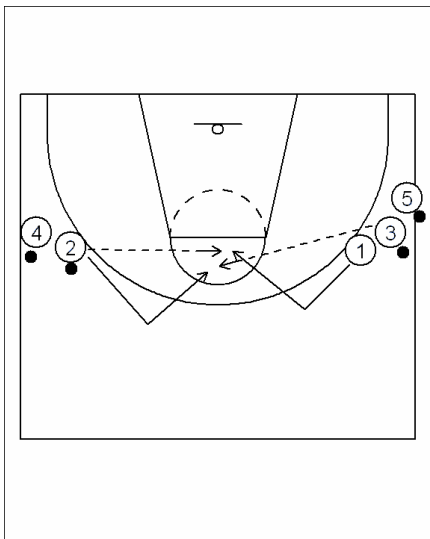
kuva 9

9. Pysähdykset kuljetuksesta

- kuljetus 3p. kaarelle, jossa kädenvaihtoharhautus
- harhautuksen jälkeen yksi pomppu + liike
 - o jump stop + heitto
 - o pitkä jump stop (Gallis) + heitto
 - o 2-tahtipysähdys + heitto
 - o 2-tahtipysähdys + heittoharhautus + ristiaskel + heitto

ydinkohdat

- kts. kuljetusasiat edellä
- jump stop: jalat samanaikaisesti maahan, rintamasuunta, polvet ja jalkaterät kohti koria, heittouhka
- 2-tahtipysähdys: tukijalka samaan aikaan maahan kun pallo käteen, viimeinen askel pitkä ja matala
- matala, tasapainoinen asento
- uskottavat harhautukset



kuva 10a

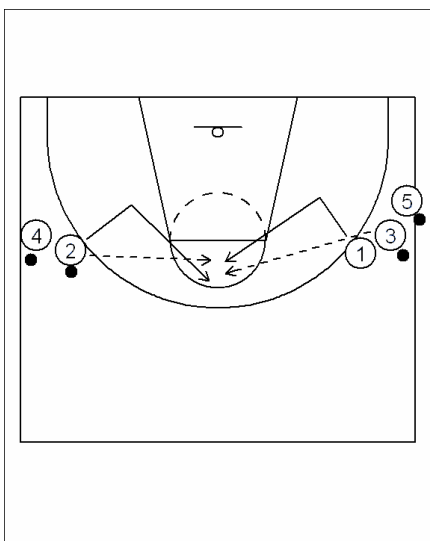
10. Pysähdykset syötöstä

a) Jump stop

- V-leikkaus + liike
 - o jump stop + heitto
 - o jump stop + heittoharhautus + heitto
 - o jump stop + heittoharhautus + ristiaskel + lay up

ydinkohdat

- kts. syöttöasiat edellä
- jump stop: kts. edellä
- matala, tasapainoinen asento
- uskottavat harhautukset



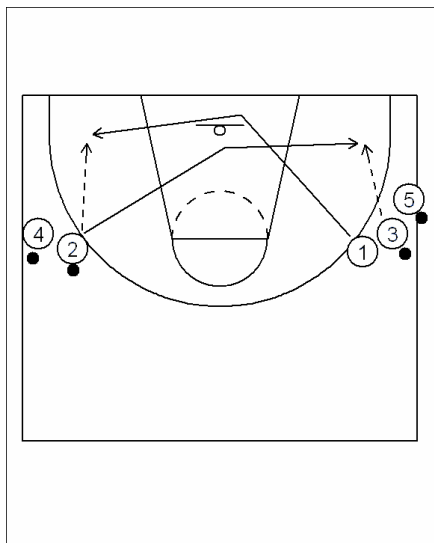
kuva 10b

b) 2-tahtipysähdys editse

- V-leikkaus + liike
 - o 2-tahtipysähdys + heitto
 - o 2-tahtipysähdys + askelharhautus + heitto
 - o 2-tahtipysähdys + askelharhautus + heittoharhautus + ristiaskel + lay up

ydinkohdat

- syöttö ja pysähdys katso edellä
- askelharhautuksessa paino tukijalalla



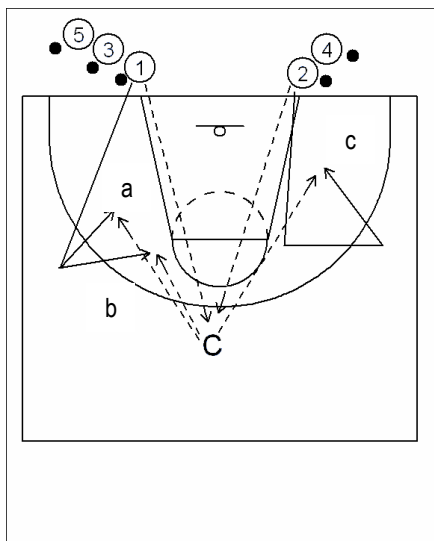
kuva 10c

c) 2-tahtipysähdys taitse

- päätyrajaleikkaus + liike
 - o 2-tahtipysähdys + heitto
 - o 2-tahtipysähdys + avoin askel + power lay up

ydinkohdat

- syöttö ja pysähdys katso edellä
- välitön heittouhka, ei korjausaskelaita
- avoimessa askeleessa pallo maahan ajoissa ennen tukijalan irtaamista



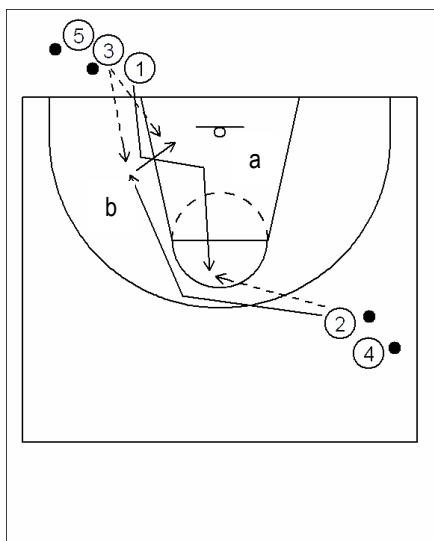
kuva 11

11. Pallottomana liikkuminen + V-, L-, etuovi- ja takaovileikkaukset

- a) V-leikkaus + takaovi + lay up o+ v
- b) V-leikkaus + etuovi + heitto o+ v
- c) L-leikkaus + takaovi + jump stop + heittoharhautus + ristiaskel + jump hook

ydinkohdat

- rytmin vaihdot, terävät suunnanmuutokset
- katsekontakti syöttäjän kanssa
- matalana liikkuminen
- määrätietoinen päättäminen



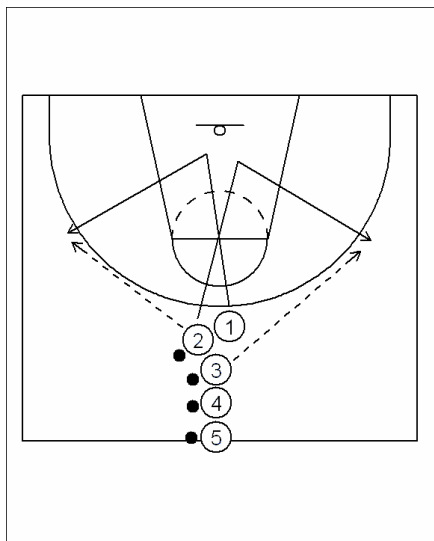
kuva 12

12. Pallottomana liikkuminen, flash- ja vastaanotoleikkaukset

- a)
 - taitsekäännös + ristiaskel + lay up o+ v
 - hand off -harhautus + heitto
- b)
 - 2-tahtipysähdys + heitto o+ v
 - pivot vapautuminen + power heitto

ydinkohdat

- rytmin vaihdot, terävät suunnanmuutokset
- katsekontakti syöttäjän kanssa
- matalana liikkuminen
- määrätietoinen päättäminen



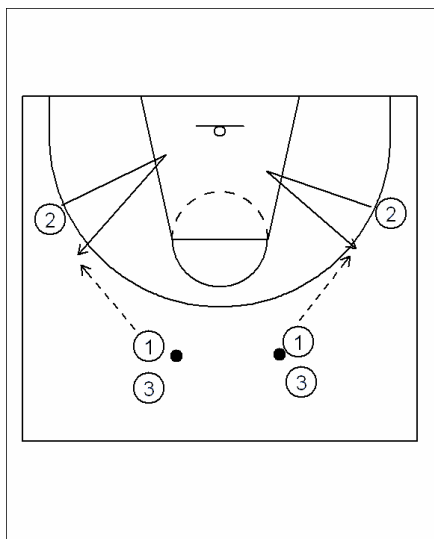
kuva 13

13. Pallottomana liikkuminen ja liikkeitä editsekäännöksestä

- leikkaus korin alle, josta rytmin vaihdolla pelataan itsensä vapaaksi laitaa (joka toinen o / v)
 - 2-tahti editsekäännöksestä
- heitto
 - askelharhautus + heitto
 - askelharhautus + heittoharhautus + ristiaskel + 1 pomppu + heitto

ydinkohdat

- vapautuminen; rytmi ja suunta
- pallon pyytäminen
- kääntyminen ja heittouhka
- matala asento
- uskottavat harhautukset
 - "body language"
 - "näytä pallo"
 - "pallo taskuun"
 - ajoitukset



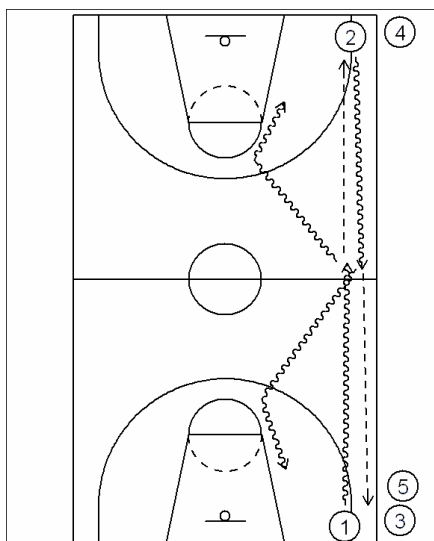
kuva 14

14. Pallottomana liikkuminen ja liikkeitä taitsekäännöksestä – heittokolmio -harjoite

- 2-tahtitaitsekäännöksestä, josta
- heitto
 - avoin askel + 1 pomppu + heitto
 - askelharhautus + heittoharhautus + ristiaskel + 1 pomppu + pivot + heitto

ydinkohdat

- vapautuminen; rytmi ja suunta
- pallon pyytäminen
- kääntyminen ja heittouhka
- matala asento
- uskottavat harhautukset
 - "body language"
 - "näytä pallo"
 - "pallo taskuun"
 - ajoitukset



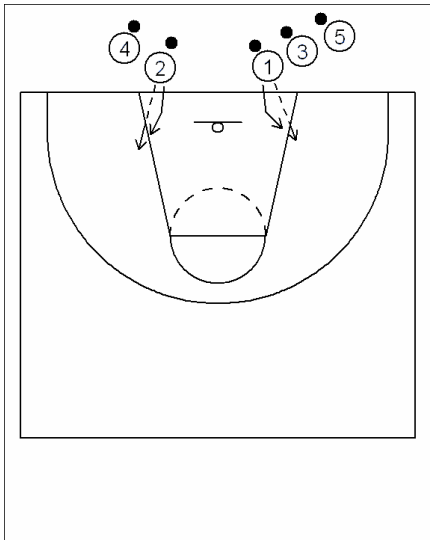
kuva 15

15. Kahden pallon kuljetus ja liikkeitä kuljetuksesta

- kahden pallon kuljetus puoleen kenttään, syöttö laidan puoleisella kädellä
 - kaksi kädenvaihtoa
 - päättäminen
- kädenvaihdot edessä + 2 x pivot + lay up
 - kädenvaihdot edessä ja selän takana + pivot, jalkojen välistä – edestä – yhdistelmä + power lay up
 - kädenvaihdot jalkojen välistä ja selän takana + pivot, jalkojen välistä – selän takana – selän takana – yhdistelmä + back step

ydinkohdat

- pallo pysyy mukana, katse ylhäällä
- terävät suunnan- ja rytminvaihdot
- liikkuminen matalana
- vauhti kiihtyy lähestyttäessä koria
- pallon suojaaminen kuljettaessa ja lay up askeleiden aikana



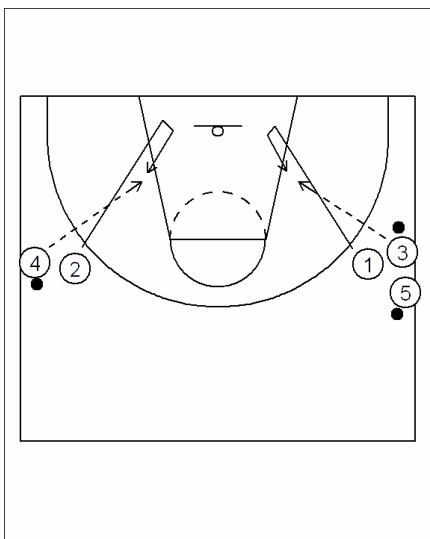
kuva 16

16. Low post: drop step

- heitä pallo alakautta low postiin
 - ota pallo kiinni jump stopilla selkä kohti koria
- a) drop step päätyrajalle + heitto
 - b) drop step keskelle + jump hook
 - c) drop step keskelle + up 'n' under

ydinkohdat

- matalana pelaaminen; "low 'n' slow"
- pudotusaskel pitkä ja matala
- pallo maahan jalkojen väliin kahdella kädellä
- askel päätyrajalle:
 - o hartiat levynsuuntaisesti
 - o kyynärpäät esillä
 - o katse ja palloharhautukset



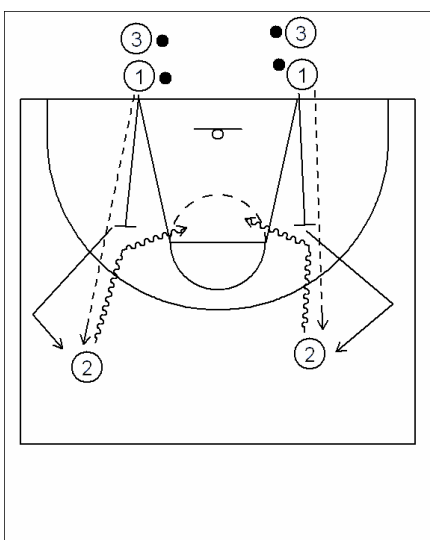
kuva 17

17. Low post: face to the basket

- ota asema low postista
 - pyydä palloa
 - vastaanotossa ota askel palloa vastaan ja
- a) taitsekäännös + heitto
 - b) taitsekäännös + heittoharhautus + ristiaskel + 1 pomppu + heitto
 - c) taitsekäännös + heittoharhautus + ristiaskel + 1 pomppu + pivot + heitto

ydinkohdat

- syöttäminen
 - o harhauta ennen syöttöä
 - o syöttö sinne mihin pyydetään
- pallon pyytäminen
 - o kyynärpäät ulos
 - o 10 sormeaa esille
 - o muodostuu ylhäältä katsottuna U-kirjain
- muuten katso harjoite 1



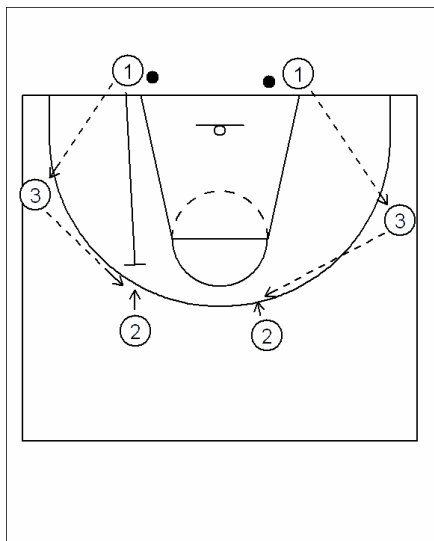
kuva 18

18. Liikkeitä kuljetuksesta – krusifiksi –harjoite

- lähtö kuljetuksesta joka toinen kerta o / v
- a) 1 kädenvaihto + lay up
 - b) 2 kädenvaihtoa + "pull up" heitto
 - c) 3 kädenvaihtoa + back step

ydinkohdat

- matalaa kuljetusta
- vauhti kiihtyy koko ajan
- ota "pala" krusifiksista
- jätä tilaa kädenvaihtoharhautuksille
- rytmin- ja suunnanvaihdot
- määrätietoinen ja huolellinen päättäminen



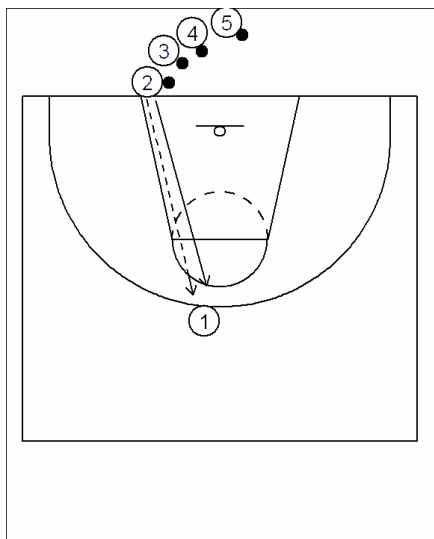
kuva 19

19. Liikkeitä syötöstä

- puolustaja: myötäilee, ei puolusta täysillä – "dummy-d"
- hyökkääjä: yksi pomppu käytössä
 - a) liikesarja alkaa askelharhautuksella
 - b) liikesarja alkaa heittoharhautuksella

ydinkohdat

- matala asento, heittovalmius
- uskottavat harhautukset
- terävät liikkeelle lähdöt
- määrätietoinen päättäminen



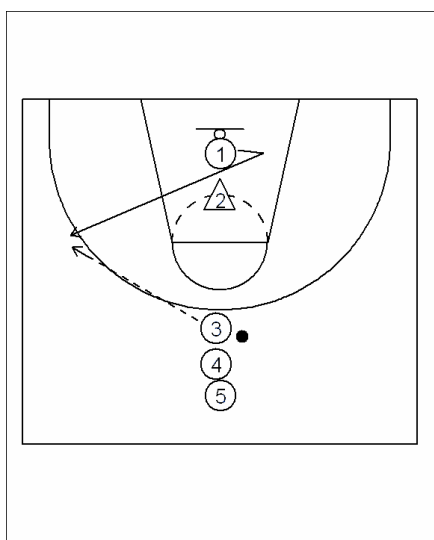
kuva 20

20. pelit 1 - 1

- 1 hyökkää 90"
- muut puolustavat vuorotellen
- hyökkääjällä sovittu lähtöpiste
- tarkoituksena tehdä mahdollisimman monta koria

ydinkohdat

- monipuoliset korintekotaidot
- halu voittaa vastustaja
- puolustaja ei salli helppoja heittoja



kuva 21

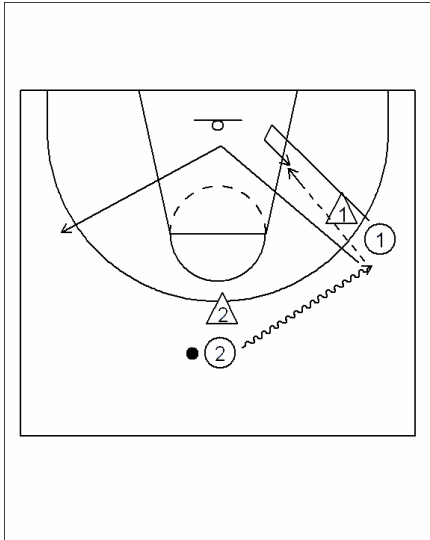
21. pelit 1 – 1 laidasta

ohjeet peliin

- pelaa itsesi vapaaksi, ei post peliä
- hyökkääjällä 2 pomppua käytössä per tilanne
- pelataan hallinnan loppuun asti
- hävinnyt jää puolustamaan, syöttäjä hyökkäämään

ydinkohdat

- liikkuminen matalana
- rytmin- ja suunnanvaihdot
- pallon kanssa välitön uhka korille
- puolustajan lukeminen
- määrätietoiset ja monipuoliset ratkaisut



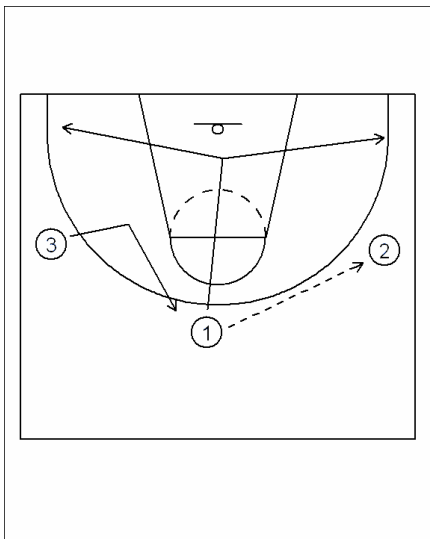
kuva 22

22. post peliä 2 - 2

- hyökkääjät: pallo saatava low postiin ennen ratkaisua
- puolustajat: ei postia edestä, muuten täysillä
- pelataan hallinnan vaihtoon asti

ydinkohdat

- post aseman ottaminen
- syöttökulman rakentaminen
 - o pallo, pyytävä käsi ja kori samalla linjalla
- puolustuksen lukeminen
- muuten katso harjoitteet 16 ja 17



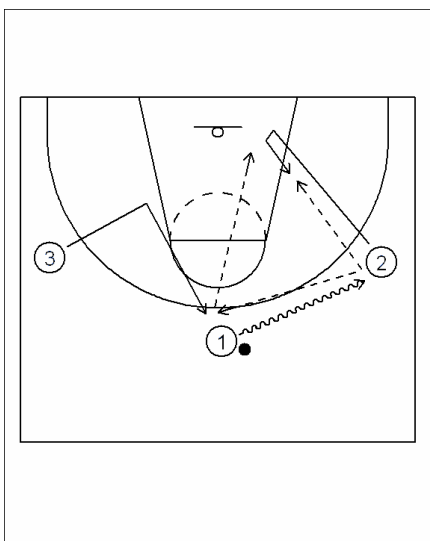
kuva 23

23. pelit 3 - 3 ilman kuljetusta

- takamies, 2 x laitahyökkääjä
 - o ei post peliä
 - o ei screenejä

ydinkohdat

- uhka aina kohti korja
- syötä ja leikkaa (korille asti)
- leikkausten synnyttämä tyhjä tila pyrittävä täyttämään
- matalaa, terävää liikkumista; rytmin- ja suunnanvaihdot korostuvat
- syöttötekniikat
- pallon pyytäminen ja vastaanotto



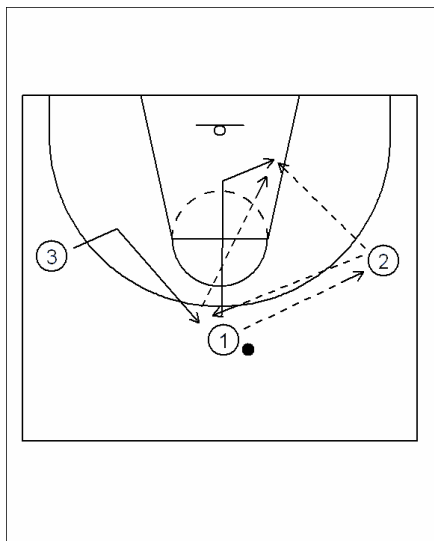
kuva 24a

24. pelit 3 - 3, pallo sisään (lähtö takamies-laitahyökkääjä-laitahyökkääjä)

a) kuljetusavaus o+ v

ydinkohdat

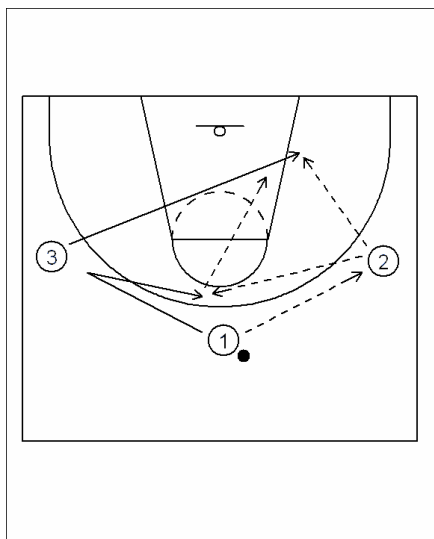
- pelaajien väliset etäisyydet; vähintään 3 metriä
- ajoitukset
- syöttökulmat
 - o kuljettamalla
 - o syöttökolmioilla
- post aseman ottaminen
- oikea-aikaiset ja tarkat syötöt
 - o harhautus ennen syöttöä
 - o sinne mihin pyydetään
- puolustuksen lukeminen
- monipuoliset ratkaisut
- määrätietoinen päättäminen



kuva 24b

24. pelit 3 - 3, pallo sisään (lähtö takamies-laitahyökkääjä-laitahyökkääjä)

b) give 'n' go o+ v



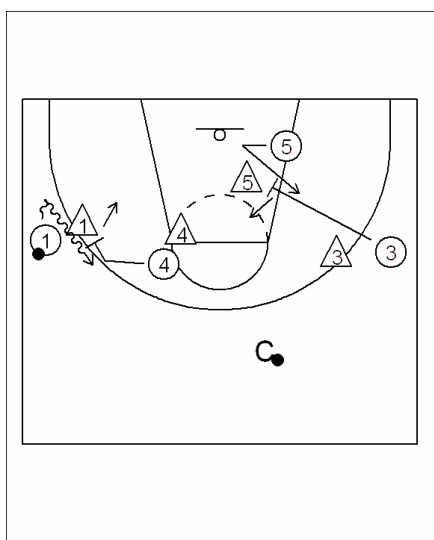
kuva 24c

24. pelit 3 - 3, pallo sisään (lähtö takamies-laitahyökkääjä-laitahyökkääjä)

c) vastaantuloleikkaus o + v

- pallo low postiin ennen ratkaisua
- liiku korille sisään syötön jälkeen

pelataan hallinnan loppuun asti



kuva 25a

25. Demo: screen-pelin vaiheet

Screen-peli pitää sisällään aina 4 vaihetta, jotka jokainen ovat yhtä tärkeitä screen-pelin onnistumiseksi. Vaiheet esiintyvät sekä pallollisessa (4 to 1) että pallottomassa (3 to 5) screenissä.

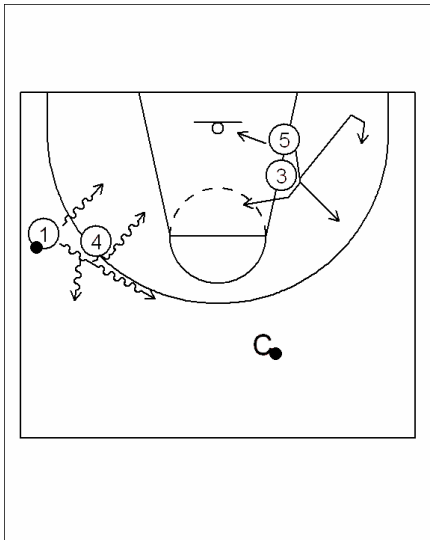
- 1) Valmistaminen
- 2) Asettaminen
- 3) Käyttäminen
- 4) Avautuminen

Valmistaminen

- Screenattava pelaaja houkuttelee puolustajansa huomion pois screenistä

Asettaminen

- Screen asetetaan 90° kulmassa hyökkääjän todennäköisimpään liikkumissuuntaan
- Screen asetetaan jump stop pysähdyksellä niin, että vatsalihakset osuvat puolustajaan
- Screenin tulee olla tukeva ja leveä sekä kestoaltaan noin 2"



kuva 25b

Screenin käyttäminen

Screen voidaan pääsääntöisesti käyttää neljällä tavalla:

- 1) Suora leikkaus / -kuljetus
 - puolustaja jää screeniin
- 2) Curl -leikkaus / -kuljetus
 - puolustaja tulee hyökkääjän perässä
- 3) Fade -leikkaus / -kuljetus
 - puolustaja kiertää screenin
- 4) Takaovi -leikkaus / -kuljetus
 - puolustaja ennakoii screenin

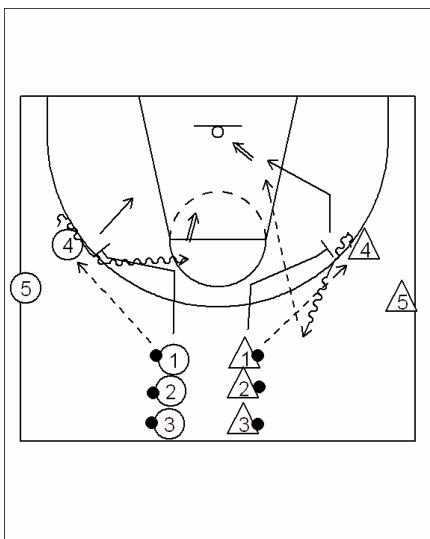
Screenistä avautuminen

Screenistä avautuminen vaatii pelaajalta hyvää pelinlukua sekä ymmärrystä tilankäytöstä ja ajoituksista.

Pääsääntöisesti screenistä avaudutaan päinvastaiseen suuntaan kuin se käytetään, esim.
 # 5 fade -leikkaus nurkkaan ja
 # 3 leikkaus korille

Huom!

Erityisesti puolustuksen vaihtaessa screeneissä, avautuminen korostuu



kuva 26

26. 2-0 pick 'n' roll

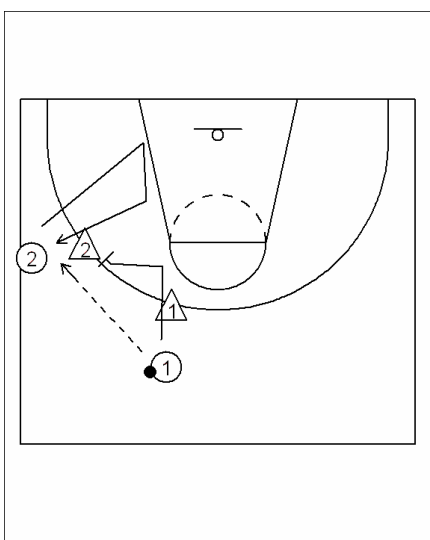
Harjoitellaan yleisimpiä pallollisen screen tilanteita ensin kuvitelluilla puolustajilla

a) Puolustaja jää screeniin – suora kuljetus + heitto

b) Puolustus vaihtaa (tai näyttäytyy) – fade kuljetus + syöttö avautujalle (ns. roll -liike)

ydinkohdat

Katso edellä



kuva 27

27. 2-2 pick 'n' roll

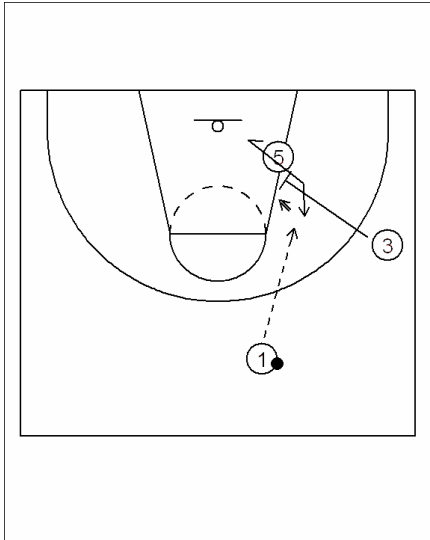
Edellinen harjoite puolustajilla

Puolustus:

- a) ei vaihtoa
- b) vaihto (tai näyttö)
- c) oma valinta

ydinkohdat

- Puolustuksen lukeminen
- Screen tekniikat ja vaiheet



kuva 28a

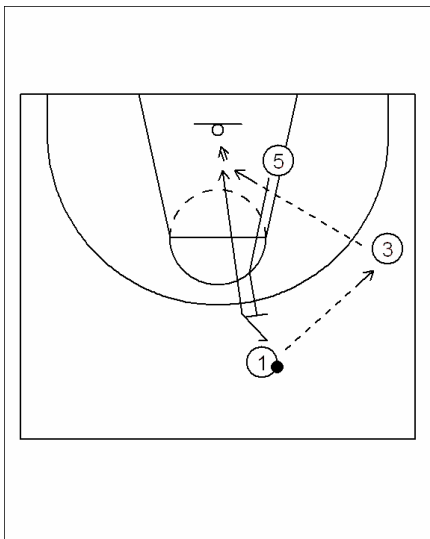
28. 3-0 Down-, up- ja passing game screen

Harjoitellaan yleisimpiä pallottoman pelaajan screenejä kuvitelluilla puolustajilla, eri ratkaisut.

a) Down screen (3 to 5)

ydinkohdat

- Screen tekniikat ja vaiheet
- Pallottomana liikkuminen
- Jatkuva kolmoisuhka



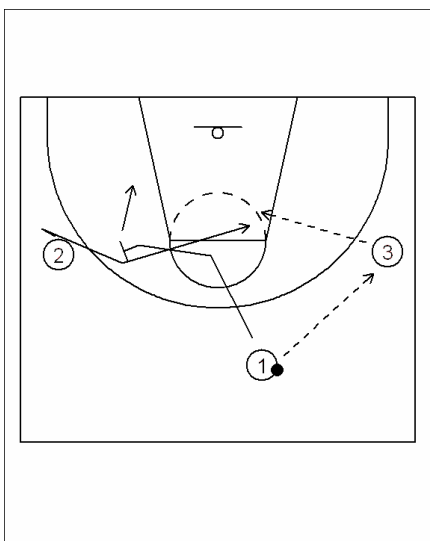
kuva 28b

28. 3-0 Down-, up- ja passing game screen

b) Up screen (5 to 1)

ydinkohdat

- Screen tekniikat ja vaiheet
- Pallottomana liikkuminen
- Jatkuva kolmoisuhka



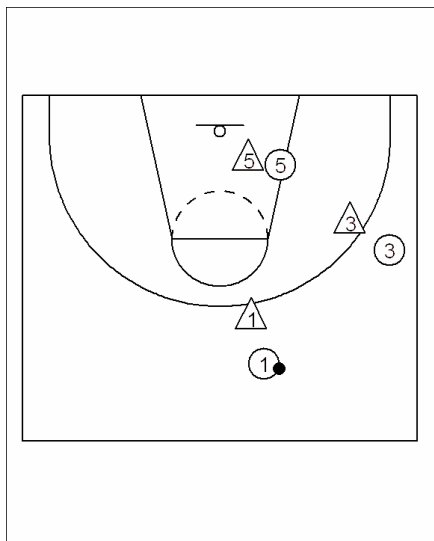
kuva 28c

28. 3-0 Down-, up- ja passing game screen

c) Passing game –screen (screen away)

ydinkohdat

- Screen tekniikat ja vaiheet
- Pallottomana liikkuminen
- Jatkuva kolmoisuhka



kuva 29

29. 3-3 screen peliä rajoituksin

Pelataan 3-3 peliä eri teemoin.
Lähtötilanne takamies, laitahyökkääjä,
sentteri.

Pelin avaus:

- Laidan pick 'n' roll (5 to 3), 1 levittää
- Up screen (5 to 1)
- Down screen (3 to 5)
- Edellisten yhdistelmiä, esim.
up screen (5 to 1) + down
screen (3 to 1) + pick 'n' roll
(5 to 1)

ydinkohdat

- Screen tekniikat ja vaiheet
- Pallottomana liikkuminen
- Jatkuva kolmoisuhka
- Määrätietoiset ja terävät ratkaisut

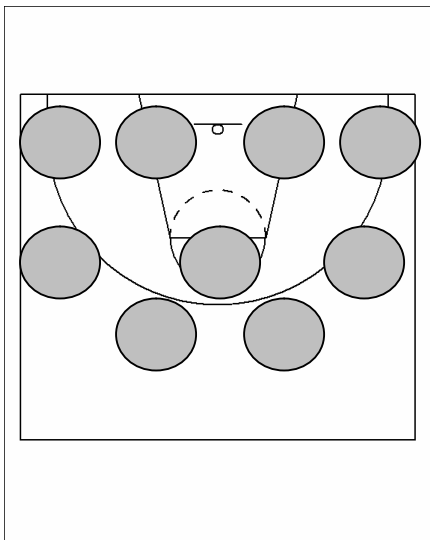
3.4. Peliharjoitteet

[\(sisällysluettelo\)](#)

- 1) Joukkuehyökkäys: "9 Spot Motion"
- 2) 3-3 pienpelit
- 3) 3-3 / 4-4 / 5-5 Baseball
- 4) Scrimmage – peliharjoitus

1. Joukkuehyökkäys "9 Spot Motion" –hyökkäys, ei screenejä -versio

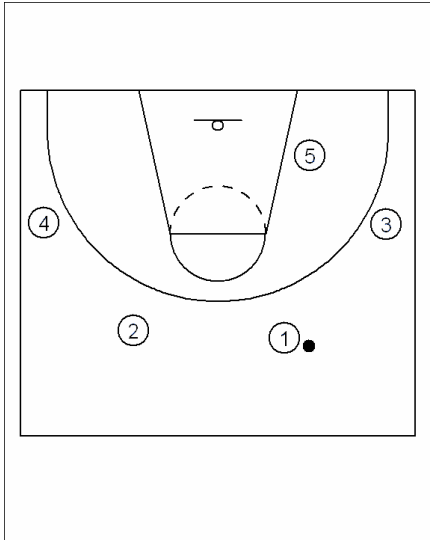
- opetuspelejä, joka perustuu
 - o syöttämiseen ja pallottomana liikkumiseen
 - o jatkuvaan heittouhkaan
 - o tilankäyttöön
 - o oikea-aikaisiin ajoituksiin
 - o puolen vaihtoihin
 - o puolustajan lukemiseen
- liika kuljettaminen ja väärin ajoitetut haastamiset tappavat pelin
- hyökkäystä voidaan pelata joko ns. vapaana pelinä tai ns. pelinavaus pelinä.
 - o ensimmäinen pelitapa sopii edistyneimmille pelaajille, jolloin henkilökohtaiset valinnat ja pelinlukutaito korostuu
 - o jälkimmäinen, suositeltavampi vaihtoehto, perustuu ennalta sovittuihin pelinavauksiin – numeroihin, joiden kautta taktisia elementtejä opetellaan ja toteutetaan pelissä



kuva 1

1. "Spotit"

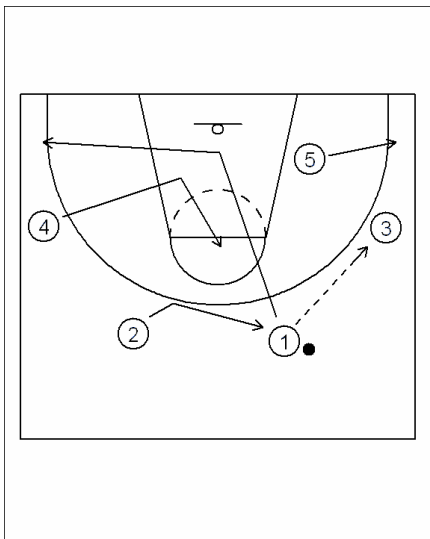
- yhdeksän paikkaa, joista 5 kerrallaan täytetty
- ei välipaikkoja



kuva 2

2. Lähtötilanne

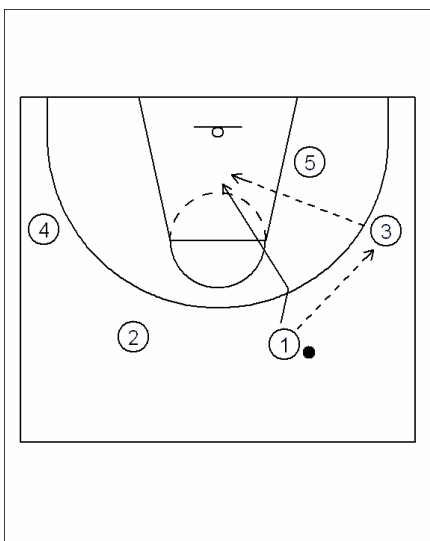
- pallo ja 5 pelaaja samalla puolella, joko oikealla tai vasemmalla puolella



kuva 3

3. Liikkuminen ja perussäännöt

- pallollisen ajatusketju
 - 1) käännä kohti koria, uhkaa
 - 2) syötä ja leikkaa korille
 - 3) täytä tyhjä paikka, mieluiten 3p. viivan ulkopuolelta
- syötä paljon, kuljeta vain tarvittaessa
- syöttäjän liike ratkaisee, muut liikkuvat uuteen paikkaan sen mukaan
- tasapaino tärkeä, toinen takamiehen paikka oltava kokoajan täytetty
- jos pallo tulee laidasta taakse tai high postiin, niin ensisijaisesti puolen vaihto

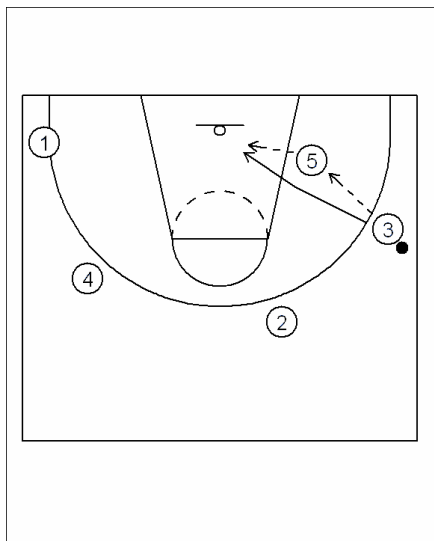


kuva 4a

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

a) give'n go (Ykkönen)

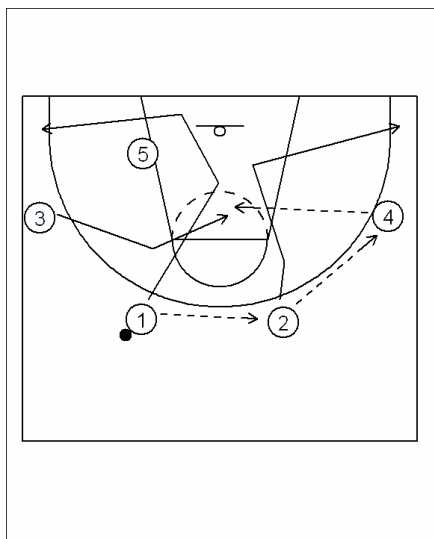


kuva 4b

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

b) give'n go (Ykkönen laidassa)

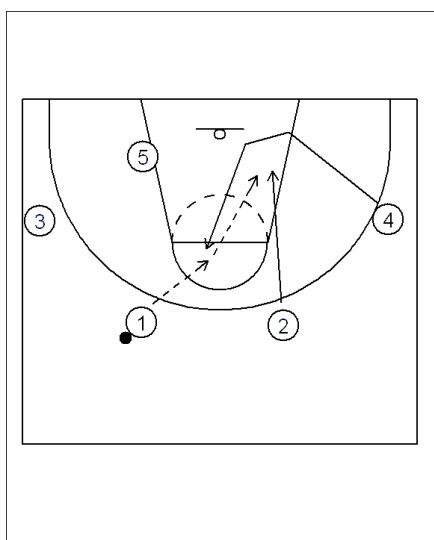


kuva 4c

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

c) vastaan tuleleikkaus (Kakkonen)

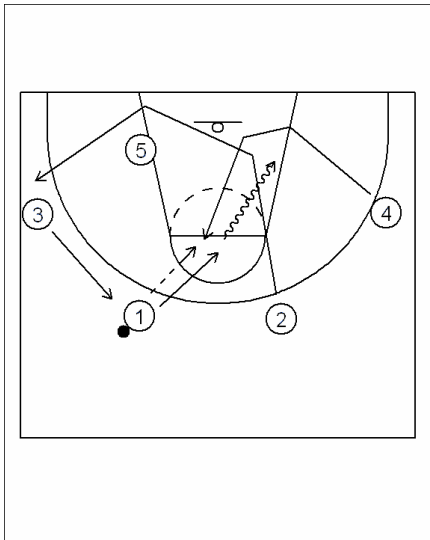


kuva 4d

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

d) flash + takaovi (Kolmonen)

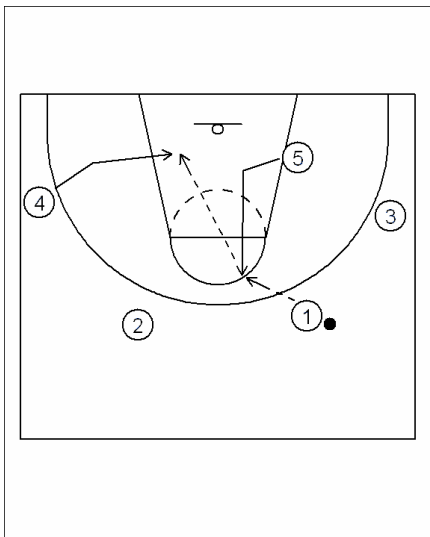


kuva 4e

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

e) flash + hand off (Kolmonen)

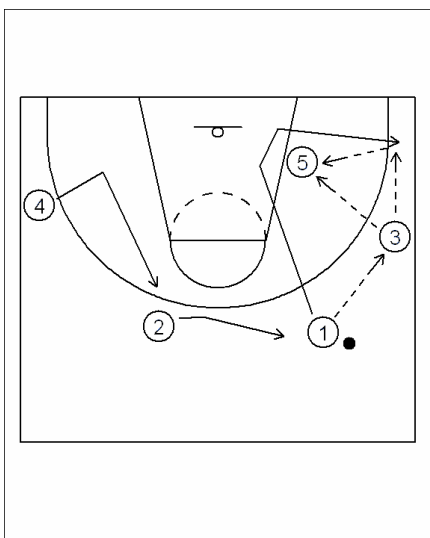


kuva 4f

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

f) high – low (Nelonen)

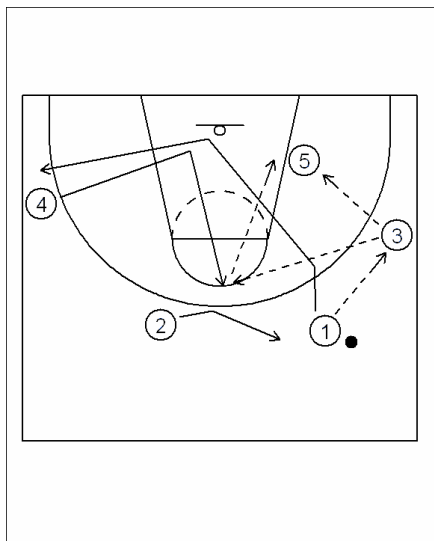


kuva 4g

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

g) alakolmio (Vitonen – nurkka)



kuva 4h

4. "9 spot motion" - ratkaisupaikkoja

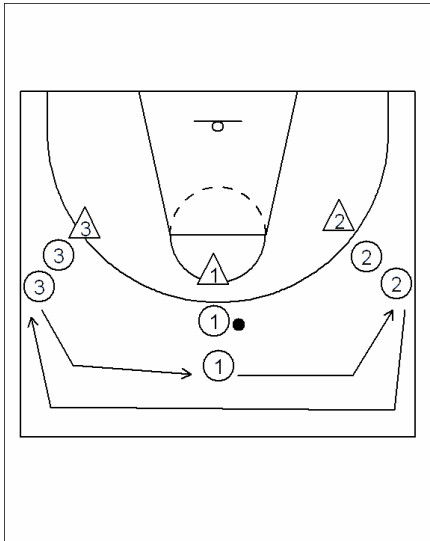
- esimerkkejä, jotka voidaan nimetä set-hyökkäyksiksi opetusmielessä

h) yläkolmio (Vitonen – ylös)

Sopivia pelinavauksia edellisten lisäksi ovat

- Takamiehen kuljetusavaus (Nyrkki)
- Takamiesten hand off –peli (Nyrkki sivulle)

2. 3-3 pienpelejä

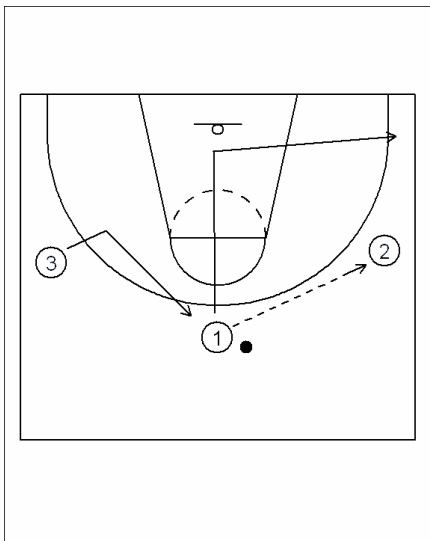


Harjoituksen kulku

- pelaajat odottavat kolmessa jonossa, joista jonojen ensimmäiset puolustavat ja seuraavat hyökkäävät eri teemoin hallinnan vaihtoon asti
- pelin jälkeen hyökkääjät siirtyvät puolustamaan, josta seuraavat hyökkääjät

Valmentajien rooli

- antavat aluksi ohjeet pienpelin teemasta ja ideasta, jonka jälkeen antavat palautetta jonossa oleville pelaajille
- peli-idean toteutuksen lisäksi valmentajat antavat palautetta
 - o intensiteetistä – loppuun asti yrittäminen
 - o heittouhasta – pallon saatuaan katse korille, valmius pelata
 - o levypalloista – 4 pisteen arvoinen suoritus
 - o pelinluku – vastustajan ja tilanteen arviointi



1. Passing game

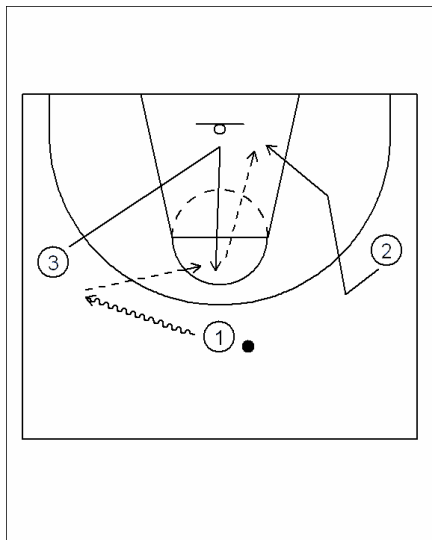
a) give 'n' go

Ohjeita peliin

- yhdellä pelaajalla 2 pomppua käytössä per tilanne
- ei post peliä
- ei screenejä
- syötön jälkeen leikkaa korille, syntynyt tyhjä tila täytettävä

lähtötilanne takamies-laitahyökkääjä-laitahyökkääjä

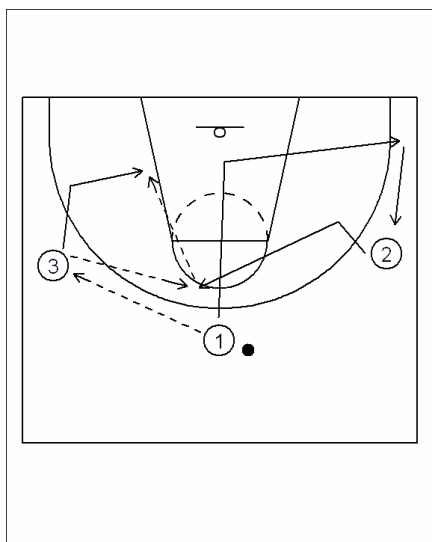
kuva 1a



kuva 1b

1. Passing game

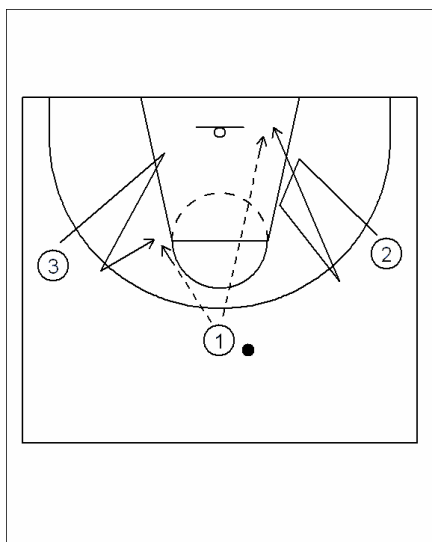
b) flash –leikkaus



kuva 1c

1. Passing game

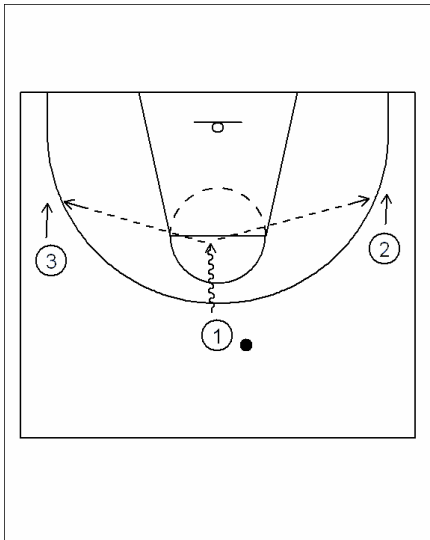
c) vastaantuloleikkaus



kuva 1d

1. Passing game

d) etu- / takaovi



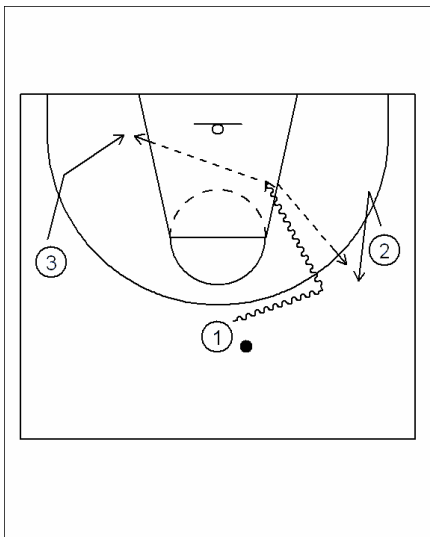
kuva 2a

2. Penetration game

a) penetrate 'n' kick

Ohjeita peliin

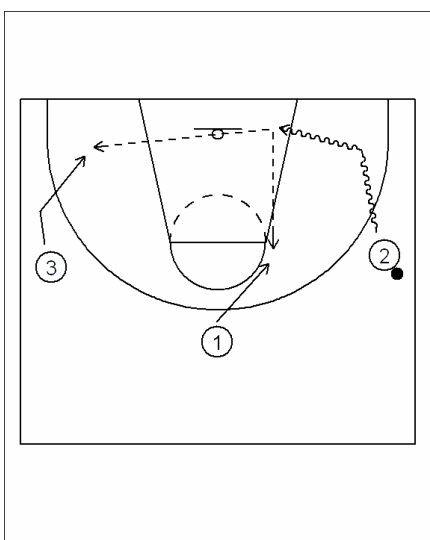
- ei post peliä, ei screenejä
- pyri voittamaan vastustaja kuljettamalla
- jos saat kaksi pelaajaa itseesi kiinni, pyri löytämään vapaa pelaaja syöttämällä
- pallottomana liiku tyhjäan paikkaan ja ole kokoajan valmis tekemään kori
- lähtötilanne: kaikki pelaajat 3p. kaaren takana



kuva 2b

2. Penetration game

b) draw'n kick



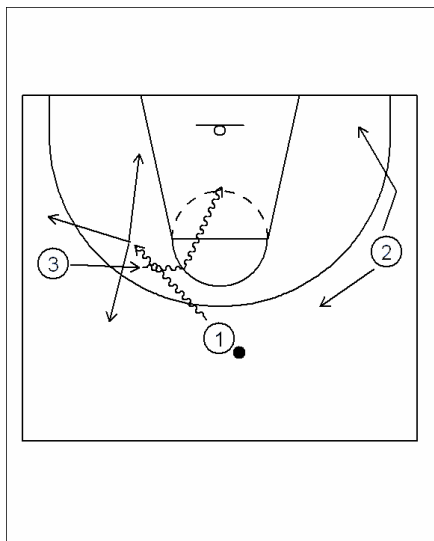
kuva 2c

2. Penetration game

c) päätyraja -ajo

2. Penetration game

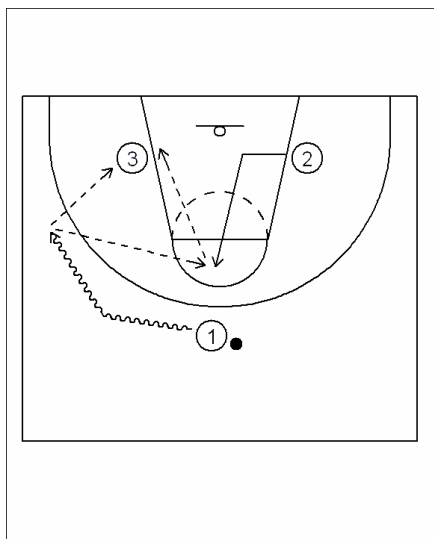
d) hand off



kuva 2d

3. In out peli

a) kuljetusavaus, yläkolmio



kuva 3a

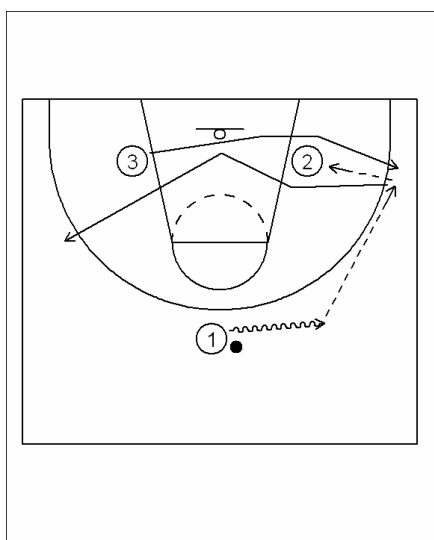
Ohjeita peliin

- ei screenejä
- pallo on saatava low postiin ennen ratkaisua
- pyritään luomaan syöttökolmioita

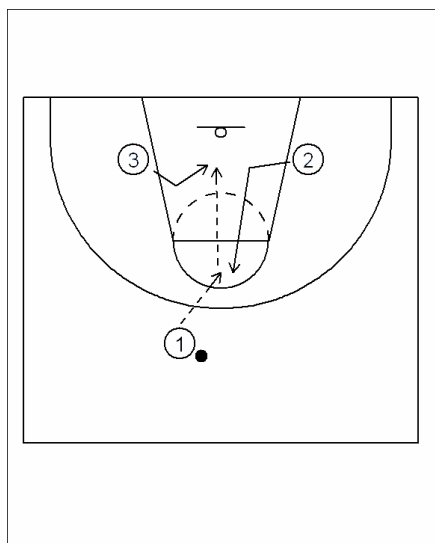
lähtötilanne: takamies-sentteri-sentteri

3. In out peli

b) alakolmio



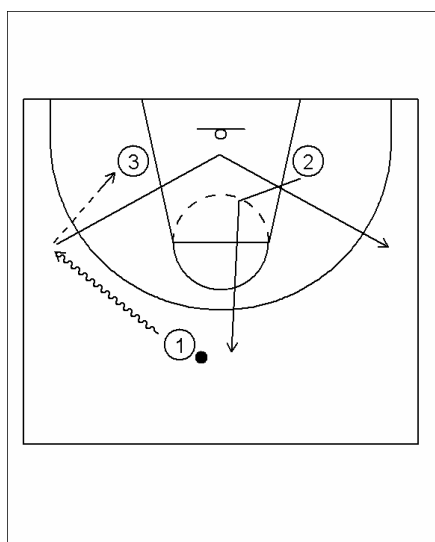
kuva 3b



kuva 3c

3. In out peli

c) high - low

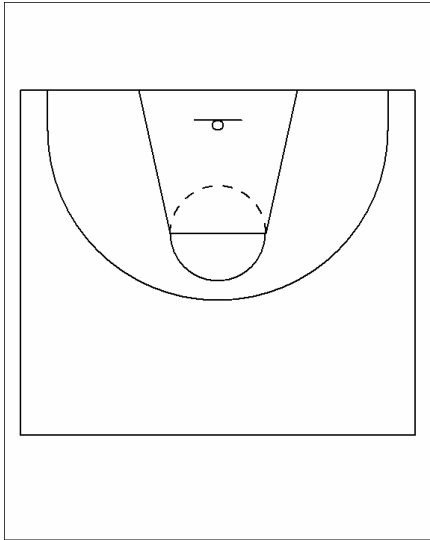


kuva 3d

3. In out peli

d) low post -leikkaus

3. 3-3 / 4-4 / 5-5 Baseball



1. Baseball koko kentällä

- Baseball –harjoitteessa pelataan yhteen koriin niin kauan kuin hyökkääjät tekevät koreja
- Kun puolustajat saavat riiston tai levypallon, he hyökkäävät toiseen päähän, ja jos onnistuvat korinteossa, saa alkuperäinen hyökkäysjoukkue ensimmäisen ”palon”
- Palon jälkeen joukkueiden osat vaihtuvat
- Peliä voidaan pelata myös kolmeen palkoon ja/tai pelkästään yhteen päähän

ydinkohdat

- joukkuehyökkäys
- joukkuepuolustus
- helppo, nopea kori
- toinen aalto

4. Scrimmage – peliharjoitus

5-5 peliä koko kentällä eri teemoin

- 1) Korostus: aggressiivinen puolustus ja levypallopelejä
- 2) Korostus: nopeahyökkäys
- 3) Korostus: passing game

Peliaika esim. 2x7 min

Valmentajien rooli

- valmentajat toimivat otteluissa peluuttajina
- yhden ottelun aikana keskittyvät antamaan palautetta ja ohjeita vain pelin korostuksena olevasta aiheesta
- valmentajien on hyvä vaihdella joukkueita, jotta sama valmentaja ei ole kaikkia pelejä saman joukkueen kanssa

Korostukset

- ohjeet ja palaute tulee suunnata harjoitusjakson aikana läpikäytyihin asioihin
- painopiste tulisi olla oppimisessa ja kehittämisessä

3.5. Ominaisuusharjoitteet

[\(sisällysluettelo\)](#)

- 1) Keppiharjoitus
- 2) Hyppyharjoitus
- 3) Nopeusharjoitus
- 4) Kuntopiiri
- 5) Törppöradat
- 6) Crosstraining 1
- 7) Crosstraining 2
- 8) Crosstraining 3
- 9) Juoksulenkki

1) Keppiharjoitus

Tavoite: Opetella oikeat suoritustekniikat.

A) INTIAANI-ISTUNTA 2 x 30 sek

syvä kyykykyky, haetaan sisäreidet ja pakarat auki, selkä suorana, jopa notkolla

B) TAKAKYYKKY 4 x 10

haetaan vähitellen kyykyä alemmas, etureidet vaakatasoon on riittävä syvyys, kantapää pitää pysyä maassa. Selkä kuten intiaani-istunnassa. Jos selkä kallistuu eteen korvaa liike etukyykyllä

C) RINNALLEVETO 4 x 10

lähtöasennossa vartalo kuten kyykyssä, kädet roikkuvat suorina kyynärpäät sivuille osoittaen. Keppi reisillä, ote hartioita leveämpi.

veto lähtee jaloista, polvet ja lantio ojentuu, kädet pysyvät suorina. Käsiveto lähtee kyynärpäät edellä (ei rystyset) kohti kaulaa. Rinnankorkeudella keppi käännetään olkapäille.

huom! rinnalleveto on jalkaliike – ponnista voimakkaasti ja mene rohkeasti kepin alle.

Jos leirillä on mahdollisuus painoharjoitteluun seuraavaksi siirrytään tekemään liikkeitä kevyellä lisäkuormalla:

TAKAKYYKKY	2 x 10 x keppi- 10 kg- 20 kg
R-VETO	2 x 10 x keppi- 10 kg- 20 kg
TAKAKYYKKY	4 x 5 x 30 kg- 40 kg- 50 kg
R-VETO	4 x 5 x 30 kg- 35 kg- 40 kg

Etene sen mukaan, miten pelaajat oppivat tekniikan, liikkeiden oikea suoritustekniikka on tässä vaiheessa tärkeintä.

Mikäli ei ole mahdollisuutta painoharjoitteluun, jatka näiden kahden perusliikkeen kehittelyä:

NISKAKYYKKY

kuten takakyyky, mutta keppi niskassa kädet suorina kohti kattoa. Kyykkäysasento pitää pysyä: katse edessä, selkä suorana ja pystyssä, kantapää maassa.

R-VETO + YLÖSTYÖNTÖ

työntö saksilla: rinnallevedon loppuasennossa joustetaan polvista, ponnistetaan ylöspäin (ei hypätä) ja jalkojen voimaa käyttäen työnnetään keppi suorille käsille. Samalla saksataan toinen jalka eteen (noin 90 asteen kulmaan) ja toinen taakse. Laske tanko takaisin rinnalle ja saksaa toinen jalka eteen.

2) Hyppyharjoitus

Tavoite: Opetella perushyppyjen tekniikat

- o **VUOROLOIKAT**
- o **TASALOIKAT**
- o **KINKAT**

Hypellään pitkien voimistelupenkkin yli (tarvitaan neljä pitkää voimistelupenkkiä) , väli n. penkin pituus nuoremmilla vähän lyhyempi.

1. sarja hyppy penkin päälle, välihyppy penkkien välissä (kaksi kontaktia)
2. sarja hyppy penkin yli, välihyppy penkkien välissä (kaksi kontaktia)
3. sarja hyppy penkin päälle, ilman välihyppyä (yksi kontakti)
4. sarja hyppy penkin yli, ilman välihyppyä (yksi kontakti)

Hyppyssä pyritään rullaavaan, keinahtavaan rytmiin. Pelaaja etenee kuin pallo, kun jalka tulee maahan ollaan heti valmiita uuteen ponnistukseen. Kontakti koko jalkapohjalla, Kädet rytmittävät suoritusta.

Harjoituksessa edetään kevyestä ja helposta pomppimisesta kovempaan ja vauhdikkaampaan suoritukseen. Jälleen liikkeen oikea suoritustekniikka on tärkeämpi kuin harjoituksen läpivieminen.

3) Nopeusharjoitus

Tavoite: Oppia juoksukoordinaatit sekä toteuttaa nopeusharjoitus

Verryttely: juoksukoordinaatit 2-3 x n.15 m hölkkäpalautuksella

- | | |
|----|---|
| A) | POLVENNOSTOKÄVELY
kroppa pystysuorassa
lantio korkealla
polvi nousee noin vaakatasoon
kädet rytmittävät |
| B) | POLVENNOSTOJUOKSU
kuten edellä mutta juosten, reipas rytmi |
| C) | KANTAPAKARAJUOKSU
vartalo hieman etunojassa
kantapäät pakaroihin
polvi ei saa tulla lantion etupuolelle |
| D) | SIK-SAK JUOKSUT
jalka aina eteen
jalka aina taakse
jalka eteen ja taakse vuorotellen
erilaiset rytmit esim. 2 eteen + 2 taakse |

NOPEUS/KETTERYYS

Nopeusvedot 3 x (5m + 10m + 15m + 20m), edestakaisin päätyraja – vapari

- | | |
|------|--|
| 5 m | etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle |
| 10 m | etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle +
takaperin juoksu takaisin |
| 15 m | etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle +
jalkatyö oikea jalka edellä päätyrajalle +
jalkatyö vasen jalka edellä vaparilinjalle |
| 20 m | etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle +
takaperin juoksu takaisin +
jalkatyö oikea jalka edellä vaparilinjalle +
jalkatyö vasen jalka edellä takaisin |

lähtö tapahtuu aina eri asennoista esim. istuen, päinmakuu, selinmakuu jne.
muista nopeus/ketteryys harjoittelu vaatii aina maksimaalista keskittymistä ja yrittämistä.

4) Kuntopiiri

Tavoite: Osata toteuttaa yksinkertainen kotikuntopiiriharjoitus

Välineet: Voimistelupenkit tai muut vastaavat korikkeet + keppejä

Tehdään kymmenen liikkeen kuntopiiri pariharjoituksena, toinen tekee toinen lepää. Jokainen liike tehdään kaksi kertaa ennen siirtymistä seuraavaan liikkeeseen.

Siirtyminen tapahtuu nopeasti "lennosta" aikaa ei tuhleta.

1) PENKILLENOUSU + YLÖSTYÖNTÖ

Toinen jalka korokkeella, toinen lattialla. Keppi rinnalla. Korokkeella olevalla jalalla maksimaalinen ponnistus ylöspäin ja samalla työnnetään keppi suorille käsille. Alastulossa jalkojen vaihto ja keppi takaisin rinnalle. Huom! maksimaalisia yksittäisiä ponnistuksia, ei vaihtohyppelyä.

2) PUNNERRUS

Perinteinen etunojapunnerrus, kädet hieman hartioita leveämmällä. Hidasta alasmenoa ja punnerra terävästi ylös.

3) VATSALIIKE

Istumaannousu jalat vapaana. Polvet noin koukussa, kantapää maassa.

4) HAARAKYYKKYHYPPYT

Seiso voimistelupenki jalkojen välissä jalat selvästi hartioita leveämmällä puolikyykyssä. Keppi niskassa tai suorilla käsillä pään yläpuolella. Tästä rytmikkäitä ponnistuksia penkille jalat yhteen.

5) SELKÄLIKE

Lattialla päinmakuulla kaarelle jännityksiä. Molemmat kädet ja jalat yhtä aikaa irti lattiasta.

6) RINNALLEVETO + YLÖSTYÖNTÖ SAKSATEN

Tuttu liike ensimmäiseltä leiriltä. Saksaus vuorojaloin.

7) PUOLILINKKARIT

Lattialla selinmakuulla. Vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen.

8) TAKAKYYKKY

Jälleen tuttu liike ensimmäiseltä leiriltä. Hitaasti jarrutellen alas (etureisi vaakatasoon) ja terävästi ylös.

9) KYLJET

Yläkropan nostot kyljellään

10) YLEISLIKE

Kyykky – etunoja – kyykky – hyppy ylös

Työjaksot 30 sek. Muista reipas – nopea tempo!

5) Törppöradat

Tavoite: Nopeus ja ketteryys harjoittelun oppiminen

Törpöt (16 kpl) asetetaan kahteen kahdeksan törpön linjaan (välit 2 m eteen ja sivulle) . Kaikki liikkeet 2-3 kertaa holkka/kävely palautuksella.

a. SIK-SAK PUJOTTELU ETEENPÄIN

Liikutaan puolustusasennossa törpöt pujotellen. Jalat ei saa mennä ristiin. Huom! aloitetaan kevyesti ja lisätään vauhtia harjoituksen edetessä.

b. SIK-SAK PUJOTTELU TAAKSEPÄIN

c. 2 ETEEN – 1 TAAKSE

Juostaan kaksi törpönväliä eteenpäin ja yksi väli taaksepäin, taas kaksi eteen ja yksi taakse jne.

d. SIK-SAK TRIPLING

Liikutaan sik-sak törppöjonosta toiseen. Törpön kohdalla nopeat täristykset ja terävästi pitkillä askeleilla ristiin seuraavalle törpölle.

e. SILMUKAT

Edetään samalla tavalla törppöjonosta toiseen sik-sak. Nyt kierretään törppö sisäkautta nopeilla pienillä askeleilla ja terävästi pitkillä askeleilla seuraavalle törpölle.

f. SLIDE + SPURTTI

Juostaan yksi törpönväli eteenpäin ja liikutaan jalkatyöllä sivulle toiseen törppöjonoon. Taas yksi väli eteenpäin ja terävästi jalkatyö sivulle.

g. SLIDE EDESTAKAISIN

Kuten edellä, mutta nyt jalkatyö edestakaisin ja spurtti eteenpäin tulee aina samassa törppöjonossa.

h. TASAHYPPY

Törppö jalkojen välissä hypätään ilmaan ja lyödään jalat ilmassa yhteen. Alastulo jalat leveällä törppö taas jalkojen välissä. Hypätään tasahyppy jalat yhteen törppöjen puloväliin ja heti törpölle jalat leveällä törppö jalkojen välissä, josta hyppy ylös ja jalkojen yhteenlyönti ilmassa.

i. ETUPERIN – TAKAPERIN

Juostaan täysillä kaksi törpönväliä ja käännetään täydessä vauhdissa takaperinjuoksuun. Taas kaksi väliä ja käännös etuperinjuoksuun. Huom! Ei pyöritä ympäri vaan käännetään aina saman kyljen puolelta

j. SPURTIT

Juostaan täysillä yksi törpönväli, nopea pysähdys ja kävellen toinen törpönväli. Seuraava taas täysillä jne. Huom! Rytminvaihto 1-2 askeleella.

6) Crosstraining 1

Tavoite: Oppia powerwalksien tekeminen sekä crosstraining toteutus

Harjoitus tapahtuu kolmessa eri asemassa. Kuhunkin asemaan varataan aikaa 20 min, josta 5 min käytetään liikkeiden opettamiseen ja 15 min harjoitteluun.

1. ASEMA: POWERWALKS 2-3 x 10-20 m

- eteen
- taakse
- sivulle
- ristiin
- taakse + polvennosto

(pallo suorilla käsillä pään yläpuolella, astutaan askelkyky taakse, ponnistetaan etummaisella jalalla normaalisti, mutta etummaisen jalan povi nostetaan ylös – reisi vaakatasoon. Tukijalan polvi suorana hataan tasapaino ennen seuraavaa askelta)

2. ASEMA: KESKIVARTALOHUMPPA 25-30 toistoa/liike, lyhyt palautus liikkeiden välissä (10-15 sek)

- Istumaannousu
- jalkojennosto selinmakuulla
- kyljen nostot kyynänojassa
- selkäliike
- antionnostot selinmakuulla polven koukistettuna

3. ASEMA: NOPEUSVEDOT

- 10 metrin vetoja eri asennoista kävelypalautuksella lähtö uuteen vetoon 1-1,5 min välein

7) Crosstraining 2

1. ASEMA: KEPPIJUMPPA

- | | |
|--------------------------------|--------|
| - r-veto + ylöstyöntö saksaten | 4 x 10 |
| -kyykky (etu-/taka-) | 4 x 10 |
| -penkillenousu + ylöstyöntö | 4 x 12 |

2. ASEMA: HYPPYRATA kierretään 5 min

- aidat tai muut vastaavat esteet 6-8 metrin välein 2 aitaa, neljässä kohdassa kierrettävällä radalla

3. ASEMA JUOKSUVEDOT kierretään 5 min

- 20 m spurtti – palautuksena kierretään 10 metrin päässä oleva törppö – taas 20 m spurtti nyt toiseen suuntaa jne

8) Crosstraining 3

1. ASEMA: POWERWALKS 3 x 15-20 m

- eteen
- taakse
- sivulle
- ristiin

2. ASEMA: KESKIVARTALAJUMPPA 25-30 toistoa liike lyhyt palautus liikkeiden välissä yht. n 15 min

- istumaannousut
- jalkojennostot
- kyljet
- kierrot, selinmakuulla jalat puolelta toiselle
- selkäliike
- lantionnostot

3. ASEMA: NOPEUS/KETTERYYS 3 x (5m+10m+15m+20m)

5 m	etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle
10 m	etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle + takaperin juoksu takaisin
15 m	etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle + jalkatyö oikea jalka edellä päätyrajalle + jalkatyö vasen jalka edellä vaparilinjalle
20 m	etuperin juoksu päätyrajalta vaparilinjalle + takaperin juoksu takaisin + jalkatyö oikea jalka edellä vaparilinjalle + jalkatyö vasen jalka edellä takaisin

9) Juoksulenkki

Tavoite: Sykkeen mittaaminen ja sykkeen mukaan juoksu

Juostaan ulkona 30-40 min syke alussa 40-50 alle maksimin ja lopussa n.15 alle maksimin

Opettele sykkeen mittaus käsin ranteesta tai kaulalta (tai käytä mittaria)

Maksimisykkeen voi arvioida karkeasti laskemalla 220-ikä

4. Otteluvalmennus

(sisällysluetteloon)

Ottelutapahtumat ovat kaikenikäisille pelaajille hyvin keskeinen osa koripalloharrastusta. Valmentajien on kuitenkin jatkuvasti suunnattava keskittymisensä oppimiseen ja kehittymiseen, pelkän voittamisen ja kilpailemisen sijasta. Ennen ottelua valmentajien on hyvä asettaa realistisia henkilö- ja joukkuekohtaisia suoritustavoitteita, esim. mahdollisimman monta nopeaa hyökkäystä tai hyökkäyslevypalloa. Ottelutapahtumiin on hyvä luoda toimintarutiinit niin verryttelyihin kuin aikalisillekin.

Valmentajien tulee toiminnassaan keskittyä nykyisiin ja tuleviin tapahtumiin, pelitilanteen aikaista kommentointia on vältettävä. Ohjeet ja palaute tulee antaa erätauoilla, aikalisillä ja pelikatkoilla. Palautteenannon tulee keskittyä onnistumisiin, yrittämiseen ja oppimiseen – korjaava (negatiivinen) palaute annetaan yksilöllisesti pelaajan ollessa vaihdossa tai seuraavissa harjoituksissa. Tilastointia ja muita arviointimenetelmiä on hyvä käyttää apuna palautteenannossa.

Halutessaan valmentaja voi jakaa pelaajilleen seuraavan pelikirjan tai muuten käyttää sitä oman toiminnan apuna.

Pelikirja

Perussäännöt:

- Tapahtuu mitä tapahtuu, yritä parhaasi joka kerta
- Ole osa joukkuettasi, älä sooloile, vaan pidä huolta, että koko joukkue puhalttaa yhteen hiileen
 - o joukkue liikkuu pelitapahtumissa pääasiassa yhdessä
 - o alkuverryttelyt yms. hoidetaan yhteisesti kapteenin johdolla
 - o aina kuin voit kannusta ja tsemppaa kavereitasi, älä koskaan kommentoi kaverisi epäonnistumisia
- Ole ajoissa, keskity!

Puolustus:

- Puolustuksen tarkoitus on pakottaa hyökkääjä tekemään asioita, joita se ei osaa tai ei muuten mielellään tee
- Puolustus aloitetaan vähintään puolesta kentästä
- Puolustuksessa ei sallita
 - o hyökkääjän kuljettaa rauhassa, pakota kohti sivu- ja päätyrajoja
 - o helppoja syöttöjä, kaikki syöttölinjat pelataan yli
 - o ajoja tai syöttöjä kolmen sekunnin alueelle
 - o sisään syöttöjä, postit pelataan edestä
 - o haastamattomia heittoja
 - o hyökkäyslevypalloja ja toisia heittoja

Siirtyminen:

- Jokaista riistosta ja levypallosta pyritään nopeaan hyökkäykseen
 - o pelaajien roolit oltava selvillä (PG, laitajuoksijat, basket runner ja trailer)
- Myös korien jälkeen katsotaan mahdollisuus nopeaan hyökkäykseen
- Puolustuksessa ei sallita yhtään helppoa nopeaa hyökkäystä
 - o varmistus sekä vähintään kolme pelaajaa hyökkäyslevyihin

Hyökkäys:

- Pelataan epäitsekästä syöttöpeliä – syötä ja leikkaa korille, muut täyttävät tyhjät paikat
- Kuljeta vain tarvittaessa, kun ajat korille tai parannat syöttökulmaa
- Muista kolmoisuhka!
- Pyritään mahdollisimman helppoihin heittoihin, ei heittoja ”naamaan”
- Voimakas pyrkimys hyökkäyslevypalloihin

5. Esimerkkejä malliharjoituksista

([sisällysluettelo](#))

Peruskuntokaudelle

Aihe	Harjoitteet					
Hyökkäyksen perustaidot I	O5	H1	H2	H9	H18	H20
Heittotekniikka I	O9	H3	H4	H6	H23	
Pallottomana liikkuminen	H11	H23	H13	H23	H14	H23
Peliharjoitus I	G2/1	H1b	H12	G2/1	O4	
Puolustuksen perustaidot I	O3	P1	P4	P6	P11	
Heittotekniikka II	H3	H5	H8	H7	O6	
Hyökkäyksen perustaidot II	T2	H10	T5	H19	H21	O1
Transitionin perustaidot	O2	T1	T6	T4	T11	
Peliharjoitus II	G2/2	H15	H18	G2/2		
Hyökkäyksen perustaidot III	H1b	H16	H17	H22	O4	
Puolustuksen perustaidot II	T3	P2	P3	P9	P10 -> T9e	
Peliharjoitus III	O9	G2/3	H16	H17	G2/3	

(O = ominaisuusharjoite, H = hyökkäysharjoite, G = peliharjoite, P = puolustusharjoite, T = transitionharjoite)

Kilpailuun valmistavalle kaudelle

Aihe	Harjoitteet					
Hyökkäyksen pelitaidot I; takamiestaidot	O3	H2	T6	H18	T7	G2/2
Puolustuksen pelitaidot I	H5	P1	P7	P12d -> G3		
Transitionin pelitaidot I	H2b	T4	T12	T10	O4	
Peliharjoitus I	O6	H6	G4			
Hyökkäyksen pelitaidot II; ulkopelitaidot	O2	H11	H13/14	H21	H7	G2/1
Puolustuksen pelitaidot II	T3	P2	P6	P8	P12c -> G3	
Transitionin pelitaidot II	T5	T8	T9	T10	O1	
Peliharjoitus II	O7	H7	G4			
Hyökkäyksen pelitaidot III; sisäpelitaidot	H10c	H16/17	H22	H16/17	G2/3	O1
Puolustuksen pelitaidot III	O5	P3	P9	P11 -> G3		
Transitionin pelitaidot III	O3	T13	T14	H7	T15	
Peliharjoitus III	O8	H8	G4			

(O = ominaisuusharjoite, H = hyökkäysharjoite, G = peliharjoite, P = puolustusharjoite, T = transitionharjoite)