

Sisäpelaaminen 1

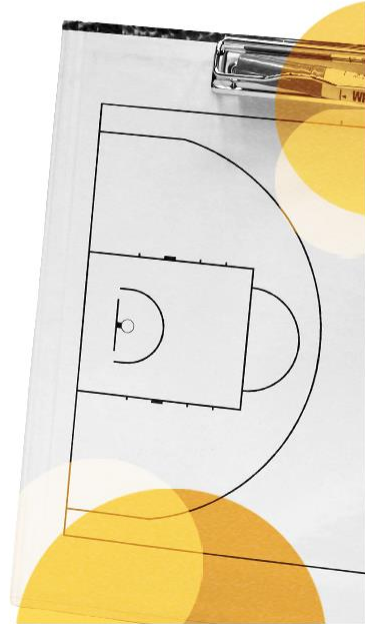
1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Sisäpelaaminen

Tavoitteet

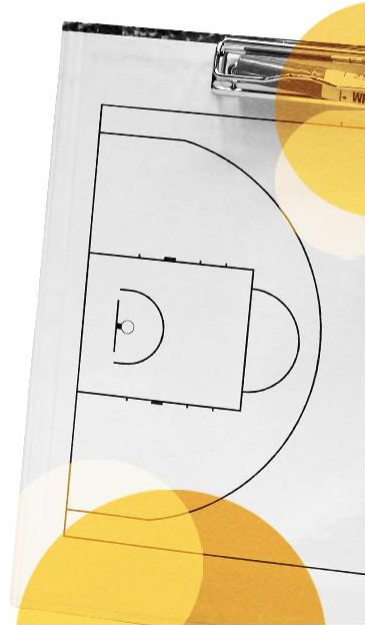
- **Kaikkien tulisi harjoitella sisäpelaamisen taitoja**
- **Low post –pelaamisen perusteet**
- **Korintekopeli**



Sisäpelaaminen

Low post –pelaamisen perusteet

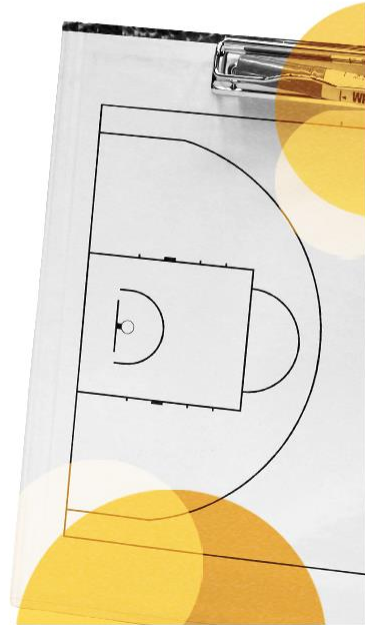
1. Sisäaseman voittaminen
2. Syöttötekniikat ja syötön vastaanottaminen
3. Tasapainoinen peliasento; tukijalan käyttö, harhauttaminen pallolla ja korintekoliikkeet



Sisäpelaaminen

Low post –pelaamisen perusteet

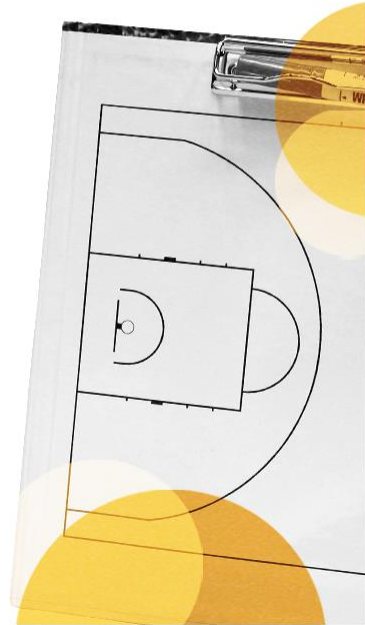
1. **Sisäaseman voittaminen**
 1. **2 – 0 aseman valtaus (Low post / T-post)**
 2. **2vs1 aseman valtaus puolustajaa vastaan → peli koriin asti**
2. Syöttötekniikat ja syötön vastaanottaminen
3. Tasapainoinen peliasento; tukijalan käyttö, harhauttaminen pallolla ja korintekoliikkeet



Sisäpelaaminen

Low post –pelaamisen perusteet

1. Sisäaseman voittaminen
2. **Syöttötekniikat ja syötön vastaanottaminen**
 1. **2 – 0 "4 syöttöä": lattian kautta kahteen käteen, lattian kautta yhdestä kahteen käteen, ilmassa kahteen käteen, ilmassa yhdestä kahteen käteen**
 2. **2vs1 syöttäjällä puolustaja; harhauttaminen**
3. Tasapainoinen peliasento; tukijalan käyttö, harhauttaminen pallolla ja korintekoliikkeet



Sisäpelaaminen

Low post -pelaamisen perusteet

1. Sisäaseman voittaminen
2. Syöttötekniikat ja syötön vastaanottaminen
3. **Tasapainoinen peliasento; tukijalan käyttö, harhauttaminen pallolla ja korintekoliikket**
 1. **1 – 0 korintekoliikket; Liike ja vastaliike**
 2. **2vs1 korintekoliikket; "ota toinen suunta pois"**
 3. **2vs2 → peli koriin asti**

