

Penetration-pelaaminen 2

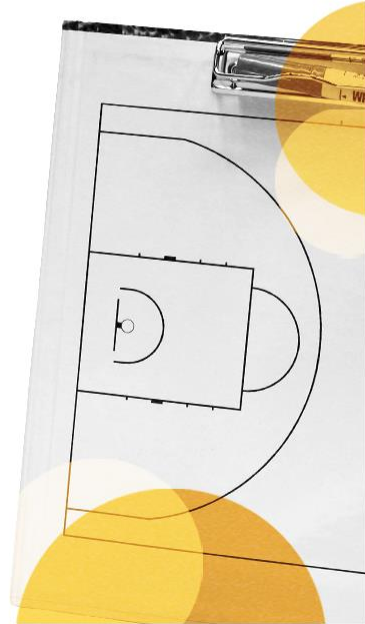
1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Penetration-pelaaminen 2

Tavoitteet

- **Malliharjoitus: kaksinkertainen station**
- **Kehittely stationilla kierrosten välillä**
- **Ensin itse, sitten syöttö**
- **Puolustaminen pelaajan ja korin välissä**



Penetration -pelaaminen

Kaksinkertainen station

- **Malliharjoitus: kaksinkertainen station**
- Jokaisella stationilla käydään kaksi kertaa.
- Stationien aiheet muodostavat yhden harjoiteltavan kokonaisuuden.
- Progressio tapahtuu stationeilla kierrosten välillä.

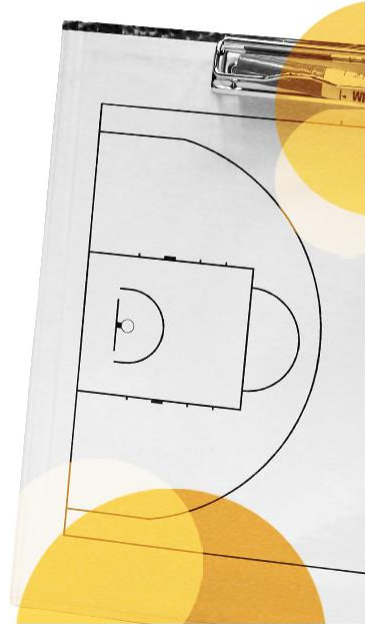


Penetration -pelaaminen

Malliharjoitus: Kaksinkertainen station

Station 1: ensin itse, sitten syöttö

1. Korinteko / syöttäminen
 - 1vs0 viimeistelyt: eri kätsyydet, eri rytmit
 - 2vs0 päätöksen teko: syöttö, jos palloton pyytää
2. Korinteko / syöttäminen
 - 1vs1 hyökkäjän edulla: syötä, jos et pysty viimeistelemään
 - 2vs1 apupuolustajalla: syötä, jos apu tulee
 - Molemmissa tilanteissa pelataan koriin tai levypalloon asti

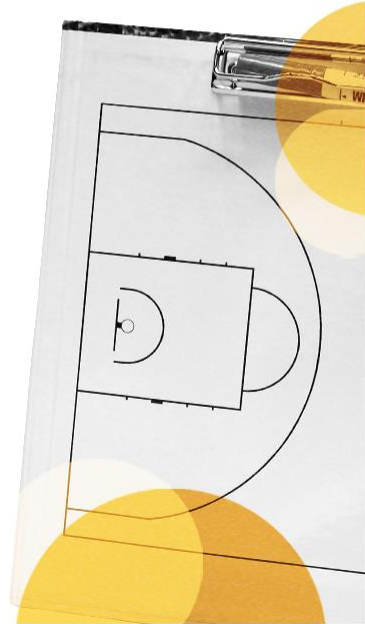


Penetration -pelaaminen

Malliharjoitus: Kaksinkertainen station

Station 2: puolustaminen pelaajan ja korin välissä, "seinä"

1. Seinän rakentaminen
 - Hyökkääjällä jumppapallo
 - Hyökkääjällä 2 pomppua käytössä
2. 1vs1 kehittäminen
 - 1vs1 staattinen
 - 1vs1 lyhyt close out
 - 1vs1 pitkä close out



Penetration -pelaaminen

Malliharjoitus: Kaksinkertainen station

Station 3: pelirasti

1. 2vs2 hyökkäjän edulla
2. 2vs2 kehittäly
 - 2vs2 staattinen
 - 2vs2 lyhyt close out
 - 2vs2 pitkä close out

