

# Sisäpelaaminen: Malliharjoitus; Kolminkertainen station

---

*1.3 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT*



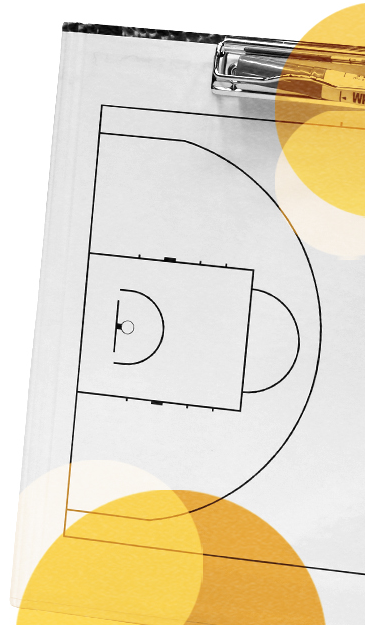
# Sisäpelaaminen

## Tavoitteet

**MALLIHARJOITUS: KOLMINKERTAINEN STATION.**

**KEHITTELY STATIONILLA KIERROSTEN VÄLILLÄ.**

**LEVYPALLOPELIN MERKITYS; FYYSINEN VAADE JA EFFORT.**



# Sisäpelaaminen

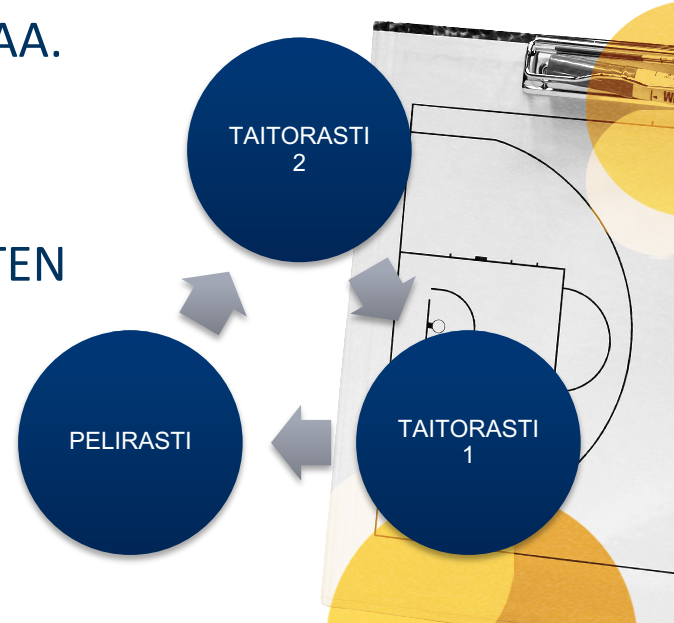
## Kolminkertainen station

### MALLIHARJOITUS: KOLMINKERTAINEN STATION

JOKAISILLA STATIONILLA KÄYDÄÄN KOLME KERTAA.

STATIONIEN AIHEET MUODOSTAVAT YHDEN HARJOITELTAVAN KOKONAISUUDEN.

PROGRESSIO TAPAHTUU STATIONEILLA KIERROSTEN VÄLILLÄ.

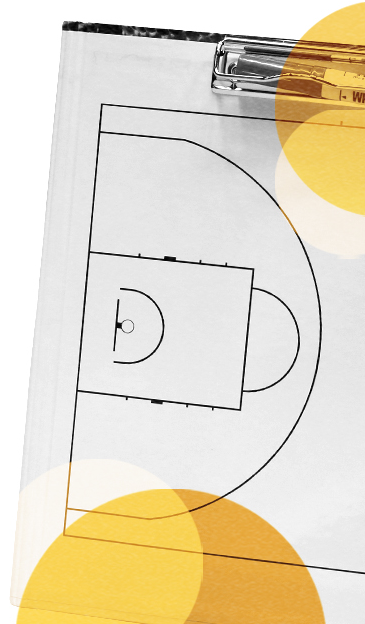


# Sisäpelaaminen

## Malliharjoitus: Kolminkertainen station

### STATION 1: LEVYPALLOPELIN OSATAIDOT

1. LEVYPALLOON HYPPÄÄMINEN
  - PALLO LEVYYN + KORINTEKO
2. ”BOX OUT AND CHASE THE BALL”
3. LEVYPALLO + OUTLET
  - JOS COACH PYYTÄÄ PALLOA – SYÖTÄ
  - JOS COACH EI PYYDÄ PALLOA - KULJETA

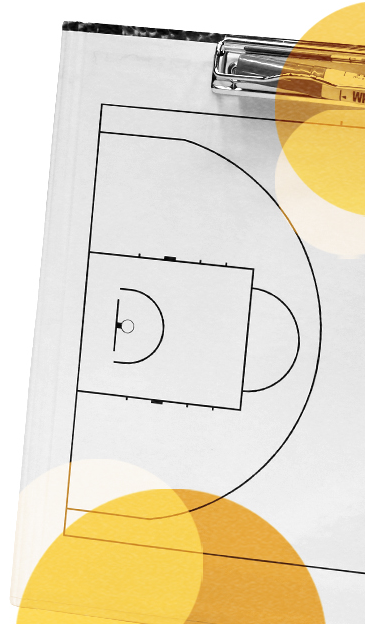


# Sisäpelaaminen

## Malliharjoitus: Kolminkertainen station

### STATION 2: LEVYPALLOPELI 1vs1

1. 1vs1 "KORIIN ASTI"
2. 1vs1 "LEVYPALLO + PELI SIVUKORILLE"
3. 1vs1 "UGLY"



# Sisäpelaaminen

## Malliharjoitus: Kolminkertainen station

### STATION 3: PELIRASTI

1. 3vs3 "KOLME LEVYPALLOA"
2. 3vs3 "KOLME LEVYPALLOA + SIIRTYMÄ"
3. 3vs3 "UGLY"

