

Penetration-pelaaminen 2

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Penetration-pelaaminen 2

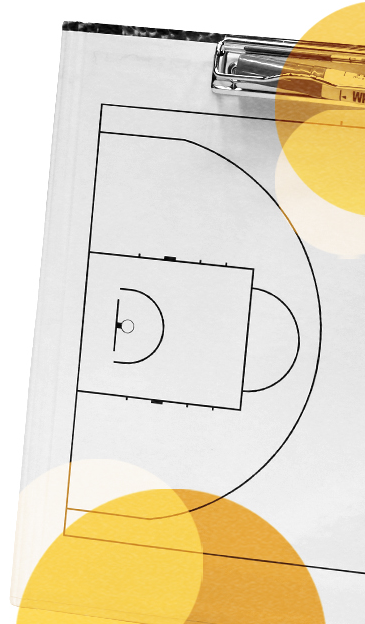
Tavoitteet

MALLIHARJOITUS: KAKSINKERTAINEN STATION

KEHITTELY STATIONILLA KIERROSTEN VÄLILLÄ.

ENSIN ITSE, SITTEEN SYÖTTÖ.

PUOLUSTAMINEN PELAAJAN JA KORIN VÄLISSÄ.



Penetration -pelaaminen

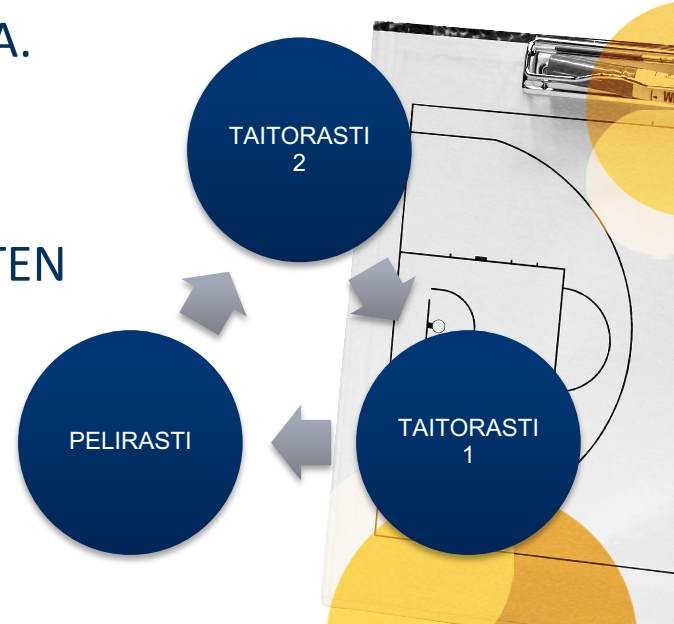
Kaksinkertainen station

MALLIHARJOITUS: KAKSINKERTAINEN STATION

JOKAISILLA STATIONILLA KÄYDÄÄN KAKSI KERTAA.

STATIONIEN AIHEET MUODOSTAVAT YHDEN HARJOITELTAVAN KOKONAISUUDEN.

PROGRESSIO TAPAHTUU STATIONEILLA KIERROSTEN VÄLILLÄ.



Penetration -pelaaminen

Malliharjoitus: Kaksinkertainen station

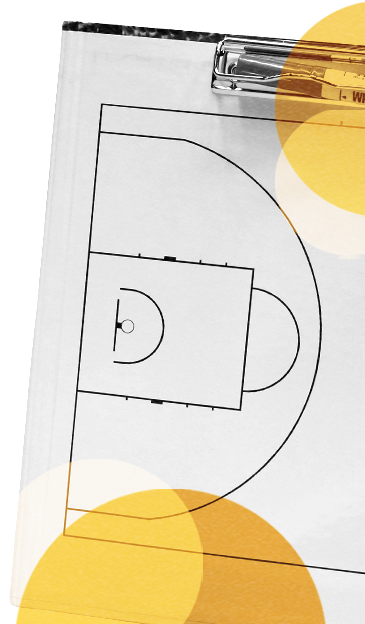
STATION 1: ENSIN ITSE, SITTEEN SYÖTTÖ

1. KORINTEKO / SYÖTTÄMINEN

- 1vs0 VIIMEISTELYT: ERI KÄTISYYDET, ERI RYTMIT
- 2vs0 PÄÄTÖKSEN TEKO: SYÖTTÖ, JOS PALLOTON PYYTÄÄ

2. KORINTEKO / SYÖTTÄMINEN

- 1vs1 HYÖKKÄÄJÄN EDULLA: SYÖTÄ, JOS ET PYSTY VIIMEISTELEMÄÄN
- 2vs1 APUPUOLUSTAJALLA: SYÖTÄ, JOS APU TULEE
 - MOLEMMISSA TILANTEISSA PELATAAN KORIIN TAI LEVYPALLOON ASTI



Penetration -pelaaminen

Malliharjoitus: Kaksinkertainen station

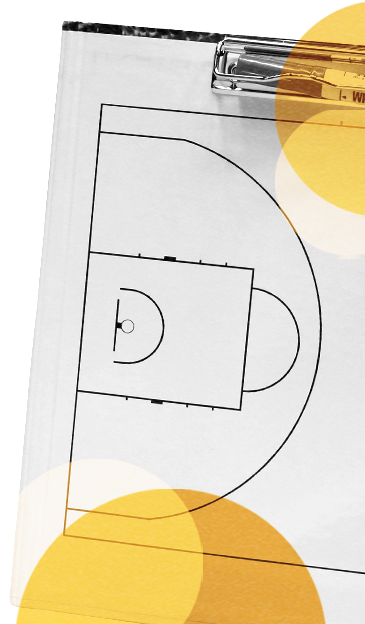
STATION 2: PUOLUSTAMINEN PELAAJAN JA KORIN VÄLISSÄ, "SEINÄ"

1. SEINÄN RAKENTAMINEN

- HYÖKKÄÄJÄLLÄ JUMPPAPALLO
- HYÖKKÄÄJÄLLÄ 2 POMPPUA KÄYTÖSSÄ

2. 1vs1 KEHITTELY

- 1vs1 STAATTINEN
- 1vs1 LYHYT CLOSE OUT
- 1vs1 PITKÄ CLOSE OUT



Penetration -pelaaminen

Malliharjoitus: Kaksinkertainen station

STATION 3: PELIRASTI

1. 2vs2 HYÖKKÄÄJÄN EDULLA
2. 2vs2 KEHITTELY
 - 2vs2 STAATTINEN
 - 2vs2 LYHYT CLOSE OUT
 - 2vs2 PITKÄ CLOSE OUT

