

Sisäpelaaminen 1

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



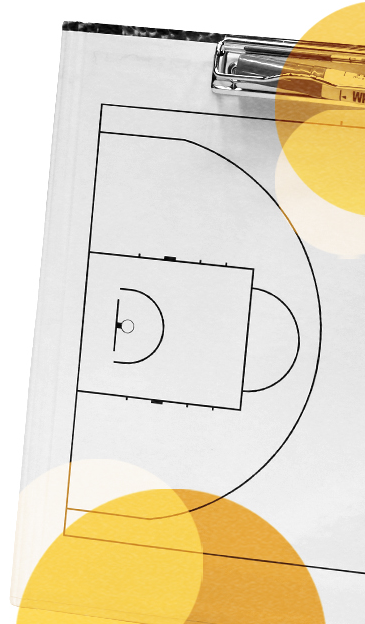
Sisäpelaaminen

Tavoitteet

**KAIKKIEN TULISI HARJOITELLA SISÄPELAAMISEN
TAITOJA.**

LOW POST –PELAAMISEN PERUSTEET.

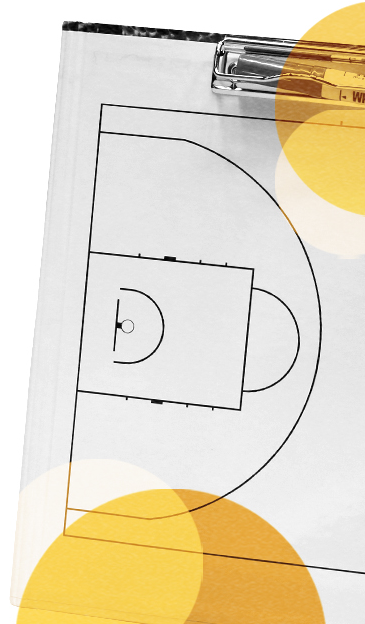
KORINTEKOPELI.



Sisäpelaaminen

Low post –pelaamisen perusteet

1. SISÄASEMAN VOITTAMINEN
2. SYÖTTÖTEKNIIKAT JA SYÖTÖN VASTAANOTTAMINEN
3. TASAPAINOINEN PELIASENTO; TUKIJALAN KÄYTTÖ, HARHAUTTAMINEN PALLOLLA JA KORINTEKOLIIKKEET



Sisäpelaaminen

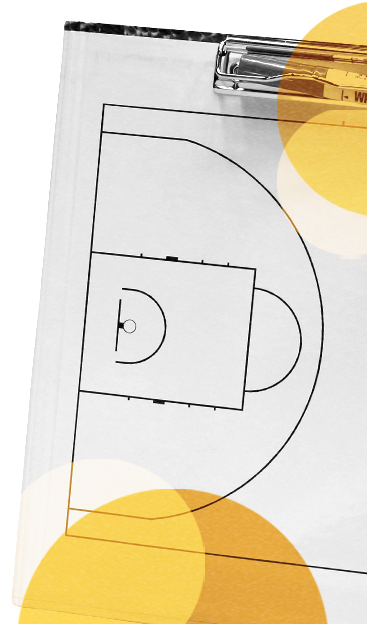
Low post –pelaamisen perusteet

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

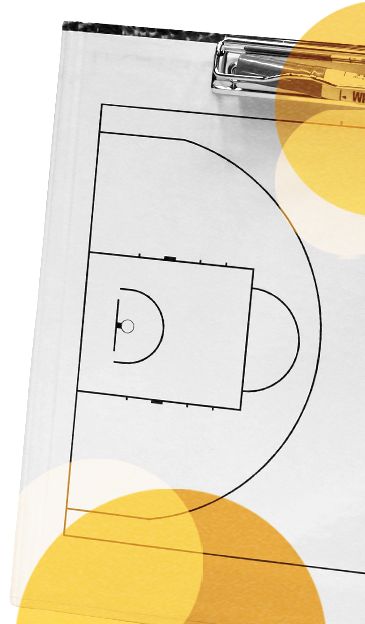
3. TASAPAINOINEN PELIASENTO; TUKIJALAN KÄYTTÖ, HARHAUTTAMINEN PALLOLLA JA KORINTEKOLIIKKEET



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 KORINTEKOLIIKKEET**
 1. 1 – 0 korintekoliikkeet; Liike ja vastaliike
 2. 2vs1 korintekoliikkeet; ”ota toinen suunta pois”
 3. 2vs2 → peli koriin asti

