

# Penetration-pelaaminen 1

---

*1.1 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT*



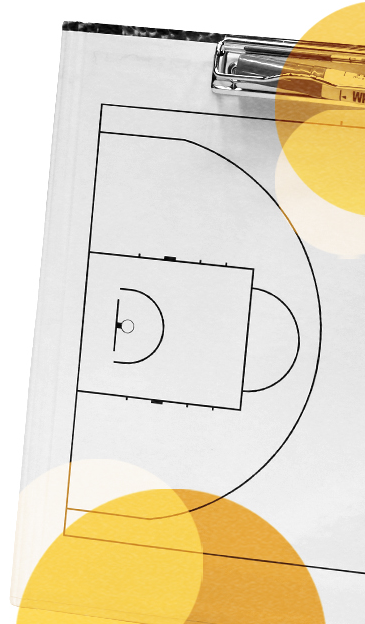
# Penetration-pelaaminen

## Tavoitteet

ATTACK THE SPACE

ENSIN ITSE – KORINTEKOPELI

HEITTOTEKNIIKAN PERUSTEET: KOPPI – RYTMII – SAATTO



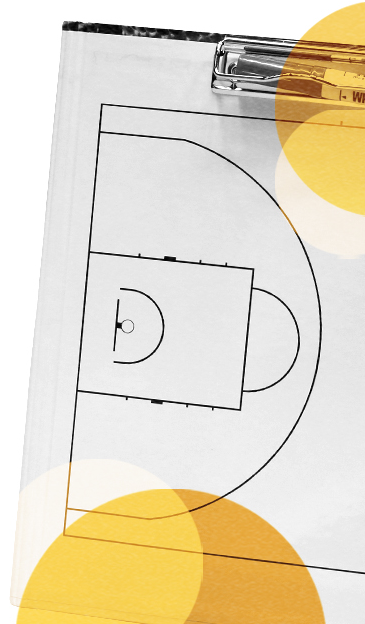
# Penetration-pelaaminen

## Attack the space

KORIPALLOSSA ETSITÄÄN TILANTEITA, JOISSA ON TARKOITUKSENMUKAISTA **HYÖKÄTÄ PUOLUSTAJIEN VÄLIIN JÄÄVIIN TILOIHIN.**

NÄITÄ **TILOJA VOIDAAN SYNNYTTÄÄ** PALLON TAI PELAAJIEN LIIKKEELLÄ, PALLOTTOMILLA TAI PALLOLLISILLA SCREENEILLÄ JA HYVÄLLÄ TILANKÄYTÖLLÄ (*LUODA PIENI ETU*).

NÄIHIN **TILOIHIN VOIDAAN HYÖKÄTÄ** LEIKKAAMALLA, SYÖTTÄMÄLLÄ TAI AJAMALLA (*MONISTAA PIENI ETU ISOMMAKSI EDUKSI*).



# Penetration-pelaaminen

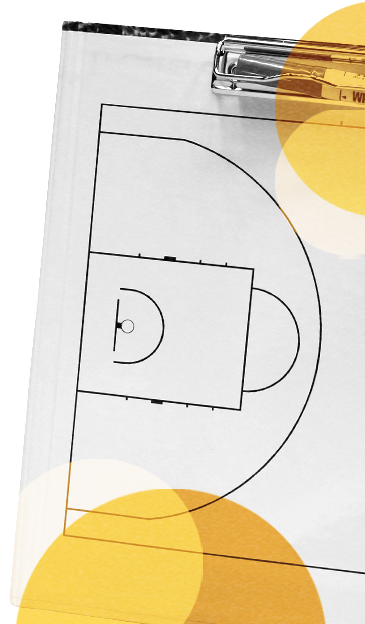
## Ensin itse - korintekopeli

KUN PIENI ETU ON TAVALLA TOISELLA LUOTU, SITÄ VOIDAAN LÄHTEÄ MONISTAMAAN ESIMERKIKSI **AJAMALLA KOHTI KORIA.**

KORILLE AJETTAESSA TAVOITTEENA TULEE ON KORINTEKO – **NÄYTÄ KORINTEKIJÄLTÄ.**

MUUT VAIHTOEHDOT TULEVAT VASTA, KUN PUOLUSTUS PYSTYY ESIMERKIKSI AUTTAMALLA ESTÄMÄÄN KORINTEON.

TÄMÄN VUOKSI ON KESKEISEN TÄRKEÄÄ **KÄYTTÄÄ PALJON AIKAA KORINTEKEMISEN HARJOITTELUUN.**



# Heittotekniikan perusteet

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI

SORMIEN LEVEYS

RELEASE POINT

SAATTO

SUORA LINJA

ALASTULO

TUPLA-L

RYTMI

KATSE

TUKIKÄDEN PAIKKA

PÄÄN ASENTO

SET POINT

PALLON KIERRE

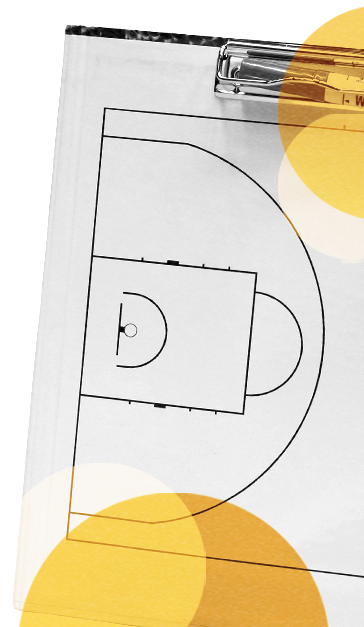
PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

KOPPI

TASAPAINO

HARTIAT



# Heittotekniikan perusteet

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI

SORMIEN LEVEYS

RELEASE POINT

**SAATTO**

SUORA LINJA

ALASTULO

TUPLA-L

**RYTMI**

KATSE

TUKIKÄDEN PAIKKA

PÄÄN ASENTO

SET POINT

PALLON KIERRE

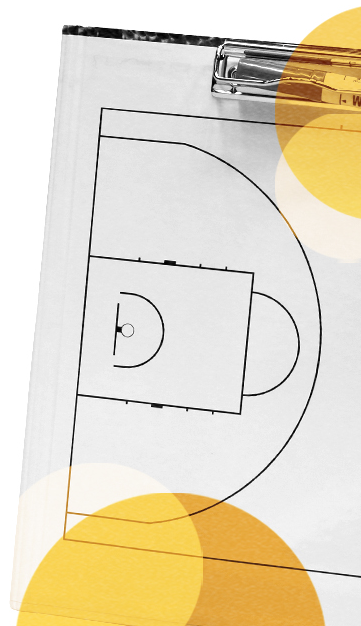
PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

**KOPPI**

TASAPAINO

HARTIAT



# Heittotekniikan perusteet

## Erilaiset kopit ja rytmit

### ERILAISET KOPIT

KAKSI KÄTTÄ, YHDESTÄ KÄDESTÄ KAHTeen

KULJETUKSESTA PALLON KERÄÄMINEN

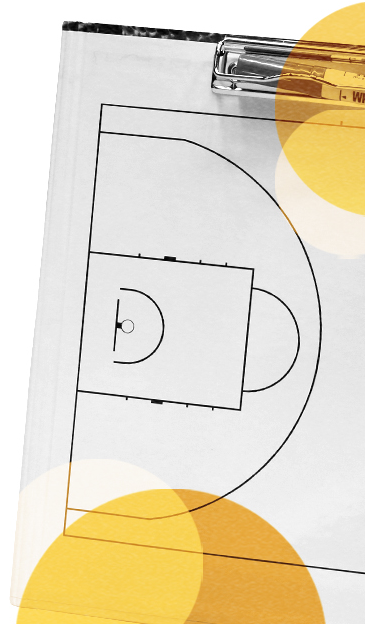
### ERILAISET RYTMIT

1 TAHTI, 2 TAHTI

EDITSE, TAITSE

EDISTYNYT OSAAMINEN; STEP BACK, YKSI JALKA,

TUKIJALKA..



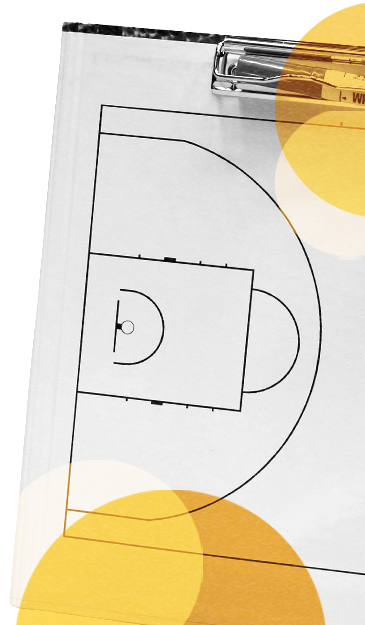
# Heittotekniikan perusteet

## Progressio - esimerkkejä

FORM

TOISTOT

PELINOMAINEN





# KORINTEKO HARJOITUS

X-MÄÄRÄ

KOREJA JOKA ETÄISYYDELTA  
(LÄHELTÄ, MID-RANGE JA 3P)

- KÄYTÄ JOKAISISSA  
YRITYKSESSÄ ERI

"RAJOITUSTA"

## KULJETUKSESTA

### LÄHIVIIMEISTELYT

VIIMEINEN  
POMPPU  
OIKEALLA

VIIMEINEN  
POMPPU  
VASEMMALLA

1-T.  
PYSÄHDYS

PYSÄHDYS  
OV

PYSÄHDYS  
VO

SYÖTTÖ-  
HARHAU-  
TUKESSA

HEITTO-  
HARHAU-  
TUKESSA

SPINNA-  
MALLA

### MID-RANGE

VIIMEINEN  
POMPPU  
OIKEALLA

VIIMEINEN  
POMPPU  
VASEMMALLA

1-T.  
PYSÄHDYS

PYSÄHDYS  
OV

PYSÄHDYS  
VO

SYÖTTÖ-  
HARHAU-  
TUKESSA

HEITTO-  
HARHAU-  
TUKESSA

### 3P

VIIMEINEN  
POMPPU  
OIKEALLA

VIIMEINEN  
POMPPU  
VASEMMALLA

1-T.  
PYSÄHDYS

PYSÄHDYS  
OV

PYSÄHDYS  
VO

SYÖTTÖ-  
HARHAU-  
TUKESSA

HEITTO-  
HARHAU-  
TUKESSA

## SYÖTÖSTÄ

### LÄHIVIIMEISTELYT

1-T.  
PYSÄHDYS

PYSÄHDYS  
OV

PYSÄHDYS  
VO

HEITTO-  
HARHAU-  
TUKESSA

SYÖTTÖ-  
HARHAU-  
TUKESSA

SPINNA-  
MALLA

### MID-RANGE

1-T.  
PYSÄHDYS

PYSÄHDYS  
OV

PYSÄHDYS  
VO

HEITTO-  
HARHAU-  
TUKESSA

SYÖTTÖ-  
HARHAU-  
TUKESSA

### 3P

1-T.  
PYSÄHDYS

PYSÄHDYS  
OV

PYSÄHDYS  
VO

HEITTO-  
HARHAU-  
TUKESSA

SYÖTTÖ-  
HARHAU-  
TUKESSA



# Vinkkejä korintekoharjoitteluun

- Valmentajana
  - Keskity liikkeen alku- ja loppukuvaan sekä virtaavuuteen
  - Panosta harjoittelun vaihtelevuuteen
  - Auta urheilijaa kohdistamaan tietoinen mieli kehon ulkopuolisiin asioihin
- Pelaajana
  - Harjoittele paljon ”koppia” – pallon vastaanottamista niin kuljetuksesta kuin syötöstä
  - Vaihtele heiton kaarta ja pallon ”spinniä”
  - Opettele löytämään sellainen heittotekniikka, joka tuntuu helpolta, sulavalta ja tasapainoiselta vaikka heittoetäisyys vaihtelisikin

