

Pallottomana pelaaminen 1

1.1 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Pallottomana pelaaminen

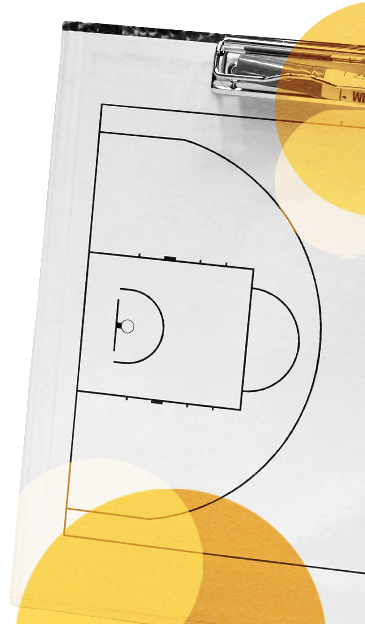
Tavoitteet

MALLIHARJOITUS: YKSINKERTAINEN STATION

KOLMEN STATIONIN MALLI: JOHDETTU – KAPTEENI – KYLMÄ.

80% PELATAAN ILMAN PALLOA – TEKNIKOIDEN MERKITYS.

KEHITTELY: KOPPITEKNIIKAT – JALKATEKNIIKAT - PELI



Pallottomana pelaaminen

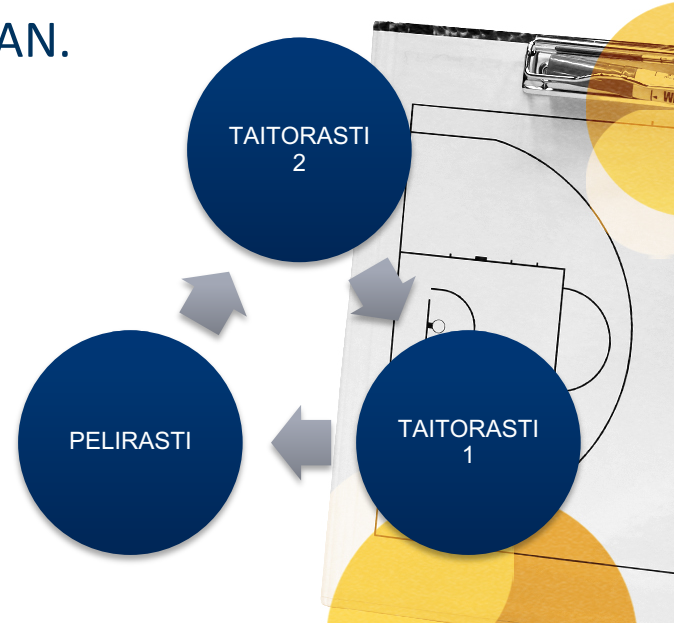
Yksinkertainen station

MALLIHARJOITUS: YKSINKERTAINEN STATION

JOKAISILLA STATIONILLA KÄYDÄÄN YHDEN KERRAN.

STATIONIEN AIHEET MUODOSTAVAT YHDEN HARJOITELTAVAN KOKONAISUUDEN.

PROGRESSIO TAPAHTUU STATIONIN ”SISÄLLÄ”.



Pallottomana pelaaminen

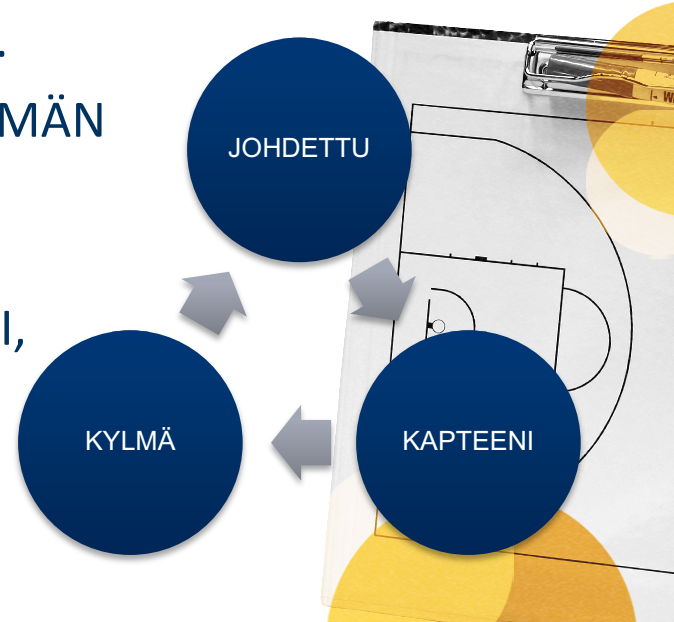
Yksinkertainen station

ESIMERKKI: JOHDETTU – KAPTEENI - KYLMÄ

YKSI STATIONEISTA ON VALMENTAJAN JOHTAMA.

TOISELLA STATIONILLA TEHTÄVÄ ANNETAAN RYHMÄN ”KAPTEENILLE”.

KOLMAS STATION ON ”KYLMÄ” ELI SIELLÄ EI OLE OHJAAJAA LAINKAAN – KIRJALLISET OHJEET, PEILI, VIDEO...



Pallottomana pelaaminen

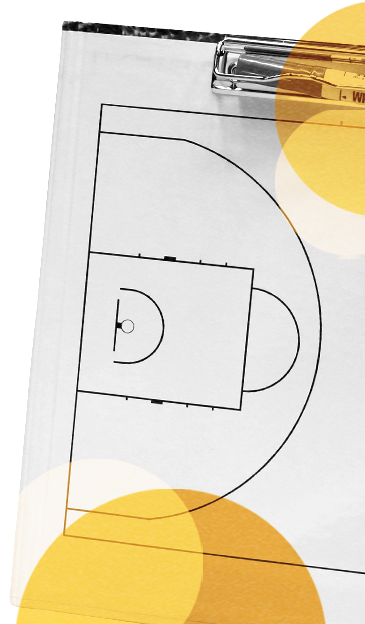
80 % pelataan ilman palloa – tekniikoiden merkitys

80% PELATAAN ILMAN PALLOA – TEKNIIKOIDEN MERKITYS.

PALLOTTOMANA LIIKKUMISEN MALLIT (I, V, L).

PALLON VASTAANOTTAMISEN TEKNIIKAT.

JALKATEKNIIKAT – PYSÄHTYMINEN JA KÄÄNTYMINEN KOHTIKORIA.



Pallottomana pelaaminen

Malliharjoitus: Yksinkertainen station

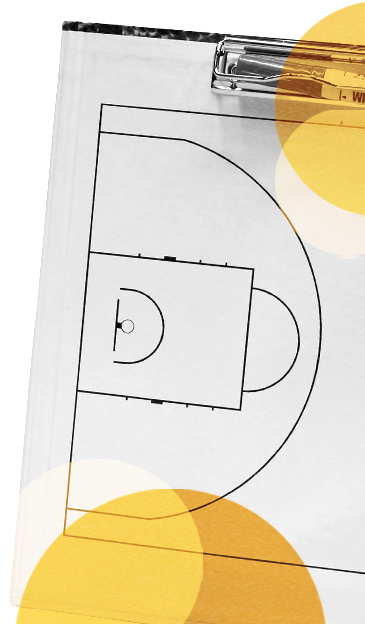
STATION 1: KOPPITEKNIIKAT

1. SYÖTTÖPELI 3vs3

- TAVOITTEENA VIISI PERÄKKÄISTÄ SYÖTTÖÄ
- MÄÄRITTELE KOPPITEKNIikka: KAHDEN KÄDEN KOPPI, KOPPI YHDESTÄ KÄDESTÄ KAHTEN KÄTEEN (OV, VO), KOLMOISUHKAAN

2. CATCH AND SHOOT; HYVÄT JA HUONOT SYÖTÖT

- ENSIMMÄISESSÄ VAIHEESSA VAPAA HEITTO TAI AJO
- TOISESSA VAIHEESSA CLOSE OUT; KÄDET YLHÄÄLLÄ → AJO, KÄDET ALHAALLA → HEITTO



Pallottomana pelaaminen

Malliharjoitus: Yksinkertainen station

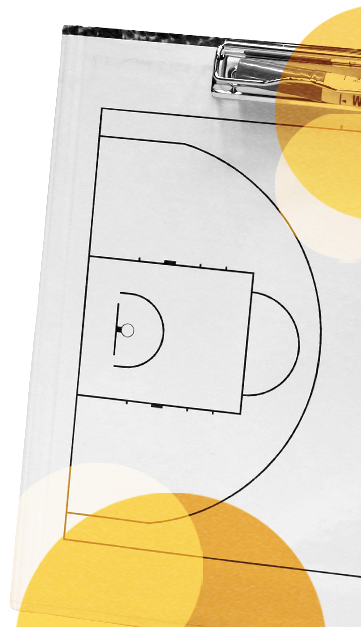
STATION 2: JALKATEKNIIKAT

1. TEKNIIKOIDEN HARJOITTELUA

- ALAKIERTEINEN PALLO KASVOT KORILLE
 - OV, VO, 1TAHTI (HEITTO TAI AJO)
- PALLON PUDOTUS SELKÄ KORILLE PÄIN
 - EDITSE, OV, VO (HEITTO TAI AJO)
- ALAKIERTEINEN PALLO SIVULLE
 - TAITSE, OV, VO (HEITTO TAI AJO)

2. PYSÄHTYMINEN LIIKKEESTÄ (I, V, L)

- VALITSE SOPIVA TEKNIikka (HEITTO TAI AJO)
- LOPUSSA PUOLUSTAJA MUKAAN ANTAMAAN PÄÄTÖKSENTEKOÄRSYKKEEN



Pallottomana pelaaminen

Malliharjoitus: Yksinkertainen station

STATION 3: TAITOJEN YHDISTÄMINEN, PELI

1. 1vs1 + SYÖTTÄJÄ
 - HYÖKKÄÄJÄ LÄHTEE PAIKALTAAN
2. 1vs1 + SYÖTTÄJÄ
 - HYÖKKÄÄJÄ LIIKKUU ENNEN SYÖTTÖÄ (I, V, L)
3. 2vs2 ”KORIIN ASTI”

