

Flex / Motion

2.3. Hyökkäyspelimallit



Motion offense by GOOGLE

"A motion offense is a flexible offense that utilizes **player movement, correct floor spacing, passing and cutting, and setting screens**. Rather than running set plays (which can also be run in the motion offense), players move within a basic set of rules.

This allows for greater flexibility than just running set plays, and will usually be **effective against any kind of defense**, whether man-to-man, zone or "junk" defenses. Players can move freely to open areas on the court.

Once the basic concepts are learned, special patterns or plays can be designed by the coach to take advantage of his team's offensive strengths."



Pelitapa harjoittelun perustana

- Monipuoliset hyökkäystaidot
- Vaikka harjoitellaan joukkuepeleä, se ei tarkoita, etteikö voitaisi mennä yksilön ehdoilla
- Kun hyökkäyspeli pitää sisällään ne elementit, mitä koripalloilijan pitää henkilökohtaisella tasolla oppia, tukee joukkuehyökkäyksen harjoittelu myös yksilön taidon ja taktisen osaamisen (pelitaidon) kehittymistä



Kokonaisuudesta osiin...

1. Esitellään kokonaisuus
2. Pilkotaan kokonaisuus tarkoituksenmukaisiin osiin
3. Palataan jälleen kokonaisuuteen

Opetetaan pelin pääperiaatteet, sen jälkeen parannetaan pelin tasoa osataitoja kehittämällä ja lopuksi palataan takaisin pääperiaatteisiin.



Pilkotaan kokonaisuus tarkoituksenmukaisiin osiin...

1. Yhden pelaajan valinnat
 - 1 – 0, 1 vs. $\frac{1}{2}$, 1 – 1, 1 – 1 + coach, dummy defense
2. Kahden pelaajan valinnat
 - 2 – 0, 2 – 1, dummy defense, 2 – 2, 2 – 2 + coach
3. Kolmen pelaajan valinnat
 - 3 – 0, 3 – 1, dummy defense, 3 – 2, 3 – 3, 3 – 3 + coach
4. Neljän pelaajan valinnat
 - 4 – 0, 4 – 1, dummy defense, 4 – 2, 4 – 3, 4 – 4, 4 – 4 + coach



Kannusta harjoituksissa

- Katse kolmeen sekuntiin (korille)
- Puolenvaihdot
- Anna asioiden tapahtua
- Screenien tekeminen, valmistelu ja käyttäminen, eri kulmat
- Puhe
- Etäisyydet
- Aktiivinen sisäpeli
 - Pallottomana valtaa asema, screenaa, näytä ja puhu
 - Pallollisena syötä, haasta
- Aktiivinen ulkopeli
 - Pallottomana leikkaa, tee screen, käytä screen, vapaudu
 - Pallollisena syötä, haasta, heitä
- Kommunikointi merkein, elein
 - Kuka tekee mitä ja kenelle



Heittoharjoittelu

- **Heiton huolto**
 - Heittotekniikka
- **Omat heitot**
 - Pelipaikkakohtainen harjoittelu
 - ”Leipäliikkeet”
 - Heittäminen kontaktista / häirittyinä
 - Toistot
- **Catch and shoot**
 - Toistot
- **Vapaaheitot**
 - Toistot
 - Pelinomaisuus
- **Motion**
 - Oman hyökkäyspelin heittoja
 - Pelinomaisuus, vauhti
 - Heittäminen kontaktista / häirittyinä
 - Toistot



Hyökkäysmallin ydinkohdat

- Puolenvaihdot → pyritään vaihtamaan puolta, jolloin pallottomien liike on tehokkainta puolustuksen liikkeessä
- Screenien valmisteleminen, tekeminen ja käyttäminen
- Screenpelien ja leikkauspelien rytmittäminen
- Katse korille → löydä vapaat pelaajat
- Pallon liike
- Pallottomien pelaajien liike
- Spacing



Taktiset elementit

- Spacing
- Vahvan puolen pelaaminen
 - Screenpelit
 - Leikkauspelit
 - Pick n roll
 - Sisäpeli
 - Kuljetusavaus
- Heikon puolen pelaaminen
 - Screenpelit
 - Leikkauspelit
- Puolenvaihdot
 - Screenpelit
 - Leikkauspelit
 - Pick n roll
 - Hand off
 - Kuljetusavaus



Tekniset elementit

- Peliasento, pelin seuraaminen, pelin lukeminen
- Pallollinen pelaaminen eri pelipaikoilla – harhauttaminen, ajaminen, heittäminen, syöttäminen
- Screenien tekeminen, käyttäminen ja tilanteen lukeminen
- Pallottomana liikkuminen – vapautuminen, erilaiset leikkaukset takaovineen, paikan täyttäminen

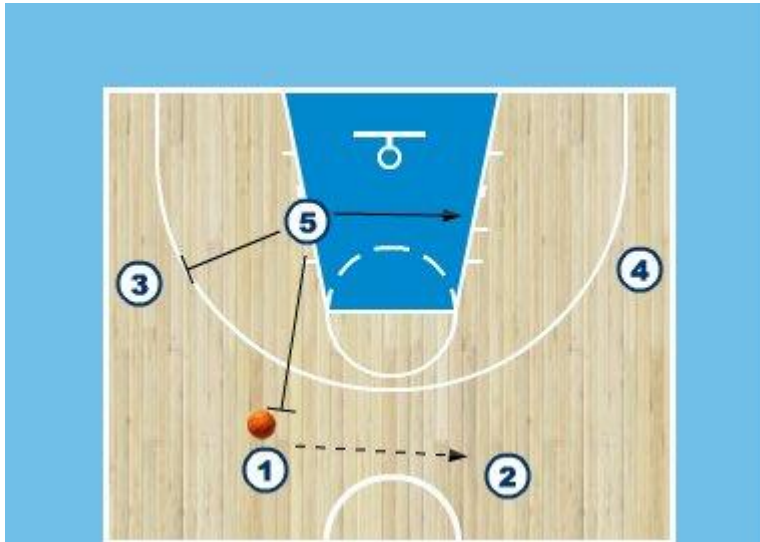


Spacing



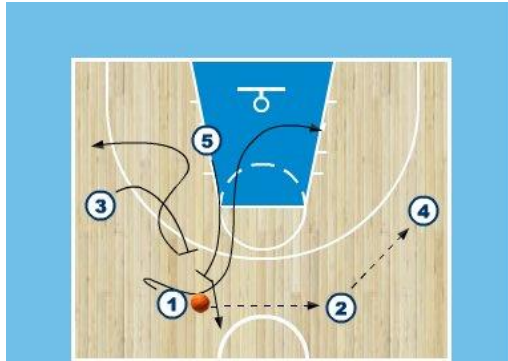
- 2 - 2 - 1
- Lähtötilanteessa PG ja C omilla paikoillaan, muuten paikat vaihtuvat
- Sisäpelaaja pelaa middle postissa
- Takamiehet pelaavat riittävän kaukana kaaresta
- Laiturit vaparin jatkeella tai hieman sen alapuolella

Puolenvaihto – Kolme vaihtoehtoa

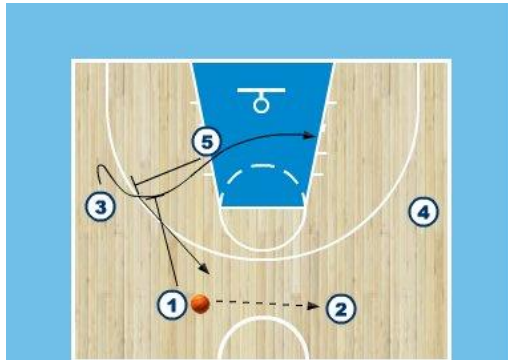


- Puolenvaihdon tapahtuessa sisäpelaaja päättää, miten peli jatkuu
- Sisäpelaaja joko liikkuu pallon puolelle postiin tai tekee screenin laitaa tai taakse

Puolenvaihto - Screenpelit

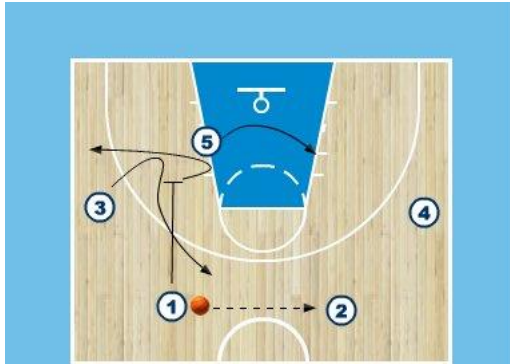


- Screen ylös + screen the screener

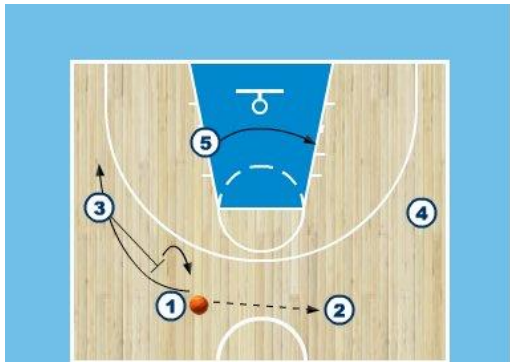


- Screen laitaa + screen the screener

Puolenvaihto - Screenpelit

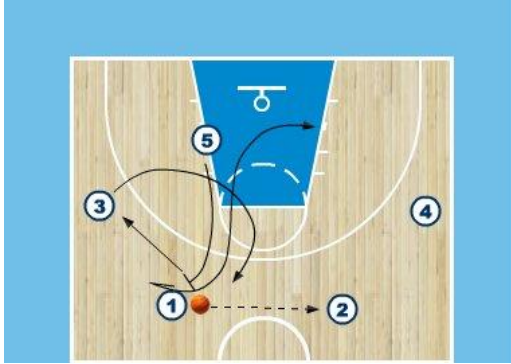


- Post – post + screen alas

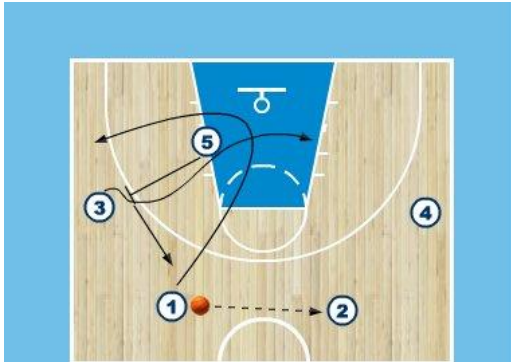


- Post – post + screen ylös

Puolenvaihto - Leikkauspelit

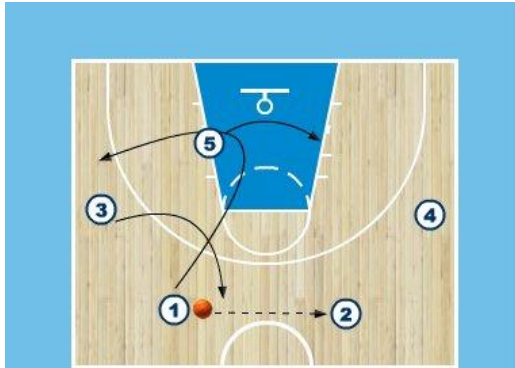


- Screen ylös + vastaantuloleikkaus

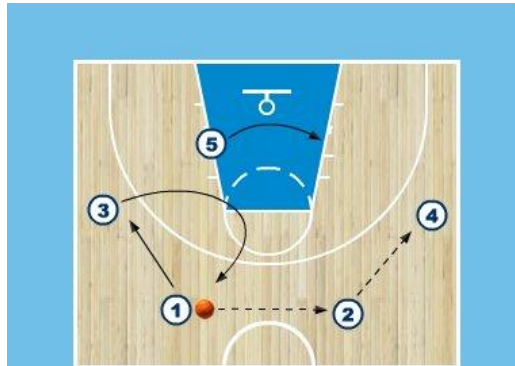


- Screen laitaaan + takamiesleikkaus

Puolenvaihto - Leikkauspelit

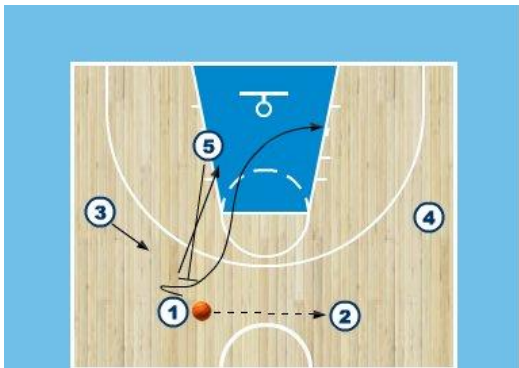


- Post → post + takamiesleikkaus

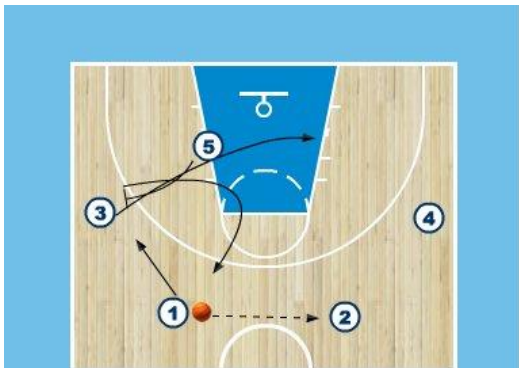


- Post → post + vastaantuloleikkaus

Puolenvaihto - Leikkauspelit

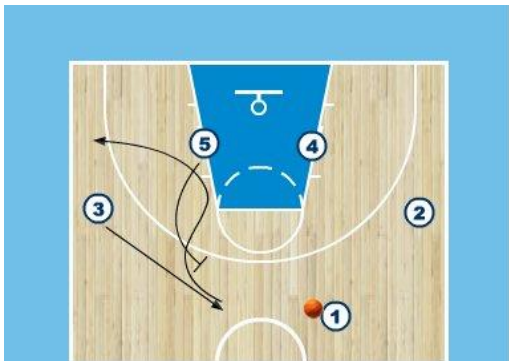


- Screen ylös + screenajaan leikkaus



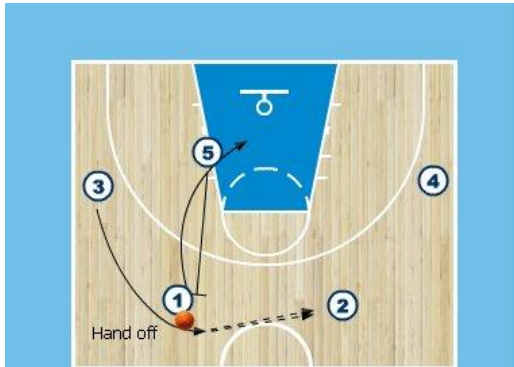
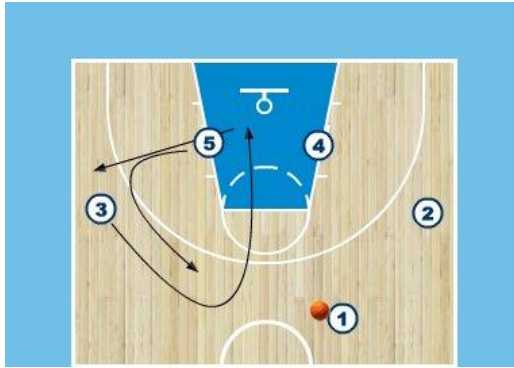
- Screen laitaa + screenajaan leikkaus

Puolenvaihto - Kuljetusavaus



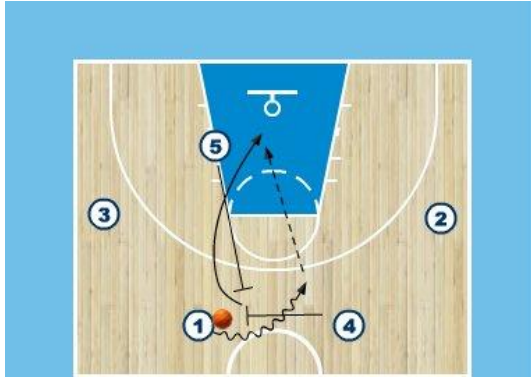
- Jos puoli vaihdetaan kuljettamalla, heikon puolen pelaajat muodostavat vahvan puolen "liikkumalla yhden paikan eteenpäin"
- Laita tulee voimakkaasti kohti palloa ja sisäpelaaja tekee hänelle screenin

Puolenvaihto – Kuljetusavaus / Hand off

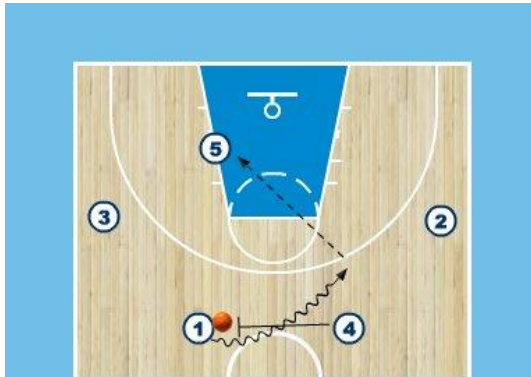


- TAI leikkauspeli
- Puolenvaihto hand offin kautta + screen the screener

Puolenvaihto – Ball screen



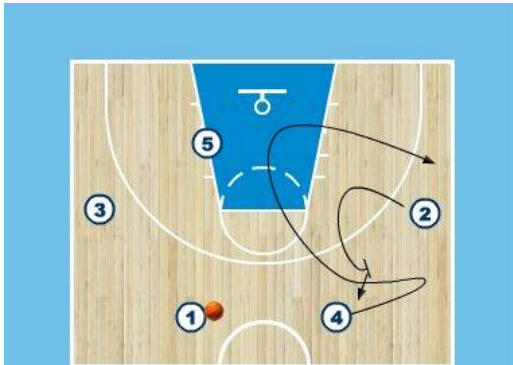
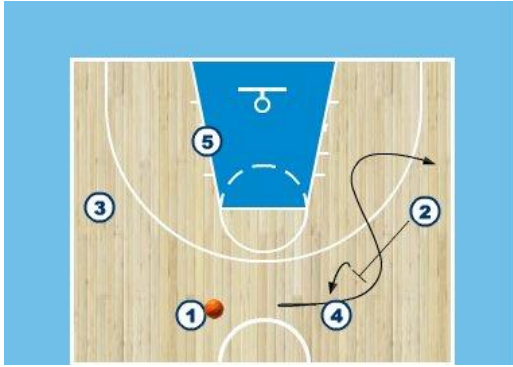
- Puolenvaihto palloscreenin kautta + screen the screener



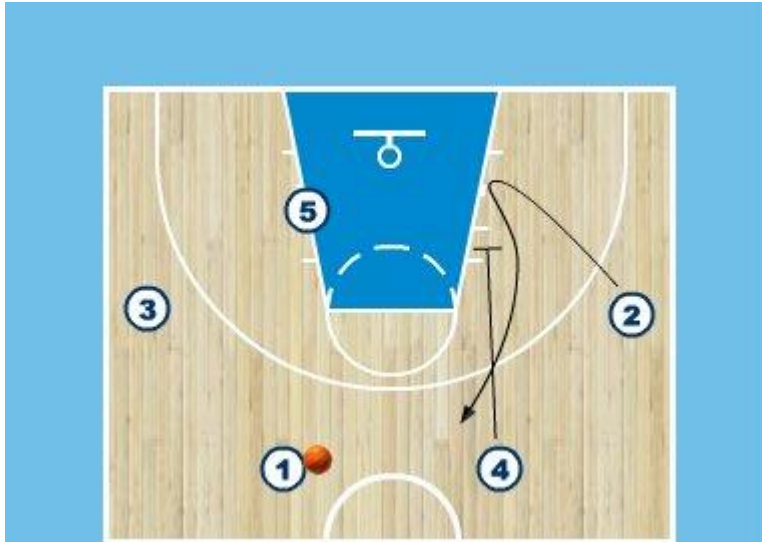
- Puolenvaihto palloscreenin kautta + asemanvaltaus

Heikon puolen pelaaminen - Screenpelit

- Screen ylös

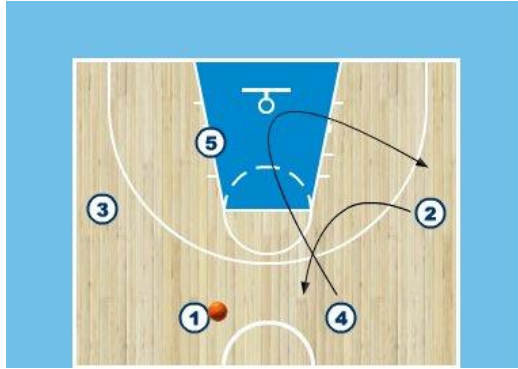


Heikon puolen pelaaminen - Screenpelit

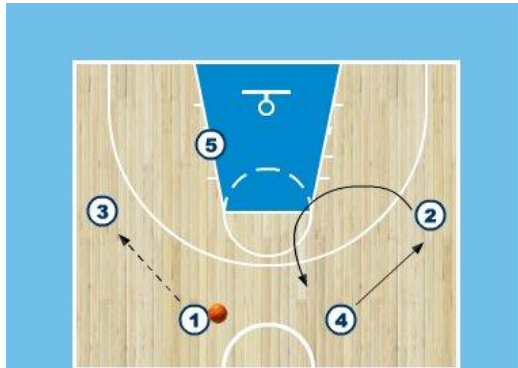


- Screen alas

Heikon puolen pelaaminen - Leikkauspelit

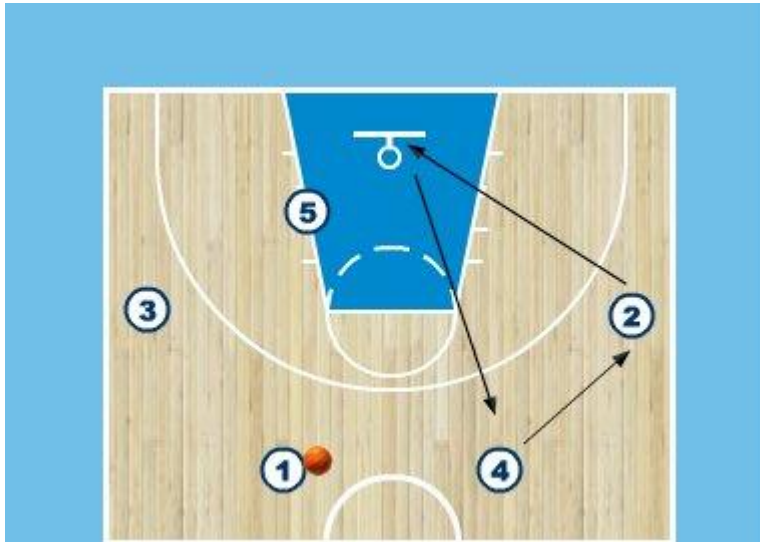


- Takamiesleikkaus



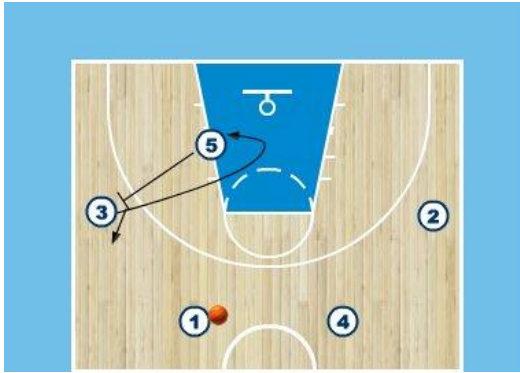
- Vastaantuloleikkaus

Heikon puolen pelaaminen - Leikkauspelit

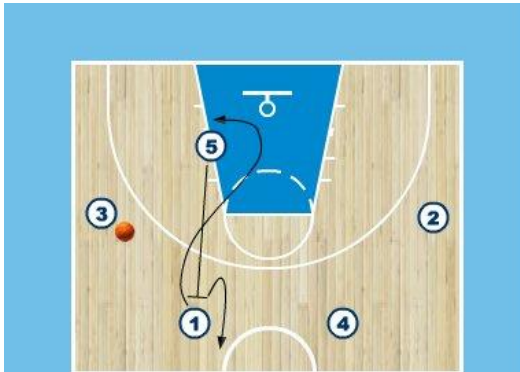


- Takaovi

Vahvan puolen pelaaminen - Screenpelit

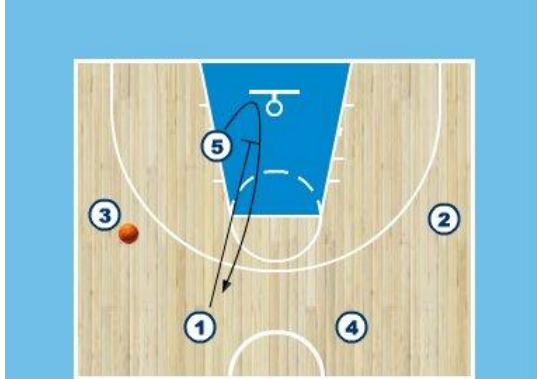


- Screen laitaa

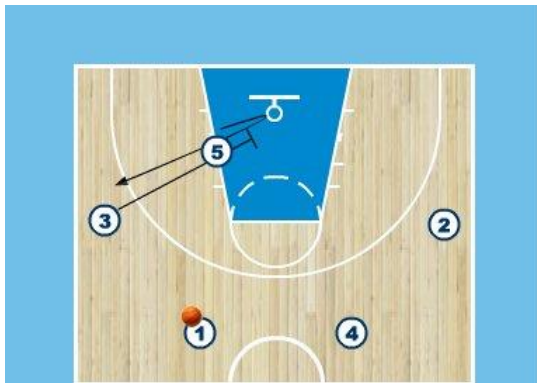


- Screen ylös

Vahvan puolen pelaaminen - Screenpelit

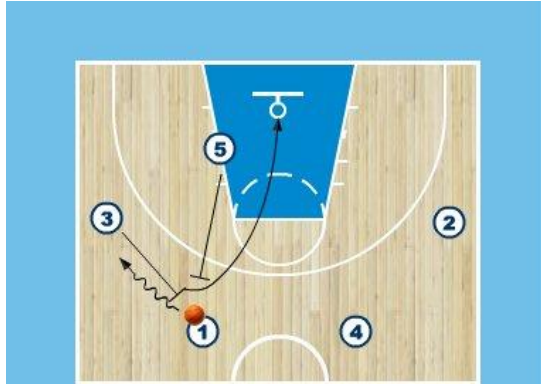


- Screen sisäpelaajalle

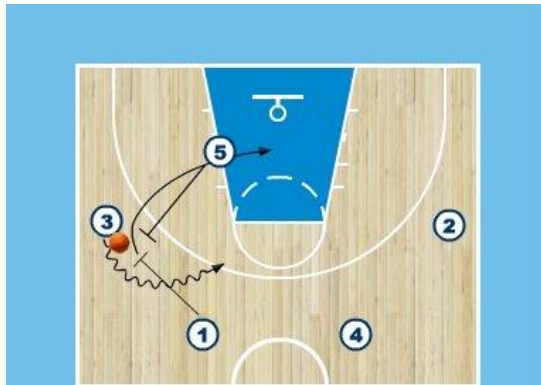


- Screen sisäpelaajalle

Vahvan puolen pelaaminen – ball screen

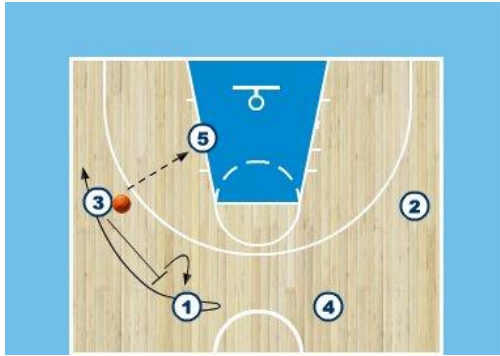


- Palloscreen taakse + screen the screener

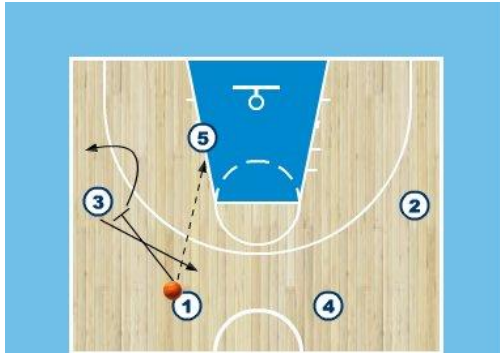


- Palloscreen laitaaan + screen the screener

Vahvan puolen pelaaminen – Pelaaminen pallon mennessä sisään

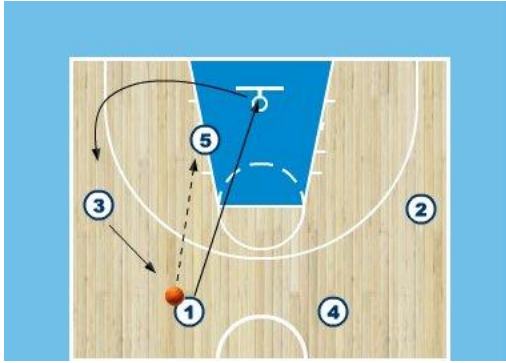


- Screenpeli laidassa alhaalta ylöspäin

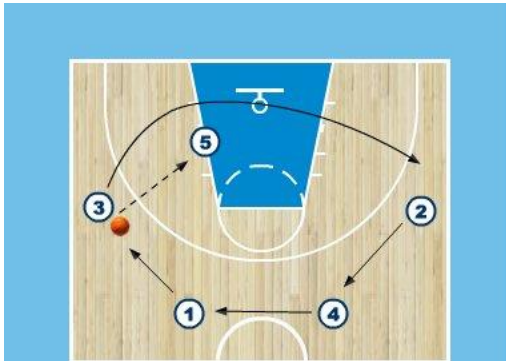


- Screenpeli laidassa ylhäältä alaspäin

Vahvan puolen pelaaminen – Pelaaminen pallon mennessä sisään

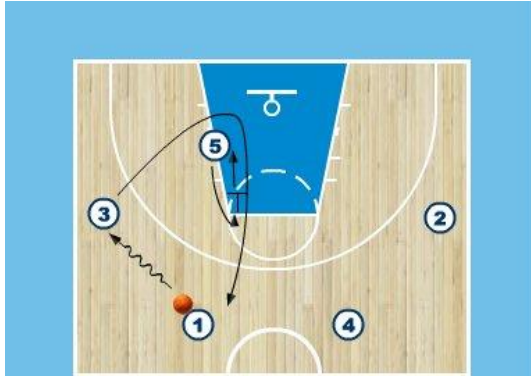


- Takamiesleikkaus

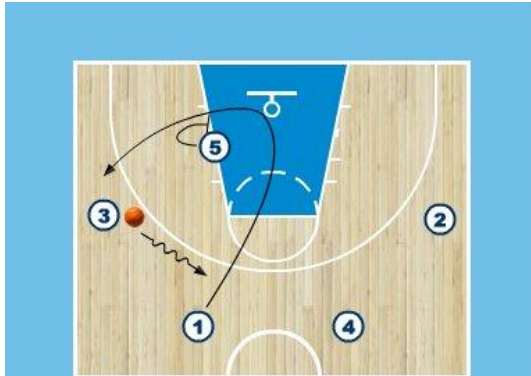


- Leikkaus laidasta (ainoa tilanne, jossa vahva ja heikko puoli "sekoittuvat")

Vahvan puolen pelaaminen - Kuljetusavaus



- Kuljetusavaus laitaan



- Kuljetusavaus taakse

Salissa



Flex / Motion

1. Tietoisuuden rakentaminen – walk through kokonaisuudesta
2. Pilkotaan hyökkäysmalli tarkoituksenmukaisiin osiin
 - Heittoharjoittelu
 - Taitoharjoittelu
 - Pelitaitoharjoittelu
3. 5 vs. 5 "Leiripelit"