

Hyökkäyspelin perustaidot

1. Peliasento

Ydinkohdat

- matala asento → aktiivinen & passiivinen kolmoisuhka
- selkä suorana, pää polvien välissä → jalat ja pää muodostavat kolmion
- painopiste keskellä

Preparation drill

- pelaajat liikkuvat vapaasti kuljettaen alueella, jolle on levitelty tötsiä
- valmentaja = kori → valmentaja nostaa kätensä ylös → quick stance & kolmoisuhka

Drilli 1

- syöttö itselle & quick stance → lay-up korille

2. Syöttäminen ja pallon vastaanottaminen

Ydinkohdat

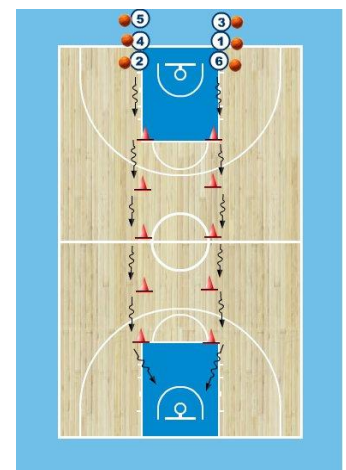
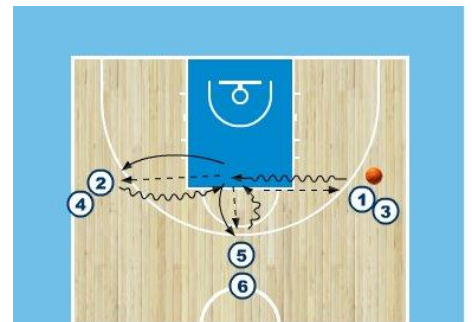
- peliasento
- syötön terävyys & voima
- tilanteen mukainen syöttö
- vastaan ottaessa näytä kohde = vähintään 5 sormea
- pallon kiinniotto kahdella kädellä

Preparation drill

- Syöttöä pareittain
- eri syöttötekniikat

Drilli

- penetration & pass –syöttöharjoite
- kolmesta jonosta → ajo keskelle → työntösyöttö ulos



3. Kontrolloitu kuljettaminen

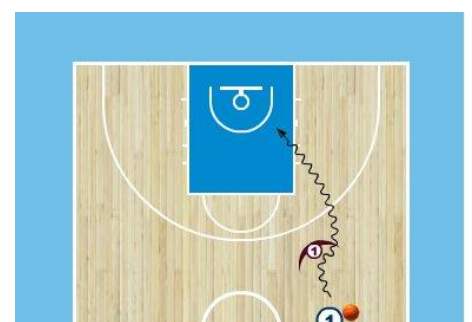
Ydinkohdat:

- katse pois pallosta
- harjoita molempia käsiä
- sormien, ranteen & kyynärpään pehmeä yhteistyö
- korkea ja matala kuljetus

Drilli

- Kuljetuskädevaihdot kahdelta kartiojonolta
- korkea & matala kuljetus

Drilli2



- 1vs1 kuljetuksesta
- harjoiteltujen kuljetuskädenvaihtojen käyttö vauhdista puolustajaa vastaan

4. Yksitahtipysähdys ja tukijalan käyttö

Ydinkohdat:

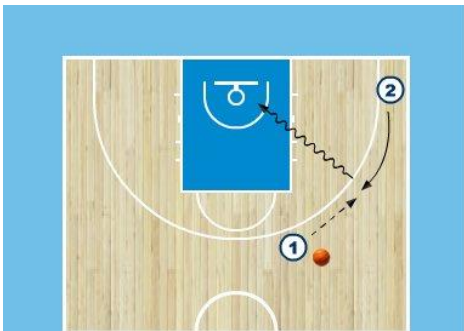
- pudottautuminen peliasentoon yhden jalan kautta
- tukijalkaa käyttäessä paino tukijalla

Preparation drill:

- sama kuin aikaisemmin peliasennossa → nyt mukana passiivinen kolmoisuhka sekä askelharhautukset & pallon ajotaskuun vieminen

Drilli

- takamiehellä pallo → leikkaus palloa vastaan kulmasta laitaa → takamiehen syöttö → quick stance & määrätty liike
- kehittäminen 1vs1- tai 2vs1 -peli



5. Liikkeellelähtö ristiaskeleella

Ydinkohdat:

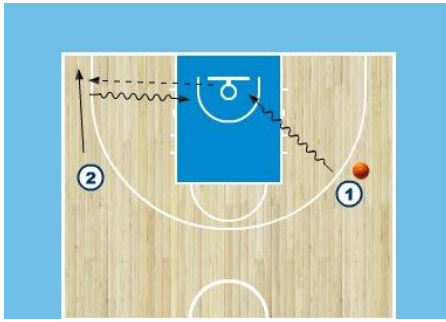
- matala asento & kolmoisuhka
- ensimmäinen askel pitkä ja matala
- tukijalan pitää pysyä paikallaan, ettei tule askelvirhettä

Preparation drill:

- ristiaskellelähtöharjoite pareittain
- ensin vain ristiaskel & pomppu → 1-2 ensimmäistä pomppua & paluu alkuasentoon

Drilli:

- Penetration & kick –harjoite
- pallollisen liikkeellelähdöt aina ristiaskeleella



6. Lay-up

Ydinkohdat:

- rytmi
- vapaan jalan käyttö → vasemman jalan ponnistaessa oikea polvi pitää viedä ylös
- heitto mahdollisimman ylhäältä
- katse

Drilli:

-

Drilli2:

- sama penetration & kick-harjoite kuin yllä ristiaskellähtöharjoitteena
- erilaiset viimeistelytavat: lay-up, reverse lay-up, lay back, eurostep, hop step,....

7. Set-heitto

Ydinkohdat:

- liikevirtaus varpaista sormenpäihin
- katse tähtäyspisteeseen
- nilkka, polvi, lantio, olkapää & kyynärpää vertikaalilinja
- heittoasento:
- heiton saatto

Preparation drill:

-heiton huolto

- paikaltaan korin alta levyn kautta
- käänös tukijalan varassa & heitto (oikea & vasen)
- kolme hyppyä & heitto
- jab step & heitto

Drilli: