

Koripallovalmennuksen II-taso

Jaksot 2.2 ja 2.3



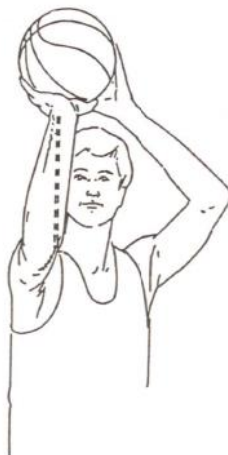
Sisällysluettelo:

Sisällysluettelo:	2
Jaksojen tavoitteet	3
Jakson sisältö	4
Joukkuevalmennuksen filosofiaa	5
Aggressiivinen pelaajavartiointi; "Sideline-Defense"	6
Transition	12
2-3 paikkapuolustus	13
2-2-1 paikkaprässi	15
Taktiikan opettaminen	16
Leikkauspelit	17
Kuljetusajot	18
Syöttöpelit	19
Screenit	19
Transition to Triangle Offense	20
Flex Offense	24
Tilastointi koripallossa	30
Prässin murto	32

Jaksojen tavoitteet

Kurssin jälkeen valmentaja...

- osaa riittävästi harjoitusmenetelmiä lajiasioiden, tekniikan, taktiikan ja pelikäsityksen, kehittämiseen ja kehittymisen seurantaan
 - puolustuspelin pelitaidot, erityisesti 2-2 / 3-3 tilanteet
 - viiden pelaajan nopeahyökkäys
 - hyökkäyspelin perustaidot, joista erityisesti korostuvat pallottomana liikkuminen, screen tekniikat, syöttäminen ja pelin lukeminen
- saa valmiuksia urheilijan kokonaisvaltaiseen johtamiseen
- hallitsee tiedollisesti perusteet koripallon lajiansalyysistä
- hallitsee kaksi kilpajoukkueille sopivaa joukkuehyökkäysideaa (Flex, Triangle Offense) ja osaa pilkkoa niiden elementit osaharjoitteiksi ja pienpeleiksi
- hallitsee yhden kilpajoukkueille sopivan joukkuepuolustusidean (Sideline Defense) ja osaa pilkkoa sen elementit osaharjoitteiksi ja pienpeleiksi
- osaa suhteuttaa kilpailut ja kilpailulosuhteet mielekkäiksi oppimistilanteiksi
 - otteluvalmennus
 - otteluiden ja harjoittelun rytmittäminen
- osaa pitää tavoitesuuntautuneita ja ydinkohtakeskeisiä harjoituksia
- osaa käytännössä käyttää harjoitteita, jossa koripallon luonteenmukainen tempopeli toteutuu
- keskittää harjoituksissa ja ottelutilanteissa tarmonsä oppimiseen ja oppimista edistävään ilmapiiriin
- antaa harjoituksissa ja ottelutilanteissa yksilöllistä ja positiivista palautetta

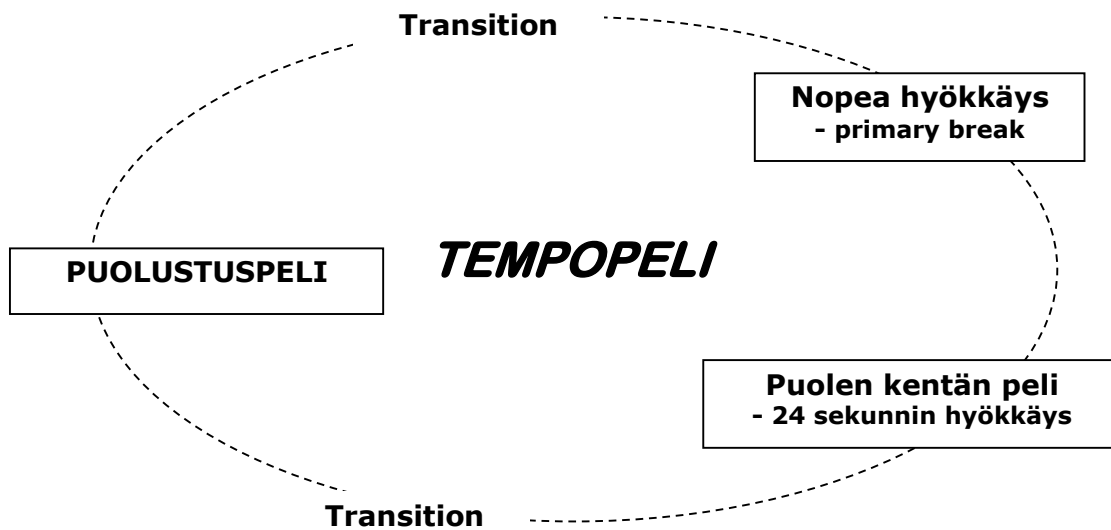


Jakson sisältö

Sisällöt tiivistyvät alla olevaan kaavioon. Koripallo on jatkuvaa siirtymistä hyökkääjän roolista puolustajan rooliin. Kurssin ensimmäisellä jaksolla lähdetään liikkeelle puolustukseen paluusta ja puolustuspelistä, mitä kautta siirrytään kohti nopeaa hyökkäystä. Toisen jakson sisällöt puolestaan nousevat toisen aallon nopeasta ja puolen kentän hyökkäyksestä.

Ajatuksena on, että tempopelin idea siirtyisi myös harjoitteluun. Kurssin harjoitteet ja taktiset pelimallit on rakennettu siten, että puolustuspeliä seuraa aina hyökkäys ja hyökkäystä puolustus. Tarkoituksena on perehtyä koripallon pelaamiseen, ei yksittäisiin harjoitteisiin tai taitoihin.

II-tasotutkinnon neljäs jakso, niin kutsuttu valmentamisen ohjattu harjoittelu, on käytännön jakso, mikä toteutetaan valmentajan omassa toimintaympäristössä. Tavoitteena on saada siirrettyä kurssin teoretieto käytännön valmennustaidoksi. Jaksoon kuuluvat otteluseuranta sekä kouluttajalle pidettävä malliharjoitus.



Joukkuevalmennuksen filosofiaa

Taktiikka koripallossa

- Perusasioita
 - tilankäyttö
 - ajoitukset
 - kenttätasapaino
 - 3-uhka
 - reagointi
 - pallottomana liikkuminen

Taktiikka koripallossa

- Puolustuspelin valintoja
 - pallon puolustus; paine, ohjaaminen
 - pallottoman puolustus; yhden syötön päässä, apuasemassa
 - screenien puolustus; perässä, välistä, alakautta vai vaihtaen
- Hyökkäyspelin valintoja
 - kenttäryhmitys
 - perusidea; kuljettamalla vai syötellen
 - roolit
 - sikaa vai systeemiä
 - levypallopelejä; ahnaasti vai varmistaen
- Taktiset valinnat perustuvat tietotaidon lisäksi aina valmentajien käsityksiin
 - arvoista
 - itsestään valmentajana
 - ihanpelaajasta sekä
 - valitsevista trendeistä

Klassisia kiistakysymyksiä

- Mies vai paikkapuolustus?
- Koko kentällä vai puolella kentällä?
- Set-pelit vai motion-hyökkäys?
- 1 vai 2 takamiestä / sentteriä?
- Joukkueena vai yksilöinä? Kurinalaisesti vai luovasti haastaen?

Aggressiivinen pelaajavartiointi; ”Sideline-Defense”

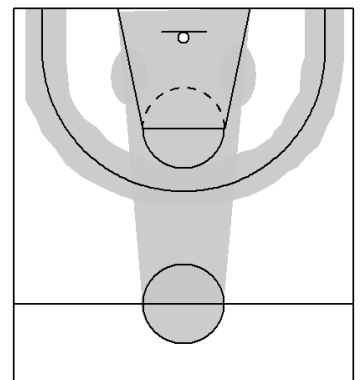
- puolustus on aktiivista ja aloitteen tekevää
- pallossa on jatkuva paine koko kentällä (control the ball)
- kaikki syöttölinjat yhden syötön päässä pelataan yli
- voimakas heikon puolen auttamisvelvollisuus
- ajoja, syöttöjä ja leikkauksia ei sallita puolustuksen keskelle
- screenit puolustetaan mahdollisimman aggressiivisesti murtamalla ja seuraamalla omaa pelaajaa
- jokainen heitto tulee olla häiritty
- jatkuva kommunikointi kentällä
- ei sallita toisia heittoja; koko joukkue osallistuu levypallopeleihin

TAKTISEET ELEMENTIT

- pallon ohjaaminen kohti sivu- ja päätyrajoja
- pallon voimakas painostaminen
- hyökkääjän lukeminen; vahvuuksien poisottaminen
- 2-2 / 3-3 -puolustustilanteet
 - leikkausten puolustus
 - sisäpelaajien puolustaminen
 - screenien puolustaminen
- rotaatiot
 - avun apu -tilanteet
 - koko joukkueen rotaatio

TEKNISET ELEMENTIT

- puolustusasento
- liikkuminen jalkatyössä
 - step-slide -askel
 - wheel 'n' run -liike
- käsien käyttö
 - pallon häiritseminen
 - pallollisen hyökkääjän helppojen kädenvaihtojen estäminen
- ylipelaaminen – ei helppoja syöttöjä (seisoville jaloille)
 - syöttölinjoilla
 - sisäpelissä
- screenien puolustus
 - pallollisen screenin puolustus
 - pallottoman screenin puolustus
- lähestyminen
- sulkeminen



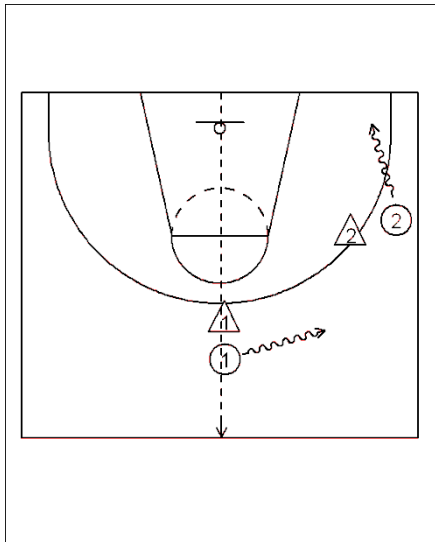
No catch –areas: Alueet, johon ei sallita (helppoja) syöttöjä.

Aggressiivinen "SIDELINE-DEFENSE"

Kuva 1

Pallollisessa puolustuksessa

- on säilytettävä kokoajan käsikosketus palloon,
- ei saa sallia helppoa ensimmäistä pomppua,
- on ohjattava hyökkääjä pois päin korilta kohti sivu- ja päätyrajoja
- ei saa sallia helppoa kädenvaihtoa jalkojen edestä
- ei saa hävitä suoraa ajoa korille
- on käytettävä käsiä aktiivisesti
- on kommunikoitava jatkuvasti

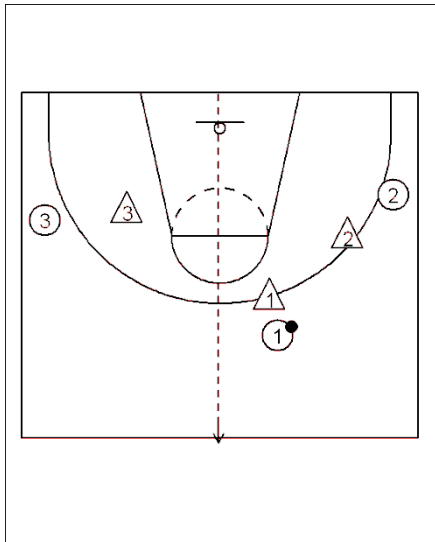


Kuva 1

Kuva 2

Hyökkäys pakotetaan pelaamaan yhdellä puolella kenttää (pallon puoli) siten, että kentän toinen puoli muodostaa selkeän apupuolen.

Pallon puolella pelataan aggressiivista puolustusta, jossa kaikki syöttölinjat pelataan yli. Apupuolella puolustetaan avoimessa asemassa, siten että syötön ilmalennon aikana ehditään palata omaan mieheen.

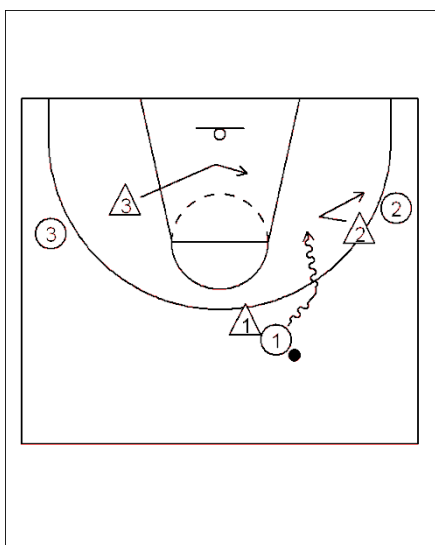


Kuva 2

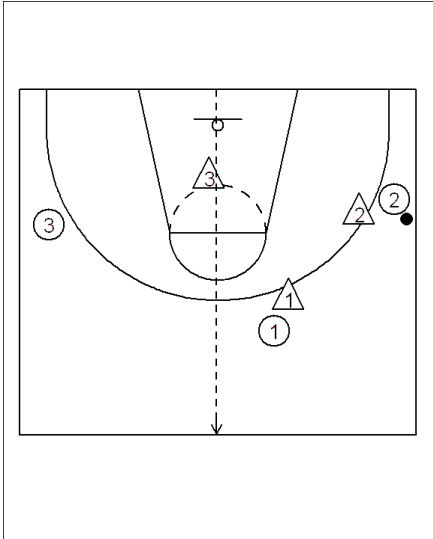
Kuva 3

Pallolliselta puolelta ei auteta ajotilanteissa. No.2 ainoastaan tekee harhauta ja palaa -liikkeen, mutta ei anna vapaata heittopaikkaa kentän nurkkaan.

Apu ajotilanteissa tulee aina apupuolen pelaajista. Tästä syystä apupuolen pelaajien on erittäin tärkeää puolustaa avoimessa asemassa.



Kuva 3



Kuva 4

Kuva 4

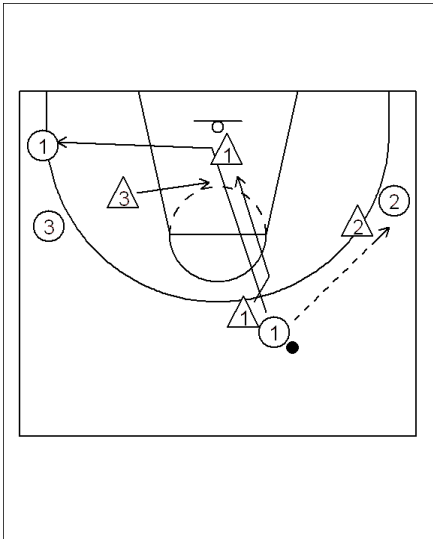
Kun pallo on laidassa, palloa pakotetaan kohti päätyrajaa ja pallon puolella kaikki syötöt pelataan yli. Apupuolella sijoitutaan korilinjalle (jos oma pelaaja on kahden syötön päässä pallosta).

Pelaajien tulee jatkuvasti kommunikoida heidän asemansa puolustuspelissä:

No.2 - "Pallo"

No.1 - "Yli"

No.3 - "Apu"

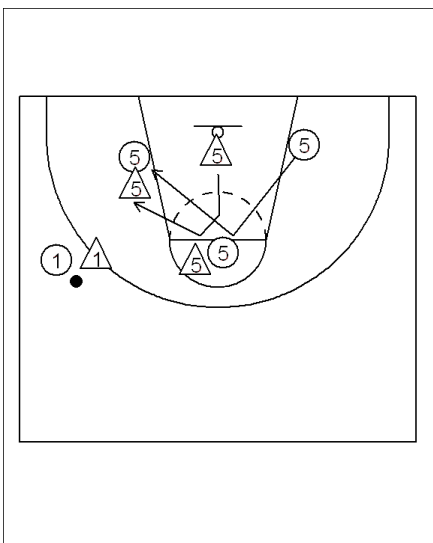


Kuva 5

Kuva 5

Kaikki korille suuntautuvat leikkaukset puolustetaan pallon puolelta, ei sallita hyökkääjää pallon ja puolustajan väliin.

Kun No. 1 syöttää laitaa, puolustaja hyppää palloon päin ja ylipuolustaa koko leikkauksen ajan. Kolmessa sekunnin alueella puolustajan tulee ottaa kontakti hyökkääjään takaovien estämiseksi. Apupuolen puolustaja (No.3) pysyy korilinjalla ja kommunikoi avustaan.



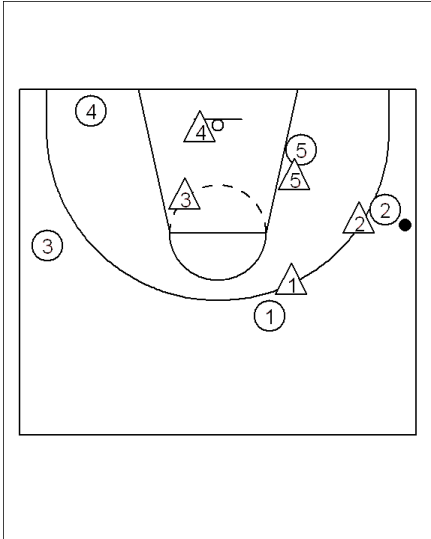
Kuva 6

Kuva 6

Vastaantuloleikkauksissa puolustajan tulee ottaa kontakti ja pyrkiä "työntämään" hyökkääjä pois kolmen sekunnin alueelta. Näin estetään helpot sisään syötöt.

Hyökkääjän muuttaessa suuntaa (esim. takaoveen) käytetään ns. quick head -tekniikkaa, jotta aggressiivisuus säilyy.

Low post (middle post) -asema puolustetaan pallon puolelta puoliksi tai 3/4 yli sitten, että hyökkääjä pakotetaan pois optimaaliselta syöttölinjalta kohti päätyrajaa.

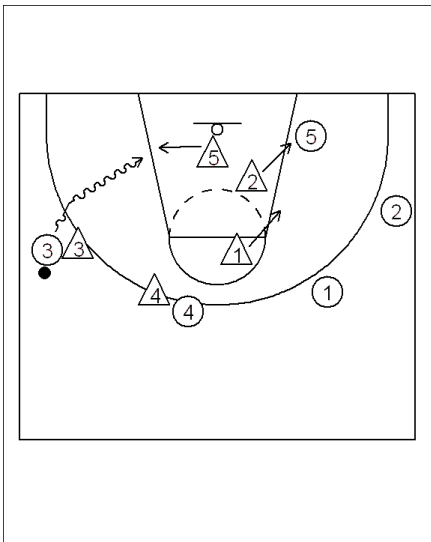


Kuva 7

Kuva 7

Tilanne 5 vs. 5 -pelissä pallon ollessa laidassa.
Lainausmerkeissä on vaadittava kommunikointi.

- No.1 - syöttölinjalla - "Yli"
- No.2 - pallon painostus - "Pallo"
- No.3 - apuasemassa - "Apu"
- No.4 - apuasemassa - "Apu"
- No.5 - ylipelaaminen pallonpuolelta - "Yli"



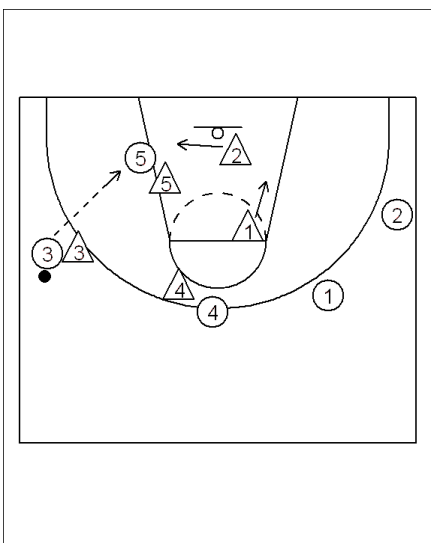
Kuva 8

Kuva 8

Kun pallon puolen low post on tyhjä, tulee apupuolustuksen olla erittäin tarkkana ajotilanteissa. Apupuolustajan (No.5) tulee pysäyttää korille ajo ennen kolmen sekunnin aluetta ja estää lay up -heitto. (Ihannetilanteessa No.5 hankkii hyökkääjälle virheen)

Aputilanteessa No.2 auttaa ottamalla kontaktin hyökkääjään (varsinkin jos pelaajien välillä kokoeroa) siten, että hyökkääjä ei pääse korille eikä hyökkäyslevypalloon.

No. 4 puolustaa syöttölinja yli ja No.1 putoaa keskelle puolustamaan hetkellisesti kahta kauimmaista pelaajaa pallosta. Jos jompikumpi näistä pelaajista saa pallon, alkaa No.1 puolustamaan tätä hyökkääjää (puhe: Pallo) ja No.2 siirtyy nopeasti puolustamaan toista pelaajista syöttölinjalla.

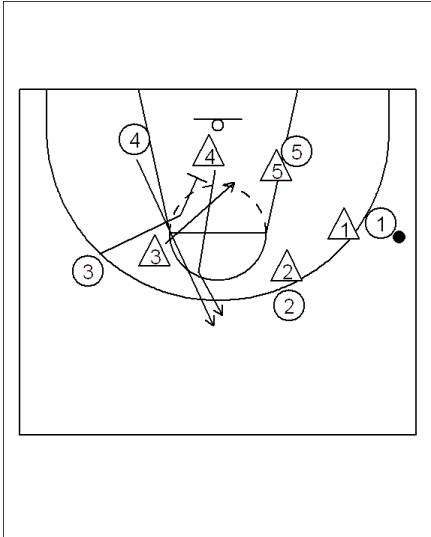


Kuva 9

Kuva 9

Jos low post hyökkääjä pyrkii korille, estää hänen puolustajan tien keskelle ja apupuolustaja auttaa päätyrajan puolelta (No.2).

No.3 ja No.4 pelaavat syöttölinjaa yli ja No.1 putoaa keskelle puolustamaan kahta apupuolen hyökkääjää (No.1 ja 2).



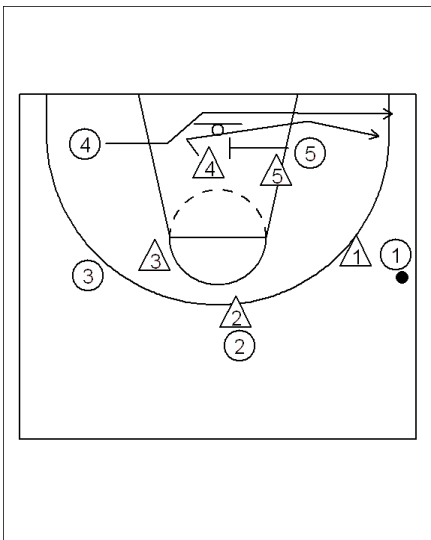
Kuva 10

Kuva 10

Jos pallottomien pelaajien screen tapahtuu apupuolella, kahden syötön päässä, screen puolustetaan menemällä välissä. (Hyvä puhe!)

Jos kyseessä on samankokoiset puolustajat, voidaan tilanne puolustaa myös vaihtamalla ja puolustamalla syöttölinja yli (switch and deny).

Kaikki muut screentilanteet puolustetaan mahdollisimman aggressiivisesti.

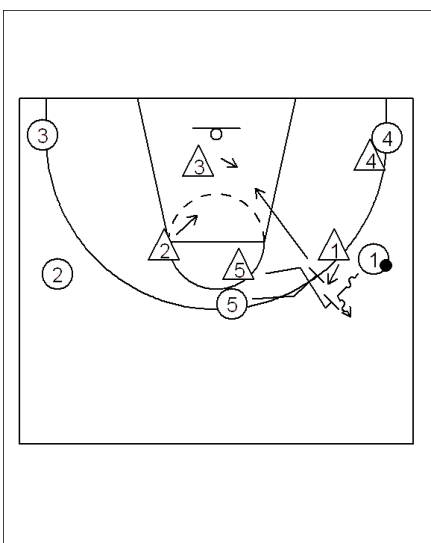


Kuva 11

Kuva 11

Yhden syötön päässä puolustaja pakottaa hyökkääjän käyttämään screenin päätyrajan puolelta ja "murtaa" screenin tulemalla samasta aukosta kuin hyökkääjä. Välittömästi screenin jälkeen tulee syöttölinja puolustaa yli.

Jos hyökkääjä käyttää curl -leikkausta screenin jälkeen, tulee screenin tekijän puolustajan "pumpata" hyökkääjää ja näin estää leikkauksorille.



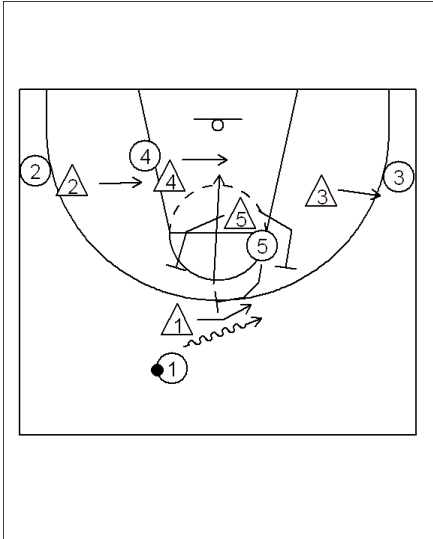
Kuva 12

Kuva 12

Pick and roll -tilanteissa estetään hyökkääjän ajot kolmen sekunnin alueelle.

Laidassa tapahtuvat screenit puolustetaan siten, että screenin tekijän puolustaja (No.5) astuu voimakkaasti esille ja samalla No. 1 seuraa hyökkääjää screenin yläkautta. Tilanteessa on tärkeää pakottaa hyökkääjä kuljettamaan pois päin korilta.

Tarvittaessa pallollinen hyökkääjä voidaan tuplata hetkellisesti. No.2 ja No.3 ovat apuasemassa valmiita estämään kaikki leikkaukset korille. No.4 puolustaa tilanteessa syöttölinjan yli.



Kuva 13

Kuva 13

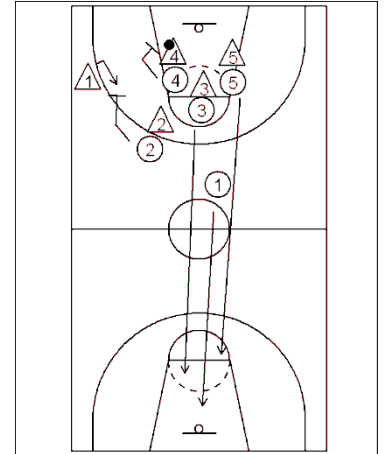
High post alueella tapahtuva pick and roll -peli pelataan siten, että pallollinen puolustaja (No.1) "murtaa" screenin voimakkaasti yläkautta ja No.5 on valmiina estämään kaikki korille suuntautuvat ajot.

No.4 estää korille suuntautuvat leikkaukset. Tarvittaessa No.4 ja No.5 voivat screenin jälkitilanteessa vaihtaa puolustettavia.

Transition

PUOLUSTUS

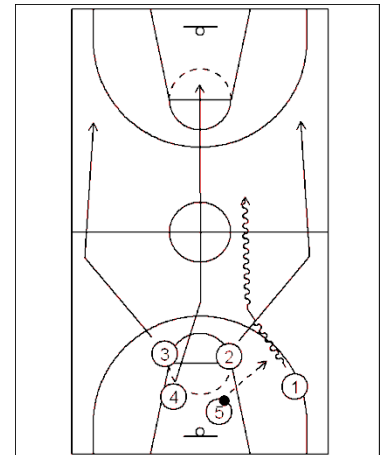
- puolustuspeli alkaa hyvästä hyökkäyslevypallopelistä ja avauksen häirinnästä
 - lähin levypallopelaaja (4) häiritsee avaussyöttöä
 - takamiehistä lähin (2) pyrkii pelaamaan ensimmäisen syötön yli
 - muut kolme pelaajaa palaa puolustukseen (korin alle) mahdollisimman nopeasti



HYÖKKÄYS

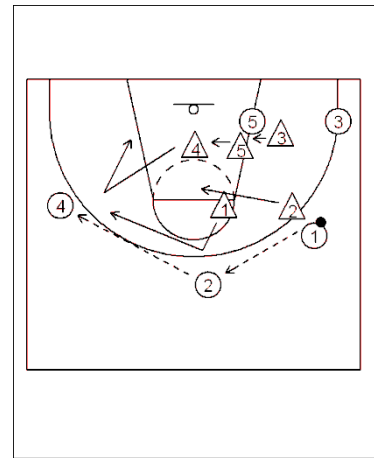
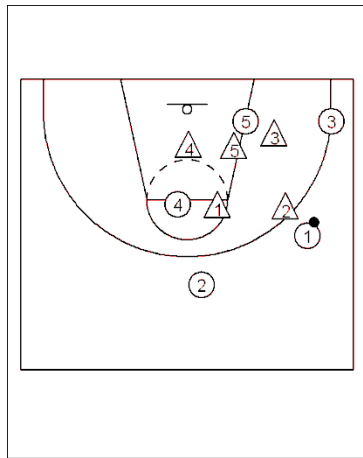
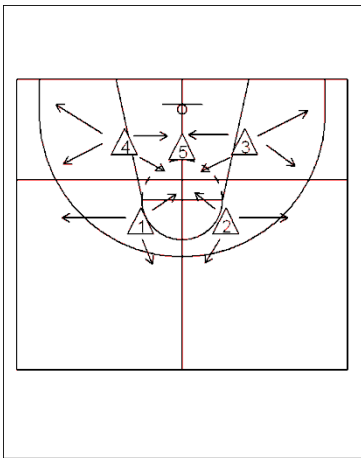
kolmen kaistan primary

- pelataan kun vastassa on enintään 2-3 puolustajaa
- perustaidot kovassa vauhdissa
- transitionin pelitaidot; syöttäminen avoimella kentällä ja kovavauhtinen korinteko
- roolittaminen
 - avaaja; levypallopelaaja (5), varmistaja, trailer
 - hakija; pelinrakentaja (1), pallon ylöstuoja
 - basket runner; keskikaistan juoksija (4), pyrkii valtaamaan aseman läheltä hyökkäyskorja
 - laitajuoksijat (2 & 3); täyttävät laitakaistat nopeasti
- tavoitteet
 - helppo lay up
 - korin alla 1 vs. 1
 - vapaa kolmen pisteen heitto suoraan syötöstä



2-3 paikkapuolustus

- puolustuksen keskeisenä ajatuksena on pitää isot pelaajat lähellä koria ja sitä kautta estää helpot korit korin läheltä
- pelataan aluevartiointia, mikä tarkoittaa sitä, että jokaisella pelaajalla on oma alueensa, jossa hän puolustaa pallollista pelaajaa kuin miespuolustuksessa (korin ja pallon välissä)
- muut pelaajat sijoittuvat auttavaan asemaan (flowting) siten, että helpot ajot ja syötöt kolmen sekunnin sisälle estetään
- lähimmän alueen puolustajan tehtävänä on tarvittaessa myös auttaa pallollista puolustajaa, esimerkiksi nopeissa puolen vaihdoissa ja pallollisissa screeneissä
- paikkapuolustuksen keskipuolustaja (5) on ns. apupuolustaja, jonka tärkeimpänä tehtävänä on pysyä kokoajan pallon ja korin välissä estämässä helpot ajot korille
- niin haluttaessa, esimerkiksi kun pallo on lähellä sivurajaa tai kentän nurkassa, voidaan lähimmät syöttölinjat pelata yli, jolloin puolustuksen aggressiivisuustaso nousee
- paikkapuolustus toimii sitä paremmin mitä enemmän hyökkääjät joutuvat kuljettamaan palloa kolmen pisteen kaaren ulkopuolella ja käyttämään hitaita syöttöjä (esim. maankautta) pallon liikuttamiseen
- levyballopeliin tulee kaikkien puolustajien osallistua sulkemalla lähin pelaaja ja hankkiutumalla aktiivisesti irtopallon kimppuun



2-3 paikkapuolustus

TAKTISET ELEMENTIT

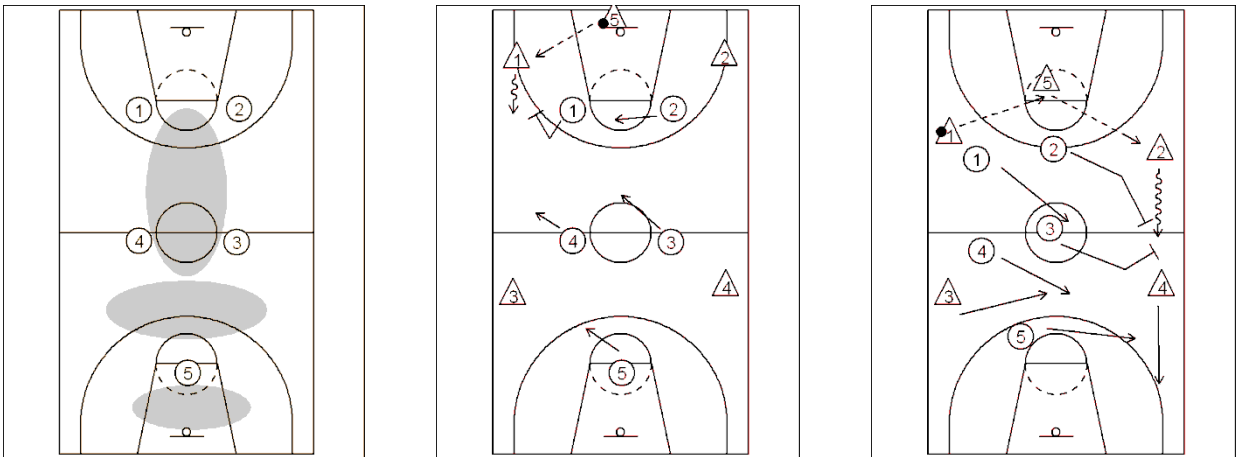
- pallon ohjaaminen
- pallon voimakas painostaminen
- hyökkääjän lukeminen; vahvuuksien poisottaminen
- 2-2 / 3-3 -puolustustilanteet
 - aluevartiointi ylivoimatilanteessa; mm. kaksi hyökkääjää yhden puolustaja alueella
 - screenien puolustaminen
- high post alueen puolustus
 - pallon ollessa vapaaheittoviivan tason yläpuolella, keskipuolustaja (5) vastaa high post alueesta
 - pallon ollessa vapaaheittoviivan tason alapuolella, etupelaajat (1 & 2) vastaavat high post alueesta
- rotaatiot
 - avun apu -tilanteet
 - koko joukkueen rotaatio

TEKNISET ELEMENTIT

- puolustusasento
- liikkuminen jalkatyössä
 - step-slide -askel
 - wheel 'n' run -liike
- käsien käyttö
 - pallon häiritseminen
 - pallollisen hyökkääjän helppojen kädenvaihtojen estäminen
- apupuolustus – flowting
 - auta ja palaa -liike
 - harhauta ja palaa -liike
- (ylipelaaminen)
 - syöttölinjoilla
 - sisäpelissä
- screenien puolustus
 - pallollisen screenin puolustus
 - pallottoman screenin puolustus
- lähestyminen
- sulkeminen

2-2-1 paikkaprässi

- 2-2-1 paikkaprässi on ns. hidastava koko kentän puolustus, jonka ensisijaisena tarkoituksena on kuluttaa hyökkäysajasta sekunteja pois pallon ylöstuonnissa
- toissijaisena tarkoituksena on pakottaa hyökkääjä pitkiin (riski)syöttöihin, mitä kautta pallon menetykset lisääntyvät
- puolustusmuodossa ei varsinaisesti pyritä riistoihin – ainakaan hyökkääjien ylivoimatilanteiden kustannuksella, mutta sivurajojen ja puolen kentän läheisyydessä pallollinen hyökkääjä tuplataan, jos tähän syntyy mahdollisuus
- puolustuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että puolustajien väliset etäisyydet säilyvät sopivina, puolustajat pystyvät ennakoimaan hyökkääjien liikkeitä sekä pelaajat kommunikoivat keskenään jatkuvasti
- prässipuolustus toimii sitä paremmin mitä enemmän hyökkääjät joutuvat kuljettamaan palloa päätyrajan suuntaisesti ja käyttämään hitaita syöttöjä (esim. maankautta) pallon liikuttamiseen
- 2-2-1 paikkaprässistä voidaan pudota joko mies- tai paikkapuolustukseen (esim. 2-3)



2-2-1 paikkaprässi. Tummennettuna puolustuksen heikot kohdat, joihin pallollista pelaajaa ei saa päästä.

Taktiikan opettaminen

Petterin perintö:

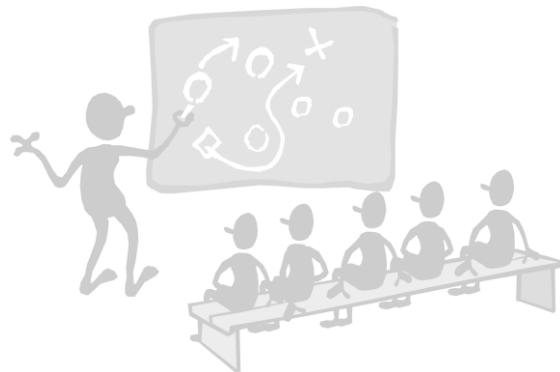
”- päätavoite on rakentaa pelaajien sisäisten mallien varasto niin laajaksi, että hänellä on vaihtoehdot jokaisen pelin tapahtuman selvittämiseksi. Mutta vielä korkeampi tavoite on opettaa pelaajia itse rakentamaan erilaisia taktisia elementtejä yhdistelemällä näitä perusosia. Näiden elementtien rakentamista ei rajoita mikään muu kuin yksilön oman mielikuvituksen ja fyysisten edellytysten rajat.” (Koripallovalmennus s.12)

Taktiikan opettaminen: keskeisin sisältö

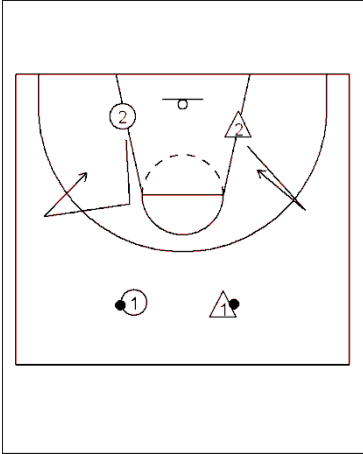
- Koripallo on viiden pelaajan joukkuepeli, jossa korostuu
 - tilankäyttö (spacing)
 - ajoitukset (timing)
 - puolustuksen lukeminen

Taktiikan opettaminen: hyökkäyspelin elementit

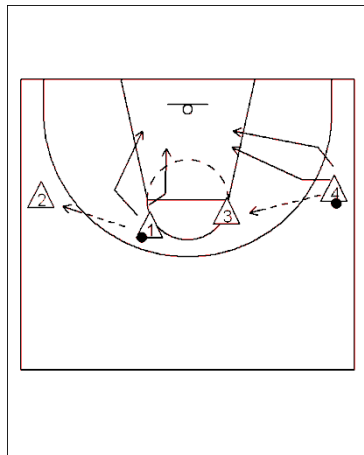
- Leikkaukset
- Ajot (dribble penetration)
- Syöttöpelit
- Screenit



Leikkauspelit

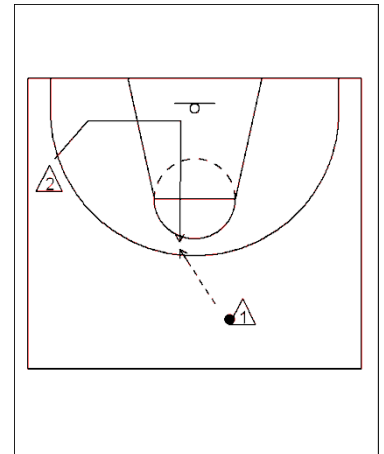


Leikkaus: takaovi

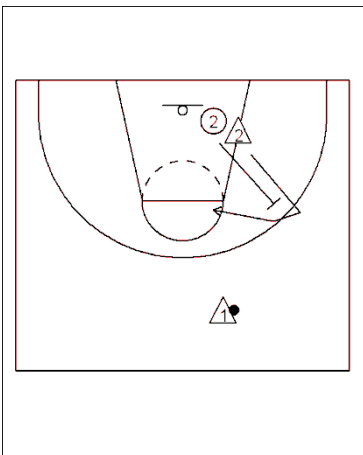


Leikkaus: give 'n' go

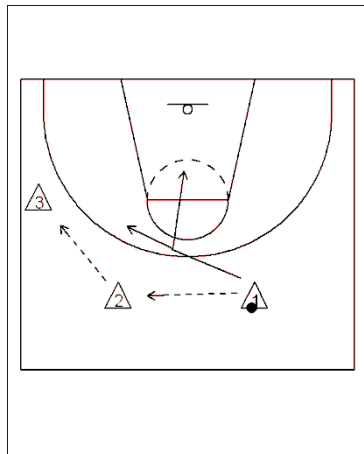
Leikkaus: vastaanulo



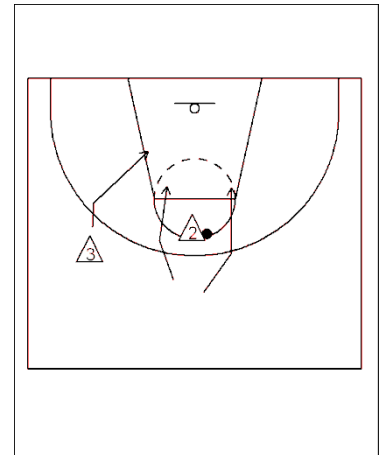
Leikkaus: High post flash



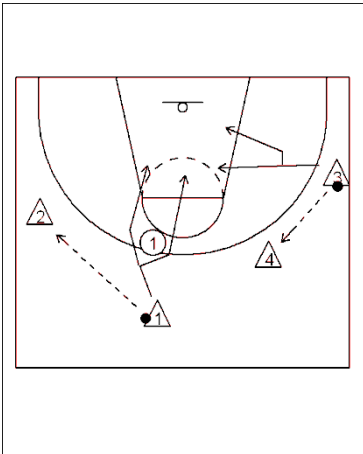
Leikkaus: etuovi



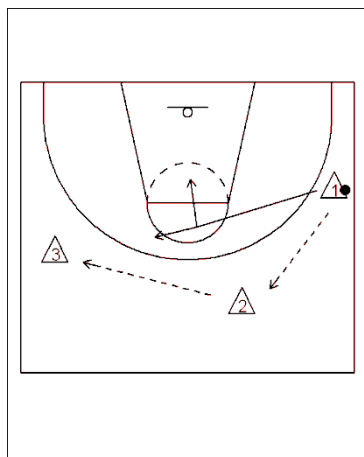
Leikkaus: vastaanulo



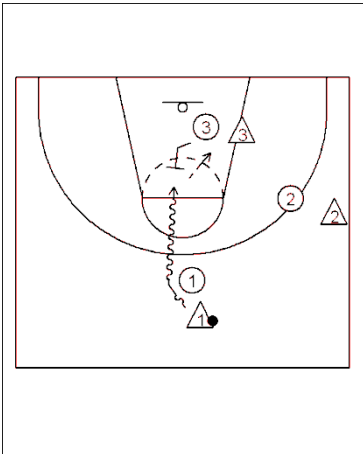
High post: takaovi / hand off



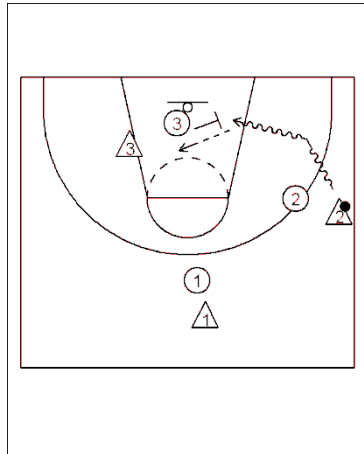
Leikkaus: give 'n' go



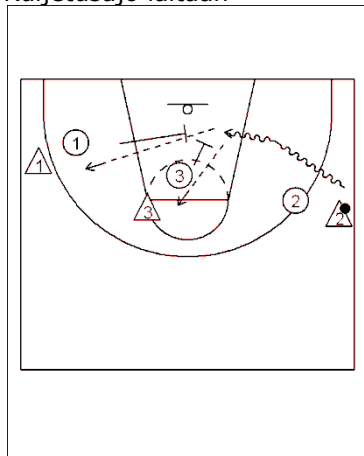
Kuljetusajot



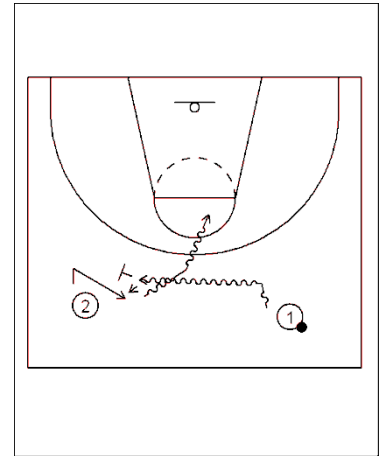
Kuljetusajo keskelle



Kuljetusajo laitaaan

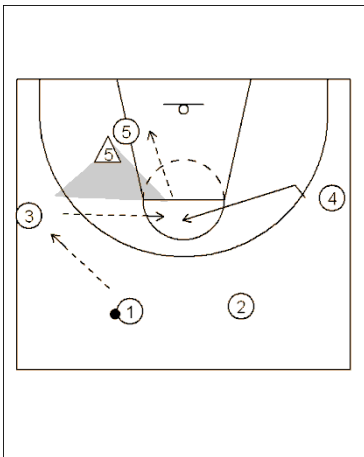


Kuljetusajo laitaaan

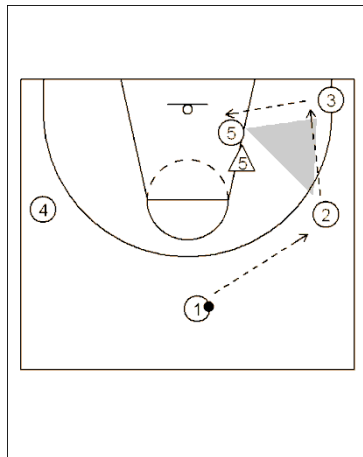


Kuljetusajo: hand off

Syöttöpelit

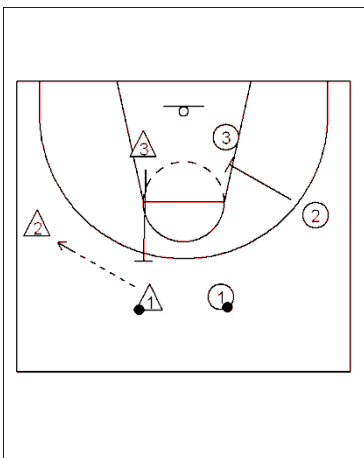


Syöttöpeti: yläsisäkolmio

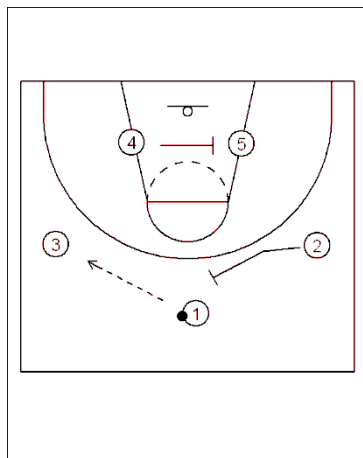


Syöttöpeti: alasisäkolmio

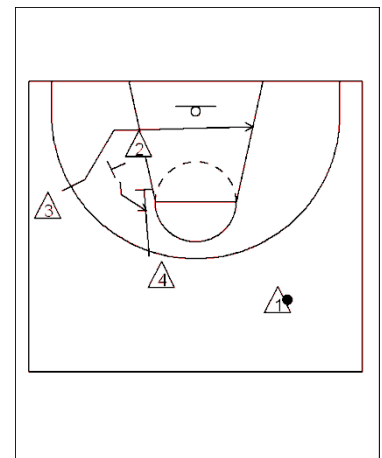
Screenit



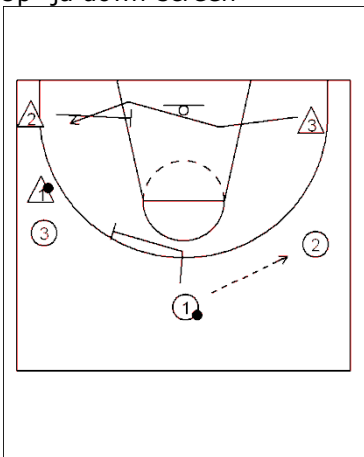
Up- ja down-screen



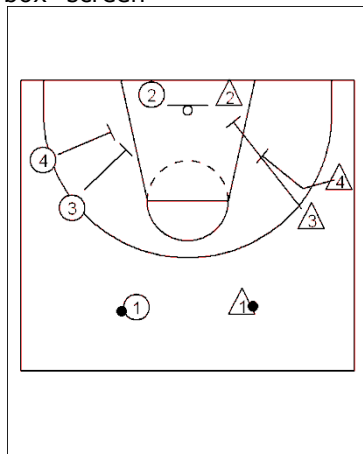
Flare-screen (yllä) ja box to box -screen



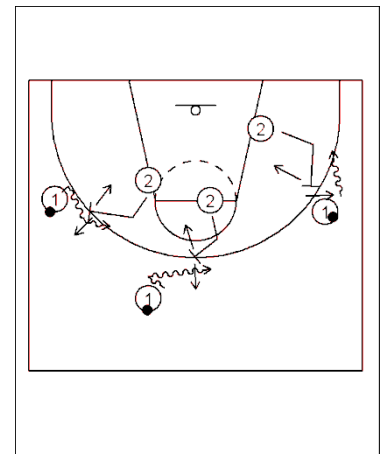
Screen to screener



Passing game- (yllä) ja baseline-screen



Tuplascreen vierekkäin ja peräkkäin



Pallollisen pick 'n' roll / pop

Taktiikan opettaminen: harkinnan paikka

- Mitä missäkin iässä?
- Missä järjestyksessä?
- Mikä on päämäärä?
- Tehot irti nyt vai kohti korkeuksia?
- Jalanjäljet vai luova vapaus?
- Helposta vaikeaan vai kokonaisuudesta osiin?

Taktiikan opettaminen: motion-hyökkäys

Pelitapa perustuu pallon ja syöttöjen virtaan. Odotetaan puolustuksen virhettä, jolloin pyritään ratkaisuun. Pelitapa on peräisin ajoilta, jolloin hyökkäysaikaa ei ollut käytössä tai se oli hyvin pitkä.

- Edut:
 - Teoriassa oppimisen kannalta tehokkain tapa (luovuus - pelinlukeminen)
 - Kaikki pelaajat pelaavat kaikkia pelipaikkoja
- Haitat:
 - Pelaajalle vaativa pelitapa
 - Oppiminen vie aikaa
 - Huonosti toteutettuna yksipuolistaa peliä

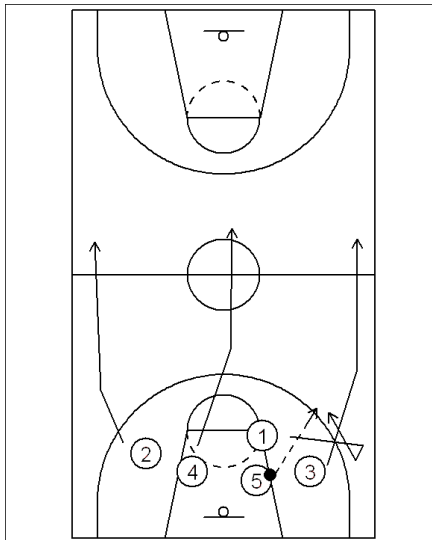
Taktiikan opettaminen: set-pelit

Set-pelit ovat ennalta sovittujen elementtien toteuttamista kentällä.

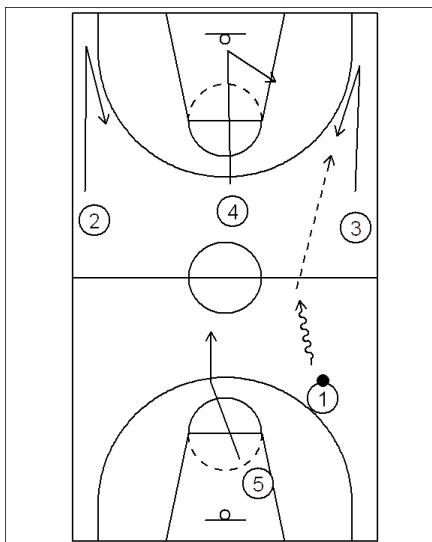
- Edut:
 - Oppiminen tapahtuu roolien kautta
 - Mahdollistaa tekniikan opettamisen pelin osien kautta
- Haitat:
 - Valmentajalle vaativa pelitapa
 - Väärin toteutettuna yksipuolistaa peliä

Transition to Triangle Offense

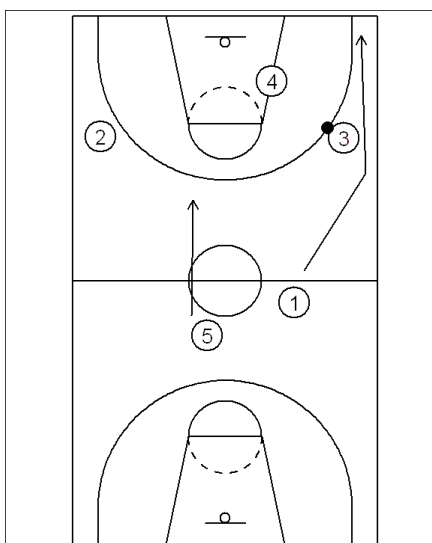
Tarkoituksena on siirtyä hyökkäykseen mahdollisimman nopeasti. Ensimmäinen tavoite on aina tehdä kori ylivoimahyökkäyksellä, mutta jos puolustuksessa on jo järjestäytyneenä kaksi tai useampi pelaaja, siirrytään automaattisesti toisen aallon nopeaan (secondary fastbreak).



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3

Transition to Triangle Offense

Kuva 1.

Kaikki viisi pelaajaa osallistuvat levypallopeliin. Levypallon jälkeen täyttävät roolinsa mukaiset pelipaikat:

- No.5 avaaja; levypallopelaaja, varmistaja, trailer
- No.1 hakija; pelinrakentaja, pallon ylöstuoja
- No.4 basket runner; keskikaistan juoksija, pyrkii valtaamaan aseman läheltä hyökkäyskorja
- No.2 ja No.3 laitajuoksijat; täyttävät laitakaistat nopeasti

Kuva 2.

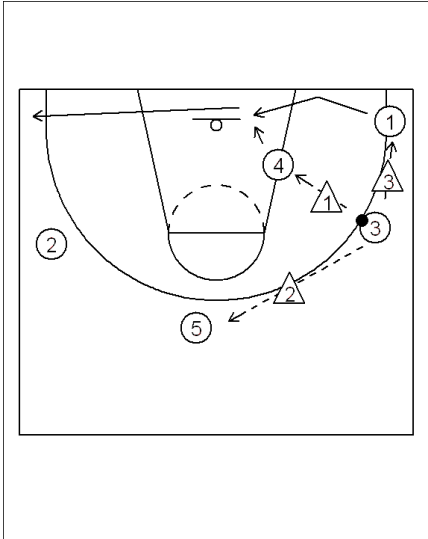
Pelinrakentaja, No.1, toimittaa pallon mahdollisimman nopeasti etukentälle joko ensisijaisesti syöttämällä tai toissijaisesti kuljettamalla. Laitajuoksijat, No.2 ja No.3, pitävät pelin leveällä, jotta No.4:llä on tilaa leikata korin alle. Jos laitajuoksijat ovat pelipaikallaan (vapaahetkiviivan jatkeella) ennen palloa, he eivät saa pysähtyä, vaan jatkavat liikettä päätyrajalle ja leikkaavat sieltä palloa vastaan.

Kuva 3.

Syötettyään pallon laitaa No.1 leikkaa nurkkaan laidan puolelta, jotta syöttölinja sisään on koko ajan vapaana.

Vaihtoehto: Jos No.1 ylittää puolen kentän viivan ennen No.4:ää, voi hän syötön jälkeen tehdä give and go -leikkauksen mennessään nurkkaan.

No.5 täyttää high post -alueen siten, että hän on koko ajan pelattavissa.



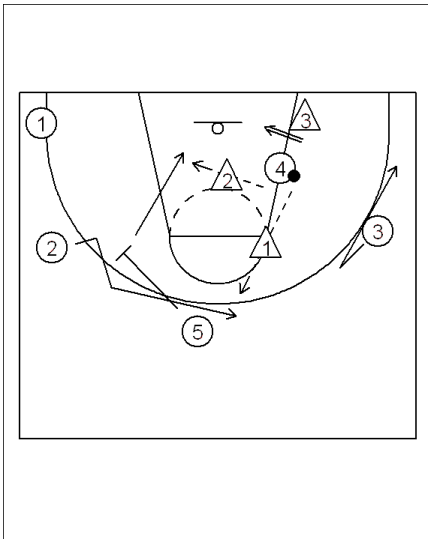
Kuva 4

Kuva 4.

Laitakolmiossa No.3:lla on kolme syöttömahdollisuutta (hyökkäyspeliä)

1. Sisään No.4:lle (post entry)
2. Puolen vaihto No.5:lle (reverse)
3. Nurkkaan No.1:lle (corner option)

Post entry -pelissä No.1 tekee takaovileikkauksen korille. Jos hän ei saa palloa, leikkaa hän vastakkaiseen nurkkaan.



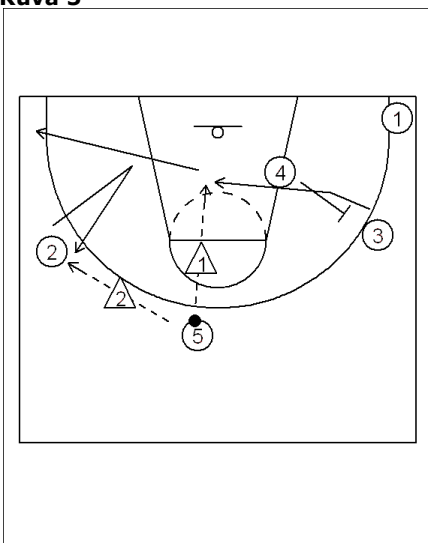
Kuva 5

Kuva 5.

Tämän jälkeen No.4 katsoo seuraavat heikon puolen leikkaukset ennen kuin käyttää kuljetustaan.

1. No.2:n heittopaikka high postista
2. No.5:n avautuminen screenin jälkeen korille

Jos No.4 ei pysty syöttämään palloa leikkauksiin eikä vapaaseen heittopaikkaan No.3:lle, haastaa hän oman puolustajansa 1 vs. 1 -peliin. Tällöin on tärkeää, että No.4 käyttää aluksi kaksi pomppua kohden keskustaa, jotta hänellä on tilaa edelleen syöttää leikkaajille sekä kääntyä päätyrajan puolelta puolustajan ohitse.



Kuva 6

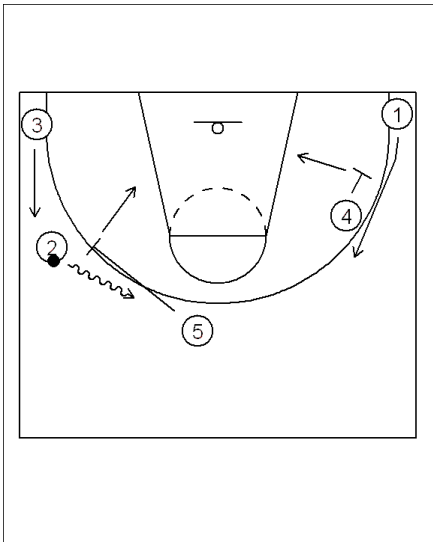
Kuva 6.

Rewerse-pelissä No.4 tekee niskascreenin No.3:lle, joka leikkaa ensin korille ja jatkaa sen jälkeen vastakkaiseen nurkkaan. Jos No.5 ei saa syötettyä palloa No.3:lle, kääntää hän pallon No.2:lle. No.2:n on tärkeää pelata itsensä vapaaksi juuri oikealla hetkellä, jotta pallon (syöttö)virta säilyy.

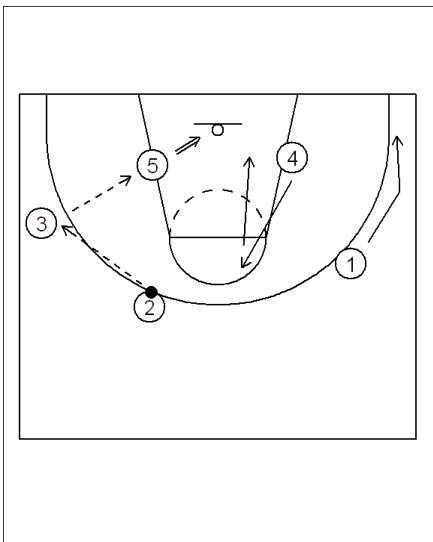
Kuva 7.

Välittömästi syötön perään No.5 tekee pallollisen screenin No.2:lle. No.5:n rullatessa korille nousee No.3 vapaahetkiviivan jatkeelle.

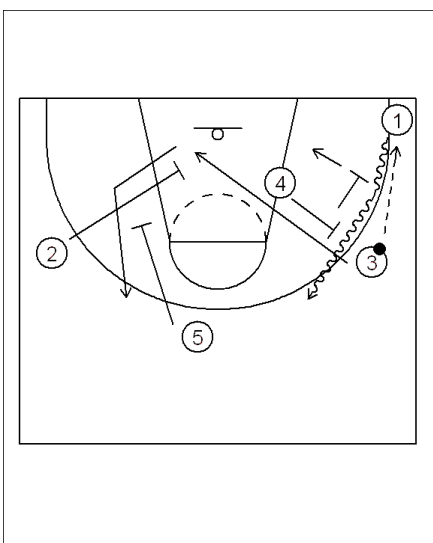
Samanaikaisesti kentän toisella puolella No.4 tekee screenin No.1:lle.



Kuva 7



Kuva 8



Kuva 9

Flex Offense

- Flex on hyökkäysmalli, joka perustuu voimakkaasti joukkuepelaamiseen, pallottomana liikkumiseen sekä syöttöjen virtaan (ball flow)
- Koska kaikki pelaajat kaikkia pelipaikkoja, tehokkaimmin hyökkäys toimii, kun kaikilla pelaajilla on riittävät pallonkäsittely ja heittotaidot
- Hyökkäysmallissa korostuvat pelaajien väliset etäisyydet (4-6 metriä), kenttätasapaino, oikein ajoitetut leikkaukset sekä screen to screener –peli
- Flex-malliin sisältyy ns. perusliikkuminen (The Basic Motion) sekä kymmeniä eri variaatioita ja erikoispelejä tästä
- Tavoitteena hyökkäyksessä on mahdollisimman korkea prosenttinen heittopaikka, mikä edellyttää epäitsestä syöttöpeliä ja ahkeraa pelitilanteen lukemista

TAKTISET ELEMENTIT

- kolmoisuha
- tilankäyttö
- ajoitukset
- kenttätasapaino
- pallottomana liikkumisen korostaminen
- hyökkäyspelin elementit
 - leikkauspelit; mm. etu- ja takaovileikkaukset, high post flash
 - kuljetuspelit; mm. hand off, penetrate / draw 'n' kick
 - syöttöpelit; mm. ylä- ja alakolmio
 - screenpelit; mm. up- ja down -screen, flare-screen, pick 'n' roll / pop
- yksinkertaisia erikoispelejä

TEKNISET ELEMENTIT

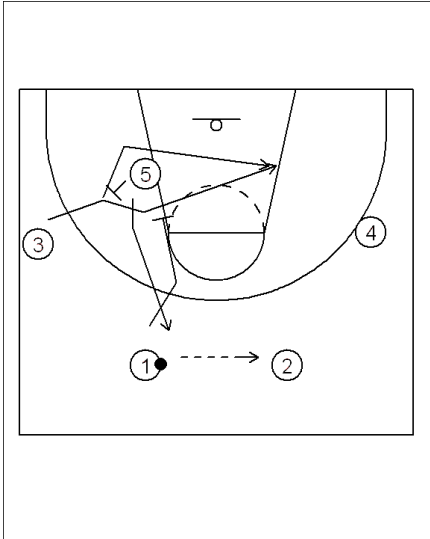
- hyökkäyspelin perustaidot
 - peliasento ja liikkuminen; mm. pysähdykset, käännökset, liikkeelle lähdöt
 - pallonkäsittely; mm. syöttäminen ja pallon vastaanottaminen, kuljettaminen
 - heittäminen; mm. hyppyheitto, lay up –heitot, hook -heitot
 - hyökkäyslevypallopelaaminen
 - screentekniikat
- pelipaikkakohtaiset pelitaidot; 1-1 / 2-2 / 3-3 -pelaaminen
 - pallon ylöstuonti
 - korintekoliikkeet kuljetuksesta
 - korintekoliikkeet syötöstä
 - sisäpelaaminen
 - puolustajan lukeminen

Hyökkäysmalli: Flex Offense

a) The Basic Motion

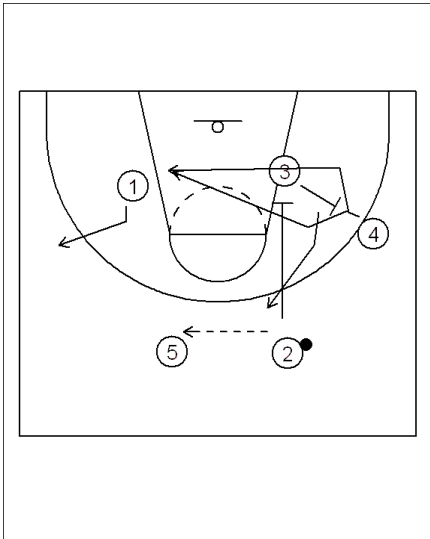
Kuva 1.

Perushyökkäyksessä kenttätasapaino muodostuu kahdesta takapelaajasta, kahdesta laitahyökkääjästä ja yhdestä sisäpelaajasta. Pelaajat vaihtavat keskenään paikkoja, mutta peruspelipaikat pysyvät koko hyökkäyksen aikana samoina.



Kuva 1

Takamies syöttää pallon toiselle takamiehelle (tässä No.1 No.2:lle), mikä käynnistää perusliikkeen. Perusliikkeessä sisäpelaaja (tässä No.5) screenaa laitahyökkääjän (tässä No.3), jonka jälkeen takamies (tässä No.1) screenaa screenaajan.

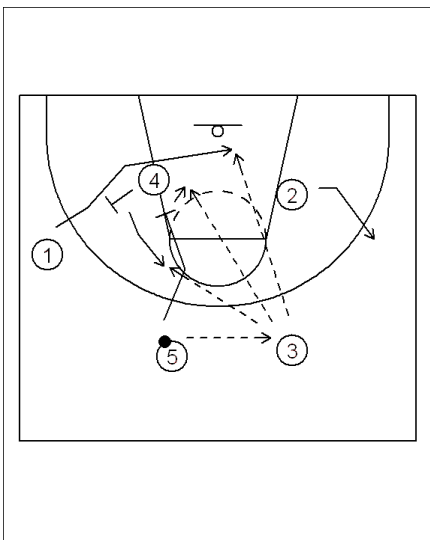


Kuva 2

Kuva 2.

Perusliikkeen jälkeen No.3 täyttää sisäpelaajan paikan, No.5 toisen takamiehen paikan ja No.1 levittää laitahyökkääjän paikalle.

Takamies-takamiessyöttö käynnistää perusliikkeen uudelleen, tällä kertaa kentän toisella puolella. No.4 käyttää No.3:n screenin (päätyrajan puolelta jos puolustaja on hänen ja korin välisen linjan yläpuolella, ja keskustan puolelta jos puolustaja on linjan alapuolella), jonka jälkeen No.2 tekee screenin No.3:lle.



Kuva 3

Kuva 3.

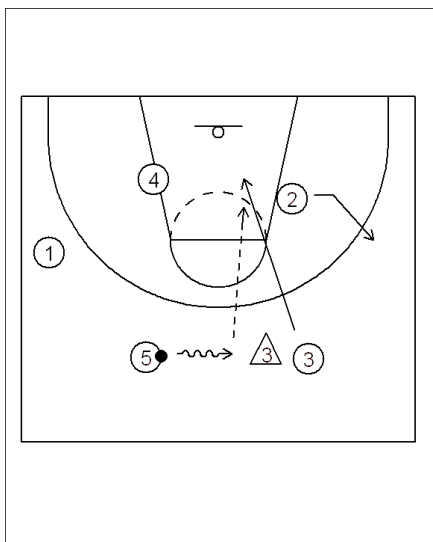
Perusliikkeessä korit syntyvät yleensä joko

- leikkauksesta korille (tässä No.1),
- hyppyheitosta 3-6 metristä (tässä No.4) ja
- screenin jälkeisestä avautumisesta (tässä No.5)

b) Erikoistilanteita: ylipelaaminen

Kuva 4.

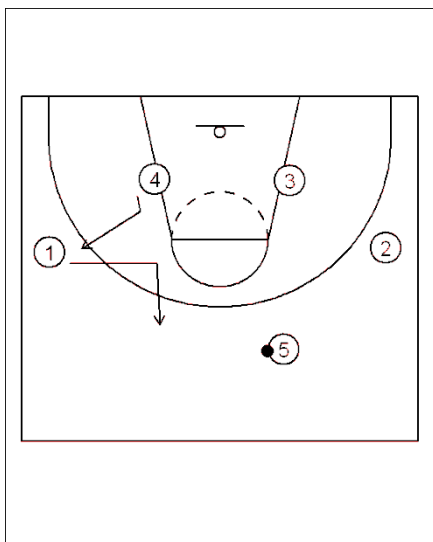
Kun takamies-takamies syöttö on estetty, on pallollisen pelaajan (tässä No.5) lähdettävä kuljettamaan kohti toisen takamiehen pelipaikkaa. Ylipelattu pelaaja (tässä No.3) pyrkii välittömästi takaoveen synnyttäen suoran korintekomahdollisuuden.



Kuva 4

Kuva 5.

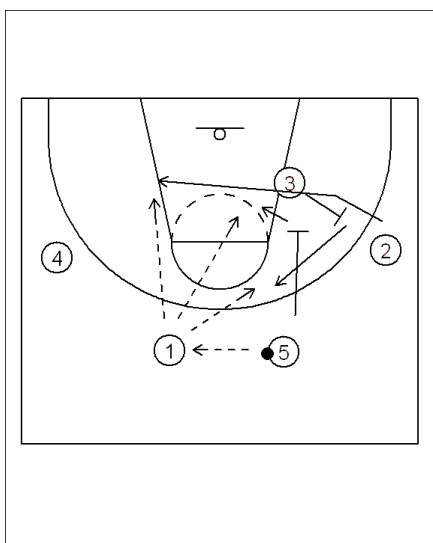
Jos syöttöä takaoveen ei saada, täyttävät No.1 ja No.4 pelipaikat kuvan mukaan.



Kuva 5

Kuva 6.

Takamies-takamiessyötön jälkeen perusliike jatkuu normaalisti.

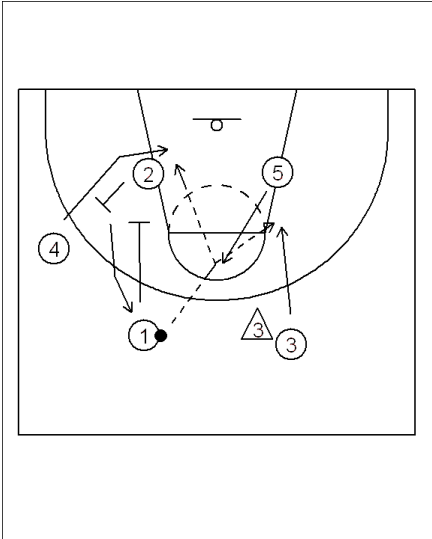


Kuva 6

c) Erikoistilanteita: High post flash

Kuva 7.

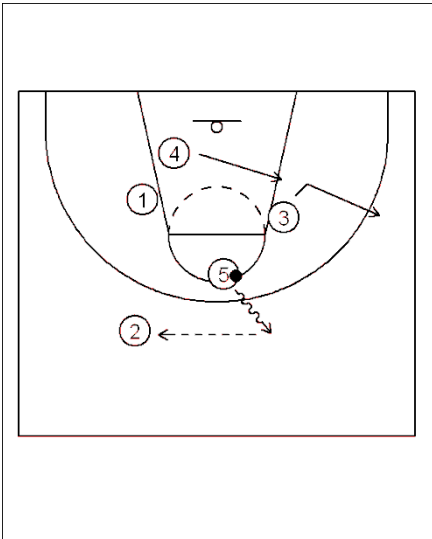
Toisena vaihtoehtona ylipelaamistilanteessa on ns. flash+takaovi -peli. Tässä No.5 nousee palloa vastaan high postiin, jolloin No.4 ja No.3 pyrkivät takaoviin.



Kuva 7

Kuva 8.

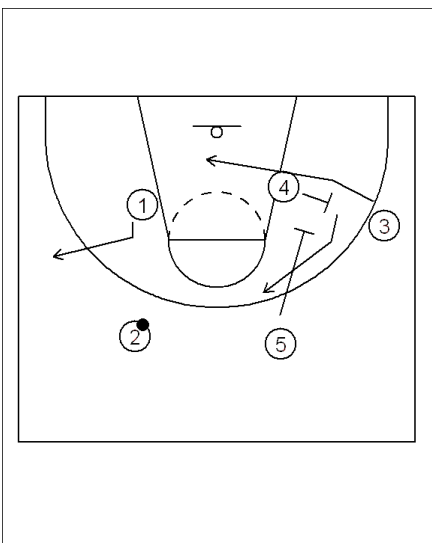
Jos takaovikorintekopaikkaa ei synny, kuljettaa No.5 pallon takamiehen paikalle ja No.4 ja No.3 täyttävät omat pelipaikkansa kuvan mukaan.



Kuva 8

Kuva 9.

Takamies-takamiessyötön jälkeen perusliike jatkuu normaalisti.

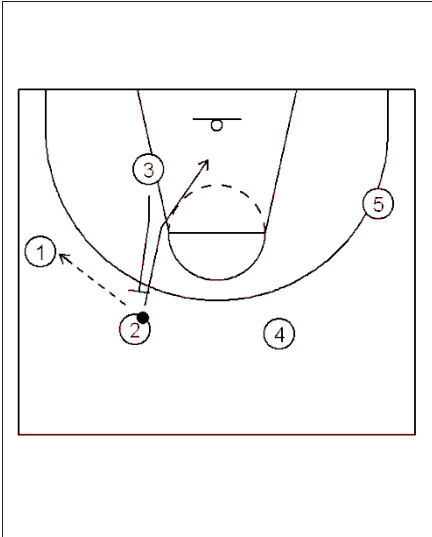


Kuva 9

d) Erikoistilanteita: syöttö laitaa

Kuva 10.

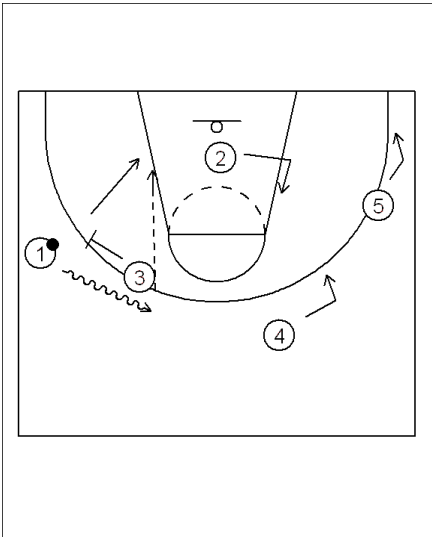
Takamies-takamiessyötön sijasta peli voidaan käynnistää (tai peli voi jatkua) syötöllä laitaa. Tällöin sisäpelaaja (tässä No.3) tekee screenin takamiehelle (No.2), joka leikkaa korille. Jos leikkaukseen ei saa syöttöä, tekee No.3 välittömästi screenin laitahyökkäjälle (tässä No.1).



Kuva 10

Kuva 11.

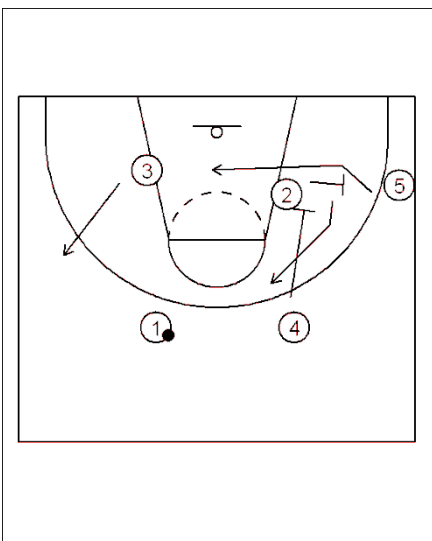
Pick and roll -pelissä No.3 "rollaa" korille screenin jälkeen. No.2 täyttää vastakkaisen puolen low postin. No.4 ja No.5 liikkuvat pallottomana valmiina kaukoheittoon.



Kuva 11

Kuva 12.

Jos pick and roll -pelistä ei synny vapaata korintekopaikkaa, jatkuu perusliike kuvan mukaisesti.

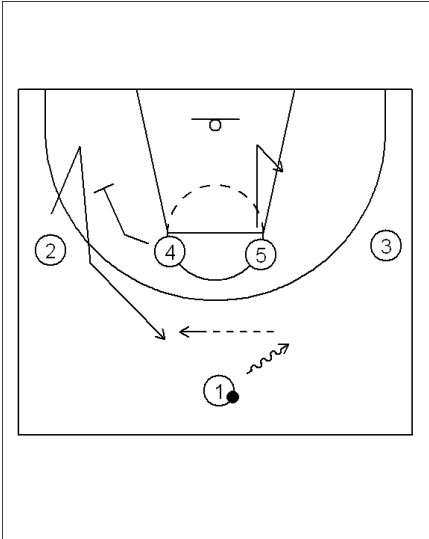


Kuva 12

e) Flex 1-4 peliasetelmasta

Kuva 13.

Siirtyminen flexin peliasemiin 1-4 kuljetusavauksella.

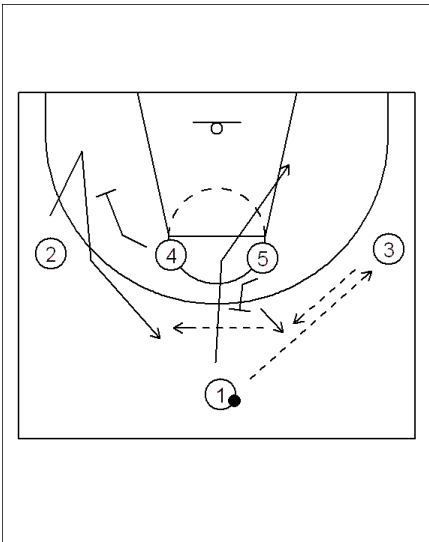


Kuva 13

Kuva 14.

Lähtö high post UCLA-screenillä.

Näin pelattuna saadaan kahden ensimmäisen perusliikkeen aikana sisäpelaajat pidettyä lähellä korja.



Kuva 14

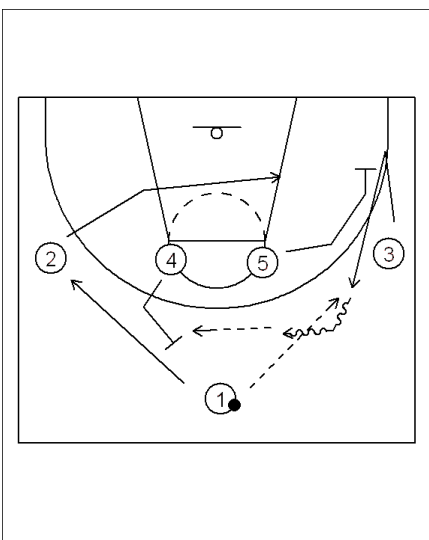
Kuva 15.

Lähtö laidan screenillä.

Ennen flex-peliä syntyy hyvä mahdollisuus sisäpeliin (No.2) ja flare-screenin kautta takaovi/heittopaikka No.1:lle.

Huom.

Erlaisia pelin avauksia flex-peliin on kymmeniä. Lisätietoja esim. kirjasta: Ron Righter, Flex: The Total Offense.



Kuva 15

Tilastointi koripallossa

Tilastointi

- Tilastoinnin avulla pystytään seuraamaan niin yksittäisen pelaajan kuin joukkueen edesottamuksia
 - yhdessä ottelussa
 - kauden aikana
 - vastustajaa / vastustajia vastaan
 - suhteessa edellisiin tilastoihin
- Tilastot ovat hyvä apuväline arvioinnissa, palautteen annossa ja kehityskeskusteluissa

Heittokartta

- Heittokartan avulla pystytään havainnollisesti toteamaan heiton valintojen ja heittoyritysten onnistuminen
- Jos mahdollista, kannattaa heittokartta pitää jokaisesta neljänneksestä erikseen
- Heittokartta on hyvä analysoida huolella ottelun jälkeen

Ottelutilastointi

- Pelaaja- ja joukkuekohtaiset tilastot perinteisesti pidetään seuraavista osa-alueista
 - Peliminuutit
 - Pelitilanneheitot; FG (yritykset – onnistuneet)
 - 3:n pisteen heitot; 3FG (yritykset – onnistuneet)
 - Vapaaheitot; FT (yritykset – onnistuneet)
 - Levypallot; REB
 - hyökkäyksessä; OR, puolustuksessa; DR
 - Koriin johtavat syötöt; AST
 - Pallon menetykset; TO
 - Heiton torjunnat; BLK
 - Pallon riistot; STL
- Ottelun jälkeen tilastoista perinteisesti lasketaan
 - Tehdyt pisteet
 - Heittoprosentit
 - Eri osa-alueiden yhteissummat niin pelaaja- kuin joukkuekohtaisesti
- Ottelutilastot on pelin jälkeen hyvä analysoida huolella

Ottelutilastointi - analysointia

- Juniorikoripallossa kannattaa tilastoiden arvioinnissa kiinnittää erityistä huomiota
 - ottelun tavoitteisiin – määrittää arvioinnin
 - heiton valintoihin (vertaa heittokarttaan)
 - kahden ja kolmen pisteen heittojen suhde
 - koriin johtavat syötöt
 - heittoprosentit (ei tärkeää C-junnuilla ja nuor.)

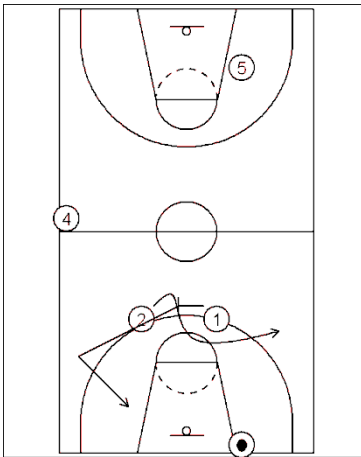
- aktiiviseen pelitapaan
 - hyökkäyslevypallot
 - vapaaheittoyritykset
- Oman joukkueen pelistä kannattaa erityisesti analysoida (*huomioi myös scauttauksessa*)
 - hallintojen määrä; P (FGA+FTA/2+TO)
 - pisteet per hallinta; PPP
 - Oma joukkue = hyökkäysteho
 - Vastustaja = puolustusteho
 - pallonmenetysprosentti TO/P %
 - hyökkäyslevypallojen ja ohiheittojen suhde % $OR/(FGA-FGM)$ %
 - syöttöjen ja menetysten suhde
 - AST/TO
- Suhteessa vastustajaan kannattaa tilastoista erityisesti analysoida
 - levypallopelejä
 - "ratkaisuhetket"
 - pallonhallinnat
 - pisteet per pallonhallinnat
 - riistojen ja menetysten suhde
 - vapaaheittoyritykset
 - heittoprosentit

Ottelutilastointi – analysointia, viitearvoja

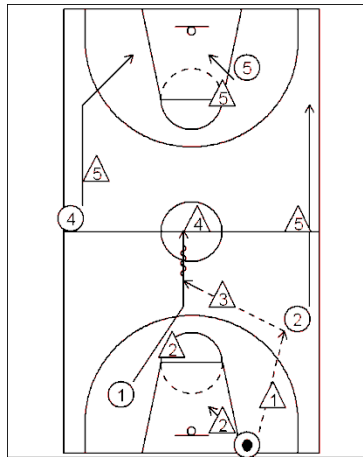
- Pallonhallinnat; P
 - > vastustaja, ka ~98,0
- Pisteet per pallonhallinta; PPP
 - Hyökkäys: > 0,85 Puolustus: < 0,75
- Menetysprosentti; TO%
 - < 15%
- Hyökkäyslevypalloprosentti; OR%
 - Hyökkäys: > 40 % Puolustus: < 30 %
- Vapaaheittojen määrä ja onnistumisprosentti; FTA + FT%
 - > vastustaja, > 24 FTA, > 75%
- Syöttöjen ja pallonmenetysten suhde; AST/TO
 - Hyökkäys: > 1,0 Puolustus: < 0,5
- Kahden ja kolmen pisteen heittojen suhde; 2PFGA/3PFGA
 - "taktiikka, materiaali ratkaisee" > 2,0

Prässin murto

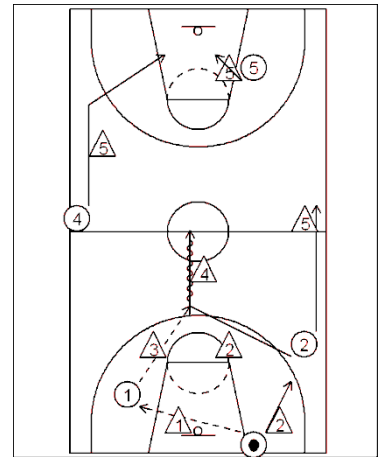
- toimii sekä mies että paikkaprässejä vastaan
 - olennaista on sijoittua / liikkua alueille, joissa yksi puolustaja ei millään pysty puolustamaan kahta hyökkääjää
- lähtötilanteessa takamiehet ovat rinnakkain, No.4 puolessa kentässä vastakkaisella puolella pallosta ja No.5 ylhäällä hyökkäyspuolella
- tarkoituksena on täyttää kentän kaistat ja rakentaa paikallisia ylivoimatilanteita suhteessa puolustajiin
- olennaista on
 - nopea pallonvirta sekä terävät ja oikein ajoitetut ratkaisut
 - aktiivinen asenne hyökätä puolusta vastaan



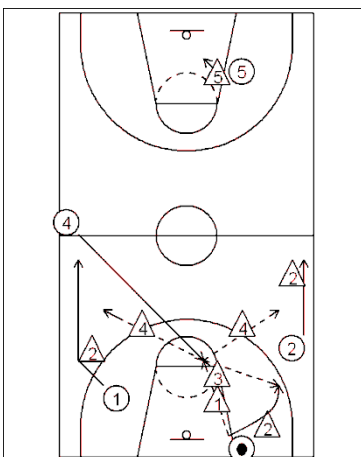
Lähtötilanne



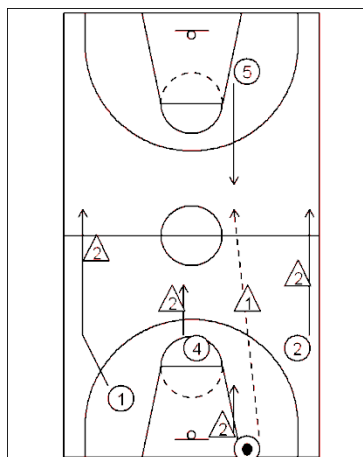
Avaus vahvaan laitaan



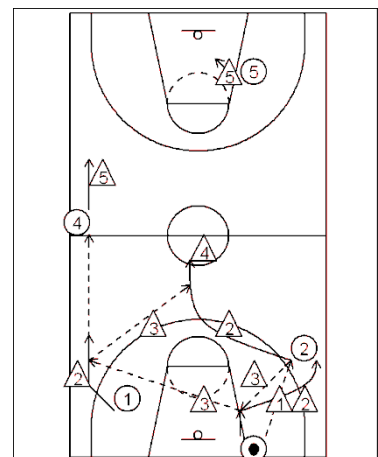
Avaus heikkoon laitaan



Avaus leikkaavalle pelaajalle



Pitkä avaus



Puolen vaihto ja kaistojen täyttö

