

Pallottomana pelaaminen 1

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



Pallottomana pelaaminen + AV stations

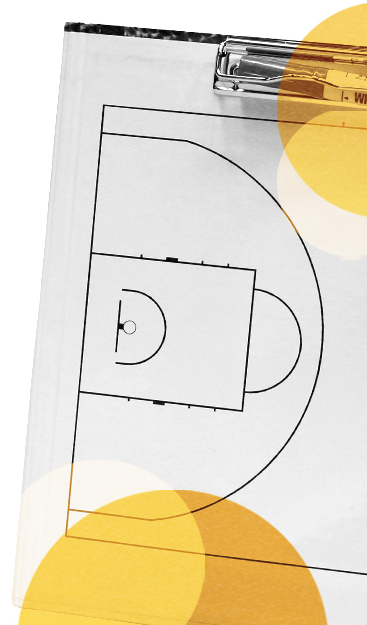
Tavoitteet

AV STATIONS -MALLI

SYÖTTÖKETJU- JA KIMPPA-AJATTELU

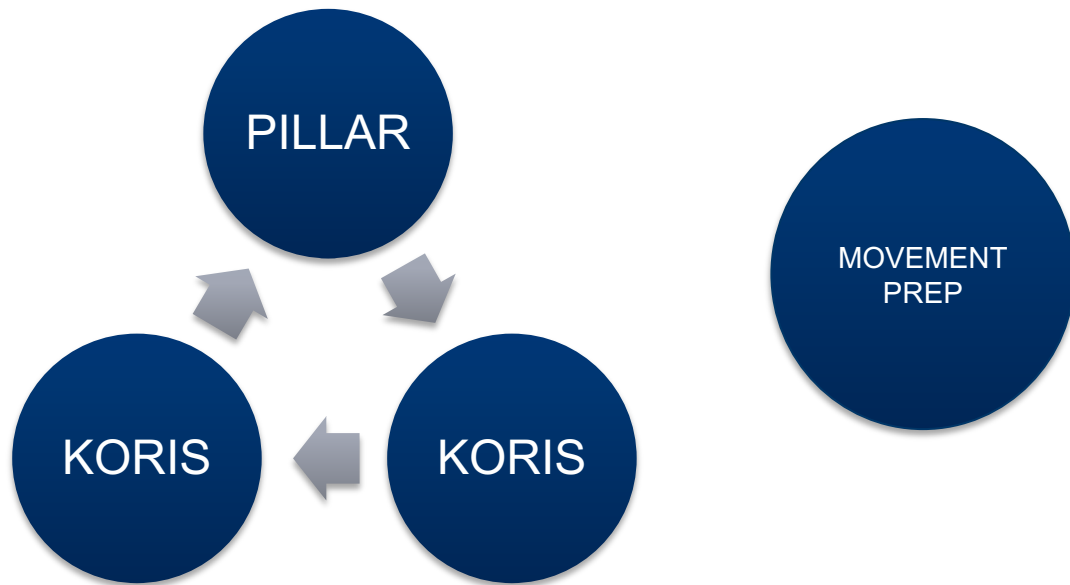
PALLOTTOMAN PELAAJAN TEHTÄVÄT

PELAA ILMEISET SYÖTTÖLINJAT YLI



Aktivoiva alkulämmittely

AV stations



3 STATIONIA

KAKSI KIERROSTA

**ENSIMMÄINEN
MATALAMMALLA
INTENSITEETILLÄ**

**TOINEN
KORKEAMMALLA
INTENSITEETILLÄ**

Pallottomana pelaaminen

SYÖTTÖKETJU- JA KIMPPA-AJATTELU

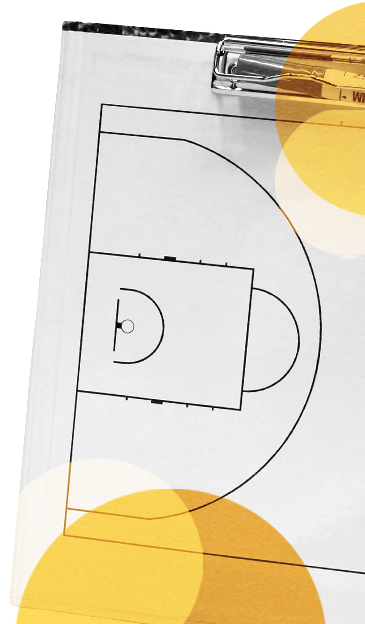
- KAKSI VAIHTOEHTOA: HEITÄ TAI SYÖTÄ EXTRA PASS
- VAPAANA - TAKAOVI

PALLOTTOMAN PELAAJAN TEHTÄVÄT

- VAPAUTUMINEN VS. KORILLE LEIKKAAMINEN
- TILAN TEKEMINEN TAI TÄYTTÄMINEN

PELAA ILMEISET SYÖTTÖLINJAT YLI

- VÄLTÄ KONTAKTIA
- SIJOITU KYYNÄRPÄÄ (OLKAPÄÄ) SYÖTTÖLINJALLE
- QUICK HEAD



Pallottomana pelaaminen

SYÖTTÖKETJU- JA KIMPPA-AJATTELU

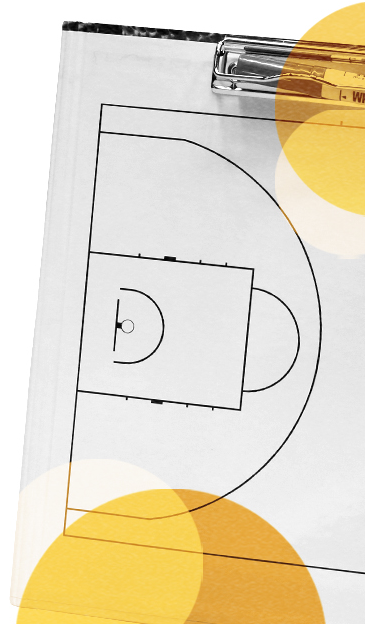
- 3-3 HYÖKKÄÄJÄN EDULLA
- 3-3 + SYÖTTÄJÄ (QUIDED DEFENSE: PYRI PELAAMAAN YLI)

PALLOTTOMAN PELAAJAN TEHTÄVÄT

- 1-1 + SYÖTTÄJÄ
- 4-4 KUUDEN SPOTIN PELI

PELAA ILMEISET SYÖTTÖLINJAT YLI

- 2-2 LAIDAT + SYÖTTÄJÄ
- 2-2 (3-3) HEIKKO PUOLI + SYÖTTÄJÄ



REFLEKTOIVAA,
JÄIN
MIETTIMÄÄN

AV STATIONS -MALLI

SYÖTTÖKETJU- JA KIMPPA-AJATELU

PALLOTTOMAN PELAAJAN TEHTÄVÄT

PELAA ILMEISET SYÖTTÖLINJAT YLI

*TIETOJA
TAITOJA
ASENTEITA*

VAHVISTAVAA,
VANHAN
KERTAUSTA

UUDISTAVAA