

# SUSI ALL STARS, LAJIHARJOITTELUSISÄLLÖT

KORIPALLOILIJAN PERUSOSAAMINEN*		
<b>Koko kentän pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallon ylöstuontitaidot</li> <li>• Ylivoimahyökkäykset</li> <li>• Alivoimapuolustukset</li> <li>• Syöttäminen avoimella kentällä</li> <li>• Kovavauhtiset viimeistelyt</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: 4 vaiheen tempopeli</li> <li>• Koripallokentän ”maantiede”: kaistat ja primäärialueet</li> <li>• Helpot korit -ajatusmalli: tee itse ja estä vastustajalta</li> <li>• Taktinen ajattelu: alas vain ylhäältä?</li> </ul>
<b>Pallottomana pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallottoman pelaajan liikkumismallit (mm. I-, L- ja V-leikkaus)</li> <li>• Syötön vastaanottamisen tekniikat, koppi 4 eri tavalla</li> <li>• Pysähtymistekniikat, 1- ja 2-tahti oikealta ja vasemmalta jalalta</li> <li>• Koripalloilijan ensitoimet pallon kanssa: peliasennot ja pallon suojaaminen</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: yhteisöllinen syöttöpeli, jossa syöttö vaatii aina vastaanottajan</li> <li>• Pelin luonne: 80% hyökkäysajasta pelataan ilman palloa</li> <li>• Pallottoman pelaajan tehtävät: voittaa tila vastaanottaa pallo tai tehdä tilaa muille pelaajille</li> <li>• Hyökkäyspelin virta, syöttöketjut - ajattelu</li> </ul>
<b>Penetration-pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puolustaminen pallon ja korin välissä</li> <li>• Kolmoisuhkapelaaminen: peliasennot sekä katse ja tyhjän tilan havainnointi</li> <li>• Helpot harhautukset ja liikkeelle lähdöt pallon kanssa</li> <li>• Helpot kuljetus- ja ajoharhautukset</li> <li>• Viimeistelyt oikealla ja vasemmalla kädellä</li> <li>• Heittotekniikan perusteet: koppi, rytmi ja saatto</li> <li>• Pysähtyminen ja tukijalan käyttö kuljetuksen päätteeksi</li> <li>• Syöttäminen kuljetuksesta</li> <li>• Ns. lautasmalli-pelaaminen</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: korintekopeli</li> <li>• Helpot korit -ajattelu: parhaat korintekopaikat ja -tilanteet</li> <li>• Puolustaminen pallon ja korin välissä</li> </ul>
<b>Sisäpelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levypallopelin perusteet: aseman valtaaminen, sulkeminen ja irtopallopelaaminen</li> <li>• Low post -pelaamisen perusteet: syöttöaseman voittaminen, syöttötekniikat, syötön vastaanottaminen ja peliasento</li> <li>• Puolustaminen pallon ja korin välissä</li> <li>• Tasapainoinen peliasento: tukijalan käyttö, harhauttaminen pallolla ja kylki kohden koria -heitot</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: jokainen pelaaja liikkuu kentällä niin pituus- kuin leveysuunnassa</li> <li>• Pelin luonne: paremman levypallopelin myötä korintekoyritysten määrä suhteessa vastustajaan kasvaa</li> <li>• Pelin luonne: ns. helppoja koreja syntyy heitoista Front Rim -alueelta ja sisään-ulos -syöttöjen jälkeen</li> </ul>
<b>Ball Screen -pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaaminen kannattaa aloittaa vasta, kun pelaajien osaaminen pallottomana pelaamisessa ja penetration-pelaamisessa on edennyt ”jatko-opinnot” -tasolle</li> <li>• Ball Screen -pelaamisen edellytyksenä on, että pallollisen pelaajan korintekotaidot ovat sellaiset, että puolustus joutuu reagoimaan (auttamaan) hänen hyökkäysuhkaansa</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaaminen on modernin koripallon yleisin yksittäinen taktinen pelimalli</li> <li>• Pelimalli koostuu erilaisista kenttätasapainoista, erilaisista vaiheista, erilaisista käyttötarkoituksista ja erilaisia puolustusskenaarioita vastaan pelaamisesta</li> </ul>

(\* = Ihannetilanteessa nämä taidot ja tiedot olisivat hallussa All Stars -leireille ilmoittauduttaessa.)

# SUSI ALL STARS, LAJIHARJOITTELUSISÄLLÖT

16 v. MAAJOUKKUEPELAAJAN OSAAMINEN*		
<b>Koko kentän pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1vs1 koko kentän puolustus</li> <li>• 5 kaistan nopea hyökkäys</li> <li>• Front Rim -pelaaminen</li> <li>• Laitakaistan liikkumismallit</li> <li>• SUSI-konsepti: sisäpeli- ja kääntöpeli</li> <li>• Close the Gaps -transition defense konsepti</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: 4 vaiheen tempopeli</li> <li>• Koripallokentän ”maantiede”: kaistat ja primäärialueet</li> <li>• Helpot korit -ajatusmalli: tee itse ja estä vastustajalta</li> <li>• Taktinen ajattelu: alas vain ylhäältä? Pickup Point</li> </ul>
<b>Pallottomana pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Syöttölinjojen ja leikkausten puolustus</li> <li>• Liikkuminen, pysähtyminen, pallon vastaanottaminen ja jalkatekniikat kovasta vauhdista</li> <li>• Ns. kimppa-ajattelu: katsekontakti ja leikkaaminen</li> <li>• Down Screen -pelaaminen: valmistaminen, asettaminen, käyttäminen ja avautuminen</li> <li>• Screenien murtamisen tekniikat</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne, pallottoman pelaajan tehtävät ja syöttökettjuajattelu</li> <li>• Yleisimmät kenttätasapainot ja pelinavaukset</li> <li>• Flex-pelimalli</li> <li>• Yleisimmät paikkapuolustukset ja niiden murtaminen</li> </ul>
<b>Penetration-pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolmoisuhkapelaaminen: yksilötaktiset valinnat</li> <li>• Pallollisen pelaajan puolustus: wall-periaate</li> <li>• Liikkeelle lähdöt ja harhautukset kuljetuksesta; eri malleja</li> <li>• Liikkeellä lähdöt ja harhautukset suoraan syötöstä; eri malleja</li> <li>• Heittäminen suoraan syötöstä; eri jalkatekniikat</li> <li>• Heittäminen kuljetuksesta; oikean ja vasemman käden pompusta</li> <li>• Penetrate and Kick -pelaaminen</li> <li>• SUSI-konsepti: Sideline-defensen perusteet (kolme roolia, ohjaaminen ja apurotaatiot)</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: korintekopeli</li> <li>• Helpot korit -ajattelu: parhaat korintekopaikat ja -tilanteet</li> </ul>
<b>Sisäpelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sisäpelaajan puolustus: peliasennot, jalkatekniikat ja käsien käyttö</li> <li>• Low post -asemassa pelaaminen: aseman valtaaminen, pallon vastaanottaminen ja ulos syöttäminen</li> <li>• Sisäpelin korintekoliikkeet: tulijalan käyttö, harhautukset ja hook-heitot</li> <li>• Inside + Dive -pelimalli</li> <li>• Re-post -pelaaminen</li> <li>• SUSI-konsepti: Low Post Baseline -tupla</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelin luonne: syvyympelaamisen strateginen merkitys</li> <li>• Levypallopeli ja uuden pallonhallinnan käynnistäminen</li> </ul>
<b>Ball Screen -pelaaminen</b>	<b>TAIDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaamisen 4 vaihetta: valmistaminen, asettaminen, käyttäminen ja avautuminen</li> <li>• Ball Screen -pelin yleisimmät pienryhmätaktiikat: pallollisen oma heitto, screen and roll ja syöttö ”sinne, mistä autetaan rolliin”</li> <li>• Yleisimmät Ball Screen - puolustustaktiikat: vaihto, quick show ja drop</li> <li>• Hand offien puolustus</li> </ul>	<b>TIEDOT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Screen -pelaaminen on modernin koripallon yleisin yksittäinen taktinen pelimalli</li> <li>• Pelimalli koostuu erilaisista kenttätasapainoista, erilaisista vaiheista, erilaisista käyttötarkoituksista ja erilaisia puolustusskenaarioita vastaan pelaamisesta</li> <li>• Ball Screen -pelaamisen 4 vaihetta: valmistaminen, asettaminen, käyttäminen ja avautuminen</li> </ul>

(\* = Ihannetilanteessa All Stars -leirityksessä voitaisiin aloittaa suoraan näiden sisältöjen harjoittelusta)