

Sisäpelaaminen 2:

2.3 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



Sisäpelaaminen 2

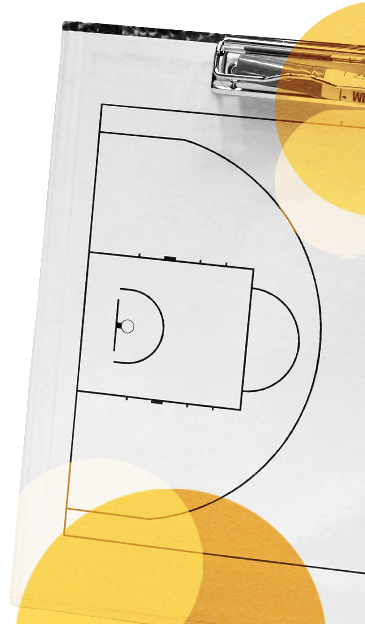
Tavoitteet

KONTAKTIPELAAMISEN KOROSTAMINEN

PELIASENTO

LOW POST TUPLA

UGLY BASKETBALL -MENETELMÄT

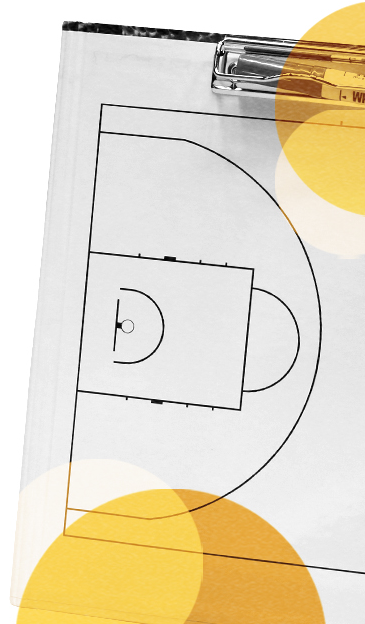


Sisäpelaaminen 2

Kontaktipelaaminen ja peliasento

ESIMERKKIHARJOITTEET

1. 1vs1 + SYÖTTÄJÄ
 - 3s aikaa saada pallo sisään, puolustajalle "ei sääntöjä"
 - Sen jälkeen vapautuminen ulos → 1vs1
2. 1vs1 LEVYPALLOPELI + PELI SIVUKORILLE
 - 1 – 3 levypalloa
3. 1vs1 + SYÖTTÄJÄT
 - Aseman valtaus sisään
 - 3D peliasento



Sisäpelaaminen 2

Ugly basketball (low post tupla)

KEHITTELY

1. 2vs2 + COACH
2. 3vs3
3. 3vs3 + COACH
4. 4vs4

Ugly Basketball

- Tavoite:
 - Korostaa jatkuvaa läsnäoloa, kilpailua ja korkean todennäköisyyden korintekopaikan etsimistä
- Pelikenttä:
 - Pelataan yhteen päytyyn
 - Pelin aloitus teeman mukaan
- Poikkeussäännöt
 - Pelataan koriin asti, ei kiertoa
 - Korin tehnyt joukkue jatkaa suoraan päätyrajan takaa
 - Vain räikeimmät virheet tuomitaan
- Pistelasku
 - Pelataan kahteen koriin, voittajat saavat pisteen
 - Voittajat aloittavat uuden pisteen

REFLEKTOIVAA,
JÄIN
MIETTIMÄÄN

KONTAKTIPELAAMISEN KOROSTAMINEN

PELIASENTO

LOW POST TUPLA

UGLY BASKETBALL -MENETELMÄT

*TIETOJA
TAITOJA
ASENTEITA*

VAHVISTAVAA,
VANHAN
KERTAUSTA

UUDISTAVAA