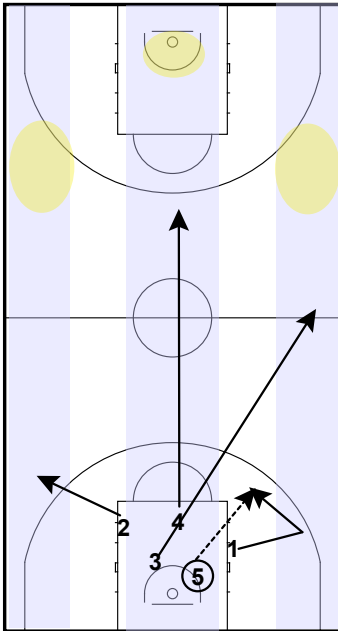


# Kokonaiskuva

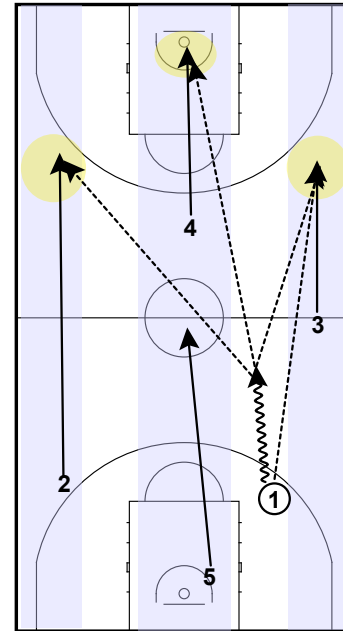
Kokonaiskuva  
Unknown



**FAST BREAK I:**

- Fill all three lanes
- "1" get open (no standing feet)
- "2" get open (no standing feet)
- "3" sprint over half court
- "4" sprint middle lane
- "5" Outlet pass (can take 1-2 dribbles to make it fast)

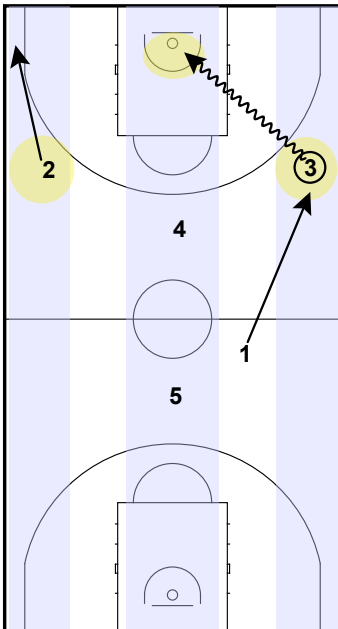
Kokonaiskuva  
Unknown



**FAST BREAK II:**

- Be able to act
- "1" push the ball to open man
- "2" sprint to scoring range
- "3" sprint to scoring range
- "4" sprint to front rim
- "5" Coming behind as a trailer

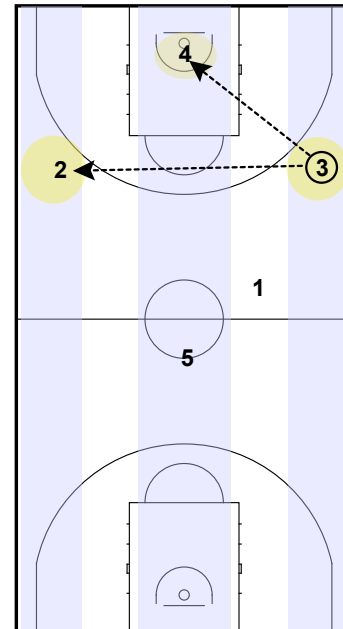
Kokonaiskuva  
Unknown



**FAST BREAK III:**

- Scoring options in fast break
- i) catch and go Lay-up/Dunk
- "2" in case of pen. stay ball level
- "1" fill spot behind the ball
- "4" stay on the top of the key

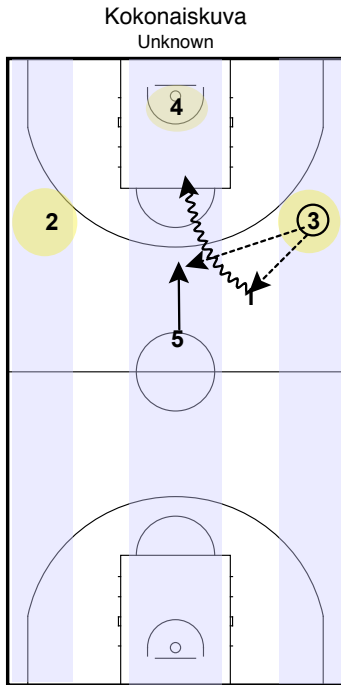
Kokonaiskuva  
Unknown



**FAST BREAK IV:**

- Scoring options in fast break
- ii) pass in for dunk
- iii) skip pass for 3p shot

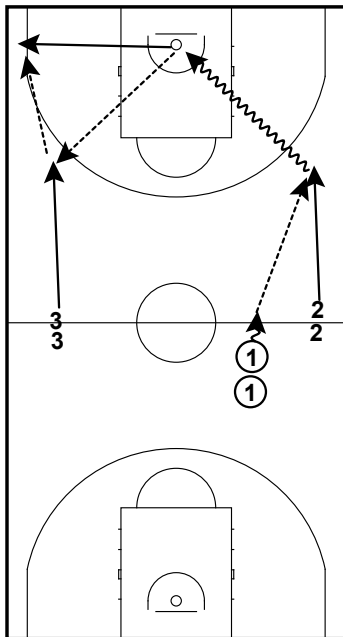
# Kokonaiskuva



FAST BREAK IV:  
Scoring options in fast break  
iv) pass back to "1" and attack

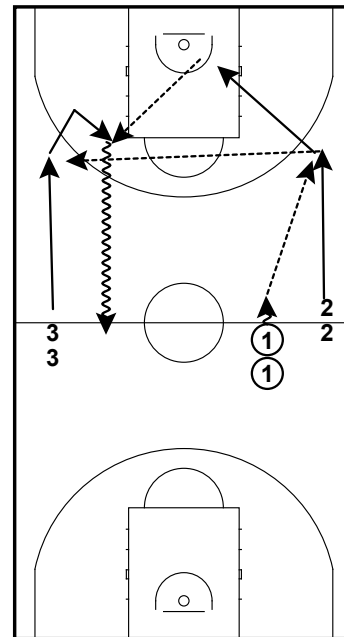
# Puolenkentän harjoittelu

Puolenkentän harjoittelu  
Unknown



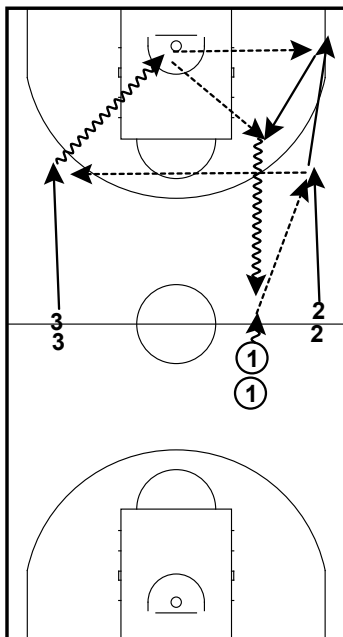
Pointin kaistalla pomppu ja syöttö täyteen vauhtii juoksevalle laiturille. Laituri tekee lay-upin ja antaa tämän jälkeen nopean syötön laitaan Juoksee itse laitaan heittääkseen 3p heiton.

Puolenkentän harjoittelu  
Unknown



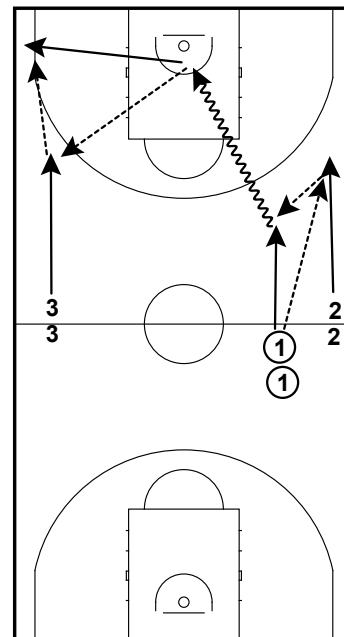
Sama kuin edellisessä hyökkäyksessä, mutta 2 antaa 3:lle skipin. Tämä ottaa 3p heiton. 2 menee hyökkäypään levypalloon. 3 muuttuu pointiksi -> hakee avaus syötön 2:ltä ja työntää kahdella pompulla puoleen kenttään

Puolenkentän harjoittelu  
Unknown



Sama kuin edellisissä, mutta nyt 2 syöttää skipin 3:lle joita ajo. 2 liikkuu pallon tasossa nurkkaan jonne 3 syöttää pallon. 2 ottaa 3p heiton. 3 levypallossa. 3 avaa 2:lle joka työntää pointtina pallon puoleen kenttää 2 pompulla

Puolenkentän harjoittelu  
Unknown

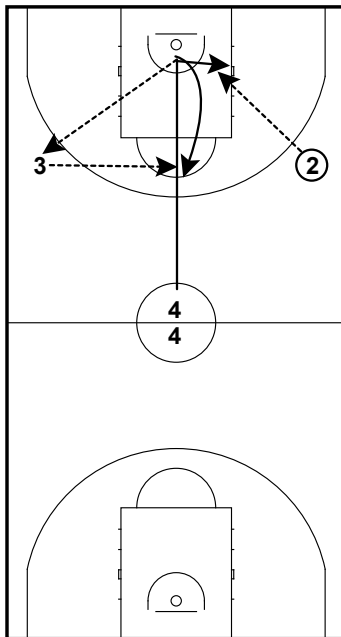


1:n syöttää 2:lle korintekoasemaan. 2:n harhauttaa ja syöttää takaisin 1:lle joka ajaa korille. Syöttää tämän jälkeen 3:lle ja tämän jälkeen leikkaus reunaan jonne 3:n syöttää. 1:n 3p heitto

2:n hyökkäyslevypalloon ja 1:n hakee vauhtiin pallon ja työntää sen puoleen kenttään.

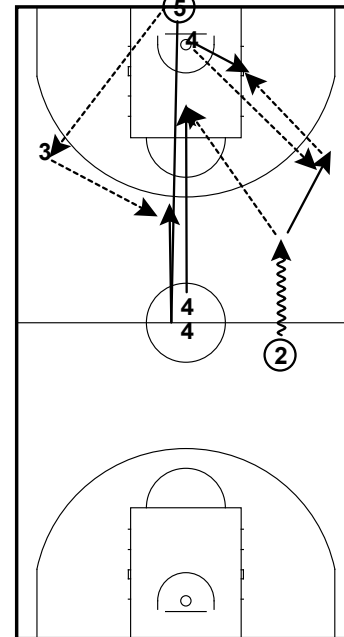
# Puolenkentän harjoittelu

Puolenkentän harjoittelu  
Unknown



4:nen front rim juoksu. Postaus ja korin. Korin jälkeen päädyistä avaus 3:lle ja flash high postiin josta heitto.

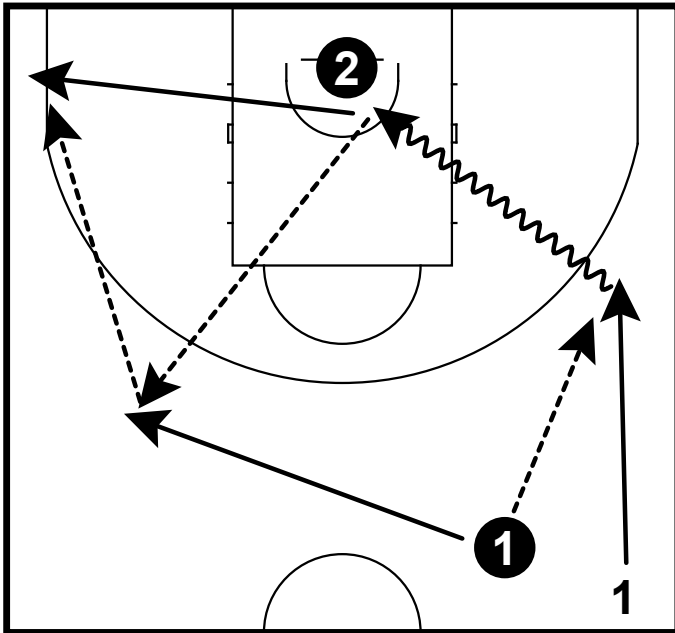
Puolenkentän harjoittelu  
Unknown



Sama kuin edellinen. 2:nen ylempänä pointin linjalla. Syöttö suoraan 4:lle lay-up ja tämä sen jälkeen avaa päädyistä 2:lle joka on siirtynyt laitaan. Saa pallon postiin ja tekee korin. 5:nen syöttää 3:lle jonka jälkeen juoksee omaa kaistaa puoleen kenttää jonka jälkeen kääntyy ja tulee trailerina ja heittää 3p heiton.

# Henk.koht harjoittelu

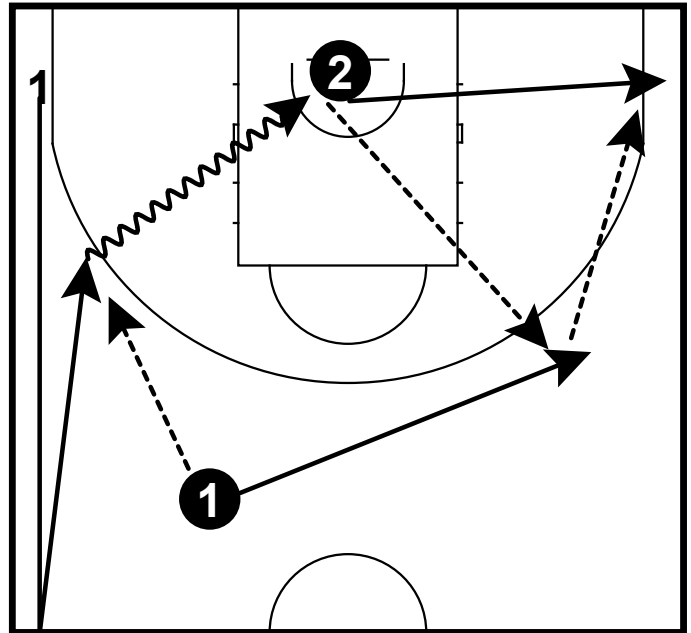
Henk.koht harjoittelu  
Unknown



Musta 1:nen = syöttäjä  
Musta 2:nen = levypallopelaaja  
1:nen heittäjä

1:nen juoksee ja saa syötön korinteko alueelle. Ajaa sisään. Oma levypallo, syöttö 1:lle joka vaihtanut puolta. Juoksu nurkkaan; saa sinne syötön ja heittää kolmosen

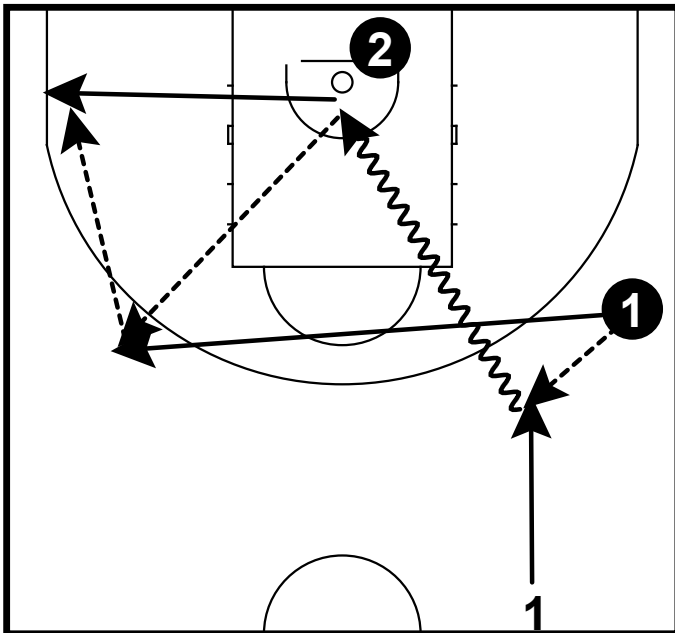
Henk.koht harjoittelu  
Unknown



Tämän jälkeen täysvauhtinen spurtti puoleen kenttää ja sieltä takaisin ja tämän jälkeen sama pelikuvana.

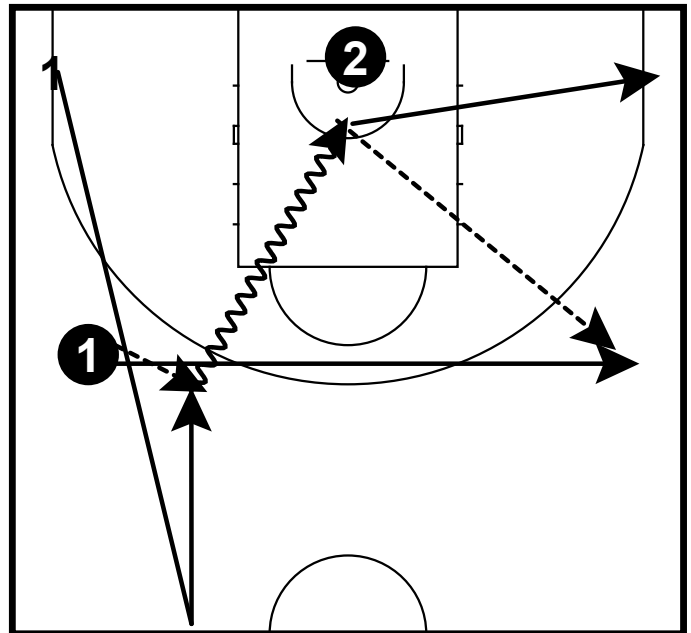
Teetän yleensä kaksi kertaa eli tulee neljä lay-up suoritusta ja neljä 3p heittoa. tämän jälkeen yksi vapaahetito ja osat vaihtuvat

Henk.koht harjoittelu  
Unknown



Sama kuin edellinen mutta pointin paikalta.

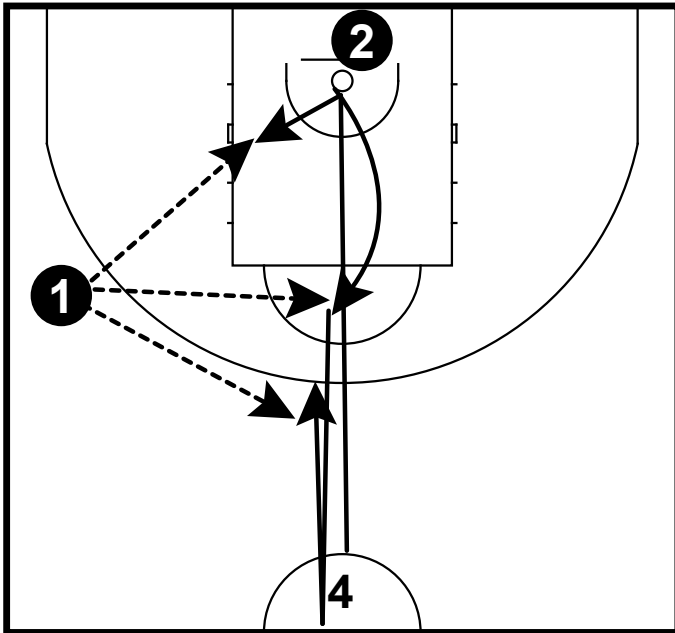
Henk.koht harjoittelu  
Unknown



Sama kuin edellinen mutta pointin paikalta.

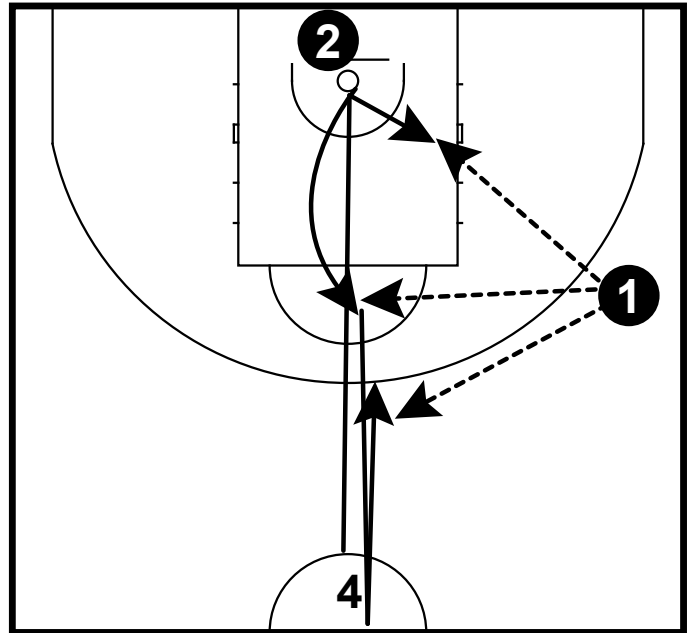
# Henk.koht harjoittelu

Henk.koht harjoittelu  
Unknown



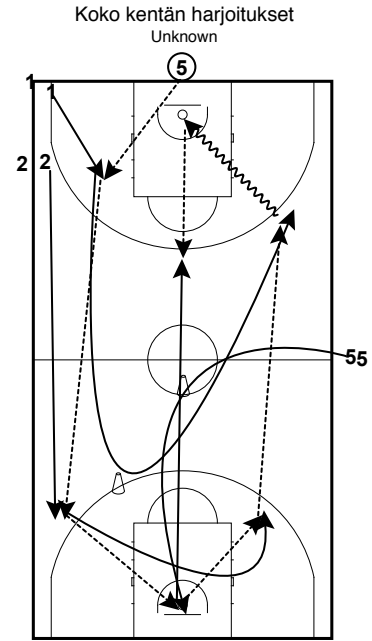
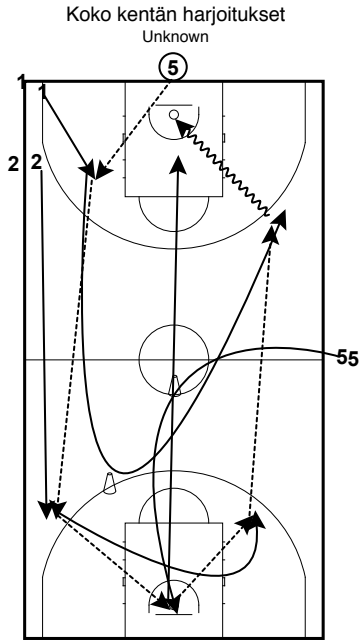
Sama harjoittelu ison miehen kaistalla.

Henk.koht harjoittelu  
Unknown



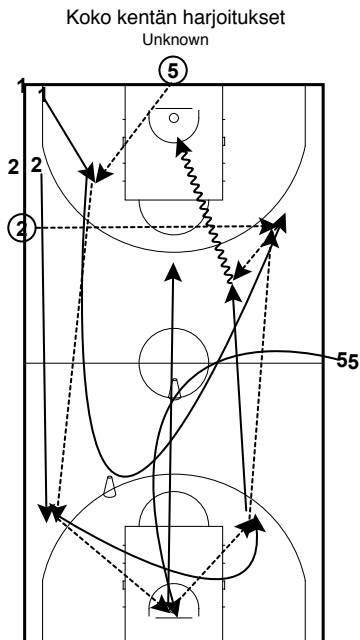
Sama harjoittelu ison miehen kaistalla.

# Koko kentän harjoitukset



Pallo menee sukasta läpi.  
Iso ottaa levypallon ja avaa päätyrajan takaa  
1:nen hakee pointin kaistalle  
2:nen täys spurtti  
5:nen lähtee ja kiertää tötsän ja juoksee front rim juoksun.  
Syötöt 5:lle joka tekee korin.  
2:sta tulee 1:nen ja 1:stä 2:nen  
2:nen tekee lay-upin jonka levypallon hakee 5:nen ja seuraavat lähtee

Sama kuin edellinen, mutta tullessa takaisin 2:nen tehtyään lay-upin syöttää 5:lle joka tulee trailerina ja tämä heittää kolmosen.  
Käytössä kaksi palloa (jos heitto karkaa 5:nen juoksee päätyrajan taakse avaamaan extra pallolla ja 2:nen käy hakemassa levypallon ja siirtää sen päättyyn)



Sama kuin edellinen, mutta 2:nen syöttää 1:lle joka ajaa. kun 2:nen on syöttänyt 1:lle hän saa skippi syötön toiselta puolelta laidalta.  
5:nen juoksee jälleen levypalloon