

Kahdeksan sekunnin koripalloa

*WU16-maajoukkueen nopea hyökkäys ja sen harjoittelu
Niko Nyholm / Tuomas Rahkonen / Jussi Räikkä*



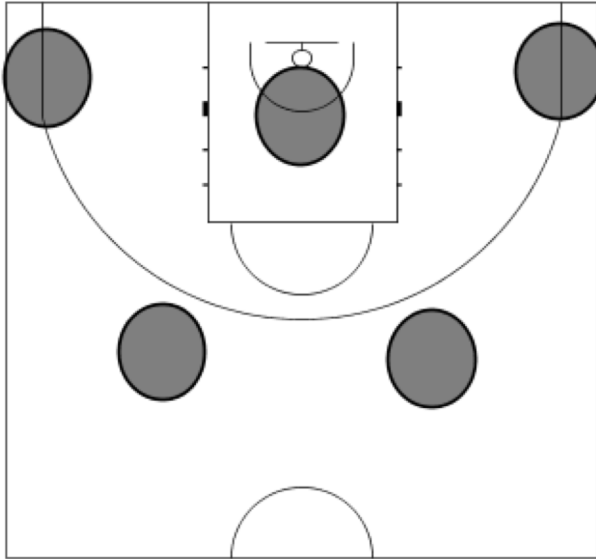
Pohdi..

Miten korit syntyvät 16-vuotiaiden tyttöjen
maajoukkuekoripallossa?

Nopeista hyökkäyksistä –
hyökkäyslevypalloista – FT's

Nopea hyökkäys

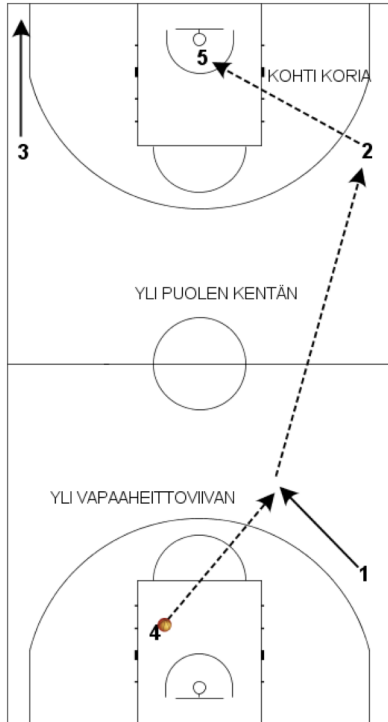
Nopea hyökkäys – kohdealueet



Ydinkohdat:

- Levypallotilanteessa kuka tahansa (1 – 4) saa työntää palloa eteenpäin
- Muiden ulkopelaajien tehtävänä on täyttää Transition hyökkäyksen kohdealueet
- Sisäpelaaja täyttää aina oman alueensa

Nopea hyökkäys - eteenpäin



Ydinkohdat:

1. Yli vapaaheittoviivan – yli puolen kentän – kohti koria

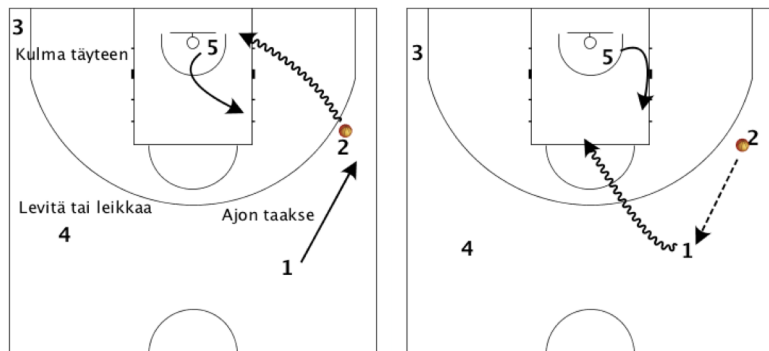
- Hyökkää kohti vastustajan koria syöttämällä, kuljettamalla ja leikkaamalla
- Syötä pallo edellä olevalle pelaajalle
- Pallo (ei pelaajat) liikkuu kaistojen välillä

2. Roolit selvillä

- PG (1)
- Laitahyökkääjät (2 – 4)
- Sisäpelaaja (5)

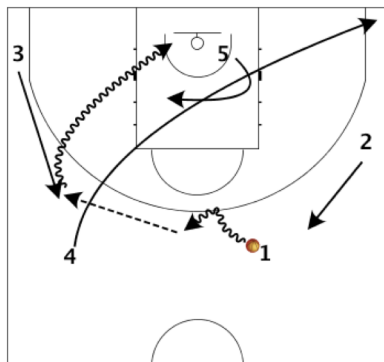
3. Juokse leveällä, juokse täysillä!

Nopea hyökkäys – hyökkää korille



Ydinkohdat:

1. Catch and go laidasta
2. Syötä takaisin ja hyökkää korille
3. Käännä puoli ja hyökkää korille



Tavoitteena hyökätä järjestäytymätöntä puolustusta vastaan → pelataan 8 sekunnin koripalloa.

Offensive playbook

WU16 2018



Nopea hyökkäys - harjoittelu

1. STOP & GO: Kamppailua – Kilpailua – Kontakteja
2. EDUN LUOMINEN: Yli vaparin – yli puolen kentän – kohti koria
3. EDUN MONISTAMINEN JA VIIMEISTELY: Automaatiot ja viimeisteleminen
4. MINDSET

STOP & GO:

Kamppailua – Kilpailua – Kontakteja

Avainasiat:

- Aktiiviset kädet
- Paras ja tarkoituksenmukainen peliasento
- Pärjää 1vs1-tilanteissa
 - ”Voita oma metri”
- Levypallotilanteissa voita etuasema
 - Hae kontakti, hae pallo
- Pelaa kovempaa kuin vastustaja



Edun luominen:

Yli vaparin – Yli ½ kentän – Kohti koria

Avainasiat:

- Eteenpäin!! Itse tai syöttämällä!! Kuka tahansa!!
- Reagointi, roolinvaihto, juokse täysillä, juokse leveällä!
- Pallo syöttämällä yli ½ kentän aina kun mahdollista
- Hyökkää kohti koria – pallottomana, pallollisena, syöttämällä!



Edun monistaminen:

Automaatiot ja viimeistely

Avainasiat:

- TILANKÄYTTÖ
- Hyökkää korille tehdäksesi korin
- Laita pallo liikkeelle
- Heitä kolmen pisteen heittoa
- AUTOMAATIOT



Mindset

- Tarvitaan TIETO, YMMÄRRYS ja USKO
- Me ennen minua – YHDESSÄ!
- Tapa ajatella
- Tavoite



1e ennen minua

Kentällä

- Annetaan kaikkemme
- Pelataan joukkueena
- Kannustetaan aina
- Hyödynnetään pelaajien vahvuudet
- Femmat ja kaverin ylös nostaminen
- Kommunikointi
- Ilotaan kaikista onnistumisista
- Neuvotaan ja autetaan toisiamme

Kentän ulkopuolella

- Ollaan yhtenäinen joukkue
- Otetaan kaikki huomioon
- Positiivinen fiilis ja tunnelma
- Käsitellään hyvät ja huonot asiat yhdessä
- Pidetään joukkueen asiat sen sisällä
- Heittäytyminen ja hauskan pitäminen

Kunnioitetaan yhteisiä sääntöjä!

Meidän tapa ajatella

- Ei pelätä epäonnistumisia
- Ei luovuteta tilanteesta riippumatta
- Otetaan palaute vastaan rakentavasti
- Voیتetaan/hävitään joukkueena, ei yksilöinä
- Positiivinen ajattelutapa
- Ajatellaan aina seuraavaa tilannetta
- Täysillä tekeminen kehittää
- Me ennen minua
- Vihreitä ajatuksia

Mielummin täysillä päin persettä
kuin varovasti oikein! ▼

PÄÄTÄVOITE

- ALKULOHKOSTA PÄÄSY JATKOPELEIHIN
⇒ KOLMEN PARHAAN JOUKKON
- PELI KEHITTYY

1. ANNETAAN KAIKKEMME
2. POSITIIVINEN ILMAPIIRI JA YHDESSÄ TEKEMINEN
3. VALMIUS PELATA JA HALU VOITAA JOKAINEN PELI
4. LUOTETAAN TOISIILMME

KIITOS!

