



# Koripallon perustaidot

Ydinkohdat, mallikuvat, opetusvinkkejä



## Sisältö

- Peliasento ja liikkuminen s. 4
- Pallonkäsittely s. 10
- Heittäminen s. 25
- Puolustuspelaaminen s. 37
- Levypallopeli s. 43
- Screen-pelaaminen s. 47

*Motto: ”Kokonaisuus syntyy pikkujutuista ja kokonaisuuksista täydellisyys. Ja niin, täydellisyys ei olekaan enää mikään pikkujuttu.”*

### **Koripallo on perusasioiden ja tapojen peli**

Koripallo on perusasioiden peli. Osaaminen koripallossa syntyy useiden asioiden yhdistelemisestä ja samanaikaisesta toteuttamisesta. Yhdisteleminen johtaa usein hyvin vaativiinkin kokonaisuuksiin. Nämä kokonaisuudet puolestaan syntyvät hyvinkin yksinkertaisista tekijöistä. Koripallopelille on tyypillistä, että paras pelaaja on se, joka hallitsee parhaiten nämä perusasiat ja perustekniikat. Jotta vanhemmalla iällä voidaan rakentaa näitä vaativia kokonaisuuksia, on nuorena uhrattava aikaa – kivijalan rakentamiselle – perusasioille.

Koripallo on tapojen peli. Mitä korkeammalle tasolle pelissä nousee, sitä nopeammaksi ja automaatiota vaativammaksi peli koko ajan muuttuu. Ratkaisut koripallossa tapahtuvat sekunnin kymmenesosissa ja tulevat selkärangasta. Jotta pelissä pärjää ja tekee oikeita ratkaisuja, on taustalla oltava useita satoja, jopa tuhansia, oikeita toistoja. Huonoja tapoja on siis turha harjoitella.

### Koripallon perustaidot

Perustaidoilla tarkoitetaan pelin vaatimia teknisiä perussuorituksia. Perustaitoharjoitus sisältää henkilökohtaista taitoharjoittelua pallon kanssa, työskentelyä pareittain tai harjoittelua pienryhmissä. Harjoittelussa korostuu taidon oppiminen ja puhtaat tekniset suoritukset. Perustaitoharjoitteella tulee olla selvä, yksinkertainen ja helposti seurattava tavoite, jotta ydinkohtiin keskittyminen ja virheiden korjaaminen on helppoa. Tavoitteena on oppia suorittamaan perustaidot virheettömästi ja automaattisesti. Harjoittelun eteneminen tulee olla induktiivista, edetään helposta vaikeaan, tutusta uuteen ja hitaasta nopeaan. Perustaitoharjoittelussa on myös olennaista säilyttää ajatus pelaamisesta, harjoitteet on oltava pelinomaisia ja niiden tulee ensisijaisesti palvella pelaajana kehittymisen päämäärää.

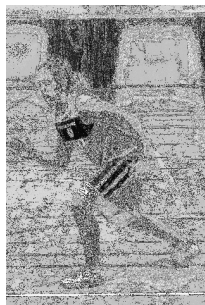
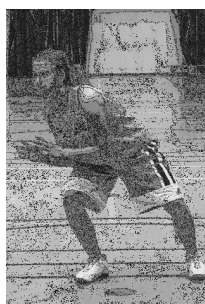
Tässä teoksessa lajin perustaidot on jaettu kuuteen osa-alueeseen: peliasento ja liikkuminen, pallonkäsittely, heittäminen, puolustuspelaaminen, levypallopeli sekä screen-pelaaminen. Käytännön harjoittelussa nämä osa-alueet usein sekoittuvat ja yhdistyvät, mutta joka tapauksessa jokainen yksittäinen taito on pelaajan kehittymisen kannalta tärkeä. Lähtökohtaisesti kaikki perustaidot tulisi hallita ennen nopean pituuskasvun alkamista, mutta senkään jälkeen niiden merkitystä harjoittelussa ei saisi väheksyä.



Kuva 4a. Quick stance – peliasento

#### Quick stance – peliasento

- Kaikki koripallon perusliikkeet tehdään ns. quick stance –asennosta
- Asento ei ole aloittelevalla pelaajalla luonnollinen ja vaatii sen takia paljon harjoittelua
- Asento on kuin istuisi tuolissa; selkä suorana ja pää polvien tasolla
- Koripallossa pelataan kokoajan matalana; katse ylhäällä ja polvikulma  $90^{\circ}$ - $120^{\circ}$
- Painopiste on keskellä vartaloa; jalat ja pää muodostavat edestä katsottuna tasasivuisen kolmion
- Jalat ovat hartioiden levyisesti joko vierekkäin tai lievästi peräkkäin
- Paino on koko jalalla, kantapää pysyvät lattiassa
- Rintamasuunta, jalkaterät ja polvet osoittavat samaan suuntaan
- Ilman palloa pelattaessa kädet ovat lähellä rintaa



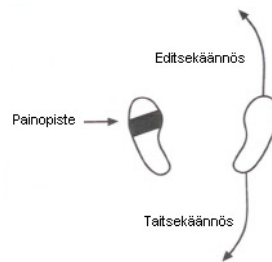
#### Liikkeellelähhdöt

- On tärkeää tehdä ensin oikein ja vasta sitten nopeasti
- Liikkeellelähhdössä on tärkeää ensin siirtää painopiste kohti liikkumasuuntaa
- Juoksuun lähdetessä painopiste siirretään liikkumasuuntaa lähemmän jalan yli, mistä asennosta ponnistetaan liikkeelle ns. ristiaskeleella (oikealla lähdetessä paino siirretään oikean jalan päälle ja ensimmäinen askel tapahtuu vasemmalla jalalla kohti menosuuntaa)
- Koripallossa liikutaan nopein askelein mahdollisimman lähellä lattiaa, jotta nopeat suunnanmuutokset ovat mahdollisia

Kuva 4b ja 4c. Liikkeellelähhdöt

Käännökset

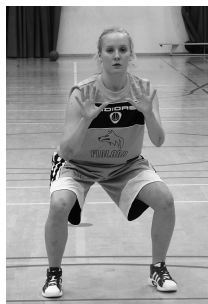
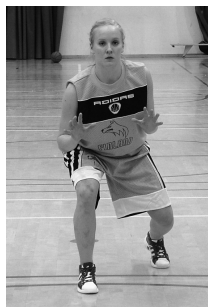
- Käännökset koripallossa tehdään ns. tukijalan avulla
- Yhden käännöksen tulee olla korkeintaan puolen kierroksen mittainen
- Käännöksen aikana paino on päkiöillä ja noin 60%:sti tukijalan päällä
- Käännöksen aikana peliasento säilyy matalana ja pää liikkuu koko ajan samalla tasolla
- Jalkojen tulee olla hartioiden leveydellä
- Editsekkäännöksessä liikutaan varpaat edellä
- Käännöstä käytetään mm. pelitilanteissa, joissa on tarkoitus olla aktiivinen
- Taitsekkäännöksessä liikutaan kantapäät edellä
- Taitsekkäännöksessä on erittäin tärkeä säilyttää hyvä tasapaino koko käännöksen ajan
- Käännöstä käytetään mm. pelitilanteissa, joissa on tarkoitus saada tilaa tai levypallopelissä



Kuva 5a. Editse- ja taitsekkäännös



Kuva 5b ja 5c. Kääntyminen tukijalan varassa



Kuva 6a. 1-tahtipysähdykset

**Vinkki!**  
**Käytä 1-tahtipysähdystä aina kun voit! Se mahdollistaa tukijalan valinnan.**

#### Pysähdykset ja ponnistukset

- Koripallossa nopeat pysähdykset ja ponnistukset ovat erittäin tärkeitä ja vaativat paljon taitoa
- Pysähdysten ja ponnistusten onnistumiseksi on säilytettävä koko ajan matala, tasapainoinen, hartioiden levyinen peliasento
- Mitä nopeammin ja useammin jalat koskevat maata, sitä nopeammin pelaaja voi pysähtyä ja ponnistaa

#### 1-tahtipysähdys

- Yksitahtipysähdys (ns. quick stop tai jump stop) on koripallon nopein ja tehokkain tapa palata peliasentoon juoksun tai ponnistuksen jälkeen
- Pysähdykseen tullaan ponnistamalla kevyesti toisella jalalla ja laskeutumalla molemmat jalat samanaikaisesti maahan joko vierekkäin tai lievästi peräkkäin
- 1-tahtipysähdystä tulee pyrkiä käyttämään aina kun mahdollista, koska sen käyttö mahdollistaa tukijalan valinnan

#### 2-tahtipysähdys

- Kaksitahtipysähdystä käytetään pääasiassa 180° suunnanmuutoksissa ja kovan juoksuvahdin päätteeksi
- Pysähdyksessä ensimmäinen askel on hidastava askel, jolle asetetaan (istutaan) valtaosa painosta
- Toinen askel on tasapainottava askel, jonka on tarkoitus tulla maahan mahdollisimman nopeasti ensimmäisen jälkeen



Kuva 6b ja 6c. 2-tahtipysähdys

### 1-tahtiponnistus

- 1-tahtiponnistukseen lähdetään 1-tahtipysähdyksen päätteeksi tai suoraan perusasennosta
- Ponnistus tapahtuu molemmilla jaloilla yhtä voimakkaasti joko syvästä polvikulmasta (~90°) tai nopeasti päkiävoittoisesti
- Ponnistuksen jälkeen palataan peliasentoon
- Koko ponnistuksen ajan käsien tulee olla hartiatason yläpuolella



Kuva 7a ja 7b. 1-tahtiponnistus

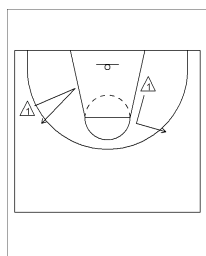
**Vinkki!**  
Yhden jalan ponnistusta käytetään koripallossa mm. lay-up- ja hook-heittoissa

### 2-tahtiponnistus

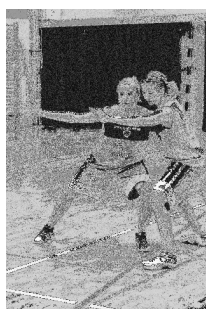
- 2-tahtiponnistus tapahtuu siten, että ennen kahden jalan ponnistusta otetaan yhden askeleen vauhti joko oikealla tai vasemmalla jalalla
- Luonnollisimmin ponnistus onnistuu 2-tahtipysähdyksen päätteeksi
- Ponnistuksen jälkeen palataan peliasentoon
- Koko ponnistuksen ajan käsien tulee olla hartiatason yläpuolella



Kuva 7c, 7d ja 7e. 2-tahtiponnistus



Kuva 8a. V- ja L-leikkaus



Kuva 8b ja 8c. Suunnanmuutos avoimella askelella

## Suunnanmuutokset

- Suunnanmuutokset koripallossa tulee tehdä mahdollisimman yllättävällä ja terävällä liikkeellä
- Suunnanmuutoksissa korostuvat liikkeelle lähtemisen taidot
- Vapaassa juoksuutilanteessa suunnanmuutokset tehdään usein ristiaskelella (ks. liikkeellelähöt) ja leikkaustilanteissa puolestaan avoimella askelella (painopiste on liikkumasuuntaa kauemmalla jalalla ja ensimmäinen askel tapahtuu liikkumasuuntaa lähemmällä jalalla voimakkaasti työntäen)
- Jos suunnanmuutoksen tarkoituksena on vapautua puolustajasta, on harhautuksen aluksi liikuttava hitaasti lyhyillä askeleilla ja suunnanvaihdon jälkeen nopeasti pitkillä askeleilla

## V-leikkaus

- V-leikkauksessa (liikkuminen muodostaa v-kirjaimen muodon) on tarkoitus vapauttaa itsensä vastaanottamaan syöttö
- Leikkauksen alkuosassa liikutaan hitaasti vastakkaiseen suuntaan halutusta suunnasta, josta yllättävästi ponnistetaan avoimella askelella liikkeelle kohti haluttua suuntaa
- Leikkauksen alkuosan aikana on pyrittävä pääsemään asemaan, jossa puolustaja joutuu menettämään katseen pallosta tai vielä mieluummin hyökkääjästä
- Riippuen puolustajan sijoittumisesta, leikkauksen loppuosa tapahtuu joko puolustajan etupuolelta tai takapuolelta

## L-leikkaus

- L-leikkaus poikkeaa V-leikkauksesta vain suunnanmuutoskulman osalta; L-leikkaus tehdään aina 90°-kulmassa
- Leikkauksen alkuosassa astutaan hitaasti kohden puolustajaa, josta kontaktin jälkeen vapaudutaan terävästi kohden haluttua suuntaa
- Kontaktivaiheessa leikkaajan tulee asettaa oma tukijalkansa puolustajan tukijalan etupuolelle suhteessa haluttuun leikkaussuuntaan



Pallottomana liikkuminen

- Koripallossa vain yksi pelaaja voi käsitellä kerrallaan palloa, ja tästä syystä muiden pelaajien on erittäin keskeistä osata liikkua ilman palloa
- Pallottomana liikkuminen korostuu koripallossa erityisesti tilan tekemisenä muille pelaajille, itsensä vapaaksi pelaamisessa syöttöä varten, heittopaikan hakemisessa, screen-peleissä sekä hyökkäyslevypalloissa
- Pallottomana liikkumisessa on erittäin keskeistä kaikki edellä mainitut peliasentoon ja liikkumiseen liittyvät perustaidot sekä henkilökohtaisina taktisina elementteinä oikea tilankäyttö ja ajoitukset
- On keskeistä hallita myös oikeat juoksutekniikat; koripallossa juostaan aina jalkaterät kohti liikkumasuuntaa riippumatta siitä missä pallo on
- Pallottomana liikuttaessa on jatkuvasti tiedettävä pallon sijainti ja pidettävä se näkökentässä
- Hyvä koripalloilija näkee kaikki kenttäpelaajat ja osaa ennakoida heidän liikkumista



Kuva 9a. Eteenpäin juostessa jalkaterät osoittavat eteenpäin riippumatta siitä missä pallo on



**Vinkki!**  
**Vartalon heikomman puolen taitoja tulee harjoitella kaksi kertaa enemmän.**



Kuva 10a ja 10b. Kolmoisuhka-asento

Pallonkäsittely yleisesti

- Pallonkäsittely koripallossa tapahtuu sormien, ranteen, kyynär- ja olkanivelten yhteistyönä
- Koripalloa käsitellään koko kämmenellä siten, että pallon ja kämmenpohjan välissä on aina pieni ilmarako
- Valtaosa kosketuksista palloon tapahtuu sormien ylemmillä nivelillä
- Käsien liikemekanismit ovat molemmilla käsillä identtiset
- Pallonkäsittely tulee aina tehdä peliasennossa (quick stance)

Kolmoisuhka-asento

- Kolmoisuhka-asento on pallollisen koripalloilijan perusasento
- Asennossa pelaajalla on hyvä ja tasapainoinen peliasento sekä valmius syöttää, heittää ja kuljettaa (mainitussa järjestyksessä)
- Pallon vastaanotettua pelaajan tulee kääntyä välittömästi kohti hyökkäyskoria – katse, polvet ja varpaat kohti koria
- Pallo tuodaan nopeasti lähelle vartaloa ns. povitaskuun. Heittävän käden kyynärpää on pallon takana ja saman puolen jalkaterä on hiukan toista edempänä
- Jos asennossa tehdään askel- tai palloharhautuksia, on tärkeää että painopiste on keskellä vartaloa ja pää kokoajan samalla tasolla

**Aktiivinen kolmoisuhka**

- Aktiivisessa asennossa on tarkoitus houkutella puolustaja astumaan hyökkääjää vastaan, mikä mahdollistaa mm. puolustajan ohittamisen kuljetusajolla
- Aktiivisessa kolmoisuhka-asennossa pallo nostetaan heittävän käden silmän yläpuolelle ns. heittoasentoon, ja mahdollinen käänös tehdään aina korin puoleisen tukijalan varassa editsekäänöksenä
- Aktiivista kolmoisuhkaa tulisi käyttää aina kun se on mahdollista



Kuva 11a. Aktiivinen kolmoisuhka

**Passiivinen kolmoisuhka**

- Passiivisessa asennossa on tarkoitus suojata palloa vastustajalta siten, että hyökkäysuhka säilyy
- Passiivisessa kolmoisuhka-asennossa pallo vietään puolustajasta katsottuna hyökkääjän ulompaan "kuljetustaskuun" eli vartalon viereen lonkkanivelen kohdalle, mikä mahdollistaa mm. nopean pakenemisen ahtaasta tilasta kuljettamalla
- Mahdollinen käänös tehdään aina ulomman tukijalan varassa taitsekäänöksenä



Kuva 11b. Passiivinen kolmoisuhka

**Vinkki!**

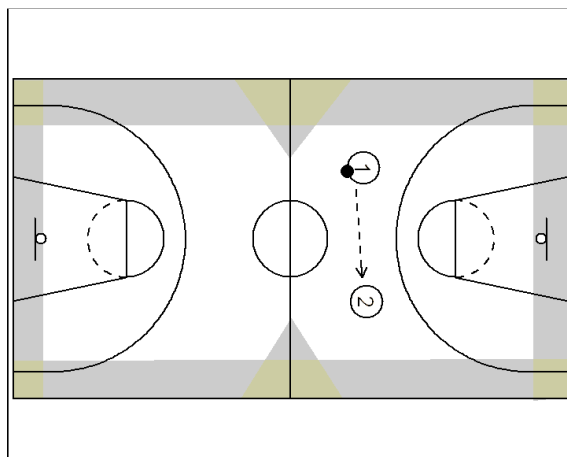
**Kolmoisuhka: valmius syöttää, heittää ja kuljettaa - mainitussa järjestyksessä.**

**Vinkki!**

**Hyvä koripalloilija näkee kaikki kenttäpelaajat ja osaa ennakoita heidän liikkumista.**

## Syöttäminen

- Syöttäminen on koripallossa nopein tapa liikuttaa palloa. Pelaajien tulee aina ensin katsoa syöttömahdollisuus ennen heittoa tai kuljetusta
- Kaikki koripallon perussyötöt syötetään kolmoisuhka-asennosta siten, että kaikki kenttäpelaajat ovat näköpiirissä
- Pääasiassa koripallon syötöt syötetään jalat paikallaan. Jos pelaajalla on aikaa, voi hän voiman tuottamiseksi käyttää tukijalkaa apuna (syöttöhetkellä astutaan syötön perään)
- Syöttöjen tulee olla nopeita; pallon tulee irrota käsistä terävästi ja sopivalla voimakkuudella
- Syöttöjen tulee olla tarkkoja ja syötöillä tulee olla asetettu maali, johon tähdätään
- Syötöt tulee ajoittaa oikein; pallo pitää toimittaa vastaanottajalle silloin kun hän on vapaa, ei ennen, eikä jälkeen
- Syöttöjen tulee olla juonikkaita, mutta samalla helppoja ja riskittömiä
- Syöttäminen tulee tapahtua kahdella kädellä aina kun se on mahdollista
- Syöttöjä tulee välttää pelitilanteessa riskialueilla sivu- ja päätyrajojen läheisyydessä sekä pelialueiden nurkissa (myös puolessa kentässä)



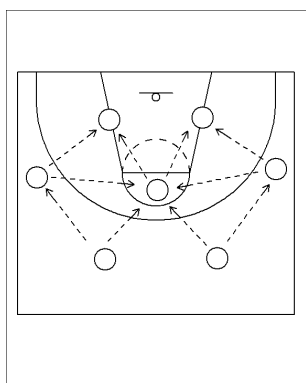
Kuva 12a. Tummennettuna syöttämisen riskialueet

## Pallon vastaanottaminen

- Vastaanottajalla tulee aina olla esillä vähintään viisi sormea maalitauluna
- Vastaanotto tulee tapahtua kahdella kädellä aina kun se on mahdollista – myös tilanteessa, jossa puolustajaa joudutaan suojaamaan toisella kädellä
- Kahdella kädellä pallo vastaanotetaan sitten, että peukalot ovat vastakkain ja muut sormet osoittavat ylöspäin ranteiden joutaessa kevyesti taaksepäin
- Pallo vastaanotetaan koripallossa ilmassa (kevyesti ponnistaen) siten, että laskeudutaan välittömästi yhdellä tahdilla pallo kädessä peliasentoon
- Lyhyemmissä syötöissä syöttöön on vaikea reagoida ja pidemmissä syötöissä puolustajan on helpompi ehtiä katkoihin, siksi sopivin etäisyys pallon vastaanottamiseen koripallossa on noin 4-5 metriä
- Syöttöä tulee aina tulla vastaan, ellei kyseessä ole leikkaus korille tai nopeahyökkäys
- Syöttö tulee vastaanottaa siten, että pallo seurataan katseella käsiin asti
- Hyvä koripalloilija tietää jo pallon vastaanottaessaan (tai jopa hiukan ennen), mitä hän seuraavaksi sillä tekee



Kuva 13a ja 13b. Pallon vastaanottaminen – maalitaulu



Kuva 13c. Ihanteelliset syöttöetäisyydet

**Vinkki!**  
**Vastaanota pallo ilmassa ja laskeudu välittömästi peliasentoon.**

**Vinkki!**  
**Oikeat syöttöetäisyydet, 4-5 m, mahdollistavat hyvän kenttätasapainon.**



Kuva 14a ja 14b. Rannesyöttö

**Vinkki!**

**Syöttötekniikoita on välillä hyvä harjoitella istualleen sekä normaalia raskaammilla palloilla, jolloin oikeat suoritukset korostuvat.**

## Syöttötekniikat

- Koripallossa on useita perussyöttöjä, joiden käyttö vaihtelee puolustajien sijoittumisen mukaan
- Syöttötekniikat tulee hallita vartalon molemmilta puolilta

## Rannesyöttö

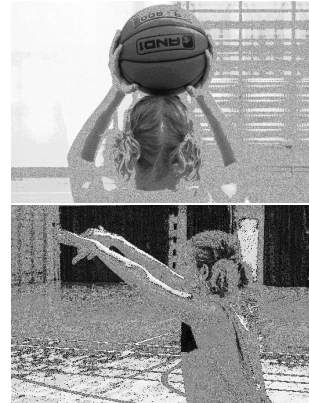
- Rannesyöttöä käytetään syötettäessä avoimella kentällä
- Aina kun mahdollista syöttö tulisi antaa suoraan ilmassa
- Rannesyötössä käsien toiminta on identtistä
- Syöttöön lähdetessä peukalot ovat pallon takana ja muut sormet ovat levitettyinä pallon sivulla
- Syöttö tapahtuu työntämällä kuvitteellisesti sormet pallon lävitse niin, että syötön jälkeen peukalot osoittavat alaspäin, kämmenselät ovat vastakkain ja kyynärvarret ovat suorana
- Maankautta syötettäessä pallon pomppu tähdätään yhden kolmasosan päähän vastaanottajasta



Kuva 14c. Maankautta syöttö yhden kolmasosan päähän vastaanottajasta

## Päänpäältäsyöttö

- Päänpäältäsyöttöä käytetään nopeissa tilanteissa mm. aktiivisen kolmoisuhan jälkeen puolustajan yli syötettäessä
- Päänpäältäsyötössä molemmat kädet toimivat identtisesti
- Syöttöön lähdetessä pallo nostetaan otsan yläpuolelle siten, että peukalot ovat pallon takana (osoittavat taaksepäin) ja muut sormet ovat levitettyinä pallon sivuilla
- Syöttöliike tapahtuu ranteilla niin, että syötön jälkeen peukalot ovat kääntyneet lähes 180° ja osoittavat eteenpäin. Syötön jälkeen kyynärvarret ovat lukossa



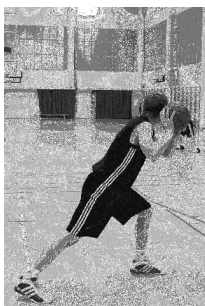
Kuva 15a ja 15b. Päänpäältäsyöttö



Kuva 15c ja 15d. Työntösyöttö

## Työntösyöttö

- Työntösyöttöä käytetään koripallossa ns. ohitusyöttönä silloin kun puolustaja on aivan lähellä hyökkääjää
- Tehokkainta puolustaja on ohittaa aivan korvan vierestä tai housun saumasta
- Työntösyöttö voidaan tehdä vartalon molemmilta puoliilta joko ilmassa tai maankautta. Valinta riippuu maalitaulun sijoittumisesta suhteessa puolustajaan
- Jos maalitaulu näkyy puolustajan vasemmalta puolelta, viedään pallo syöttäjän vasempaan kainaloon niin, että vasen käsi on pallon takana ja oikea käsi on pallon sivulla suojaamassa sitä puolustajalta
- Kainalosta vasen käsi suoristetaan puolustajan ohitse, ja pallo piiskataan ranteella kohti vastaanottajaa, oikea käsi suojaa palloa viimeiseen asti
- Nopeassa tilanteessa työntösyöttö syötetään suoraan peliasennosta, mutta ahdistettuna syöttöä voidaan tehostaa astumalla suojaavan käden puoleisella jalalla ristiin (näin sekä jalka että käsi suojaavat palloa)



Kuva 16a ja 16b. Pesäpallosyöttö

#### Pesäpallosyöttö

- Pesäpallosyöttöä käytetään avoimella kentällä, kun etäisyydet ovat pitkiä
- Pesäpallosyöttö voidaan syöttää joko oikealla tai vasemmalla kädellä riippuen puolustajan sijoittumisesta
- Jos puolustaja on sijoittunut hyökkääjän vasemmalle puolelle, astuu hyökkääjä vasemmalla jalallaan ristiin ja vie pallon oikean korvan viereen. Oikea käsi on pallon takana ja vasen on pallon sivulla suojaamassa sitä puolustajalta (oikealla puolella päinvastoin)
- Syöttöliikkeessä viedään paino vasemman jalan päälle, josta syöttö saatetaan liikkeelle siten, että oikean käden kynänpää pysyy pallon etupuolella niin pitkään kuin mahdollista. Vasen käsi suojaa palloa viimeiseen asti
- Syötön jälkeen heittävä käsi on suorana ja sen sormet osoittavat kohti maalitaulua
- Pesäpallosyöttöä tulee käyttää harkiten, sen riskialttiuden takia

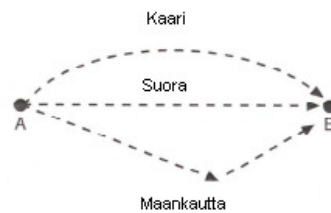
#### Syöttöharhautukset

- Syöttöharhautuksia käytetään koripallossa vaikeuttamaan puolustajien sijoittumista
- Puolustajat seuraavat usein hyökkääjien katsetta, joten ennen syöttöä on välillä hyvä katsoa toisaalle
- Palloharhautuksella saadaan myös puolustaja usein liikkumaan virheellisesti. Harhautuksen onnistumiseksi pallon tulee liikkua selkeästi (vähintään 50 cm) ja uskottavasti
- Palloharhautukset tulee tehdä aina samalla puolella puolustajaa periaatteella harhauta alas – syötä ylös (ja päinvastoin)



Kuva 16c ja 16d. Syöttöharhautus – harhauta alas, syötä ylös (tai päinvastoin)





Kuva 17a. Syöttötasot

#### Syöttötasot

- Koripallossa on tärkeää valita oikea syöttö oikeaan tilanteeseen
- Pyrkimyksenä on valita aina helpoin ja varmin syöttö, jotta turhilta pallon menetyksiltä vältytään
- Koripallossa palloa voi syöttää kolmella eri lentoradalla

#### Suora

- Suora syöttö on pelin nopein syöttö. Sitä tulisi käyttää aina kun se on mahdollista
- Suora syöttö tulee tähdätä vastaanottajan leuan ja navan väliselle alueelle
- Yhteen käteen pyydetäessä syöttö tähdätään ranteen ja olkapään väliselle alueelle

#### Maankautta

- Maankauttasyöttöä tulee välttää sen hitauden vuoksi
- Tehokkaimmillaan se on syötettäessä korille leikkaavalle pelaajalle, sisäpelaajalle, jolla on pidempi puolustaja sekä päätyrajansuuntaisissa syötöissä

#### Kaari (lob)

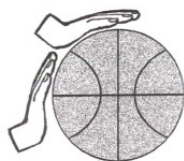
- Kaarisyöttöjä tulee käyttää vain nopeissa hyökkäyksissä, sisään syötettäessä ja nopeissa puolen vaihdoissa, mutta tällöinkin harkiten
- Parhaimmillaan kaarisyöttö niukasti ylittää puolustajien kädet

#### Vinkki!

**Syötä suora syöttö aina kun se on mahdollista.**



Kuva 18a. Kuljetusasento



Kuva 18b. Oikea kosketus palloon kuljettaessa

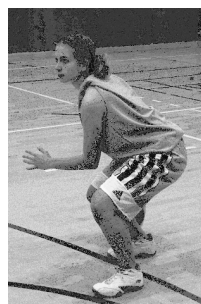
**Vinkki!**  
**Käytä kuljetusta vain puolustajien ohittamiseen, korille ajamiseen, syöttöaseman parantamiseen, pelin rakentamiseen tai ahtaasta tilasta pakenemiseen – ja silloinkin harkiten.**

### Kuljettaminen

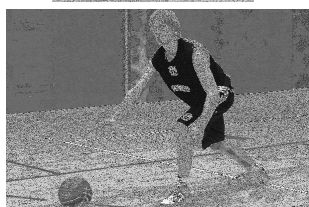
- Kuljettamista koripallossa käytetään puolustajien ohittamiseen, korille ajamiseen, syöttöaseman parantamiseen, pelin rakentamiseen tai ahtaasta tilasta pakenemiseen
- Kuljettamista tulee käyttää harkiten, koska se on aina hitaampi tapa liikuttaa palloa kuin syöttäminen
- Kuljettaessa katseen tulee olla pois pallosta; kuljetuksen aikana tulee nähdä koko kenttä ja sen tapahtumat
- Kuljetusliike tapahtuu aktiivisesti sormien, ranteen ja kyynärpään yhteistyönä. Palloa pomputetaan, eikä anneta vain pomppia
- Koskettaessa palloon sormet ovat miellyttävästi levitettynä hiukan kuppimaisessa asennossa joko pallon päällä tai sen sivulla (sääntöjen mukaan palloon ei saa kannatella)
- Kyynärvarsi on koukistettuna siten, että kyynärpää on koko kuljetuksen ajan lähellä vartaloa
- Voima pomputukselle annetaan ranteen ja sormien työntöliikkeellä
- Pelitilanteessa palloa kuljetetaan hyökkäyskorista katsottuna ulommalla kädellä. Polvet ovat hiukan koukistuneena ja ylävartalo on taipunut normaalia peliasentoa hiukan edemmäksi
- Kuljettaessa palloa tulee suojata puolustajalta sekä vapaalla kädellä (käsi on koukistettuna pallon ja puolustajan välissä), vartalolla että jaloilla (pomput tulevat aivan jalkojen viereen)
- Kuljettamista tulee välttää pelialueiden kulmissa (myös puolessa kentässä)
- Kuljettaminen tulee aina päättää nopeaan 1-tahtipysähdykseen (pois lukien heittotilanteet), jotta askelrikkomuksilta vältytään, ja jotta on välitön mahdollisuus syöttää ja suojata palloa

## Matala kuljetus

- Matala kuljetus on koripallon yksinkertaisin tapa kuljettaa palloa
- Peliasennossa jalat ovat peräkkäin niin, että paikallaan kuljetettaessa palloa pomputetaan taaemman ja samalla palloa lähemmän jalan vieressä (oikealla kädellä oikean jalan vieressä)
- Pallon ei koskaan anneta pomputa vyötärölinjan yläpuolelle
- Kuljetusta käytetään ahtaassa tilassa (korin läheisyydessä) ja silloin, kun puolustaja on hyökkääjän lähellä
- Liikuttaessa matalalla kuljetuksella käytetään lyhyitä, matalia juoksuaskeleita
- Matalaa kuljetusta voidaan käyttää myös ns. voimakuljetuksena (erittäin ahdistettuna), jolloin pomput suunnataan voimakkaasti jalkojen väliin, mikä mahdollistaa parhaan mahdollisen suojauksen



Kuva 18a ja 18b. Matala kuljetus



Kuva 18c ja 18d. Nopea kuljetus

## Nopea kuljetus

- Nopeaa kuljetusta käytetään avoimella kentällä ja kovassa juoksuvauhdissa
- Pomput suunnataan voimakkaasti työntäen jalkojen eteen ja ne ikään kuin juostaan kiinni
- Mitä enemmän hyökkääjällä on tilaa, sitä korkeampia pomppuja hänen tulee käyttää (ei kuitenkaan yli hartialinjan)
- Täydellä vauhdilla kuljetettaessa pomput tehdään vuorokäsin siten, että yhden pompun aikana otetaan vähintään yksi, mielellään useampi juoksuaskel
- Tilan loppuessa ja puolustuksen tiukentuessa nopeasta kuljetuksesta on tärkeää siirtyä matalaan kuljetukseen. Painopistettä siirretään alemmaksi ja palloa kuljetetaan korista katsottuna ulommalla kädellä

Vauhdinmuutokset ja peruuttaminen kuljetuksessa

- Koripallossa on erittäin tärkeä hallita vauhdinmuutokset – aina täydestä vauhdista nopeaan (1-tahti)pysähdykseen
- Kuljettamista samalla vauhdilla tulee välttää. Yhdistelemällä paikallaan kuljetusta, matalaa kuljetusta, nopeaa kuljetusta, hidastuksia, pysähdyksiä ja kiihdytyksiä on puolustajan erittäin vaikea seurata hyökkääjää
- Ahtaassa tilassa on erittäin tärkeää säilyttää kuljetusuhka
- Peruutuskuljetusta käytetään jos puolustaja(t) on aivan kiinni hyökkääjässä
- Peruutuksessa käytetään matalaa kuljetusta siten, että pallo pomppaa taaemman jalan vieressä
- Tämä edellyttää ns. rocker -askellusta, jossa yhden pompun aikana otetaan kaksi askelta siten, että kuljettavanpuolenjalka säilyy koko ajan takimmaisena
- Mahdollinen käänös tai suunnanmuutos eteenpäin tehdään taitsekäännökseenä tai avoimella askeleella

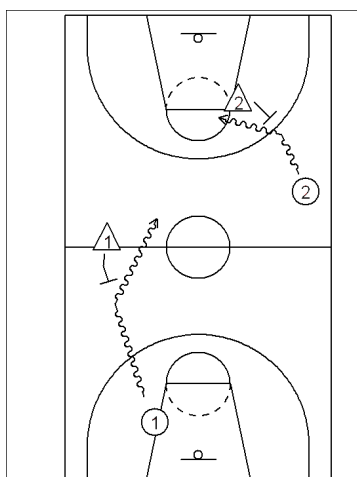


Kuva 20a. Puolustajan ohittaminen kuljetuksessa

**Vinkki!**  
**Kuljeta eteen- tai taaksepäin, ei sivurajalle.**

Kuljetusharhautukset

- Koripallossa pyritään aina mahdollisimman suoraviivaiseen ja tarkoituksenmukaiseen liikkumiseen
- Kuljetettaessa tulee välttää sivuttaissuuntaista liikkumista ja pyrkiä ohittamaan puolustaja eteen- tai taaksepäin suuntautuvalla liikkeelle
- Kuljetuksessa puolustaja ohitetaan siten, että puolustajan kohdalla palloa pomputetaan ulommalla kädellä ja puolustajan lähempää olkapäätä painetaan voimakkaasti alaspäin
- Ohittaminen edellyttää usein vauhdinmuutosta, vartaloharhautusta (hartioilla ja päällä) sekä kädenvaihtoa
- Kädenvaihdot tehdään muuttamalla kuljetussuuntaa terävästi
- Avoimella kentällä kädenvaihdot tulee pyrkiä tekemään niin, että kuljetusvauhti ei hidastu lainkaan



## In out -harhautus

- In out -kuljetusharhautuksessa ”hämätään” kädenvaihdolla, mutta jatketaan matkaa alkuperäisellä kädellä
- Jos palloa kuljetetaan oikealla kädellä, harhautuksen aluksi paino on oikean jalan päällä, josta se siirretään vasemmalle jalalle siten, että vasen olkapää laskee hiukan
- Painonsiirron aikana pallon pomppu tulee oikealla kädellä vasemman jalan viereen (sisäpuolelle), josta se oikealla kädellä pompautetaan takaisin oikean jalan viereen (ulkopuolelle)
- Toisen pomppun aikana paino siirretään takaisin oikean jalan päälle
- Harhautus toimii parhaiten avoimella kentällä keskikovassa juoksuvauhdissa

## Pivot (spin dribble) -harhautus

- Pivot -kädenvaihdossa suunnanmuutos tehdään kääntämällä selkä hetkellisesti puolustajalle
- Pivot-harhautuksessa tulee hyökkääjän ensin aktiivisesti pyrkiä ohittamaan puolustaja alkuperäiseltä puolelta
- Jos puolustaja saa estettyä tämän suunnan, asetetaan puolustajan puoleinen jalka tukijalaksi, jonka varassa tehdään puolustajan ohi nopea taitsekäännös siten, että pallo pompautetaan ulomman jalan vieressä kerran ennen käännöstä ja toisen kerran heti käännöksen jälkeen
- Molemmat pomput tehdään alkuperäisellä kädellä ja vasta sen jälkeen tulee kädenvaihto
- Pivot voidaan tehdä myös ns. voimakuljetuksena, jolloin molemmat pomput tulevat käännöksen aikana jalkojen väliin ja kädenvaihto tapahtuu heti ensimmäisellä pompulla
- Harhautus toimii parhaiten ahtaassa tilassa ja korille ajettaessa

**Vinkki!**

**Kuljetusharhautuksessa tärkeintä on rytmi ja suunta, ei kädenvaihto itsessään.**

**Kädenvaihto edestä (crossover)**

- Edestä kädenvaihdossa pallo siirretään vartalon toiselta puolelta toiselle puolelle pompauttamalla pallo jalkojen edessä
- Ennen kädenvaihtoa hyökkääjän tulee aktiivisesti pyrkiä ohittamaan puolustaja alkuperäiseltä puolelta
- Jos puolustaja saa estettyä tämän suunnan, pompautetaan pallo nopeasti matalana vartalon toiselle puolelle avoimella askeleella
- Harhautus toimii parhaiten, kun hyökkääjän ja puolustajan välissä on yli puoli metriä tilaa
- Edestä kädenvaihto voidaan tehdä myös ns. korkeana, jolloin pallo pompautetaan toiselle puolelle polvien ylitse (palloa kannattamatta)

**Kädenvaihto jalkojen välistä**

- Jalkojen välistä kädenvaihto on sovellus crossover -harhautuksesta
- Avoimen askeleen aikana pallo pompautetaan jalkojen etupuolen sijasta jalkojen välistä niin, että pomppuhetkellä molemmat jalat ovat maassa
- Tämä mahdollistaa kädenvaihdon tekemisen ahtaammassa tilassa ja suojatummin
- Harhautus toimii parhaiten siirryttäessä hitaasta vauhdista nopeaan



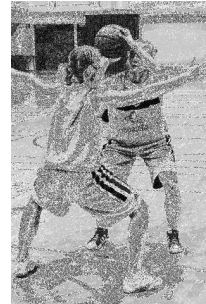
Kuva 22a.

**Kädenvaihto selän takaa**

- Selän takaa kädenvaihto on sovellus crossover -harhautuksesta
- Avoimen askeleen aikana pallo pompautetaan jalkojen etupuolen sijasta jalkojen takaa niin, että paino siirtyy voimakkaasti uuden suunnan puolelle
- Pompun tulee kädenvaihdossa olla pitkä, jotta sen aikana kuljettaja ehtii tehdä sekä avoimen askeleen että painon siirron
- Selän takaa kädenvaihto voidaan tehdä myös ns. voimakuljetuksena, jolloin suunnanmuutoksen sijasta tehdään nopea 1-tahtipysähdys, jonka aikana pallo pompautetaan takapuolen alta vartalon toiselle puolelle
- Ensimmäinen harhautuksista toimii parhaiten erittäin kovassa juoksuvauhdissa ja pienessä suunnanmuutoksessa, ja jälkimmäinen taas toimii parhaiten siirryttäessä nopeasta vauhdista hitaaseen

Liikkeellelähdöt pallon kanssa

- Kaikki liikkeellelähdöt pallon kanssa tehdään kolmoisuhka-asennosta. Pallon vastaanotettua hyökkääjällä on rintamasuunta kohti koria ja hän on tietoinen muiden pelaajien sijoittumisesta
- Hyvä kolmoisuhka edellyttää hyvän peliasennon, tarkoituksen mukaisen liikkumisen ilman palloa (ks. suunnanmuutokset ja leikkaukset) sekä hyvän pallon vastaanottamisen
- Pysähdys tulee aina kun mahdollista tehdä yhdellä tahdilla, mikä mahdollistaa tukijalan valitsemisen liikkeelle lähtöä varten
- 2-tahtipysähdyksissä on rintamasuunta ja jalkaterät käännettävä mahdollisimman nopeasti kohti koria
- Kaikki liikkeelle lähdöt tulee tehdä mahdollisimman suoraviivaisesti kohti koria
- Korille ajettaessa puolustaja ohitetaan siten, että lähempää olkapäätä painetaan voimakkaasti alaspäin ja palloa pomputetaan ulommalla kädellä oman vartalon ulkopuolella
- Ohituksessa hyökkääjä asettaa voimakkaasti oman jalkansa puolustajan edelle (suhteessa koriin) joko risti- tai avoimella askeleella
- Aina kun mahdollista ohittava askel tulee kohdistaa puolustajan etummaista jalkaa vastaan
- Koko liikkeellelähdön ajan palloa tulee suojata lähellä vartaloa ja ensimmäiset kuljetuspomput tulee tehdä mahdollisimman matalina, pitkinä ja työntävinä



Kuva 23a ja 23b. Liikkeellelähtö pallon kanssa

#### **Vinkki!**

**Ennen ajoa uhkaa heitolla ja hyökkää puolustajan etummaista jalkaa vastaan.**



Kuva 24a ja 24b. Liikkeellelähtö ristiaskeleella



Kuva 24c. Liikkeellelähtö avoimella askeleella

#### Liikkeellelähtö ristiaskeleella

- Ristiaskel on koripallon yksinkertaisin ja tehokkain tapa lähteä liikkeelle pallon kanssa ja ohittaa puolustaja
- Kolmoisuhka-asennosta paino siirretään tukijalan päälle (n. 60%) siten, että toisella jalalla astutaan puolustajan (etummaisena) jalan ohitse ristiin ja laitetaan pallo maahan puolustajasta kauimmaisella kädellä vartalon ulkopuolelle astuvan jalan viereen
- Askeleen aikana polvikulma on erittäin matala ( $\sim 90^\circ$ ), ja pallo siirretään ”povitaskusta” ”kuljetustaskuun” voimakkaasti heilauttaen
- Pelitilanteessa ristiaskelen jälkeen käytetään yleensä yksi, korkeintaan kaksi pomppua, joiden avulla päädytään uuteen heitto- tai syöttötilanteeseen
- Riippuen puolustajan sijoittumisesta ristiaskeleella voidaan lähteä liikkeelle, joko suoraan pallon vastaanotettua, tai harhautusten jälkeen
- Harhautusten aikana on tärkeää säilyttää tasapaino keskellä vartaloa ja paino valtaosaltaan tukijalan päällä

#### Liikkeellelähtö avoimella askeleella

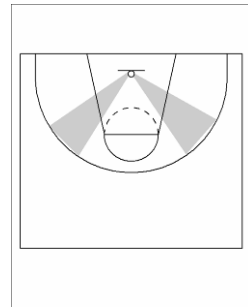
- Avoin askel on haastava, mutta tehokas tapa lähteä liikkeelle
- Avoin askel edellyttää erittäin hyvän peliasennon ja syvän polvikulman ( $\sim 90^\circ$ )
- Kolmoisuhka-asennosta paino siirretään kokonaan tukijalan päälle siten, että vapaalla jalalla astutaan puolustajan (etummaisena) jalan ohitse
- Askeleen aikana pallo siirretään voimakkaasti ”povitaskusta” ”kuljetustaskuun”, josta pallo pompautetaan matalana vapaan jalan viereen vartalon ulkopuolelle
- Pelitilanteessa avoimen askeleen jälkeen käytetään yleensä yksi, korkeintaan kaksi pomppua, joiden avulla päädytään uuteen heitto- tai syöttötilanteeseen (suora lay up -heitto edellyttää ns. rocker askeleen käyttöä)
- Riippuen puolustajan sijoittumisesta avoimella askeleella voidaan lähteä liikkeelle, joko suoraan pallon vastaanotettua, tai askel- ja palloharhautusten jälkeen
- Harhautusten aikana on tärkeää säilyttää tasapaino keskellä vartaloa ja paino valtaosaltaan tukijalan päällä



Heittäminen - keskeiset periaatteet

- Heittotaidon edellytyksenä on hyvät perustaidot erityisesti pallon vastaanottamisen, pysähdysten ja pallottomana liikkumisen osalta
- Heittämisen tarkoituksena tulee aina olla korinteko, ei pelkkä heittäminen
- Korin tekemiseen vaikuttaa keskeisesti heittoyrityksen etäisyys (range); heittosuoritus tulisi aina pyrkiä tekemään etäisyydeltä, josta on suuri todennäköisyys onnistua
- Hyvä heitto edellyttää vapaata heittotilaa (ei puolustajan kättä edessä)
- Parhaimmillaan heittosuoritus tapahtuu suoraan syötöstä, samoilta jalansijoilta kuin pallo on vastaanotettu
- Pelitilanteessa heitto tulee ottaa silloin, kun kukaan joukkueovereista ei ole paremmassa korintekopaikassa tai kun hyökkäysaika on vähissä
- Korilevyä tulee käyttää aina kun mahdollista, varsinkin kun heitetään 45° kulmasta tai kun voimansäätely on vaikeaa

**Vinkki!**  
**Heittämisen tarkoitus on aina korinteko, ei pelkkä heittäminen.**



Kuva 25a. Heittokuilma levyn kautta heitolle



Kuva 25b. Heittämisen tarkoitus on aina korinteko



Kuva 26a. Heittosuoritus lähtee tasapainoisesta peliasennosta

### Heittoliike

- Koripallon heittoliike syntyy rytmisestä kokonaisuudesta, jossa eri osaliikkeet nivoutuvat pehmeästi yhteen

### Tasapaino

- Heittosuoritus lähtee aina tasapainoisesta peliasennosta, jossa polvet ovat koukistettuna ja jalat tukevasti maassa
- Heittoasennossa heittävän puolen jalka on hiukan toista jalkaa edempänä
- Jalkaterät ja rintamasuunta osoittavat pääsääntöisesti kohti koria siten, että heittävän puolen olkapää voi kuitenkin olla hiukan toista olkapäätä edempänä



Kuva 26b. Heittoliikkeessä katse tulee keskittää tähtäyspisteeseen

### Katse

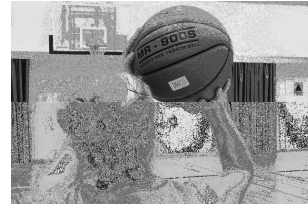
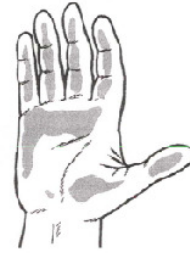
- Heittoliikkeen aluksi katse tulee keskittää tähtäyspisteeseen
- Suoraan heitettäessä tähtäyspiste on joko koriraudan kuvitellussa keskipisteessä tai takaraudassa
- Levyn kautta heitettäessä tähtäyspiste on nelikulmion yläkulmassa
- Katseen tulee pysyä tähtäyspisteessä koko heittosuorituksen läpi. Kun pallo irtoaa kädestä, katse seuraa palloa

### Vinkki!

**Heittosuoritus lähtee aina tasapainoisesta peliasennosta, jossa polvet ovat koukistettuina ja jalat tukevasti maassa.**

## Heittoliike - ote palloon

- Heittäessä palloon kosketaan koko kämmenellä siten, että pallon ja kämmenpohjan väliin jää pieni ilmarako. Valtaosa kosketuksista tapahtuu sormien ylemmillä nivelillä
- Heittävän käden sormet ovat sopivasti levitettynä niin, että peukalon ja etusormen välissä on noin 70° kulma
- Ote pallosta tapahtuu siten, että pallon keskikohta asettuu etu- ja keskisormen väliin ja toinen käsi on pallon sivulla
- Toista kättä käytetään ainoastaan suojaamassa palloa. Heittosuoritus tapahtuu yhdellä kädellä niin, että toinen käsi irtoaa heiton loppuvaiheessa kokonaan pallosta



Kuva 27a ja 27b. Ote palloon



Kuva 27c ja 27d. Heittoasento – ”kaksois-L”

## Heittoasento

- Heittoasennossa pallo nostetaan kolmoisuhka-asennosta heittävän käden silmän yläpuolelle (tai hiukan ulommaksi) siten, että tähtäyspiste näkyy käsien välistä
- Asennossa heittävän puolen jalkaterä, polvi, kyynärpää, ranne ja pallo ovat vertikaalisesti suoralla linjalla
- Heittävän käden ranne ”viritetään” niin taakse kun mahdollista siten, että ranteen ja kyynärvarren väliin muodostuu väärinpäin oleva L-kirjain
- Kyynärpää nostetaan hartialinjan yläpuolelle siten, että käsivarresta muodostuu toinen L-kirjain
- Kyynärpäätä nostettaessa on pidettävä huolta, että olkapään ja kyynärpään välinen linja säilyy suoraan kohti koria



Kuva 28a ja 28b. Heiton saatto



Kuva 28c. Vapaaheitto

#### Heiton saatto

- Varsinainen heittosuoritus tapahtuu yhdistämällä nosto- ja saattovaiheet
- Nostovaiheessa pallo nostetaan heittoasennosta suoraan ylöspäin heittokorkeuteen (tavoitteena mahdollisimman korkealle) siten, että ranteen "viritys" edelleen säilyy
- Juuri ennen lakipistettä ranteen jännitys puretaan saattamalla pallo terävästi mutta rennosti kohti korja
- Käsivarren oikea saattokulma on noin 60° lattian tasosta
- Saattovaiheessa sormet kääntyvät 180° siten, että pallon irrottua sormet osoittavat kohti korja
- Pallon irrottua käden tulisi olla hetken paikallaan, jotta varmistetaan heiton oikeasta suunnasta ja riittävän pitkästä saatosta (pallo saatetaan koriin asti)

#### Vapaaheitto

- Ottelutilanteissa vapaaheitoista tehdään keskimäärin vähintään 20 prosenttia pisteistä, joten sen osaaminen vaikuttaa merkittävästi ottelun lopputulokseen
- Vapaaheitoista tulee pyrkiä synnyttämään rutiininomainen, vahvaan itseluottamukseen perustava suoritus siten, että jokainen suoritus tehdään samalla tavalla ja samalla heittotekniikalla
- Suora vertikaalinen linja muodostetaan siten, että heittäjän puolen isovarvas asetetaan keskelle vapaaheittoviivaa korilinjalle
- Toisen jalan jalkaterä on hiukan avattuna (matalamman asennon saavuttamiseksi) ja osoittaa kohti korilevyn reunaa
- Painopiste on enemmän varpaiden päällä
- Heittoliikkeessä on selkeä pysähtynyt hetki liikkeen matalimmassa kohdassa, jolloin viimeistään mielestä suljetaan kaikki häiritsevät tekijät pois
- Voima vapaaheittoon syntyy jaloista niin, että saatto päätetään varpaille nousuun (tai hyvin kevyeen ponnistukseen)
- Käden saattoasento ja varpaille nousu säilytetään siihen saakka, kun pallo lentää koriin

**Hyppyheitto**

- Heittoliike hyppyheitossa ei eroa peruspelitalanneheitosta kuin ponnistuksen osalta
- Hyppyheitossa käytetään voimakkaasti jalkoja voiman tuotossa, mikä mahdollistaa saattovaiheen toteuttamisen ponnistuksen aikana
- Heittosuorituksen nostovaiheessa ponnistetaan (mahdollisimman korkealle) suoraan ylöspäin niin, että ranteen "viritys" edelleen säilyy
- Juuri ennen hypyn lakipistettä ranteen jännitys puretaan saattamalla pallo terävästi mutta rennosti kohti koria
- Hyppyheitossa on tärkeää säilyttää hyvä tasapaino koko ponnistuksen ajan, mikä näkyy paluuna tasapainoiseen peliasentoon heiton jälkeen (joko samoille jalansijoille tai hiukan korille päin)



Kuva 29a. Hyppyheitto



Kuva 29b.

**Lay-up -heitot**

- Kaikkien pelaajien tulee oppia tekemään lay-up -heitot sekä korin oikealta että vasemmalta puolelta
- Perussääntö kaikissa lay-up -heittoissa on, että vasemmalla jalalla ponnistettaessa heitto tapahtuu oikealla kädellä ja oikealla jalalla ponnistettaessa vasemmalla
- Lay-up -heitot tulee heittää aina mahdollisimman korkealta ja mahdollisimman läheltä korirautaa
- Korilevyä on hyvä käyttää apuna mahdollisimman usein

## Lay-up –askeleet

- Lay-up –heitot edellyttävät määrätietoista lähestymistä (ajoa) korille
- Lay-up –heittoon lähdeettäessä viimeinen pomppu pompautetaan samanaikaisesti, kun korin puoleinen jalka osuu maahan
- Tämä jälkeen pallo tuodaan kahdella kädellä voimakkaasti ”povitaskuun” suojaan puolustajilta
- Palloa suojataan huolellisesti askeleiden aikana ja vältetään sen tuomista vartalon korinpuoleiselle puolelle
- Ensimmäinen lay-up –askel on pitkä ja matala, jolla pyritään pääsemään mahdollisimman lähelle koria
- Toinen askel painetaan voimakkaasti kohti lattiaa, mikä mahdollistaa ponnistuksen suuntautumisen ylös - eikä eteenpäin
- Ponnistuksessa pallonpuolenpolvea käytetään voimakkaasti apuna
- Ponnistuksen loppuvaiheessa pallo tuodaan voimakkaasti kahdella kädellä ylös heittoasentoon niin, että pallon suojaus säilyy mahdollisimman pitkään
- Lay-up –heitto viimeistellään joko normaalina saattoliikkeenä tai ns. alakautta heittona, jolloin pallo rullataan sormien yli koriin



Kuva 30a ja 30b. Lay-up –askeleet

## Eri lay-up –heitot

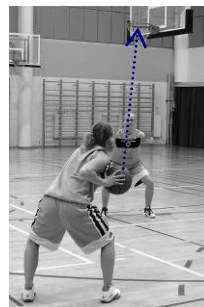
- Reverse lay-upissa lähestyminen korille tapahtuu korin vasemmalta puolelta, mutta heittoliike suoritetaan korin oikealta puolelta oikealla kädellä (tai päinvastoin)
- Power lay-up –heitossa lay-up –askeleet tehdään voimakkaasti ns. laukka-askeleilla siten, että oikealta puolelta heitettäessä askeleet osuvat maahan järjestyksessä oikea-vasen
- Lay back –liikkeessä heittosuoritus heitetään korin takaa siten, että askeleet tehdään päätyrajan suuntaisesti ja heittohetkellä vartalo kääntyy kohti omaa koria
- Reach up on yhden tahdin lay-up –heitto, jossa ensimmäisen lay-up askeleen jälkeen pallo heitetään yllättävästi kohti koria korin puoleisella kädellä



Kuva 30c.

## Hook-heitot

- Kun hyökkäyspelaaja on low post -asemassa selkä kohden koria, käytetään hook-heittoja tarvittaessa korin läheisyydessä
- Ihanteellinen low post -asema on linjalla, joka syntyy syöttäjän ja korin muodostamasta janasta
- Ihanteellisessa low post -asemassa hyökkääjällä on valittavana kumpi tahansa tukijalka ja riittävästi tilaa kääntyä sekä oikealle että vasemmalle
- Pallon saatuaan low post -pelaajan tulee ensin suojata palloa ”povitaskussa” ja samalla luoda katse kentän keskelle havaitakseen puolustajien ja muiden hyökkääjien sijoittumisen



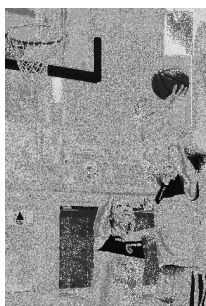
Kuva 31a. Ihanteellinen syöttölinja low posttiin



Kuva 31b. Pallon suojaaminen low post -asemassa



Kuva 31c. Drop step



Kuva 31d. Jump hook

## Jump hook -heitto

- Jump hook -liikkeeseen lähdetään ns. pudotusaskelle (drop step), jossa taitsekäännöksellä toinen jalka ”pudotetaan” kolmen sekunnin alueelle
- (Ennen pudotusaskelta voidaan ensin ns. porata itselle lisää tilaa esimerkiksi kahdella, kolmella pompulla)
- Pudotusaskeleen aikana pallo pompautetaan kerran jalkojen väliin niin, että sen avulla päädytään asemaan lähelle koria
- Heittoaasemassa kylki on kohti koria
- Jump hook -heitto suoritetaan tasajalkaponnistuksella siten, että suojaava käsi koukistetaan hyökkääjän ja puolustajan väliin, ja pallo heitetään suoralta kädeltä voimakkaasti rannetta käyttäen kohti koria
- Vartalon avaamista kohti koria tulee välttää viimeiseen asti
- Heittosuorituksen jälkeen päädytään hyvään, tasapainoiseen levypalloasemaan



Kuva 32a. Sky hook

## Sky hook - heitto

- Myös sky hook –heittoon lähdetään pudotusaskeleella
- Askeleen (ja mahdollisen yhden pompun) jälkeen päädytään asemaan, jossa jalat ovat päätyrajan suuntaisesti
- Tästä asemasta ponnistetaan korin puoleisella jalalla siten, että pallonpuoleinen polvi nousee voimakkaasti ylöspäin
- Heittoliike tapahtuu suoralla kädellä pyöreällä liikkeellä, jossa pallo irrotetaan liikkeen korkeimmassa kohdassa ranteella voimakkaasti saattaen
- Kylki ja suojaava käsi pysyvät koko liikkeen ajan hyökkääjän ja puolustajan välissä
- Heittosuorituksen jälkeen päädytään hyvään, tasapainoiseen levypalloasemaan

## Heittäminen syötöstä

- Heittäminen syötöstä on yksi koripallopelin tärkeimpiä taitoja. Suorituksessa yhdistyvät hyvän peliasennon lisäksi pysähtymisen, kääntymisen ja ponnistamisen taidot
- Heittotilanteita suoraan syötöstä ovat sisään-ulosyöttöketjun jälkeen, hyökkäyslevypallon ja ulossyötön jälkeen, korille ajon ja ulossyötön jälkeen, suoraan nopean hyökkäyksen päätteeksi, puolenvaihtosyötön jälkeen sekä pallottoman screenin tai pois päin korilta suuntautuvan (fade- / flare-) leikkauksen jälkeen tapahtuvat ratkaisut

**Vinkki!**

**Hyvään heittotaitoon yhdistyy hyvä pallottomana liikkumisen taito - hyvä heitto rakennetaan usein ilman palloa.**



## Heittäminen

Heittäminen editsekäännöksestä

- Editsekäännöstä käytetään heittotilanteissa, kun hyökkääjän ja korin välissä on tilaa kääntyä, ja kun halutaan korostaa aktiivista hyökkäysuhkaa
- Tukijalkana käännöksessä käytetään korinpuoleista jalkaa niin, että paino on käännöksen ajan päkiöillä ja noin 60 %:sti tukijalan päällä



## Valmentaja- ja ohjaajakoulutus



Kuva 33a ja 33b. Heittäminen editsekäännöksestä

Heittäminen taitsekäännöksestä

- Taitsekäännöstä käytetään heittotilanteissa, joissa käännöksellä halutaan luoda heittotilaa
- Tukijalkana käännöksessä käytetään ulommaista jalkaa
- Tärkeää taitsekäännöksessä on, että välittömästi käännöksen jälkeen päädytään tasapainoiseen heittoasentoon, eikä korjaavia askeleita tarvita

Kuva 33c, 33d ja 33e. Heittäminen taitsekäännöksestä



Kuva 34a. Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä

#### Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä

- Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä on nopein (ja suositeltavin) tapa suorittaa heittoliike suoraan syötöstä
- Pallo vastaanotetaan ilmassa niin, että juuri ennen vastaanottoa ponnistetaan yhdellä jalalla kevyesti
- Ilmasta laskeudutaan tasajalkaa maahan niin, että heti laskeutumisen jälkeen voidaan aloittaa heiton nostovaihe
- Tasapainoisen heiton onnistumiseksi on jalkaterien ja polvien heti pysähdyksen jälkeen osoitettava kohti korja
- 1-tahtipysähdystä käytetään ennen kaikkea ns. vastapallotilanteissa, joissa pallon vastaanottamisen aikana ei tarvitse kääntyä

#### Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä

- 2-tahtipysähdystä käytetään ennen kaikkea heittotilanteissa, joissa vaaditaan kääntymistä tai kovasta juoksuvauhdista pysähtymistä
- Pallo vastaanotetaan siten, että vastaanottohetkellä tukijalka on maassa, ja paino on voimakkaasti tukijalan päällä
- Välittömästi vastaanoton jälkeen toinen jalka tuodaan tukijalan viereen



Kuva 34b. Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä

#### **Vinkki!**

**Heiton nopeus on yhteydessä pysähdyksen nopeuteen; mitä nopeammin pysähdys tehdään, sitä nopeammin heitto voidaan suorittaa.**

## Heittäminen kuljetuksesta

- Kuljetuksesta heittämisessä käytetään samoja tekniikoita kuin suoraan syötöstä heitettäessä
- Olennaista on miten pysähdykseen ja heittotilanteeseen lähestytään
- Puolustajan toimintaa vaikeuttaa merkittävästi yllätyksellisyys ja ennalta-arvaamattomuus



Kuva 34a ja 34b. Heittäminen kuljetuksesta

## Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä

- Heittoon 1-tahtipysähdyksestä lähestytään siten, että viimeinen askel ja viimeinen pomppu ennen pysähdystä osuvat lattiaan samanaikaisesti
- Tämä mahdollistaa pallon nostamisen heittoasentoon silloin kun jalat ovat vielä ilmassa
- Heittosuoritus aloitetaan välittömästi, kun jalat osuvat maahan
- Heitto 1-tahtipysähdyksestä voidaan tehdä kahdella tavalla: Pitkänä (ns. Gallis-askeleena), jolloin viimeisellä askeleella ponnistetaan mahdollisimman lähelle koriä, tai lyhyenä, jolloin viimeisen askeleen aikana paino pudotetaan paikallaan suoraan heittoasentoon
- Heiton nopeutta ja ponnistukseen käytettävää voimaa säädelään polvikulmalla; syvä polvikulma mahdollistaa korkeamman ponnistuksen, mutta vastaavasti pienellä polvikulmalla (ja päkiävoittoisella ponnistuksella) saavutetaan nopeampi heittoliike
- Kuljetuksen päätteeksi tulee ensisijaisesti pyrkiä pysähtymään 1-tahdilla, koska tämä mahdollistaa monipuolisemman harhautusmahdollisuudet ennen heittoa tai syöttöä



Kuva 36a.

**Vinkki!**  
**Tee heittoharhautus uskottavasti ja niin, että puolustaja ehtii reagoimaan. Liikuta palloa vähintään 50 cm heiton merkiksi.**

### Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä

- Heittäminen kuljetuksesta 2-tahtipysähdyksellä voi tapahtua kahdella eri tavalla
  - Ns. perinteissä (hitaassa) pysähdyksessä viimeisen pompun jälkeen otetaan kaksi askelta niin, että pallo otetaan kahteen käteen tukijalan osuessa maahan
  - Ns. nopeassa 2-tahtipysähdyksessä viimeinen pomppu ja tukijalka osuvat maahan samanaikaisesti niin, että tämän jälkeen toinen jalka tulee vain toisen viereen ennen heittosuoritusta
- Molemmissa pysähdystavoissa paino on voimakkaasti tukijalan päällä ja toisen askeleen tehtävänä on enemmän rytmittää ja suunnata ponnistusta kohti heittosuoritusta
- 2-tahtipysähdystä käytetään kuljetuksen päätteeksi ennen kaikkea tilanteissa, joissa vaaditaan pysähdyksen aikaista kääntymistä

### Heittoharhautukset

- Heittoharhautuksia käytetään koripallossa vaikeuttamaan puolustajien toimintaa (esim. heiton torjunnoissa)
- Koko heittoharhautuksen ajan on erittäin tärkeää säilyttää hyvä (matala) peliasento
- Heittoharhautuksessa palloa liikutetaan suoraan ylöspäin selkeästi ja uskottavasti vähintään 50 senttimetriä
- Puolustajalle on annettava aikaa harhautua, joten sopiva rytmi on erittäin tärkeää harhautuksen onnistumiseksi



Kuva 37a.

#### Puolustuspelin keskeiset periaatteet

- Puolustuspelin tarkoituksena on estää vastustajaa tekemästä helppoja koreja sekä pakottaa vastustajat ratkaisurytyksiin, joita he eivät mielellään tee tai osaa tehdä
- Erityisesti hyökkääjien häiritsemättömät heitot ja korin läheisyydestä tehtävät ratkaisut tulee minimoida
- Puolustuspelin taidot ovat sidottuja sekä henkisiin kuin fyysisiin taitoihin
- Puolustuspelissä on pyrittävä ennakointiin ja aloitteellisuuteen pelkän hyökkääjän liikkeisiin reagoinnin sijasta
- Ennakoinnissa on tärkeää oikea sijoittuminen asemaan, jossa koko ajan nähdään pallo sekä pystytään arvioimaan hyökkääjän liikkeitä
- Lähtökohta hyvään puolustuspeliin on halu pysäyttää hyökkääjä aggressiivisesti, keskittyneesti ja älykkäästi – koko puolustuksen ajan, hetkeäkään huilaamatta
- Niin hyökkäyspelissä kuin ennen kaikkea puolustuspelissä joukkue on enemmän kuin yksilöiden summa – puolustuspelissä yhteinen etu menee aina yksilön edun edellä
- Puolustuspeliin kuuluu keskeisenä osana hyvä kommunikointi. Pelaajien tulee auttaa joukkueovereitaan ja itseään tiedostamaan asemansa ja puolustustilanteen voimakkaalla puheella



Kuva 38a ja 38b. Puolustusasento

**Vinkki!**  
**Puolustuspelaajan peliasento on matalampi kuin hyökkääjän peliasento – pää on hyökkääjän pään alapuolella.**

#### Puolustusasento

- Puolustusasento on sama kuin hyökkäyspelin peliasento, quick stance –asento
- Asento ei ole aloittelevalla pelaajalle luonnollinen ja vaatii sen takia paljon harjoittelua
- Asento on kuin istuisi tuolissa; selkä suorana ja pää polvien tasolla
- Koripallossa pelataan kokoajan matalana; katse ylhäällä ja polvikulma  $90^{\circ}$ - $120^{\circ}$
- Painopiste on keskellä vartaloa; jalat ja pää muodostavat edestä katsottuna tasasivuisen kolmion
- Jalat ovat hartioiden levyisesti joko vierekkäin tai lievästi peräkkäin
- Paino on koko jalalla. Kantapäät pysyvät lattiasa
- Rinta, jalkaterät ja polvet osoittavat samaan suuntaan
- Koko puolustusvuoro on pelattava puolustusasennossa, polvia suoristamatta
- Kätet toimivat koko ajan mahdollisimman aktiivisesti valmiina riistämään pallo tai häiritsemään syöttöä, kuljetusta tai heittoa
- Puolustuspelaajan peliasento tulee olla hyökkäyspelaajan peliasentoa matalampi ja leveämpi (pää on hyökkääjän pään alapuolella)

## Puolustusroolit – pallollisen pelaajan puolustus

- Avainasia pallollisen pelaajan puolustamisessa on hyvä puolustusasento. Ilman hyvää asentoa on puolustajan lähes mahdoton estää hyökkääjän syötöt, heitot ja ajot
- Keskeistä on sijoittua kaikissa tilanteissa pallon ja korin väliin
- Kun hyökkääjällä on kuljetus vielä käyttämättä, tulee puolustajan sijoittua pallon ja korin väliin siten, että puolustajan ylempi jalka on hyökkääjän tukijalkaa vasten ja keskustan puoleinen käsi on kosketusetäisyydellä pallosta (pallon alapuolella kämmen ylöspäin)
- Toinen käsi on hartialinjalla jatkuvassa liikkeessä häiritsemässä syöttöjä
- Pallollisen puolustajana on keskeistä estää helpot heitot, helpot kädenvaihdot sekä helpot liikkeelle lähdöt ja ensimmäiset pomput
- Puolustuksen onnistumiseksi on käsien ja jalkojen oltava jatkuvasti liikkeessä
- Jos hyökkääjä onnistuu kuljettamaan kohti koria, tulee puolustajan aktiivisesti liikkua hyökkääjän kuljetusreitille ja pakottaa tämä muuttamaan kuljetussuuntaa pois päin korilta
- Kuljetussuunnanmuutoksessa puolustajan tulee olla valmis ennakoimaan hyökkääjän mahdolliset kädenvaihtoliikkeet liikkumalla tulevalle pallokorinlinjalle
- Pallollisen pelaajan käytettyä kuljetuksensa, tulee puolustajan hyökätä hyökkääjään kiinni aktiivisesti palloa kahdella kädellä voimakkaasti painostaen ja käsiä heiluttaen
- Väliittömästi pallollisen pelaajan luovuttua pallosta, tulee puolustajan siirtyä pallottoman pelaajan puolustajaksi voimakkaalla liikkeellä (jump to the ball)



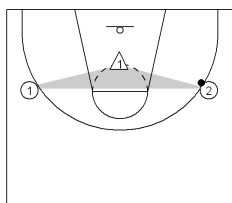
Kuva 38a. Puolustajan sijoittuminen pallollisen puolustajana. Puolustajan ylempi jalka on hyökkääjän tukijalkaa (vasen) vasten



Kuva 38b. Puolustajan sijoittuminen pallottoman pelaajan puolustajana (jump to the ball liikkeen jälkeen)



Kuva 40a. Avoin puolustusasento pallottoman pelaajan puolustajana



Kuva 40b. Puolustuspelin matala kolmio



Kuva 40c. Leikkauksen puolustus avoimessa asennossa



Kuva 40d. Leikkauksen puolustus suljetussa asennossa

Puolustusrooli – pallottoman pelaajan puolustus

- Haastavin puolustustaito joukkuepelin näkökulmasta on pallottoman pelaajan puolustaminen
- Luonnostaan pelaajat rentoutuvat (ja nousevat pois peliasennosta) siirtyessään pois pallollisen puolustajan roolista. Tätä luonnollista reaktiota vastaan tulee harjoittelussa, opettamisessa ja valmentamisessa jatkuvasti taistella
- Myös pallottomana puolustajana pelataan jatkuvasti puolustusasennossa aggressiivisesti, keskittyneesti ja älykkäästi
- Pallottomana puolustajana puolustusasentoja on kolme: avoin asento kaukana pallosta (kahden tai useamman syötön päässä), avoin asento lähellä palloa (yhden syötön päässä) ja suljettu asento syöttölinjalla (yhden syötön päässä)
- Tärkeää näissä kaikissa asennoissa on, että puolustajan näkökentässä on jatkuvasti sekä pallo että oma vartioitava hyökkääjä
- Mitä lähempänä pallo on pelaajaa, sitä lähempänä on myös puolustaja omaa vartioitavaansa
- Avoimessa asennossa puolustaja sijoittuu ns. matalaan kolmioon (pistooliasentoon) siten, että hän tarvittaessa pystyy estämään sekä pallollisen pelaajan että oman vartioitavan pelaajan ajot ja leikkaukset korille
- Suljetussa asennossa sijoitetaan lähelle omaa vartioitavaa pelaajaa siten, että tämän on vaikea vastaanottaa pallo. Vastaanottamista varten hyökkääjä pakotetaan liikkumaan pois haluamastaan hyökkäysasemasta
- Suljetussa asennossa puolustajan käsi on syöttölinjalla, kämmen kohti palloa, peukalo alaspäin sekä toinen korva kohti omaa vartioitavaa pelaajaa
- Leikkaustilanteissa, niin suljetussa kuin avoimessa asennossa, on tärkeää puolustaa niin, että oma vartioitava pelaaja ei pääse puolustajan ja pallon väliin



Ensimmäisen askeleen liikkuminen

- Puolustuspelin onnistumisen kannalta ensimmäinen askel liikkumisessa on usein keskeisin
- Ensimmäinen askel otetaan aina menosuunnan jalalla siten, että paino siirretään nopeasti toisen jalan päälle ja täällä jalalla ponnistetaan puolustusasennossa voimakkaasti kohti menosuuntaa (push step)
- Ensimmäisellä askeleella on tarkoitus estää hyökkääjää saavuttamasta haluamaansa asemaa
- Nilkka ja polvi osoittavat askeleen aikana koko ajan samaan suuntaan



Kuva 41a. Push step

**Vinkki!**

**Puolustajana älä salli hyökkääjälle syöttöä seisoville jaloille**



Kuva 41b ja 41c. Lähestyminen

Lähestymiset

- Siirryttäessä pallottomasta puolustajasta pallolliseksi puolustajaksi käytetään koripallossa ns. lähestymisaskeleita
- Lähestyttäessä puolet matkasta edetään juosten. Tämän jälkeen vaiheittain siirrytään käyttämään pieniä tikkaavia askeleita normaalia leveämmässä juoksuasennossa siten, että painopiste putoaa kohti puolustusasentoa
- Lähestymisaskeleilla valmistaudutaan liikkumaan mihin suuntaan tahansa
- Lähestymisen aikana kädet heilautetaan voimakkaasti alhaalta ylös niin. Näin vauhti on helpompi pysäyttää, ja että puolustajan mahdollinen heittoyritys häiriintyy



Kuva 42a ja 42b. Puolustus-  
jalkatyö



Kuva 42c. Wheel and run –  
puolustus

Liikkuminen puolustuspelissä, jalkatyö

- Puolustuspelissä on tärkeä oppia liikkumaan uuteen asemaan joka kerta kun pallo liikkuu (syöttämällä tai kuljettamalla)
- Aina kun mahdollista liikkuminen tulee tehdä jalkatyössä
- Puolustuspelin jalkatyö on yhdistelmä kahdesta askeleesta. Ensimmäinen askel (step) johtaa liikettä. Toinen maata pitkin liukuva (slide) askel mahdollistaa tasapainoisen puolustusasennon säilymisen
- Jalkatyössä pää pysyy kokoajan samalla korkeudella eikä ns. pompi
- Rintamasuunta säilyy polvien linjan kanssa koko liikkumisen ajan samana
- On erittäin keskeistä, että hartioiden levyinen asento säilyy ja, että jalat eivät mene ristiin
- Tasapainoisessa jalkatyöasennossa sivulta katsottuna puolustajan korvat pysyvät jalkojen päällä
- Tarvittaessa (kiireellisissä tilanteissa) uuteen puolustusasemaan siirrytään ns. wheel and run -liikkeellä, jossa liikutaan sivuttain juoksemalla siten, että ylävartalo säilyttää kuitenkin normaalin puolustusasennon (hartiat ja polvet samalla linjalla)

#### Vinkki!

**Lattia on puolustajan ystävä –  
liikkuminen onnistuu vain silloin  
kun jalat ovat maassa.**

## Levympallon keskeiset periaatteet

- Levympalloaminen on menestymisen kannalta koripallon keskeisimpiä taitoja; mitä enemmän pelissä tulee ohiheittoja, sitä tärkeämpää levympalloaminen on
- Levympalloamisessa, niin kuin puolustuspelissäkin, kaikissa tilanteissa parhaansa yrittämisen asenne on kaikista tärkeintä
- Levympalloaminen vaatii ennen kaikkea taitoa, päättävyyttä ja oikeaa sijoittumista
- Toki levympalloaminen vaatii ponnistusvoimaa ja hyvää ulottuvuutta, mutta usein ratkaisevampaa on nopea liikkuminen ja sijoittuminen lattian tasolla
- Hyvä levympalloaminen vaatii koko joukkueen panoksen. Erinomaisen levympallojoukkueen tavoite on ottaa 60 % kaikista levympalloista (yli 80 % puolustuspuolella ja yli 30 % hyökkäyspuolella)
- Onnistunut levympalloaminen mahdollistaa enemmän pallonhallintoja ja helppoja koreja, esimerkiksi nopeista hyökkäyksistä, mitkä puolestaan taas usein mahdollistavat useimpien otteluiden voittamisen



Kuva 43a.



Kuva 44a, 44b ja 44c.  
Levypallotekniikat

#### Levypallotekniikat – katsekontakti ja ennakointi

- Niin kuin pallottomana liikuttaessa ja puolustettaessa tulee levypallopelissäkin aina nähdä pallo
- Pelaajien tulee nähdä heittohetki ja mielellään kommunikoida se huutamalla ”heitto” kanssapelaajille
- Levypallopelissä lähdetään siitä oletuksesta, että kaikki heitot menevät ohi
- On tärkeä oppia ennakoimaan minne pallo pomppaa ohiheiton jälkeen

#### Levypallotekniikat – sijoittuminen

- Heiton ollessa ilmassa tulee levypallopelaajan tiedottaa vastustajan asema kentällä, eikä vain seurata katseella pallon lentorataa
- Nopealla liikkumisella tulee levypallopelaajan sijoittua vastustajaa parempaan levypalloon asemaan oletetun ohiheiton sattuessa
- Sijoittuminen vaatii hyvän peliasennon ja aktiivisen liikkeen jaloilla

#### Levypallotekniikat – sulkeminen

- Sulkeminen on vaikea taito ja vaatii erityisen paljon harjoittelua
- Tavoitteena sulkemisessa on vallata ns. sisäasema vastustajan ja korin välistä
- Sulkemisessa levypallopelaaja astuu vastustajaa vastaan ja samalla kääntyy taitsekäännöksellä vastustajan eteen niin, että levypallopelaajan oikea jalka jää vastustajan oikean jalan eteen ja vasen jalka vasemman eteen
- Ensimmäisellä askeleella kyynärvarrella otetaan kontakti vastustajaan, jotta tämän vauhti pysähtyy
- Käännöksen jälkeen nostetaan molemmat kädet voimakkaasti ylös niin, että kontakti vastustajaan säilytetään yläselällä
- Peliasento säilyy koko sulkemisen ajan matalana; jalat vierekkäin hartioiden levyisenä, kädet ylhäällä kyynärpäistä koukistettuina ja kämmenet kohti palloa valmiina vastaanottamaan se milloin tahansa
- Erityisen tärkeää on säilyttää kontakti vastustajaan koko sulkemisen ajan ns. istumalla vastustajan reisien päällä

## Levypallotekniikat – pallon hakeminen

- Sulkeminen säilytetään niin kauan kuin pallo on osunut korirautaan tai levyyn
- Tämän jälkeen levypallopelaajan tulee hakeutua pallon perään niin nopeasti ja aggressiivisesti kuin se vain on mahdollista – parhaat levypallopelaajat eivät koskaan ole laiskoja
- 70–75% ohiheitoista lentää korilinjan vastakkaiselle puolelle suhteessa heittopaikkaan
- Kauempaa heitetyt heitot lentävät myös levypallotilanteissa kauemmas
- Levypalloon tulee aina kun mahdollista ponnistaa voimakkaasti tasajalkaa ja ottaa pallo haltuun kahdella kädellä siten, että tasapaino säilyy
- Monesti vastustajat pyrkivät riistämään pallon välittömästi levypallon jälkeen, mistä syystä palloa tulee suojata aktiivisesti



Kuva 45a.

## Levypallotekniikat – pallon suojaaminen ja avausyöttö

- Levypallon jälkeen palloa ei saa koskaan tuoda rintakehän alapuolelle
- Palloa suojataan nostamalla kyynärpäät ylös niin, että pallo jää puristuksiin käsien väliin
- Suojausasennossa peliasento on normaalia hiukan leveämpi ja sormet osoittavat pallon ympärillä suoraan ylöspäin
- Puolustuslevypallon jälkeen pallo tulee toimittaa nopeasti eteenpäin pallonmenetystä välttämällä niin, että levypallopelaaja kääntyy editsekäänöksellä pois päin korilta ja katsoo vapaata syöttöpaikkaa
- Avausyöttö annetaan päänpäältä syöttönä siten, että vastaanottajalla on kasvot kentälle päin ja hän on sijoittuneena sivurajan läheisyyteen vapaahetkiviivan tasolle
- Tarvittaessa levypallopelaaja voi käyttää yhden voimakkaan pompun päästäkseen parempaan syöttöasemaan
- Turhaa kuljetusta tulee välttää kaikissa levypallotilanteissa



Kuva 45b.



**Vinkki!**  
**Levypallopeli ratkaistaan usein nopealla liikkumisella ja sijoittumisella lattian tasolla.**

Hyökkäyslevypallopelin erityispiirteitä

- Mahdollisuus levypalloihin hyökkäyspelissä kasvaa sitä mukaan, mitä useampi hyökkääjä pääsee ns. sisäasemaan korin ja puolustajien väliin
- Hyökkäyslevypallot vaativat aina kovaa asennetta ja hyvää ennakkointia
- Parhaiten ohiheiton pystyy ennakoimaan heittäjä itse, koska hän näkee heiton lentoradan optimaalisesta kulmasta
- Hyökkäyspelaajan tulee välttää kaikkia kontakteja ja jäämistä puolustajan selän taakse
- Hyökkäyslevypallon jälkeen tulee pyrkiä ratkaisuun ilman kuljetusta (tippaamalla tai normaalilla hppyheittolla) aina kun se on mahdollista ja taktisesti järkevää
- Syöttäminen ja kuljettaminen hyökkäyslevypallon jälkeen ovat aina toissijaisia

**Screenien käyttötarkoitus**

- Screenien tarkoituksena on vapauttaa kanssapelaaja vapaaseen syöttöpaikkaan tai vapaaseen korintekopaikkaan
- Screenin asettaminen ja käyttäminen aiheuttaa puolustuksen keskittymisen herpaantumisen, mikä mahdollistaa myös muiden korintekopaikkojen ja syöttöpaikkojen syntyminen
- Screenit asetetaan joko tiettyä puolustajaa vasten tai tietylle alueelle kentällä riippuen screenin käyttötarkoituksesta



Kuva 46a. Screenin valmistaminen

**Screenitekniikat – valmistaminen**

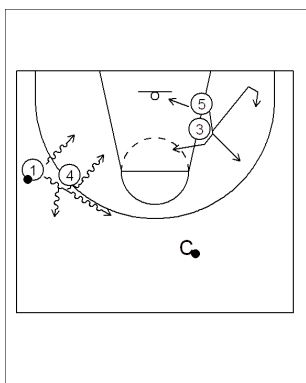
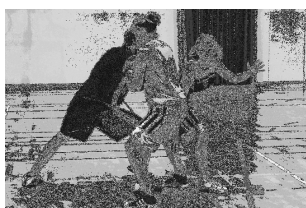
- Screenattava pelaaja houkuttelee puolustajansa huomion pois päin screenistä esimerkiksi V-leikkauksella
- Screenin valmistaminen tehdään usein hitaalla vauhdilla, jotta käyttämisessä terävä suunnanmuutos korostuu



Kuva 46b. Screenin asettaminen

**Screenitekniikat – asettaminen**

- Screen asetetaan 90° kulmassa hyökkääjän todennäköisimpään liikkumissuuntaan
- Screen asetetaan 1-tahtipysähdyksellä niin, että vatsalihakset osuvat törmäyshetkellä puolustajaan
- Kädet ovat lähellä vartaloa suojaamassa
- Screenin tulee olla tasapainoinen ja leveä sekä kestoaltaan noin kahdensekunninmittainen



Kuva 48a ja 48b. Screenin käyttäminen

**Vinkki!**  
**Pallottomana käytä**  
**screenit periaatteella**  
**”wait-wait-wait as V-**  
**cut is made!”**

#### Screenetekniikat – käyttäminen

- Screenattava hyökkääjä on ensisijaisesti vastuussa screenin osumisesta
- Screen käytetään mahdollisimman läheltä (esim. koskemalla sisemmällä kädellä screenaajan pohjetta)
- Screenin käyttäminen riippuu puolustajan taktisesta valinnasta
- Jos puolustaja jää screeniin, leikataan/kuljetetaan suoraan screenin taakse (pop cut / pop up)
- Jos puolustaja tulee screenin hyökkääjän perässä, tehdään ns. curl-leikkaus/kuljetus suoraan korille
- Jos puolustaja kiertää screenin, tehdään ns. flare(fade)-leikkaus/kuljetus pois päin korilta
- Jos puolustaja ennakoii screenin, käytetään ns. takaovileikkausta tai suoraa kuljetusta korille

#### Screenetekniikat – avautuminen

- Screenin asettajan on tärkeää säilyttää katse palloon koko ajan
- Screenistä avautuminen vaatii pelaajalta hyvää pelinlukua sekä ymmärrystä tilankäytöstä ja ajoituksista
- Pääsääntöisesti screenistä avaudutaan päinvastaiseen suuntaan kuin se käytetään
- Erityisesti puolustuksen vaihtaessa screeneissä, avautuminen korostuu

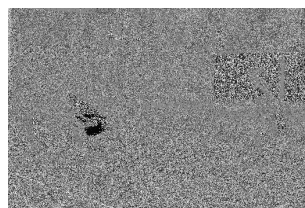


Kuva 48c. Screenistä avautuminen



## Pallollisen pelaajan screenit

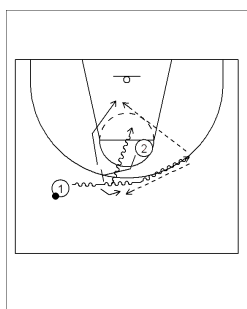
- Pallollisen pelaajan screen on aina kahden pelaajan tiivistä yhteistyötä
- Screenaaja asettaa screenin pallonkäsittelijälle, joka valmistaa ja käyttää screenin kuljettamalla
- Jos pallollisen pelaajan puolustaja jää screeniin ja puolustajat eivät vaihda, syntyy pallolliselle pelaajalle avoin heitto- tai ajopaikka
- Jos puolustajat vaihtavat tai voimakkaasti auttavat tilanteessa, syntyy ns. pick and roll -peli, jossa screenaaja avautuu kääntymällä taitsekäänöksellä kädet ylhäällä kohti korista
- Pick and roll -pelissä screenin käyttäjä kuljettaa muutaman voimakkaan pompun eteenpäin ja katsoo ensin mahdollisuutta syöttöön avautuvalla pelaajalla ja vasta sen jälkeen etsii muita ratkaisumahdollisuuksia
- Jossain tilanteessa, esimerkiksi puolustuksen tuplatessa, pallollisen screen kannattaa pelata ns. pick and pop -pelinä, jossa screenaaja avautuu kaukoheittopaikkaan poispäin screenistä
- Pallollisen pelaajan screen-pelissä voidaan myös käyttää ns. harhautuspeliä (slip the screen), jossa puolustuksen ennakoivissa screenaaja leikkaa suoraan korille ilman screeniä



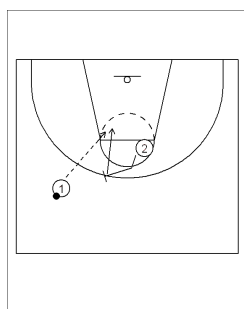
Kuva 49a. Pallollisen screenin valmistaminen



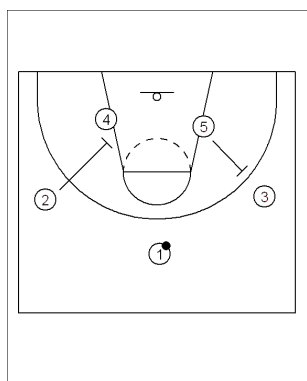
Kuva 49b. Pallollisen screenin käyttäminen



Kuva 49c. Pallollisen screen-pelin ratkaisumallit



Kuva 49d. Harhautuspeli – slip the screen



Kuva 50a. Down screen (No.2 -> No.4),  
back screen (No.5 -> No.3)

#### Pallottoman pelaajan screenit

- Pallottoman pelaajan screenit ovat vähintään kolmen pelaajan yhteistyötä
- Pallonkäsittelijä säilyttää syöttömahdollisuuden samalla, kun palloton pelaaja asettaa screenin toiselle pallottomalle pelaajalle, joka valmistaa ja käyttää screenin
  - Eri pallottomat screenit nimetään sen mukaan, missä suhteessa koriin ne tehdään
  - Ns. down screenissä screen asetetaan siten, että screenaajan kasvot ovat kohden koria, jolloin käyttäjän todennäköisin liikkumissuunta on pois päin korilta
  - Ns. back screenit tehdään puolustajan selkäpuolelle siten, että käyttäjän todennäköisin liikkumissuunta on kohti koria
  - Down screeniä käytetään erityisesti sumputtavaa puolustusta vastaan
  - Back screenejä käytetään erityisesti aggressiivista puolustusta vastaan





© Suomen Koripalloliitto 2006

**Valmentaja- ja ohjaajakoulutus**

Tekstin koonnut: Jyri Lohikoski

Kuvat: Marika Vilanen

Suomen Koripalloliitto ry.

Radiokatu 20

00093 SLU

[www.koris.net](http://www.koris.net)