

# Penetration-pelaaminen 1: Malliharjoitus, osat ja kokonaisuudet

---

*2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT*



# Penetration-pelaaminen 1

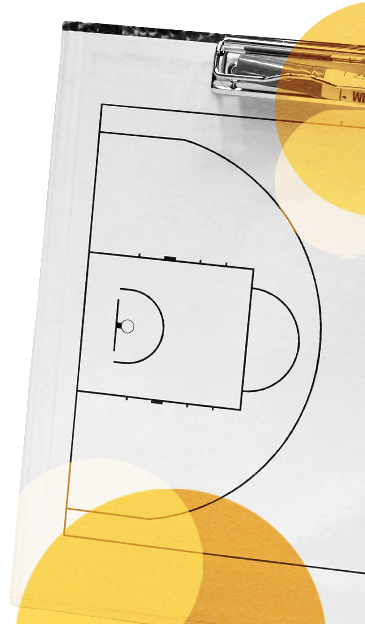
## Tavoitteet

HELPOT KORIT –AJATTELU

CATCH AND GO, (GO AND CATCH)

SABA-HARJOITTELU

MALLIHARJOITUS, OSAT JA KOKONAISUUDET



# Penetration-pelaaminen 1

## SABA-harjoittelu

### SMALL ADVANTAGE TO BIG ADVANTAGE

1. ETU PUOLUSTUKSELLA (DA)
2. NEUTRAALI TILANNE (N)
3. PIENI ETU HYÖKKÄYKSELLÄ (SA)
4. SUURI ETU HYÖKKÄYKSELLÄ = LAADUKAS KORINTEKOPAIKKA (BA)

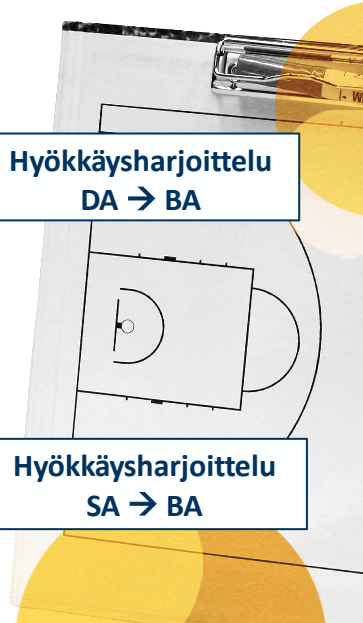


Puolustusharjoittelu  
SA → N



Hyökkäysharjoittelu  
DA → BA

Hyökkäysharjoittelu  
SA → BA



# Penetration-pelaaminen 1

## Helpot korit -ajattelu

### HELPOIT KORIT RATKAISEVAT

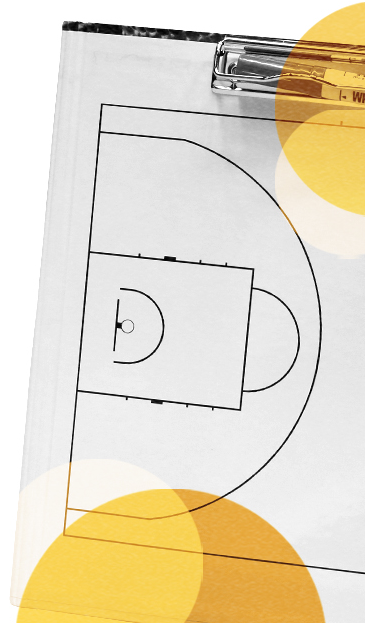
KORIT FRONT RIM-ALUEELTA

VAPAAHEITOT

HYÖKKÄYSLEVYPALLOJEN SEURAUKSENA

KORIT HYVIEN SYÖTTÖJEN ANSIOSTA

*STRATEGISESTI KORIPALLOSSA ON PITKÄLTI KYSYMYS KORKEAN  
TODENNÄKÖISYYDEN KORINTEKOPAIKOILLE PÄÄSEMISESTÄ JA  
VASTAAVASTI NIIDEN MINIMOIMISESTA VASTUSTAJALTA*

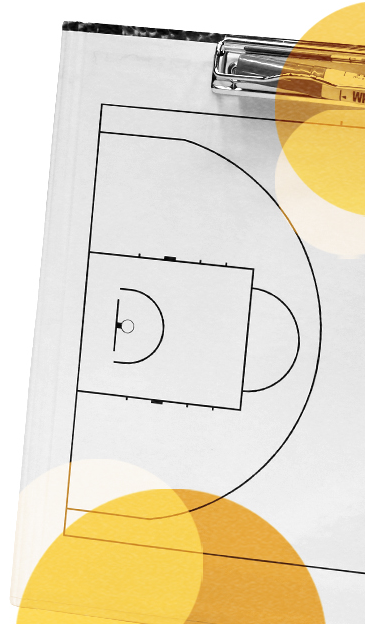


# Penetration-pelaaminen 1

## Malliharjoitus, Osat ja kokonaisuudet

1. Esitellään kokonaisuus
2. Pilkotaan kokonaisuus tarkoituksenmukaisiin osiin
3. Palataan jälleen kokonaisuuteen

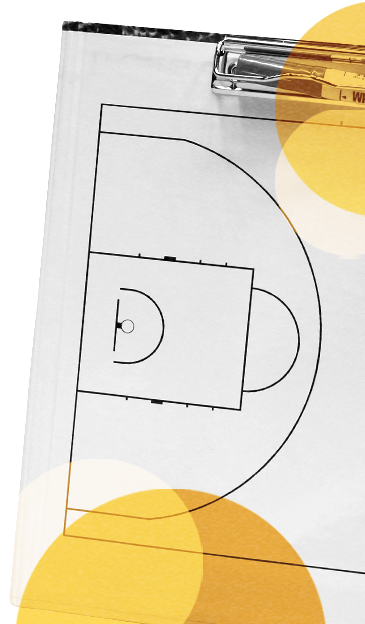
Opetetaan pelin pääperiaatteet, sen jälkeen parannetaan pelin tasoa osataitoja kehittämällä ja lopuksi palataan takaisin pääperiaatteisiin.



# Penetration-pelaaminen 1

## Malliharjoitus, Osat ja kokonaisuudet

1. 3vs3 Ugly – lähtö hyökkääjän edulla
2. 2 – 0 drive and kick – coach puolustaa
3. 1vs1 + heittäjä (puolustaja toimita pallo ½ kenttään)
  - Pitkä close out
  - Lyhyt close out
4. 2vs2 + coach syöttäjänä – jatkuva peli ½ - kentällä
5. 3vs3 Small sided game – lähtö hyökkääjän edulla



REFLEKTOIVAA,  
JÄIN  
MIETTIMÄÄN

HELPOT KORIT –AJATTELU

CATCH AND GO, (GO AND CATCH)

SABA-HARJOITTELU

MALLIHARJOITUS, OSAT JA KOKONAISUUDET

*TIETOJA  
TAITOJA  
ASENTEITA*

VAHVISTAVAA,  
VANHAN  
KERTAUSTA

UUDISTAVAA