

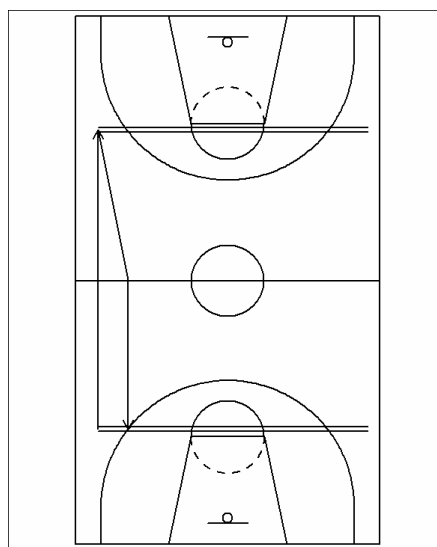
HARJOITUS 1

Aihe: Kestävyystesti, hyökkäyksen kolmoisuhka, nopea hyökkäys 1 vs. 1 sekä puolustuksen perusteet 1 vs. 1

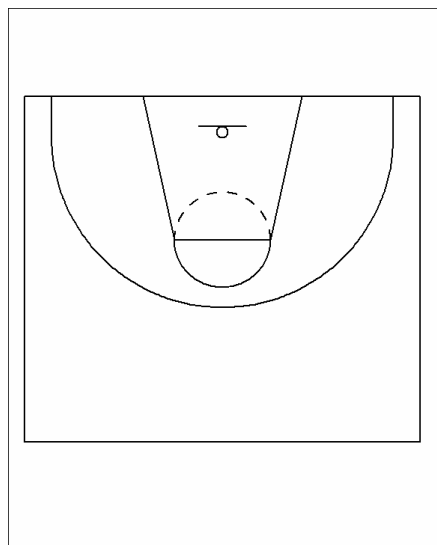
Tavoite: Testata pelaajien kestävyys (harjoittelun lähtökohta), opettaa kolmoisuhka asennosta hyökkäyksen perustaitoja sekä opettaa 1 vs. 1 henkilökohtaisen puolustuksen perusteet.

Harjoitteet:

- | | |
|---|-----|
| 1) Kestävyystesti | 20' |
| 2) Kuntopiiri ja venyttely | 20' |
| 3) Hyökkäyksen kolmoisuhka ja syöttö/ajo/heitto | 20' |
| 4) Jalkatyö 1 vs. 1 (asento ja 1 askel) | 10' |
| 5) Puolustus 1 vs. 1 laidassa | 20' |
| 6) Nopea hyökkäys 1 vs. 1 laitakaistalla | 10' |
| 7) Pelit 5 – 5 | 20' |



kuva 1



kuva 2

1. KESTÄVYYSTESTI**a) Piippi -testi**

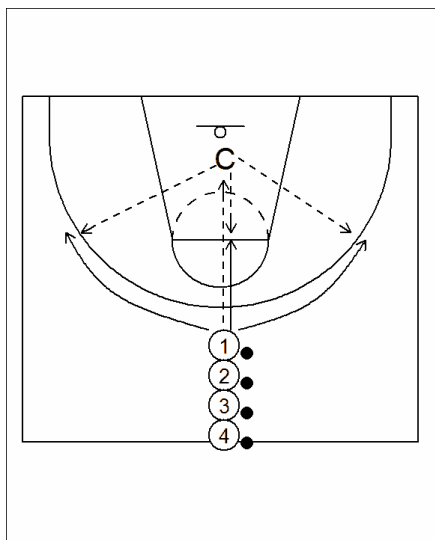
Jokainen juoksee piipin tahdisa niin kauan kuin jaksaa kahden viivan väliä (20m). Toimii samalla lämmittelyinä.

2. KESKIVARTALO KUNTOPIIRI ja VENYTTELY

1. seisoen vastakkainen käsi-jalka = kurotukset eteen-taakse-sivulle ala-sivulle ristiin
2. selinmakuulla lantio ylös = toinen jalka irti lattialta suoraan linjaan
3. kierrot selinmakuulla = jalat koukussa + jalat kohti kattoa
4. kyynernoja = lonkan kosketus lattiaan-jalka sivulle-käsi eteen-vastakkainen käsi+jalka
5. hindupunnerrus
6. punnerrusasento = vastakkainen käsi-varvas ja kyynärpää lattiaan ja kurotus kattoon
7. **venytys polvi-istunnassa = pää lattiasa ja molemmat kädet ilmaan**
8. kylkinoja ja alin jalka eteen

ydinkohdat

- Testataan pelaajien kuntotaso. Voiko pelaaja osallistua maajoukkue toimintaan jossa harjoitellaan 2krt päivässä.
 - Juoksutekniikoiden tarkastaminen.
9. pakaravenytys asento ja vastakkainen käsi kohti kattoa'
 10. polviseisonta = vastakkainen käsi-kantapäätä
 11. toispolviseisonta = levitettyt kädet ja kierrot
 12. **perseet olalle ja tv-istuntaan**
 13. skorpion ja aitajuoksimanasento
 14. core kävely
 15. takaperin kierto kävely
 16. askelkyykkyy sivulle kävely
 17. kädet suorana ja askel ristiin taakse ja polvi maahan
 18. käden pyörytykset nyrkissä = eteen-taakse-yhtä aikaa
 19. terävyys hyppy = oik./vas.-eteen/taakse-yhdellä jalalla
 20. 3 x polvet rintaan – hyökkääjän virhe – 3 x 360 astetta eri suuntiin ja lopetus perusasentoon



kuva 3a

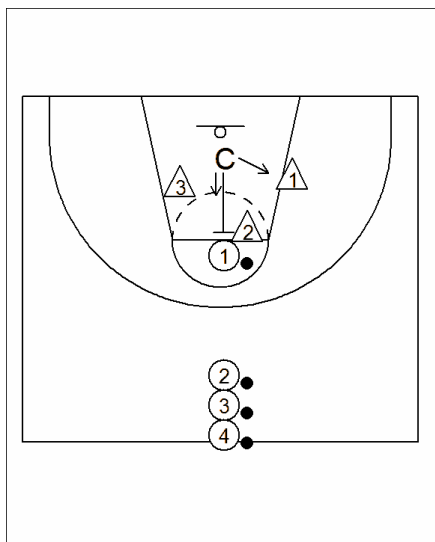
3a. HYÖKKÄÄJÄN VALINNAT 1 vs. 1 (kolmoisuhka)

Valmentaja syöttää pallon korin alta pelaajalle joka tekee 2-tahti pysähdyksen ja ottaa perusasennon (kolmoisuhka).

Tehdään kolmesta asemasta; vapaaheittoviivalta – oikeasta laidasta – vasemmasta laidasta.

ydinkohdat

- Pallon syöttäminen
- Liikkeelle lähtö syötön jälkeen
- Pysähdystekniikat, vain yksi tekniikka (2-tahti)
- Perusasento → kolmoisuhka



kuva 3b

3b. HYÖKKÄÄJÄN VALINNAT 1 vs. 1 (kolmoisuhka)

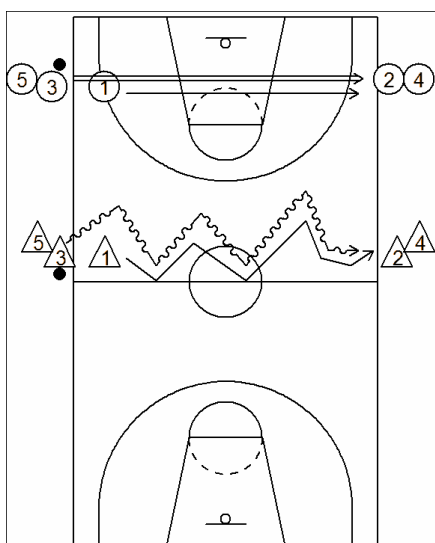
Valmentajan antamien ärsykeiden mukaan pelaaja tekee vallinnan.

1. Syöttö valmentajalle low postiin.
2. Ajo vastaan tulevan puolustajan ohi (ristiaskel)
3. Heitto kun puolustaja antaa tilaa

Samat valinnat molemmilta laidoilta.

ydinkohdat

- Puolustaja lukeminen
- Perusasennon pitäminen
- Oikean ratkaisun valitseminen
- Ratkaisutekniikat; oikea syöttötekniikka – ajot ilman askeleita - heitto-tekniikka.



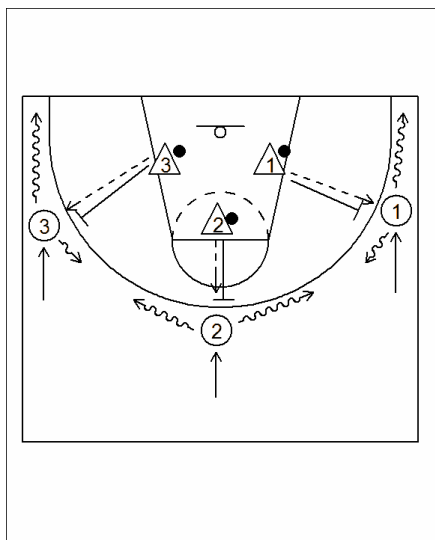
kuva 4

4. JALKATYÖ 1 vs. 1

- a) Pallollinen juoksee eteenpäin ja palloton juoksee takaperin pitäen etäisyyden palloon.
- b) Pallollinen vierittää palloa maata pitkin ja tekee zig-zag ja palloton tekee jalkatyötä pallon edessä.
- c) Pallollinen kuljettaa zig-zag ja palloton puolustaa pallon edessä.

ydinkohdat

- Taaksepäin juoksemisen tekniikka
- Kädet mukaan juoksuun
- Etäisyyden arvioiminen ja pitäminen (käden mitta)
- Ensimmäinen askel
- Nenä pallolla
- Suunnanmuutos
- Asento pysyy alhaalla (alempana kuin hyökkääjä)



kuva 5

5. CLOSE OUT HARJOITE

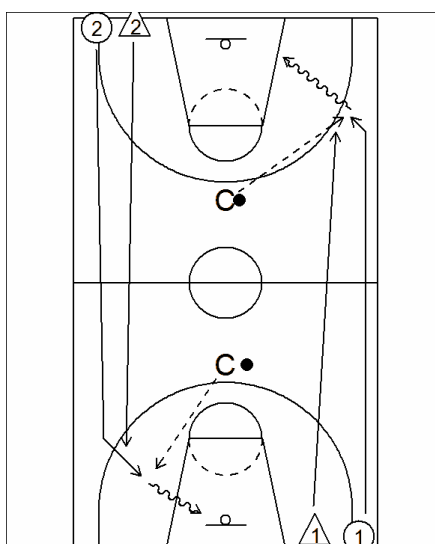
Puolustaja lähtee 3s. sisältä ja syöttää pallon maankautta hyökkääjälle, joka tulee pienestä liikkeestä paikalle.

Hyökkääjältä pysähtyminen (2-tahti/1-tahti) ja perusasento.

Puolustajalla pallollisen pelaajan lähestyminen (close out) ja pallollisen pelaajan puolustamisen perusteet.

ydinkohdat

- Hyökkääjän perusasento ja puolustajan lukeminen (taitojen testaus puolustusta vastaan)
- Puolustajan lähestyminen (jalat – kädet - puhe - asema)
- Pallollisen puolustaminen
- 1 vs. 1 tilanteen voittaminen
- Ei ajoa keskelle



kuva 6

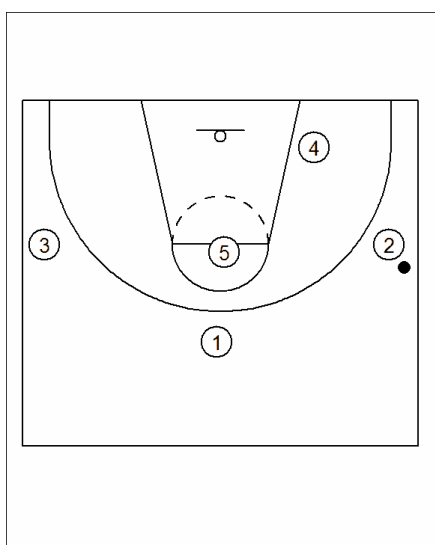
6. SPURTTI JA 1 vs. 1

Pelaajat lähtevät päätyrajalta, toinen on hyökkääjä ja toinen puolustaja (voivat lähteä eri asennoista).

Kun hyökkääjä saavuttaa vastakkaisen vapariiviin tason niin valmentaja syöttää ja pelaajat pelaavat 1 vs. 1 valmentajan toimiessa syöttäjänä. Kuljettaminen rajoitettu kahteen pomppuun.

ydinkohdat

- Nopean juokseminen omalla kaistalla
- Transition puolustus
- Pallon haltuunotto (pysähtymiset) kovasta vauhdista
- Perusasento ja siitä ratkaisut TAI kova vauhtiset lay upit jos voittaa puolustajan (päättäminen max. tempolla)



kuva 4b

7. PELAAMINEN 5 - 5

Pelaamista 5 – 5 kolmella ulkopelaajalla ja kahdella sisäpelaajalla.

ydinkohdat

- Syötä ja liiku
- Täytä tyhjä paikka
- Leikkaa kohti korja
- Pallollisella perusasento ja kaikki kolme vaihtoehtoa
- Pallollisen puolustuksen perusteet
- Transition pelaaminen