

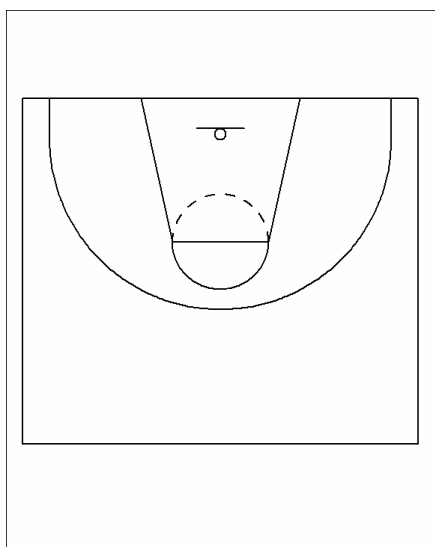
**HARJOITUS 2**

**Aihe: Koordinaatiot, taitotesti, hyökkäyksen kolmoisuhka, close out + pallottoman puolustus 1 vs. 1, nopea hyökkäys 1 vs. 1 ja pelaaminen 3 vs. 3 / 5 vs. 5**

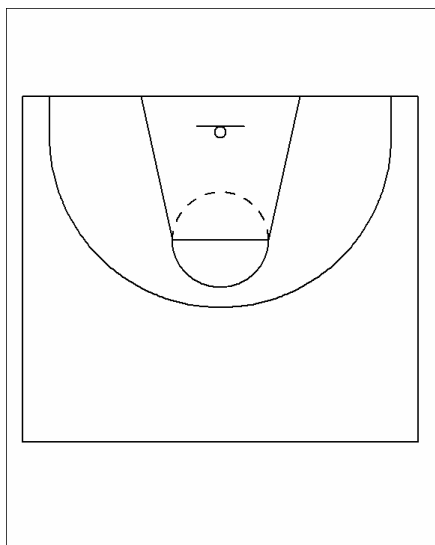
**Tavoite: Testata pelaajien kestävyys (harjoittelun lähtökohta), opettaa kolmoisuhka asennosta hyökkäyksen perustaitoja sekä opettaa 1 vs. 1 henkilökohtaisen puolustuksen perusteet.**

**Harjoitteet:**

1) Koordinaatiot	10'
2) Kuntopiiri ja venyttely	20'
3) Taitotesti	15'
4) Hyökkäyksen kolmoisuhka ja syöttö/ajo/heitto	10'
5) Puolustus 1 vs. 1 laidassa (palloton puolustus)	20'
6) Nopea hyökkäys 1 vs. 1 laitakaistalla	10'
7) Pelit 3 vs. 3 / 5 vs. 5	15'



kuva 1



kuva 2

**1. KOORDINAATIOT PALLOLLA**

Juoksukoordinaatiot pallolla

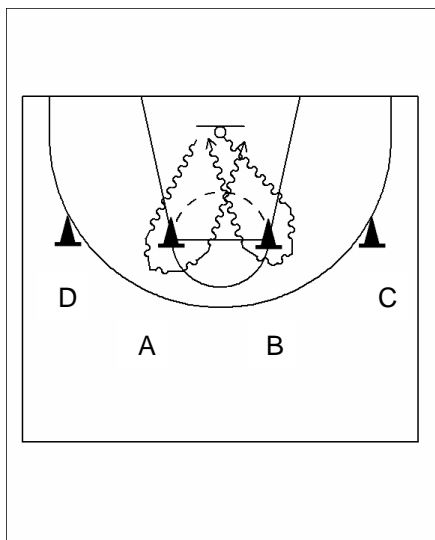
**2. KESKIVARTALO KUNTOPIIRI ja VENYTTELY**

1. seisoen vastakkainen käsi-jalka = kurotukset eteen-taakse-sivulle ala-sivulle ristiin
2. selinmakuulla lantio ylös = toinen jalka irti-lattiasta 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 lattiassa ja molemmat kädet ilmaan**
8. kylkinoja ja alin jalka eteen

**ydinkohdat**

- Juoksukoordinaatioiden hallinta
- samanaikainen pallon hallinta ilman katsetta

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 kiertokävely
16. askelkyykky 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 360astetta eri suuntiin ja lopetus perusasentoon



kuva 3

### 3. HENKILÖKOHTAINEN TAITOTESTI

Lähtö korin alta

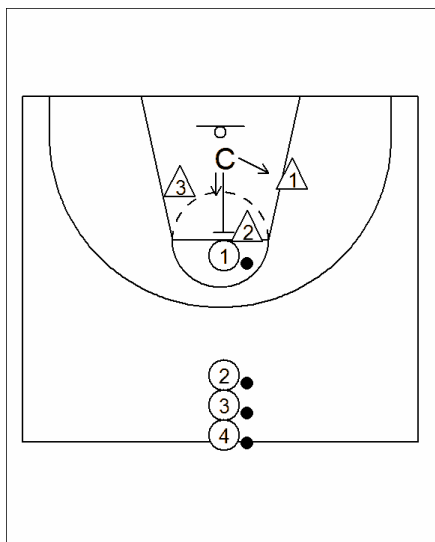
Aluksi 10 Mikan hook heittoa vuorotellen oik. ja vas. käsi.

Sitten joka paikalta kaksi koria teknisesti oikealla suorituksella (suoritusjärjestys on vapaa)

- A) oik. lay up
- B) vas. lay up
- C) oik. lay back
- D) vas. lay back

#### ydinkohdat

- Tehdään suoritukset puhtaasti
- Vaaditaan oikea tekniikka esim. ponnistava jalka / heittävä käsi
- Aika pysähtyy kun 18 kori on tehty
- Maksimi aika on 2'30"



kuva 4

### 4. HYÖKKÄÄJÄN VALINNAT 1 vs. 1 (kolmoisuhka)

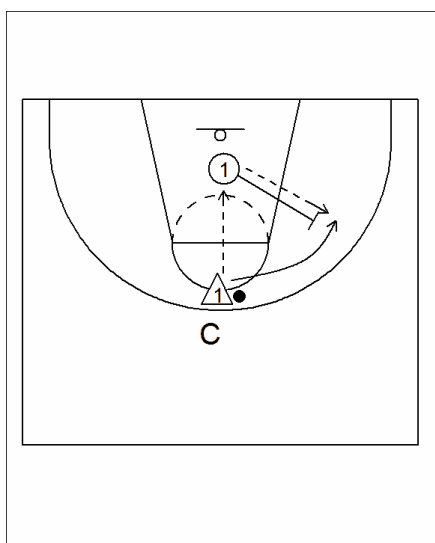
Valmentajan antamien ärsykeiden mukaan pelaaja tekee valinnan.

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.
- **JATKETAAN KEHITTELYÄ HARJOITUS 1 POHJALTA**



kuva 5a

### 5a. CLOSE OUT JA PALLOTOMAN PUOLUSTUS

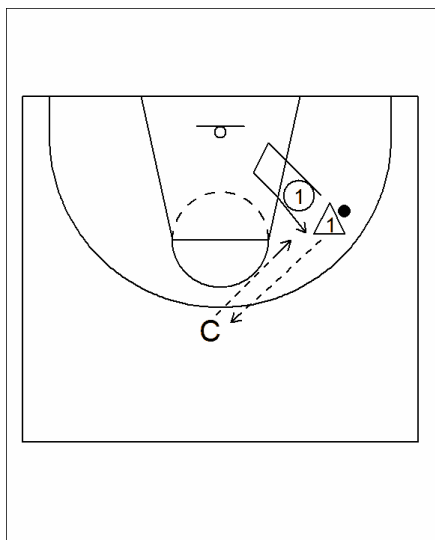
Hyökkääjä syöttää pallon puolustajalle ja leikkaa laitaa vartinjatkeelle.

Puolustaja syöttää pallon maankautta hyökkääjälle (kolmoisuhka asento) ja tekee close out liikkeen.

Hyökkääjä ajaa keskelle jos pystyy, muuten katsoo syöttöä valmentajalle

#### ydinkohdat

- Liikkeelle lähdöt syötön jälkeen ja rytmin vaihdot
- Close out liika ja ei ajoa keskelle
- Kommunikointi ja käsi- en oikea käyttö
- Hyökkääjälle kolmoisuhka asento ja valmius ajaa keskelle jos mahdollista.
- **JATKUVUUS HARJOITUS 1**



kuva 5b

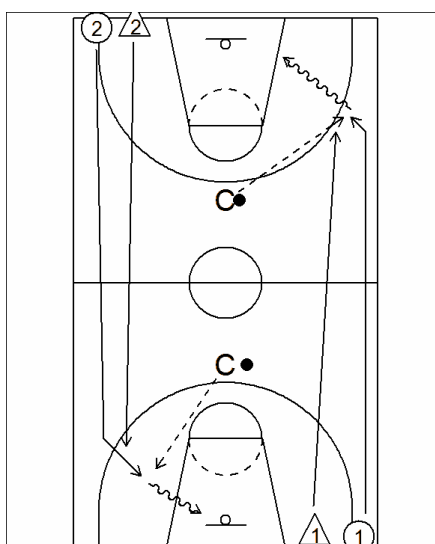
### **5b. CLOSE OUT JA PALLOTTOMAN PUOLUSTUS**

Hyökkääjä syöttää pallon valmentajalle ja vapauttaa itsensä ja puolustaja puolustaa yli.

Kun pallo tulee takaisin laitaan pelataan 1 vs. 1 kaikilla kolmella mahdollisuudella aja-heitäsyötä

#### **ydinkohdat**

- Liikkeelle lähtö syötön jälkeen ja korille leikkaaminen ja itsensä vapauttaminen laitaan
- Pallottoman puolustus (jump to the ball)
- Leikkauksen yli puolustus (quick head)
- Laidan yli puolustus (ei palloa seisoville jaloille)



kuva 6

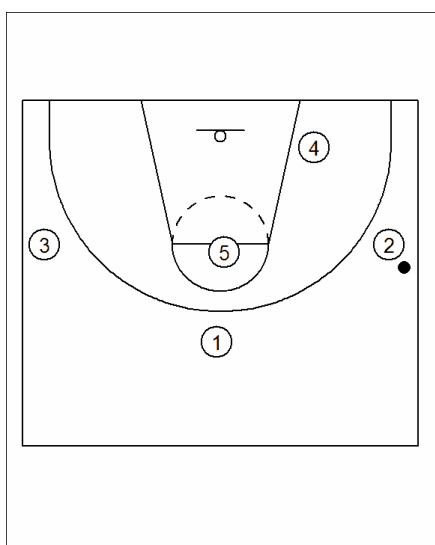
### **6. SPURTTI JA 1 vs. 1**

Pelaajat lähtevät päätyrajalta, toinen on hyökkääjä ja toinen puolustaja (puolustaja reagoi hyökkääjän lähtöön).

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)
- **JATKUVUUS HARJOITUS 1 (ERI KÄSI)**



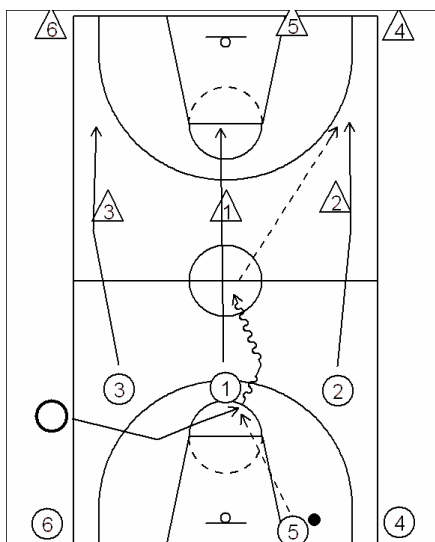
kuva 7a

### **7a. PELAAMINEN 5 – 5 tai PELAAMINEN 3 – 3**

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



kuva 7b

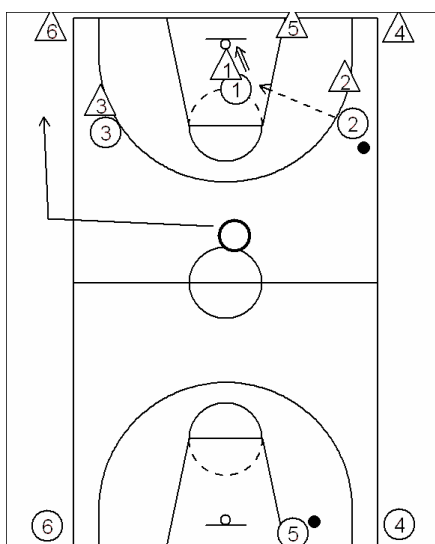
**7b. NOPEA HYÖKKÄYS 3 - 3**

Kolme vastaan kolme nopea hyökkäys jossa toteutetaan opittuja 1 – 1 tekniikoita

- Kaksi juoksijaa ulko kaistoilla ja yksi keskikaistalla
- Yksi pelaaja pelaa vuorollaan takamiehen paikkaa (pallon hakeminen ja eteenpäin syöttäminen)

**Ydinkohdat**

- Juostaan omaa kaistaa mahdollisimman tehokkaasti
- Syöttäjä syöttää palloa eteenpäin heti kun mahdollista

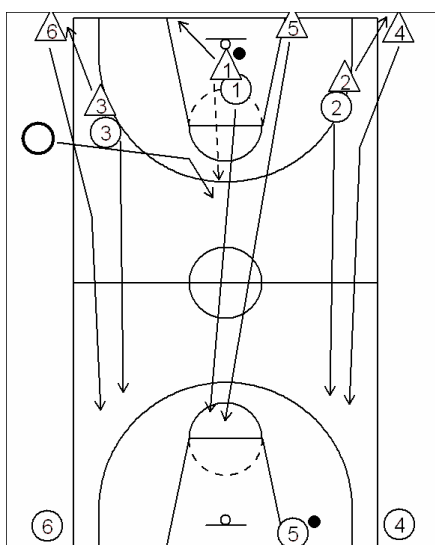


kuva 7b

- Päätetään nopea hyökkäys 3 – 3 parhaalla mahdollisella tavalla
- Syötön jälkeen syöttäjä menee kentän ulkopuolelle vaparin jatkeelle odottamaan uutta hyökkäystä

**ydinkohdat**

- Päätetään nopea hyökkäys opituilla tekniikoilla, aina hyökkäys korille joko ajolla tai syötöllä
- Sisään syötön jälkeen leikkaus korille jos ei heti mahdollisuutta 1 – 1 peliin low postissa



kuva 7b

- Hyökkääjät muuttuvat puolustajiksi (transition puolustus)
- Uudet hyökkääjät tulevat kentälle päädyistä kun puolustajat koskevat palloon korin, levy-pallon tai menetyksen jälkeen
- Syöttäjä hakee palloa keskikaistalle ja nopea hyökkäys käynnistyy
- Harjoite jatkuu päästä päähän kaksi joukkuetta vastakkain

**ydinkohdat**

- Levypallopelaaminen ja avausyöttä
- Syöttäjä hakee palloa keskelle liikkeeseen rintamasuunta kohti hyökkäyskori
- Uudet hyökkääjät täyttävät kaistat ja juoksevat taakseen katsomatta puolikenttään asti
- Puolustajat pyrkivät pysäyttämään nopean (transition puolustus)