

Koripallon perustaitojen kehitys 4-19 - vuotiailla

YMCA Heinolan valmentajien opas

Reetta Hämeenoja



9.3.2017

SISÄLLYS

Valmentajalle	5
Taidon oppiminen	6
Taidon opettaminen	13
Valmentajan rooli.....	17
Pelaajat	21
Yksittäinen harjoitus.....	22
Harjoitukset.....	29
Vuosissuunnitelma.....	35
Tavoitteiden asettaminen kaudelle	39
Turvallisuus ohjatessa	43
Termistö.....	45
Askeltyö.....	45
Pallonkäsittely	54
Syöttäminen	62
Kiinniottaminen	69
Heittäminen.....	70
Lay up	78
Postliikkeet	81
Screen.....	87
Levympallopelaaminen.....	91
Puolustus	95
Supermikrot	101
Millainen on supermikro?	101
Valmentajan rooli.....	104
Motoriset perustaidot.....	105
Leikkejä ja harjoitteita	105
Mikrojuniori	110
Millainen on mikro?	110
Valmentajan rooli.....	112
Perustaitojen opetus	114
Askeltyö	115

Pallonkäsittely.....	116
Kuljetus	117
Syöttäminen	120
Kiinniottaminen	123
Heitto	124
Lay up.....	126
Levypallopelaaminen	128
Puolustus.....	129
Minijuniori.....	132
Millainen on mini?.....	132
Valmentajan rooli.....	135
Perustaitojen opetus	137
Askeltyö	138
Kuljetus	142
Syöttäminen ja kiinniottaminen	144
Heitto	150
Lay up.....	156
Postliikkeet.....	157
Levypallopelaaminen	158
Puolustus.....	161
C-juniori.....	167
Millainen on C-juniori?.....	167
Valmentajan rooli.....	170
Perustaitojen opetus	172
Askeltyö	173
Kuljetus	178
Syöttäminen ja (kiinniottaminen).....	183
Heitto	188
Lay up.....	195
Postliikkeet.....	196
Levypallopelaaminen	199
Screen-pelaaminen.....	201

Puolustus.....	203
B-juniori	210
Millainen on B-juniori?	210
Valmentajan rooli.....	215
Perustaitojen opetus	216
Askeltyö	217
Kuljetus	220
Syöttäminen	223
Heitto	225
Lay up.....	228
Postliikkeet.....	229
Levypallopelaaminen	234
Screen-pelaaminen.....	235
Puolustus.....	237
A-juniori.....	241
Millainen on A-juniori?.....	241
Valmentajan rooli.....	243
Perustaitojen opetus	245
Askeltyö	246
Kuljetus	249
Syöttäminen	251
Heitto	253
Lay up.....	255
Postliikkeet.....	256
Levypallopelaaminen	259
Screen-pelaaminen.....	261
Puolustus.....	263
Linkkipankki	265
Lähteet	266

VALMENTAJALLE

Tämä opas on tuotettu YMCA Heinolalle Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen (AMK) opinnäytetyöksi. Oppaassa keskitytään koripallon perustaitojen kehitykseen 4-19 -vuotiaana, eli supermikroista A-junioreihin.

Oppaan alussa on yleistä teoretietoa taidon oppimisesta, valmentajan roolista, yksittäisen harjoituksen, harjoitusten rakenteen, vuosisuunnitelman, tavoitteiden asettamisesta sekä pelaajien fyysisen ja henkisen turvallisuuden takaamisesta.

Perustaitojen kehityksen -luvuissa käydään jokainen siirtymävaihe (supermikro-, mikro-, mini-, C-, B- ja A-juniori) läpi; millainen lapsi on, mikä on valmentajan rooli, millaisessa kehitysvaiheessa lapsi on psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti, mitä lapsen tulisi osata, kun hän siirtyy seuraavaan vuosiluokkaan ja vinkkejä harjoitteista. Jokaisen taidon perässä on huutomerkki, jos se on uusi taito, joka pitäisi opetella kyseisessä ikäluokassa.

Opasta tulee käyttää sillä ajatuksella, että lapsi on aloittanut harjoittelun vähintään mikroikäisenä ja nousee aina A-junioireihin asti. Näin ei kuitenkaan monesti ole ja se on jo yksi syy miksi opasta tulee käyttää soveltaen. Lapset ja heidän koripallotaitonsa ovat erilaisia, vaikka he olisivatkin harjoitelleen yhtä kauan, joten se on toinen syy miksi opasta tulee käyttää soveltaen. Jos mini-ikäisiin tai vanhempiin tulee uusia pelaajia, niin nuoremmista ikäluokista voidaan ottaa harjoitteita heille tai toisin päin, jos pelaajat ovat jo hyvin kehittyneitä, niin harjoitteita voidaan katsoa vanhemmista ikäluokista. Harjoitteita voi myös soveltaa omalle joukkueelle tai yksittäisille pelaajille harjoituksesta riippuen.

Harjoitukset sekä teoretietoa ovat Suomen lajiliiton Susicampuksesta, Jose Maria Bucetan The role of basketball in educational development of youngstersista, Jeff & Joe Haefnerin Breakinthrough basketball drillseistä, Oceania FIBAn Minibasketball coaching manualista sekä Brian Williamsin the coaching tool boxista.

Koripallon perustaitojen kehitys 4-19 -vuotiailla -oppaassa ovat olleet mukana Vesa Hämäläinen, Maria Ruutiainen sekä YMCA Heinolan valmentajia.

Kiitokset kaikille osallistuneille.

TAIDON OPPIMINEN

Oppiminen...

- on yksilöllistä
- edellyttää aktiivisuutta oppijalta
- etenee vaiheittain
- rakentuu aiemmin opitulle
- ottaa aikansa
- on osin tiedostettua, osin tiedostamatonta

"Oppiminen tapahtuu huomattavasti nopeammin ja helpommin, kun valmennettava ymmärtää toimintasarjan kokonaisuudessaan." - Robert S. Petersen

Oppimisen eteen pitää tehdä työtä!

10 000 tuntia harjoittelua =

- 10 vuotta
- 1000 tuntia vuodessa
- 50 viikkoa vuodessa
- 20 tuntia viikossa
- HUIPULLE!

Stressi vaikeuttaa oppimista

Huipuilla usein pilke silmäkulmassa

Nolatuksi tulemisen pelko on oppimisen kannalta
kaikkein pahinta

Hyvä ilmapiiri on eduksi oppimiselle

Oppimisprosessi

- Yksittäisen ratkaisun toistamisen sijaan tulee toistaa ongelmanratkaisuprosessia erilaisin ratkaisuin
- Rungas vaihtelu tehostaa oppimista
- Virheet eivät ole vihollisia, vaan ystäviä!
- Toistoprosessi ilman toistoja
 - Esim. oikean käden lay upin harjoittelu eri tavoilla, kuten lay back, eurostep jne.
- Valintojen tekemisen korostaminen
- Aivottomasta suorittamisesta jatkuvaan oivaltamiseen
- Lapsille tulee korostaa oppimisprosessia

Uuden taidon oppimisessa tulee ottaa huomioon

- Pelaajaa tulee motivoida ja innostaa
 - Kerro mitä tullaan tekemään ja miksi
- Hahmota ja näytä virheetön suoritus
- Anna kokeilla heti ja ohjaa suoritusta oikeaan suuntaan
- Vaadi oikeita toistoja ja anna tehdä tarpeeksi toistoja
- Anna rakentavaa palautetta kannustaen
- Auta tarvittaessa vaikeissa "solmukohtissa" ja mahdollisesti helpota tehtävää

Oppimistyylit

- Visuaalinen
 - Katselemalla oppiminen
- Audiitiivinen
 - Kuuntelemalla oppiminen
- Kinesteettinen
 - Tekemällä oppiminen
- Joukkueessa on varmasti monella eri tavalla oppijoita, joten varmista, että jokaiselle on jotakin

Oppimisnopeus

- Nopea oppija ei aina ole paras oppija
- Tulee löytää keinoja pitää nopeat oppijat pidempään oppimisen parissa

Mielikuvat vahvistavat oppimista

"Piparit ylähyllältä"
 "Vilkuta heiton perään"
 "Kuin tulisilla hiilillä"
 "Stay in the tunnel"
 "Seinä"

Taidon oppimista voit motivoida tekemällä taitokortin helppoihin perustaitoihin, joita voi harjoitella myös kotona

- Esim. pallonkäsittely- ja ja kuntoliikkeitä
- Oma ennätys kirjataan aina korttiin ylös

YMPÄRISTÖ

Toiset ihmiset
Motivaatioilmasto
Vuodenaika
Muuttuva
/muuttumaton
ympäristö
Välineet

**Oppimiseen vaikuttaa
ympäristö, oppija ja
tehtävä**

YKSILO

Havaintomotoriset kyvyt
Motivaatio ja tunteet
Aiemmat kokemukset
Kehityksen vaihe
Kunto ja kehon tyyppi

TEHTÄVÄ

Erillis-, jatkuva, sarjataito
Havaintomotoriset vaatimukset
Ongelmanratkaisuvaatimukset

Oppimisen vaiheet

Kognitiivinen oppimisvaihe

- Sidotaan taito peliin
- Oppiminen on tiedostamatonta
 - En tiedä, että en osaa
- Taito yritetään ymmärtää ja hahmottaa kokonaisuutena

Assosiatiivinen oppimisvaihe

- Toistetaan taitoa riittävän monta kertaa
- Oppiminen on tietoista
 - Tiedän, että en osaasta tiedän, että osaan
- Taitoa harjoitellaan kovasti, sitoo havaintotoiminnot, kuitenkin oleellisiin asioihin
- Käsitys taidosta muodostunut
- Saattaa kestää vuosia

Automaatiovaihe

- Pystytään käyttämään taitoa pelitilanteessa
- Oppiminen jälleen tiedostamatonta
 - En tiedä, että osaan
- Taidosta tullut kokonaisuus, jolloin havaintotoiminnot vapautuvat ympäristöön
- Helppo, sujuva ja taloudellinen suoritus

Havaintomotoriset

Kyvvyt

Raajojen yhteiskoordinaatio

Tarkkuus säädellä suurien
lihasten tuottamia liikkeitä

Kyky tehdä nopeita
ratkaisuja liikkeiden
valinnoissa

Reagointinopeus

Nopeuden kontrollointikyky

Käsien näppäryys

Sorminäppäryys

Käden vakaus

Ranteen ja sormien
liikuttamisen nopeus

Suuntaaminen

Taidot

Miten lapsi hahmottaa
omaa kehoaan suhteessa
ympäröivään tilaan,
aikaan, voimaan

Läpi lapsuusiän, erityisesti 5
– 8 vuoden iässä

Havaintoja lihas-jänne,
tasapaino, tunto, näkö ja
kuuloaistin avulla

Ohjata lasta suuntaamaan
huomionsa tehtävän
kannalta oleelliseen
aistitietoon

Tee paljon kysymyksiä

Pelin opettaminen on pois perustaitojen oppimisesta?

Motoristen ja lajin perustaitojen oppimisen edellytyksenä havaintomotoristen taitojen kehittyminen

Perustaitoja voi opettaa myös pelinomaisilla harjoitteilla

Miten päätöksentekoa voidaan harjoitella?

Kokonaisharjoittelulla

Reaalitilanteiden mukaisilla harjoitteilla

Tekniikoiden ja taktiikan yhdistämisellä

Tarkkaavaisuuden fokuosinnilla ulkoisiin kohteisiin

Videoiden käyttämistä instruktioissa ja palautteissa

Satunnais/muuttuvaa harjoittelulla

Ei "valmiilla" palautetta, vaan kyselemällä

Pidemmälle ehtineille vaikeutetuilla instruktioilla

Kaiken kaikkiaan oppijan oman ajatteluun stimuloinnilla

TAIDON OPETTAMINEN

Miten opetat taitoa?

- Valitse 1 – 2 painotettavaa taitoa
- Kiinnitä harjoittelussa huomiosi ydinkohtiin
- Sido taito osaksi haluttua pelitilannetta
- Varioi muuttujia (tila, aika, vastustaja)
- Valitse harjoiteltava pelitilanne
- Esitä paljon kysymyksiä
- Luo tilanteita, jotka vaativat päätöksentekoa

Siirtovaikutuksella säästät aikaa

Pelin kautta opettaminen

Bilateraalinen siirtovaikutus, eli toisen puolen harjoittaminen kehittää myös toista puolta

Laaja liikevarasto helpottaa oppimista

Yleistaitavuus

Taitojen oppimisessa
perustaidot ennen
lajitaitoja

Liikekehittelyä JA
kokonaisuuksia

Eri opetustyyli

Opetustyyli antavat valmentajalle vaihtoehtoja opettaa taitoja eri tavoilla

Opetustyylien vaihtelu on hyväksi, varsinkin nuorempien pelaajien harjoittelussa, jossa on tarkoitus saada vaihtelua aikaan

Valmentajan tulisi vaihdella toimintatapojaan, jotta mahdollisimman moni pelaaja löytäisi oman oppimistyylinsä

Komentotyyli

Komentotyyli valmentajan tehtävä on suunnitella ja ohjata harjoitukset. Hän jakaa opetettavat asiat, näyttää mallisuoritukset ja määrää suoritustahdin. Palaute ja arviointi ovat yhtenäistä kaikille pelaajille. Komentotyyli sopii tilanteisiin, joissa pelaajien määrä on suuri, tila on pieni, tehtävässä on turvallisuusriskejä tai pelaajat ovat valmentajalle tuntemattomia.

Tehtävänopetus

Tehtävänopetuksessa pelaajat harjoittelevat enemmän omaan tahtiin kuin komentotyyliin. Valmentajan tehtävä on kuitenkin suunnitella ja käynnistää harjoite, palautteen anto sekä toiminnan arvio. Usein tehtävänopetuksessa valmentaja on suunnitellut eri suorituspisteitä, joita pelaajat kiertävät. Tehtävänopetuksessa palaute on usein komentotyyliä yksilöllisempää. Tyyli sopii lähes jokaiseen nuorten valmennustilanteeseen.

Pariohjaus

Pariohjauksessa valmentaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan ja seuraa pelaajien työskentelyä. Parit antavat palautetta toisilleen valmentajan kriteereiden mukaisesti.

Valmentajan tehtävä on antaa palautetta ryhmän toiminnasta sekä parin antamasta palautteesta.

Pariohjauksessa voidaan käyttää apuna tehtäväkortteja tai muistilista parin palautteen helpottamiseksi. Tyyli sopii erityisesti taitoharjoitteluun, jossa tarvitaan yksilöllistä palautetta.

Itsearviointi

Itsearvioinnissa valmentaja suunnittelee ja esittelee toiminnan ja sen arviointikriteerit ja käynnistää toiminnan. Valmentajan palaute kohdistuu siihen, miten pelaaja arvioi omaa suoritustaan. Itsearviointia helpottaakseen valmentaja voi antaa pelaajalle muistilistan tai tehtäväkortin. Tyyli sopii taitotehtäviin, joissa tavoitteena on kehonhahmotus ja sisäinen palaute ja valmentaja haluaa edistää urheilijan oman vastuun lisäämistä.

Eriytyvä opetus

Eriytyvässä opetuksessa valmentaja suunnittelee eritasoisia tehtäviä vaatimustasoltaan, käynnistää toiminnan ja havainnoi, valitseeko pelaajat oman taitotasonsa mukaisen tehtävän. Eriytyvässä opetuksessa pelaajan tulee valita itselleen sopivin taitotaso ja suorittaa tehtävää omaan tahtiin. Toiminnan edetessä pelaaja saa vaihtaa harjoitusta helpommaksi tai vaikeammaksi. Tyyli sopii hyvin tilanteisiin, joissa pelaajien taitotaso on hyvin erilainen.

Ohjattu oivaltaminen

Ohjatussa oivaltamisessa valmentaja antaa tehtävän, johon pelaajat etsivät ratkaisua. Valmentaja määrittelee toiminnan tavoitteen ja esittää kysymyksiä, jotka ohjaavat pelaajaa oikeaan ratkaisuun. Kysymykset toimivat myös palautteena. Tyyli sopii erityisesti sellaisiin tilanteisiin, joilla halutaan vahvistaa oppijan pätevyyden tunnetta.

Ongelman ratkaisu

Ongelman ratkaisussa valmentajan tehtävä on suunnitella harjoituksen aihepiiri ja pelaajien tulee ratkaista "ongelma". Valmentaja antaa palautetta, miten ratkaiseminen onnistuu. Pohdinnan ja kokeiluiden jälkeen pelaajat päätyvät yhteen ratkaisumalliin. Tyyli sopii tehtäviin, joissa halutaan vahvistaa pelaajien luovuutta, rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta.

Erilaisten ratkaisujen tuottaminen

Erilaisten ratkaisujen tuottamisessa valmentaja määrittelee tehtävän, jota pelaajat yrittävät ratkaista mahdollisimman monella tavalla. Kaikki ohjeiden mukaiset ratkaisut lasketaan. Valmentaja antaa palautetta luovuudesta. Tyyli sopii tehtäviin, joissa halutaan vahvistaa pelaajien luovuutta, ennakkoluulottomuutta, pelaajat ovat eri tasoisia tai halutaan kehittää yhteishenkeä.

Yksilöllinen ohjelma

Yksilöllinen ohjelma on pelaajalähtöinen tyyli, koska valmentaja määrittelee vain harjoituksen teeman. Pelaaja tekee itse useimmat päätökset. Valmentaja auttaa tilojen ja tavaroiden hankinnassa sekä antaa palautetta pelaajan suunnitelmasta. Valmentaja tukee ja antaa palautetta vain tarvittaessa. Tyyli sopii lähinnä vanhemmille pelaajille tai pelaajille, jotka valmentaja tuntee erittäin hyvin.

VALMENTAJAN ROOLI

Mieti seuraavia asioita aina ennen kuin aloitat valmentamisen

Minkä ikäisiä tulet valmentamaan?

Minkä tasoisia pelaajat ovat?

Kuinka kauan pelaajat ovat pelanneet?

Mikä on joukkueen potentiaali?

Mitkä ovat tavoitteet?

Resurssit

Kuinka monta joukkueessa on?

Millaisia resursseja käytössä
(koreja, palloja...)?

Mitkä asiat ovat valmentajan vastuulla?

- Lasten ja nuorten kanssa työskennellessä taitojen kehittyminen sekä ihmisenä kehittyminen tärkeintä
- Lasten ja nuorten kanssa ei tulisi hakea parasta tulosta lyhyellä tähtäimellä
- Opetella kaikkien pelaajien nimet
- Kohdella pelaajia tasapuolisesti
 - Joukkueessa on usein "vaikeita tapauksia"
 - Usein vaikea käytös ei kuitenkaan ole pelaajien vika ja heilläkin tulee olla tunne, että välität heistä

Valmentajan tehtävä ei ole missään nimessä helppo

- Valmentajan tulisi olla opettaja, kasvattaja, vanhempi, kaveri, lääkäri, psykologi jne.
- Aina riittää, kun teet parhaasi!

Valmentajan tulisi olla

Roolimalli

- Puhumaton viesti on tärkeä
 - Miltä näyttää, miten puhuu, miten käyttäytyy?
- Pukeudu sopivasti
- Valmistautunut, itseluottava, huomioonottava, positiivinen, miellyttävä ja aktiivinen
- Hyvä organisoija
- Aloita ja lopeta ajoissa
- Osaa kontrolloida harjoituksia
 - Kerro, mikä on hyväksyttävää käytöstä
 - Käytä yhtä tapaa saada huomio
 - Käytä helppoja ja selkeitä ohjeita
 - Pidä korkea fyysinen aktiivisuus
 - Tiedä, mikä on seuraava harjoitus, kun edellinen loppuu

Hyvä kommunikoija

- Helppoa ja oikeaa sanastoa
- Ikäryhmä, aiempi kokemus ja kuinka kaukana ryhmä on vaikuttavat puheen nopeuteen
- Varmista, että jokainen sana kuuluu
- Vaihtelemalla äänensävyä, pidät puheen mielenkiintoisena
- Vaihtele äänenvoimakkuutta painottaessa tärkeitä asioita
- Hyvä kommunikoija osaa myös kuunnella
- Anna ymmärrettävää palautetta

PELAAJAT

Pelaajilla on oikeus

- Harjoitella ja pelata
 - Jos paljon, muodosta monta joukkuetta, jos mahdollista
 - Jos liian vähän, voi pitää kaveriharjoituksia
- Osallistua oman tasoihin peleihin
 - Kaikki kehittyvät paremmin
 - Kaikille tulee silloin onnistumisen ja haasteen kokemuksia
- Saada ammattitaitoinen valmentaja
- Pelata ja leikkiä lapsena ja nuorena
- Olla mukana häneä koskevissa päätöksissä
- Vanhemmissa junioreissa suunnitella tavoitteita
- Harjoitella fyysisesti ja henkisesti turvallisessa ympäristössä
- Saada sopivaa valmistautumista kilpailuun
- Tulla kohdelluksi arvokkaasti

Pelaajien velvollisuudet

- Mieti pelaajien kanssa mitkä ovat heidän velvollisuuksiaan
- Jos velvollisuudet eivät ole selkeästi kerrottu, seuraa niistä isoja ongelmia, jotka vaikuttavat koko joukkueeseen
- Velvollisuudet tulevat olla sopivia joukkueelle
- Pelaajien tulee oppia täyttämään velvollisuutensa, jotta heistä tulee yhteiskuntakelpoisia ihmisiä ja pelaajia

YKSITTÄINEN HARJOITUS

Ohjeiden antaminen

Varmista, että kaikki kuulevat

- Sivulla on vaihtoehtoja ryhmittäytymisestä

Kerro mikä tarkoitus ja tavoite

- Todennäköisimmin pelaajat keskittyvät ja työskentelevät silloin paremmin

1 – 3 ydinkohtaa, eli lyhyt selitys

- Valmentajilla usein tapana rakastaa omaa ääntään liikaa
- Lyhytkestoisella muistilla rajoittunut kapasiteetti, unohtaa noin 30 sekunnin jälkeen ja se on herkkä häiriötekijöille

Voidaan keskittyä kehon sisäiseen tai ulkoiseen kohteeseen

- Kehon sisäistä kohdetta aluksi helpompi hallita
- Mitä taitavampi pelaaja, sen kauempana tarkkaavaisuus tulee olla kehosta

Käytä eri aistikanavia

- Näytä, puhu, teetä

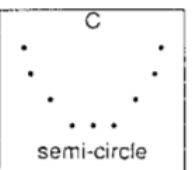
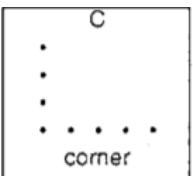
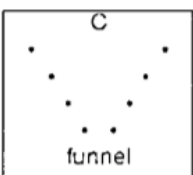
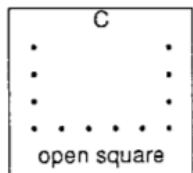
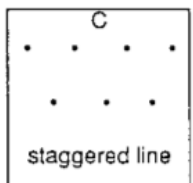
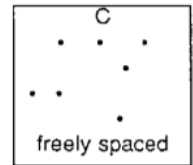
Viive ohjeiden antamisen ja suorituksen väliin

Ohjeiden toistaminen ääneen

Käytä kielikuvia

- Esim. "piparit ylähylyltä"

Vastauksia vai kysymyksiä?



Mallin antaminen

- Oppimisen alussa oikea mallisuoritus antaa hyvän mielikuvan
- Oppimisen edetessä liian hyvän mallin seuraaminen johtaa matkimiseen
- Anna malli hidastettuna sekä oikeassa tempossa
- Yhden hyvän mallin antaminen on tehokkaampaa kuin selitys
- Näytä itse, käytä taitavaa lasta tai videota
- Varmista, että jokainen kuulee ja näkee

Palaute

Harjoitus ei tee mestaria, vaan tuloksen tietäminen!

Palautteen tulee olla rakentavaa, eli kuinka suoritusta korjataan

Palautteen voi lähes aina antaa positiivissävyyisesti, yhdistäen rakentaviin ehdotuksiin

- Tarkastele, kuinka paljon käytät positiivista ja negatiivista palautetta
 - Positiivista palautetta tulisi olla paljon enemmän kuin negatiivista
- Vahvistetaan onnistumisen kokemuksia
- Jokainen pelaaja saa käsityksen, että taitoja mahdollista oppia

Palautteen voi antaa sanallisesti, ilmeillä, eleillä ja fyysisen kontaktin kautta

- Muista, että lapset lukevat tarkasti kehonkieltäsi

Varmista, että annat palautteen pelaajalle ja niin, että pelaaja ymmärtää mitä hänelle sanotaan

Palaute

Palautteen ajankohta

- Liian aikaisin annettu palaute häiritsee oppimista
- Liian myöhään annetulla palautteella ei ole merkitystä
- Parasta noin 5-10 sekuntia suorituksen jälkeen

Palautteen puuttuminen on parempi kuin liian runsas palaute

- Idealisuhde yksi palaute viidestä suorituksesta

Keskitä palaute ydinkohtiin

- Yksityiskohdista annettu palaute häiritsee oppimista

Harveneva palaute

Oppijan säätelämä palaute

- Parhaiten oppii, kun itse pyytää palautetta

Itsearviointi

- Anna itse arvioida suoritustaan mahdollisimman paljon
- Se kehittää hänen omaa itsetuntemustaan

Valmentaja voi käyttää toisia pelaajia antamaan palautetta

- Jo mikrojunioireista voidaan toisten pelaajien antaa palautetta toisille
- Valmentajan tulee antaa selkeät ohjeet mitä arvioidaan
- Mitä vanhemmista on kyse, sen yksityiskohtaisempiin asioihin voi pelaajat antaa palautetta
- Palautteen antaja oppii samalla

Vastauksia vai kysymyksiä?

Harjoituksen kesto

- Harjoituksen pitäisi kestää niin kauan, että pelaajat ymmärtävät ja oppivat, mutta ei niin kauan, että pelaajat kyllästyvät ja keskittyminen herpaantuu
- Tärkeää varsinkin nuoremmilla pelaajilla

Hauskoja harjoituksia

- Jos harjoitukset ovat hauskoja, varsinkin nuoret pelaajat viihtyvät paremmin
- Ns. tylsät harjoitteet vanhempana voivat olla hauskoja
- Hauskat harjoitukset eivät saa olla epäorganisoituja tai aikaansaamattomia
- Ei tarkoita, että jokainen saa tehdä mitä haluaa

Henkinen intensiteetti

- Toiset harjoitukset vaativat enemmän keskittymistä kuin toiset
- Alkulämmittelyn jälkeen sellaiset harjoitukset, jotka vaativat paljon keskittymistä

Taidot
pienpeleihin
ja peliin

Pelaajien osallistuminen

- Pelaajien tulee osallistua jokaiseen harjoitteeseen aktiivisesti
- Ei jonotusta, ei istumista
- Resurssien puute ei ole selitys, vaan valmentajan tulee käyttää mielikuvistusta, miten saa kaikille jotain tehtävää

Eriyttäminen

- Eriyttäminen helpottaa valmentajan tehtävää harjoituksissa ja auttaa pelaajia kehittymään omalla tasolla
- Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että joukkue joko jaetaan pienryhmiin ja harjoitellaan samaa taitoa, mutta eri kohdissa tai kaikki harjoittelevat samanaikaisesti, mutta annetaan eri ohjeet eri pelaajille
- Näin pelaajat saavat harjoitella omalla tasollaan
- Jokaisen valmentajan tulisi osata eriyttää, koska harjoituksissa on aina eri tasoisia pelaajia

Harjoituksen rakenne

Opetustyylejä on monia, joten rakennetta tulee käyttää soveltaen

1. Alkuvalmistelut

Tarkista välineet ja tilat, joita aiot käyttää

2. Harjoitteen nimeäminen

Kerro harjoitteen nimi ja miksi sitä harjoitellaan

3. Ryhmiin jako

Käytä vaihtelevia pari ja ryhmiin muodostamistapoja

4. Harjoitteen selittäminen

Anna pienten lasten istua lattialla, silloin he jaksavat keskittyä paremmin

5. Näyttäminen

Näytöt ovat todettu olevan tehokkaimpia alku- ja myöhäisemmissä vaiheissa

6. Harjoitteen kokeilu

Tarkistetaan, että kaikki ymmärtävät

7. Tekeminen

Asetu niin, että näet kaikki

Valvo sääntöjä ja kuinka harjoite menee ja keskeytä tarvittaessa

Ohjaa, jos tarpeen

Muuta sääntöjä tai harjoitetta, jos se ei toimi

Jos on kilpailu, anna mahdollisuus uusia

8. Harjoitteen päättäminen

Ilmoita selvästi, milloin loppuu

Ilmoita voittaja, jos on ollut kilpailu

9. Palautteen antaminen koko harjoituksesta

Yhteenveto harjoitteesta

10. Harjoitteen purku

Käytä lapsia

Valvo, että kaikki tavarat ovat paikoillaan

HARJOITUKSET

Mieti ennen jokaista harjoitusta

Kuinka pitkät harjoitukset ovat, mikä on fyysinen rasitusaste ja mikä on henkinen rasitusaste

Mitkä ovat tavoitteet ja suunnitelma niiden toteuttamiseksi!

Kuinka pystyn eriyttämään harjoituksia, jos tarvetta

Huolehdi, että...

...olet paikalla ajoissa urheilullisissa vaatteissa

...pelaajilla on varusteet kunnossa

...aloitat ja lopetat harjoitukset aikataulussa

Rutiinit

- Pullo- ja palloparkki
- Aloitus ja lopetus samaan paikkaan

Tavoitteet harjoituksille

- Valmentaja valitsee mikä on päätavoite, sen mukaan päättää, mitkä harjoitteet ovat ja kuinka kauan ne kestävät
- Huomioi, että tavoitteet voivat olla erilaisia eri pelaajilla, tämä vaatii valmentajalta eriyttämisen taitoa
 - Nuoremmissa junioreissa tämä tarkoittaa, että pelaajat harjoittelevat samalaista taitoa, mutta toiset voivat harjoitella sitä nopeammin tai olla pidemmällä taidon kehityksessä
 - Vanhemmilla voi tarkoittaa edelleen niin kuin edellä tai voidaan tehdä spesifejä harjoituksia takamiehille, laitapelaajille ja senttereille
- Tavoitteita ei saa olla liian montaa, ne pitää olla hyvin selvillä ja ne tulee olla sopivia omalle joukkueelle
- Kaksi isoa virhettä on
 - Liian paljon asioita harjoituksissa tai yhdessä harjoitteessa
 - Valmentaja ei tiedä selkeästi mitä hän haluaa saavuttaa harjoituksessa

Harjoituksen aikana

- Käytä harjoitteita, joita hallitset
- Mieti, miten harjoite liittyy peliin
- Muista, että harjoitteet ovat vain apuvälineitä oppimiseen
- Harjoitteiden suorittaminen tulee palvella oppimista eikä vain harjoitteen läpikulkua
- Pidä kiinni pelisäännöistä
- Osoita huomiota joka harjoituksissa edes kerran puhuttelemalla pelaajia nimeltä
- Viimeistään lopputervehdyksen aikana kysy, miltä harjoitus tänään tuntui
- Pelisäännöissä tulee sopia myös mahdolliset kurinpidolliset toimet
 - Mieti, mikä on viisain tapa "rangaista"?
 - Koko ryhmä vai yksilö?
 - Jäähypenkki?
 - Mitä pienemmistä kyse, sen tärkeämpi kertoa syyt rankaisuun

Yleinen harjoitusrunko

1. Alkulämmittely

- a. Hengitys- ja verenkierron lämmittely
 - i. Tämä on osio, jossa pelaajille tulee hiki ja tulisi valmistaa harjoituksissa harjoiteltavaan asiaan
 - ii. Voidaan pitää taito-osuus jo tässä kohtaa harjoituksia
 - iii. Valmentaja voi osallistaa pelaajia suunnittelemaan tai valitsemaan kahdesta leikistä tai harjoitteesta
- b. Dynaamiset venyttelyt
 - i. Voidaan ottaa pallot mukaan
- c. Askelkyykyt
 - i. Voidaan ottaa pallot mukaan
 - ii. 3D-askelkyykyt!
- d. Keskivartalon stabilointi
 - i. Voidaan ottaa pallot mukaan
 - ii. Paljon erilaisia vaihtoehtoja
- e. Hermotuksen herättäminen
 - i. Esim. pieniä ja nopeita hyppelyitä viivan yli

1. Taito-osuus

- a. Fyysinen ja henkinen kunto paras tässä kohtaa harjoitusta
- b. Tärkein osuus lapsille, oppivat uusia asioita
- c. Mielenkiintoisia harjoitteita
- d. Taito-osuus voidaan viedä suoraan pienpeliin, mutta jos taito on kokonaan uusi tai harjoitellaan uutta osaa taidosta, on se hyvä pitää ensin erillisinä harjoitteina

2. Taitoon liittyviä pienpelejä

- a. Harjoiteltu taito pienpeliin

3. 5vs5

- a. Viedään harjoiteltu taito isoon peliin
- b. Ei välttämättä jokaisissa harjoituksissa

4. Loppujäähdyttely

- a. Asteittain fyysisen rasituksen madalloittaminen
- b. Alussa voi olla vielä korkea fyysinen kuorma, mutta pieni keskittymisaste tai toisinpäin
- c. Lopussa pieni fyysinen ja henkinen kuorma
- d. Mieli lepää ja miettii, mitä harjoiteltiin

Harjoitusten arvioiminen

Harjoitusten jälkeen mieti, että miten meni

Arvioi, miten suunnitelma ja harjoitukset
menivät yhteen

Käytännön keinoja

- Käytä aikasi siis hyvin
 - Pidä ryhmät pieninä
 - Harjoittele niitä asioita, joita käytetään pelissä
- Selitykset ja näytöt lyhyitä
- Jos on yksin valmentamassa ja tulee opettaa suurta ryhmää
 - Jaa toinen puoli pelaamaan toiselle korille ja opeta puolikasta ryhmää
 - Hyödynnä oheistilat fyysisiin tai tekniikkaharjoituksiin
- Lyhyttä harjoitusaikaa voidaan pidentää alku- ja loppuverryttelyihin
- Harjoitukseen mukaan kääntöpaidat ja kartioita

Aika, jonka pelaajat saavat harjoitella, korreloi suoraan siihen, miten he oppivat

VUOSISSUUNNITELMA

Valmentajat, jotka suunnittelevat kauden

- Ymmärtävät, mitkä asiat ovat tärkeimpiä sillä hetkellä
- Paremmalla todennäköisyydellä pystyy tekemään oikeita ratkaisuita ja järjestää harjoitukset paremmin, koska on selkeä tavoite kaudelle
- He tietävät mihin he haluavat joukkueen viedä

Valmentajat, jotka eivät suunnittele eteenpäin, yleensä epäonnistuvat

- Alkukaudesta intoa, energiaa ja itsetuottamusta täynnä
- Paljon ideoita, tekevät monta asiaa samaan aikaan
- Mitä pidemmällä kausi, sitä enemmän he kyllästyvät ja hyvät ideat loppuvat
- Tärkeän pelin lähestyessä innostuvat uudelleen ja haluavat pelaajien oppivan paljon asioita ja yrittävät korjata kaiken muutamissa harjoituksissa
- Miettivät vain peli kerrallaan ja helposti unohtavat pitkän tähtäimen tavoitteet (joukkueen ja yksilön) ja ovat huonoimpia juniorivalmentajia

Valmentajan tulee tehdä

- Pitkän-, keskipitkän- ja lyhyen kauden suunnitelmat
 - Vuosien, yhden kauden, yhdestä kuukaudesta moneen, yhdestä viikosta moneen sekä jokainen harjoitus
- Koko seuralla tulee olla yhtenäinen linja, jotta eri valmentajat tietävät mitä pelaajat osaavat, kun tulevat seuraavalle valmentajalle

Vuosisuunnitelma

- Koko kausi
- Joustava suunnitelma
- Yleinen suunnitelma, joka luo pohjaa lyhyemmän jakson suunnitelmille

Kausisuunnitelma

- Kestää 9-10kk (+kesäharjoitukset)
- Joustava suunnitelma
- Yleinen suunnitelma, joka luo pohjaa lyhyemmän jakson suunnitelmille

Kuukausisuunnitelma

Viikkosuunnitelmat

Yksittäiset harjoitukset

Valmentajan tulee miettiä myös fyysistä kuormaa harjoituksissa ja jaksoissa, ei vain teknisiä ja taktisia asioita

Hyötyä tämän miettimisestä:

- Fyysisen kunnon kehitys
 - Ei ole tärkeintä tehtävä ennen 13-14 -vuotta
- Pelaajat pystyvät tekemään teknisiä ja taktisia suorituksia paremmin, koska fyysinen kunto ei rajoita keskittymistä
- Vältetään ylikuormitusta, jos pelaajat yllirasittuvat
 - Eivät enää nauti pelaamisesta
 - Oppivat vähemmän
 - On korkeampi riski loukkaantumisiin
 - Pärjäävät koulussa huonommin
- Riittävästi työtä, jotta kehittyä, mutta niin, että ehtii palautua
- Mieti mihin kaikkiin harrastuksiin pelaajat osallistuvat
- Nuorien tulee jaksaa tehdä muuta kuin koripalloa
- Pelit ovat hausempia jokaiselle pelaajalle, jos jaksaa kentällä
 - Pelaajien tulee olla levänneitä peliin, kaksi päivää aikaisemmin, tulisi harjoitusten olla kevyemmät (ei vielä pienissä)
- Nuoremmissa junioreissa ei tulisi olla koskaan todella kovia harjoituksia

Määrä ja intensiteetti

- Tärkeää yli 13-vuotiaiden kohdalla, nuoremmilla vähemmän tärkeää
- Ensin nousee määrä, sen jälkeen intensiteetti
- Harjoittelemalla koko ajan kovalla intensiteetillä ilman lepotaukoja, fyysinen kunto heikkenee
- Alle 14-vuotiaiden valmentajien tulisi miettiä lähinnä määrän ja levon suhdetta
- Yli 15- vuotiaiden harjoittelussa ensimmäiset kuukaudet tulisi nostattaa määrää, tämän jälkeen intensiteettiä
- Kaukana tärkeistä peleistä, tulisi määrän olla korkea ja intensiteetin matala
- Lähemmäs tärkeitä pelejä, määrän tulisi laskea ja intensiteetin nousta
- Lähellä kaikista tärkeimpiä pelejä, molempien tulisi laskea ja levon kasvaa

Älä unohda pelejä suunnitelmista!

Pelit tuovat fyysistä aktiivisuutta ja kuormaa, teknisiä ja taktisia taitoja

Pelit ovat motivoivia ja tuovat kokemusta

Tavoitteiden asettaminen kaudelle

Tavoite on mitä pelaajan tai joukkueen tulee saavuttaa tietyn ajan sisällä

Valmentajan tulee tietää, mitä pelaajat osaavat, jotta hän voi saavuttaa tavoitteet

Mitkä ovat tarpeet ja millaista työtä siihen tarvitsee tehdä

Henkilökohtaiset taidot ja joukkuetaktiset taidot

Kauden alussa valmentajan tulee aikatauluttaa tavoitteet ja harjoiteltavat asiat

- Valmentajan tulee ensin miettiä fyysinen kuorma (määrä ja intensiteetti), sitten psyykinen kuorma viiden viikon mesosykleille
- Valmentajan tulee miettiä, ovatko tavoitteiden aikataulut realistiset
 - Usein ajanpuutteen myötä valmentaja joutuu karsimaan tavoitteita
 - Jokaisen tavoitteen tärkeys riippuu millaista joukkuetta valmentaa

Junioreita ei voi valmentaa kuin ammattilaisia

- Ei pyritä voittamaan kaikin mahdollisin keinoin, koska se ei edistä junioreiden kehittymistä
- Ammattilaisilla on omat tavoitteet ja junioreilla omat
- JUNIORIVALMENTAJIEN TULEE YMMÄRTÄÄ TÄMÄ!

Tee ero kehitymis- ja tulostavoitteelle

Kehitymistavoite

Suorituksen parantaminen on pääasia suoritustavoitteelle

Jos tekee hyviä suorituksia, se ei silti tarkoita, että välttämättä voittaa pelin, mutta se aina kehittää pelaajaa

Tulostavoite

Voittaminen ja parempana oleminen kuin toinen on pääasia tulostavoitteelle

Tulostavoite motivoi yleensä enemmän pelaajia, mutta suoritustavoite opettaa enemmän

Molempia tavoitteita tulee olla, jotta voimistaa pelaajien motivaatiota

Kehitystavoitteen hyödyt

Elintärkeitä lapsille ja nuorille (kuin myös eliittijoukkueille)

Korostavat mitä pelaajat tekevät, eivät mitä saavat aikaan

Auttaa pelaajia keskittymään omaan tekemiseen

Realistisempi arviointi, yksinkertainen ja luotettava arviointi

Antavat mahdollisuuden pelaajien itse arvioida omaa kehitystä

Nostavat itseluottamusta sekä motivaatiota

Alle 9-vuotiailla tulisi olla pelkästään suoritustavoitteita, koska tulostavoitteet voivat olla hyvin stressaavia sekä negatiivisia lapsen kehitykselle

10-12 -vuotiailla tulisi keskittyä suoritustavoitteisiin, mutta mukana voi olla myös joitain tulostavoitteita

13-18 -vuotiailla (nousevissa määrin) voi antaa tulostavoitteita suoritustavoitteita unohtamatta

- Suoritustavoitteiden tulisi auttaa tulostavoitteiden saavuttamista

Jotta tavoitteet ovat tehokkaita

- Tavoitteet eivät saa poistaa toisiaan
- Väli- ja päätavoitteet tulevat olla haastavia, mutta tavoitettavissa
- Tavoitteet eivät saa olla vain yleisiä, vaan niiden tulee olla heposti ja selvästi määritettävissä
- Tavoitteiden tulee olla kiinnostavia ja realistisia pelaajille
 - Kiinnostavuus saa pelaajien mielenkiinnon nousemaan
 - Realistisuus ylläpitää motivaatiota
- Itseluottamus kasvaa, kun tavoite saavutetaan ja voidaan määrittää uusia tavoitteita
- Pelaajien tulee ymmärtää tavoitteiden arvo
- Tavoitteita tulee olla joukkueelle sekä henkilökohtaisia
- Mitä vanhemmaksi pelaajat tulevat
 - Sitä enemmän tulisi olla joukkuetavoitteita
 - Sitä enemmän pelaajien tulisi itse päästä päättämään omista tavoitteistaan

TURVALLISUUS OHJATESSA

Valmennettaessa tulee luoda hyvä ilmapiiri

- Rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri välttämätöntä oppimiselle
- Ole kiinnostunut pelaajista ja perehdy pelaajien maailmaan
- Ole lähellä lapsia, ole lähestyttävä, luottamusta herättävä
- Selkeät säännöt ja toimintatavat
 - Hyvä rakentaa yhdessä pelaajien kanssa, jotta sitoutuminen paranee
- Lapset kaipaavat rajoja turvallisuuden tähden ja niitä koetellaan
- Muista, että sinulla on aikuisena valmentajana viime kädessä vastuu pelaajista ja harjoitusaikana tapahtuvista asioista

Kaikilla on oikeus käydä harjoituksissa

Ketään ei kiusata

Valmentaja ottaa kaikki
huomioon

Tarkkaile harjoitusten aikana ympäristön turvallisuutta

- Fyysisen ympäristön lisäksi tulee huomioida myös pelaajien varusteet
 - Kellot, korut ja muut vaaralliset esineet on syytä poistaa
- Kun palloja ei tarvita, ne tulevat olla kunnolla sivussa
 - Parhaimmat paikat ovat puolapuiden alla, jotta ne eivät pääse vierimään kentälle

Rutiinit tuovat turvallisuutta harjoitukseen

Aloita ja lopeta aina samasta paikasta (esim. keskiympyrä)

**Muistetaan pitää katse
ylhäällä leikeissä ja
harjoitteissa**

PERUSTAITOJEN TERMISTÖ

Askeltyö

Peliasento ja liikkuminen (Quick stance)

Kaikki koripallon perusliikkeet tehdään quick stance -asennosta

Asento ei ole luonnollinen, joten vaatii paljon harjoittelua

Se on kuin istuisi tuolissa

Pelataan koko ajan matalana; katse ylhäällä ja polvikulma 90°-120°

Painopiste keskellä vartaloa; jalat ja pää muodostavat edestä kolmion

Jalat hartioiden levyisesti joko vierekkäin tai lievästi peräkkäin

Paino koko jalalla, kantapäät pysyvät lattiassa

Rintamasuunta, jalkaterät ja polvet osoittavat samaan suuntaan

Kolmoisuhka-asento

- Kolmoisuhka-asento on pallollisen perusasento
- Asennossa pelaajalla hyvä valmius syöttöön, heittoon ja ajoon (mainitussa järjestyksessä)
- Pallon vastaanotettua pelaajan tulee kääntyä heti kohti hyökkäyskoria
 - Katse, polvet ja varpaat kohti koria
- Pallo tuodaan nopeasti lähelle vartaloa ns. povitaskuun
 - Heittävän käden kyynärpää pallon takana ja saman puolen jalkaterä hiukan toista edempänä
- Jos asennossa tehdään askel- tai palloharhautuksia, on tärkeää, että painopiste on keskellä vartaloa ja pää koko ajan samalla tasolla



Pysähtyminen

Nopeat pysähdykset ja ponnistukset erittäin tärkeitä sekä 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 (Jump stop)

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

Tulee pyrkiä käyttämään aina kun mahdollista, koska se mahdollistaa tukijalan valinnan

2-tahtipysähdys

Pääasiassa 180° suunnanmuutoksissa ja kovan vauhdin päätteeksi

Ensimmäinen askel on hidastava askel, jolle asetetaan valtaosa painosta

Toinen askel on tasapainottava askel, joka tulee mahdollisimman nopeasti ensimmäisen jälkeen

Rintamasuunta ja jalkaterät käännettävä mahdollisimman nopeasti kohti korja

Tukijalan käyttö

- Käännökset tehdään tukijalan avulla
- Yksi käännös on korkeintaan puoli kierrosta
- Käännöksen aikana paino on päkiöillä ja noin 60% on tukijalan päällä
- Käännöksen aikana asento säilyy matalana
- Jalat ovat hartioiden leveydellä
- Editsekäännöksessä liikutaan varpaat edellä
 - Käytetään mm. pelitilanteissa, joissa on tarkoitus olla aktiivinen
- Taitsekäännöksessä liikutaan kantapäät edellä
 - Erittäin tärkeä säilyttää hyvä tasapaino koko käännöksen ajan
 - Käytetään mm. pelitilanteissa, joissa on tarkoitus saada tilaa

Liikkeellelähdöt

- Ensin tehdään oikein ja sitten nopeasti!
- Tärkeää siirtää painopiste kohti liikkumasuuntaa
- Liikkeellelähdöt pallolla tehdään kolmoisuhasta
- Kaikki liikkeellelähdöt tulee tehdä mahdollisimman suoraviivaisesti kohti koria
- Korille ajaessa puolustaja ohitetaan niin, että lähempi olkapää painetaan voimakkaasti alaspäin ja pallo pompautetaan ulommalla kädellä oman vartalon ulkopuolella
- Ohituksessa hyökkääjä asettaa voimakkaasti oman jalkansa puolustajan edelle joko ristitai avoimella askeleella
- Aina kun mahdollista ohittava askel kohdistetaan puolustajan etummaista jalkaa vastaa
- Koko liikkeellelähdön ajan palloa tulee suojata lähellä vartaloa ja ensimmäiset pomput ovat mahdollisimman matalia, pitkiä ja työntäviä

Ristiaskel

Ristiaskel on yksinkertaisin ja tehokkain tapa lähteä liikkeelle pallon kanssa

Kolmoisuhasta paino siirrettään tukijalan päälle siten, että toisella jalalla astutaan puolustajan jalan ohitse ristiin ja laitetaan pallo maahan puolustajasta kauimmaisella kädellä

Askeleen aikana polvikulma on erittäin matala, ja pallo siirretään povitaskusta kuljetustaskuun voimakkaasti

Pelitilanteessa ristiaskelen jälkeen käytetään yleensä yksi (tai kaksi) pomppu, joiden avulla päädytään uuteen heitto- tai syöttötilanteeseen

Voidaan lähteä liikkeelle suoraan pallon saatuaan tai harhautusten jälkeen

Harhautusten aikana on tärkeää säilyttää tasapaino keskellä vartaloa ja paino valtaosaltaan tukijalan päällä



Avoin askel

Haastava, mutta tehokas tapa lähteä liikkeelle pallon kanssa

Edellyttää hyvän peliasennon ja syvän polvikulman

Kolmoisuhasta paino siirretään kokonaan tukijalan päälle ja vapaalla jalalla astutaan puolustajan jalan ohi

Askeleen aikana pallo viedään povitaskusta kuljetustaskuun, josta se pompautetaan matalana vapaan jalan viereen

Pelitalanteessa askeleen jälkeen käytetään yleensä yksi (tai kaksi) pomppu, joiden avulla päädytään uuteen heitto- tai syöttötilanteeseen

Voidaan lähteä liikkeelle suoraan pallon saatuaan tai harhautusten jälkeen

Harhautusten aikana on tärkeää säilyttää tasapaino keskellä vartaloa ja paino valtaosaltaan tukijalan päällä



Suunnanmuutos

Jotta nopea suunnanmuutos on mahdollinen,
liikutaan nopein askelein lähellä lattiaa

Suunnanmuutokset tulee tehdä mahd.
yllättävällä ja terävällä liikkeellä

Suunnanmuutoksissa korostuvat
liikkeellelähtemisen taidot

Vapaassa juoksuilanteessa suunnanmuutokset
tehdään usein ristiaskeleella ja
leikkaustilanteissa puolestaan avoimella
askeleella

Suunnanmuutos eteenpäin

Paino on sillä jalalle, joka tekee viimeisen
askeleen ennen suunnanmuutosta

Toinen jalka tekee pitkän ja voimakkaan askeleen

Harhautuksessa ylävartalo ja pää harhauttavat
alkuperäiseen suuntaan ja jopa ilmeet ovat tärkeitä

Hyvin tärkeitä suunnanmuutoksessa ovat painon
siirtäminen sekä rytminmuutos

Suunnanmuutos eteenpäin taitsekäännöksellä

Takana oleva jalka vaihtaa suuntaa

Viimeinen askel ennen suunnanmuutosta tulee olla lyhyt, matala ja paino on edessä olevalla jalalla

Harhautuksessa ylävartalo ja pää harhauttavat alkuperäiseen suuntaan ja jopa ilmeet ovat tärkeitä

Ensimmäinen askel vaatii nopeaa kääntymistä, painon vaihtamista toiselle jalalle, pitkää askelta (ei kuitenkaan niin pitkää, että se hidastaa vauhtia) ja rytmimuutosta (hitaasta nopeaan)

Suunnanmuutos taaksepäin

Samantyyppinen tekniikka kuin suunnanmuutoksessa eteenpäin

Rytminmuutos sekä painonsiirto ovat hyvin tärkeitä

Yleinen virhe on kääntää vartalo jo uuteen suuntaan viimeisen askeleen aikana alkuperäiseen suuntaan, vaan pelaajan tulee painottaa viimeistä askelta, jotta vastustaja menee harhautukseen

Pallonkäsittely

Kuljetusta käytetään

Puolustajien ohittamiseen

Korille ajamiseen

Syöttöaseman parantamiseen

Pelin rakentamiseen tai ahtaasta tilasta
pakenemiseen

Kuljettamiselle tulee aina olla joku syy, koska
syöttäminen on nopeampaa!

Kun kuljetetaan,

- Tulee vaihtaa
 - Kättä
 - Tärkeää osata kuljettaa molemmilla käsillä
 - Käsien liikemekanismit ovat molemmilla käsillä identtiset
 - Vauhtia
 - Suuntaa
 - Pomputuksen korkeutta (rytmi)
- Tulee harjoitella vastustajaa vastaan
- Palloa tulee kuljettaa niin, että keho on puolustajan ja pallon välissä
- Katse kenttään, ei palloon

Perusasiat

Palloa tulee painaa alas sormet levitettyinä ja ranne tiukkana ja joustavana

Valtaosa kosketuksista palloon sormien ylemmillä nivelillä, kyynärvarsi koukistettuna siten ja kyynärpää koko kuljetuksen ajan lähellä vartaloa

Katse ylhäällä

Pallon ja kämmenpohjan välissä aina pieni ilmarako, kun palloa käsitellään

Kuljettamista tulee välttää pelialueiden kulmissa ja puolessa kentässä



Matala kuljetus

Matala kuljetus on yksinkertaisin tapa kuljettaa palloa

Peliasennossa jalat ovat peräkkäin niin, että paikallaan kuljetettaessa palloa pomputetaan taaemman jalan vieressä

Pallon ei koskaan anneta pomputa vyötärölinjan yläpuolelle

Kuljetusta käytetään, kun puolustaja on hyökkääjän lähellä

Liikuaessa matalalla kuljetuksella käytetään lyhyitä, matalia juoksuaskeleita

Matalaa kuljetusta voidaan käyttää myös voimakuljetuksena (erittäin ahdistettuna), jolloin pomput suunnataan voimakkaasti jalkojen väliin, mikä mahdollistaa parhaan mahdollisen suojauksen

Korkea kuljetus

Korkeaa kuljetusta käytetään avoimella kentällä ja kovassa juoksuvauhdissa

Pomput suunnataan jalkojen eteen voimakkaasti työntäen ja ne "juostaan kiinni"

Mitä enemmän hyökkääjällä on tilaa, sitä korkeampia pomppuja hänen tulee käyttää (ei 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

Kädenvaihdot

Kädenvaihto edestä (cross-over)

Pallo siirretään vartalon toiselta puolelta toiselle puolelle pompauttamalla pallo jalkojen edessä

Ennen kädenvaihtoa hyökkääjän tulee aktiivisesti pyrkiä ohittamaan puolustaja alkuperäiseltä puolelta

Jos puolustaja estää tämän suunnan, pompautetaan pallo matalana nopeasti vartalon toiselle puolelle avoimella askeleella

Toimii parhaiten, kun hyökkääjän ja puolustajan välissä on yli puoli metriä

Selän takaa

Sovellus crossover -harhautuksesta

Avoimen askeleen aikana pallo pompautetaan selän takaa niin, että paino siirtyy voimakkaasti uuden suunnan puolelle

Pompun tulee olla pitkä, jotta sen aikana kuljettaja ehtii tehdä sekä avoimen askeleen että painon siirron

Toimii parhaiten erittäin kovassa juoksuvauhdissa ja pienessä suunnanmuutoksessa

Kädenvaihto voidaan tehdä myös voimakuljetuksena, jolloin tehdään nopea 1-tahtipysähdys, jonka aikana pallo pompautetaan takapuolen alta vartalon toiselle puolelle

Toimii parhaiten siirryttäessä nopeasta vauhdista hitaaseen

Jalkojen välistä

Sovellus crossover -harhautuksesta

Avoimen askeleen aikana pallo pompautetaan jalkojen välistä niin, että pomppuhetkellä molemmat jalat ovat maassa

Mahdollistaa kädenvaihdon suojatusti ahtaammassa tilassa

Harhautus toimii parhaiten hitaasta vauhdista nopeaan

Pivot

- Pivotissa suunnanmuutos tehdään kääntämällä selkä hetkellisesti puolustajalle
- Hyökkääjä pyrkii ohittamaan puolustajan alkuperäiseltä puolelta
- Jos puolustaja estää 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
- Kädenvaihto tapahtuu vasta käännöksen jälkeen

Pivot voidaan tehdä myös voimakuljetuksena, jolloin molemmat pomput tulevat käännöksen aikana jalkojen väliin ja kädenvaihto tapahtuu heti ensimmäisellä pompulla

Harhautus toimii parhaiten ahtaassa tilassa ja korille ajettaessa

In and out

- Hämätään kädenvaihdolla, mutta jatketaan samalla kädellä
- Oikealla kädellä kuljettaessa, harhautuksen aluksi paino on oikean jalan päällä, josta se siirretään vasemmalle jalalle siten, että vasen olkapää laskee hiukan
- Painonsiirron aikana 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

Hesitation move

Puolustajaa lähestyessä vasen jalka osuu maahan pysäyttäen vauhdin

Olkapäät ja pää nostetaan ylös ja vaikuttaa, että vauhti pysähtyy siihen

Liikkeellelähdön tulee olla räjähtävä ja vasen olkapää edellä

Peruuttaminen

- Ahtaassa tilassa on erittäin tärkeää säilyttää kuljetusuhka
- Peruutuskuljetusta käytetään, jos puolustaja(t) on aivan kiinni hyökkääjässä
- Käytetään matalaa kuljetusta ja pallo pomppaa taemman jalan vieressä
- Edellyttää rocker -askellusta: yhden pompun aikana otetaan kaksi askelta siten, että kuljettavanpuolenjalka säilyy koko ajan takimmaisena
- Peruuttamisen jälkeen pyritään avaamaan vartalo kohti koria

Syöttäminen

- Syöttäminen on nopein tapa liikuttaa palloa
- Pelaajien tulisi aina ensin katsoa syöttömahdollisuus ennen heittoa tai kuljetusta
- Perussyötöt syötetään kolmoisuhka-asennosta
- Syöttöjen tulee olla nopeita
 - Pallo irttaa käsistä terävästi ja sopivalla voimakkuudella

Syötön tarkkuus

Tärkeää valita oikea syöttö oikeaan tilanteeseen

Pyrkimyksenä valita aina helpoin ja varmin syöttö, mutta silti sen tulisi olla juonikas

Oikea ajoitus:

Pallo pitää toimittaa vastaanottajalle silloin kun hän on vapaa, ei ennen, eikä jälkeen

Syötöillä tulee olla maali, johon tähdätään

Syöttötasot

Syöttäessä pallolla voi olla kolme eri lentorataa

Suora

Suora syöttö on nopein syöttö

Tulisi käyttää aina kun se on mahdollista

Suora syöttö tulee tähdätä rinnan korkeudelle

Maankautta

Tehokkaimmillaan se on syötettäessä korille leikkaavalle pelaajalle, sisäpelaajalle, jolla on pidempi puolustaja sekä sivu- ja päätyrajoissa

Kaari

Kaarisyöttöjä tulee käyttää vain nopeissa hyökkäyksissä, sisään syötettäessä ja nopeissa puolen vaihdoissa, mutta tällöinkin harkiten

Rannesyöttö

Käytetään syötettäessä avoimella kentällä

Maankautta pallon pomppu tähdätään yhden kolmasosan päähän
vastaanottajasta

Syöttöön lähdetessä peukalot ovat pallon takana ja muut sormet
ovat levitettyinä pallon sivulla

Kyynärpäät alhaalla

Käsien toiminnat ovat identtiset

Syöttö tapahtuu työntämällä kuvitteellisesti sormet pallon läpi niin, että
syötön jälkeen peukalot osoittavat alaspäin, kämmenselät ovat
vastakkain ja kyynärvarret suorana

Ota askel kohti vastaanottajaa

Vapauta pallo kyynärpäät ja sormet kokonaan suoristettuna

Kaikissa syötöissä tulisi olla takakierre, peukalot pallon takana, pallon
lähdettyä sormien tulisi osoittaa vastaanottajaa ja peukola osoittaa
maahan



Työntösyöttö

Käytetään ohitusyöttönä, kun puolustaja on aivan lähellä

Tehokkainta ohittaa puolustaja korvan vierestä tai housun saumasta

Voidaan tehdä vartalon molemmilta puolilta, ilmasta 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) tai avoimella askeleella



Päänylisyöttö

Käytetään nopeissa tilanteissa mm. aktiivisen kolmoisuhan jälkeen puolustajan yli syötettäessä

Molemmat kädet toimivat identtisesti

Syöttöön lähdeittäessä pallo nostetaan otsan yläpuolelle siten, että peukalot ovat pallon takana ja muut sormet ovat levitettyinä pallon sivulla

Syöttöliike tapahtuu ranteilla niin, että syötön jälkeen peukalot osoittavat eteenpäin

Syötön jälkeen kyynärvarret menevät lukkoon



Pesäpallosyöttö

Käytetään avoimella kentällä, kun etäisyydet pitkiä
Voidaan syöttää oikealla tai vasemmalla kädellä riippuen puolustajasta

Jos puolustaja on hyökkääjän vasemmalla puolella:
Astutaan ristiin vasemmalla jalalla, viedään pallo oikean korvan viereen

Oikea käsi pallon takana ja vasen pallon sivulla suojaamassa
Syöttöliikkeessä paino viedään vasemman jalan päälle, josta syöttö saatetaan niin, että oikean käden kynänpää pysyy pallon etupuolella niin pitkään kuin mahdollista

Vasen käsi suojaa palloa viimeiseen asti

Syötön jälkeen heittävä käsi suorana ja sen sormet osoittavat kohti maalitaulua

Syöttöä tulee käyttää harkiten sen riskialttiuden takia



Syöttöharhautukset

- Käytetään vaikeuttamaan puolustajien sijoittumista ja sadaan puolustaja usein liikkumaan virheellisesti
- Puolustajat seuraavat usein katsetta, joten ennen syöttöä on hyvä katsoa toisaalle
- Harhautuksen onnistumiseksi pallon tulee liikkua selkeästi ja uskottavasti
- Tulee tehdä aina samalla puolella puolustajaa periaatteella harhauta alas – syötä ylös (ja päinvastoin)

Kiinniottaminen

Näytä (yhdellä) tai kahdella kädellä olevasi valmis syöttöön

Vastaanotto tulee tapahtua kahdella kädellä aina kun mahdollista

Syöttöä tulee aina mennä vastaan, jos kyseessä ei ole leikkaus tai nopea hyökkäys

Kädet eteenpäin, peukalot vastakkain, muut sormet osoittavat eteenpäin

Vastaanota joustavilla käsillä

Pidä katse pallossa

Pallo vastaanotetaan ilmassa laskeutumalla välittömästi peliasentoon

Tuo pallo lähelle vartaloa

Sopiva syöttöetäisyys (4-5 metriä):

Lyhyemmissä syötöissä syöttöön vaikea reagoida

Pidemmissä syötöissä puolustajan helpompi ehtiä katkoihin

Hyvä pelaaja tietää jo pallon vastaanottaessaan, mitä hän seuraavaksi sillä tekee

Vastaanottajan tulee pelata itsensä vapaaksi

Heittäminen

Yleistä heitosta

- Heittotaidon edellytyksenä 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
 - Tulisi aina heittää etäisyydeltä, josta suurin todennäköisyys onnistua
- Hyvä heitto edellyttää vapaata heittotilaa
- Parhaimmillaan heittosuoritus tapahtuu suoraan syötöstä, samoilta jalansijoilta kuin pallo on vastaanotettu
- Korilevyä voi käyttää, varsinkin jos heitetään 45° kulmasta tai voimansäätelyn ollessa vaikeaa



Tasapaino

- Lähtee tasapainoisesta peliasennosta
 - Polvet koukistettuna ja jalat tukevasti maassa
- Heittoasennossa heittävän puolen jalka hiukan toista jalkaa edempänä
- Jalkaterät ja rintamasuunta osoittavat pääsääntöisesti kohti korja, heittävän puolen olkapää voi olla hiukan toista olkapäätä edempänä

Heittoliike

Heittoliike syntyy rytmisestä kokonaisuudesta, jossa eri osaliikkeet nivoutuvat pehmeästi yhteen

Katse

- Heittoliikkeen aluksi katse tulee keskittää tähtäyspisteeseen
- Suoraan heitettäessä tähtäyspiste on joko koriraudan kuvitellussa keskipisteessä tai takaraudassa
- Levyn kautta heitettäessä tähtäyspiste nelikulmion yläkulmassa
- Katseen tulee pysyä tähtäyspisteessä koko heittosuorituksen läpi
- Kun pallo irtaoo kädestä, on kahta koulukuntaa katseen kohdentamisesta
 - Joko katse seuraa palloa
 - Tai katse jatkuu vielä tähtäyspisteeseen

Ote pallosta

- Pallon ja kämmenpohjan väliin jää pieni ilmarako
 - Valtaosa kosketuksista tapahtuu sormien ylemmillä nivelillä
- Heittävän käden sormet sopivasti levitettyinä; peukalon ja etusormen välissä noin 70° kulma
- Pallon keskikohta asettuu etu- ja keskisormen väliin ja toinen käsi on pallon sivulla
- Toista kättä käytetään ainoastaan tukemisessa
- Suoritus tapahtuu yhdellä kädellä niin, että toinen käsi irtoaa heiton loppuvaiheessa kokonaan pallosta

Heiton saatto

- Heittosuoritus tapahtuu yhdistämällä nosto- ja saattovaiheet
- Nostovaiheessa pallo viedään heittoasennosta ylöspäin mahdollisimman korkealle niin, että ranteen "viritys" säilyy
- Juuri ennen lakipistettä saatetaan pallo ranteella terävästi mutta rennosti kohti koria
- Saattovaiheessa pallon irrottua sormet osoittavat kohti koria
- Käden tulisi olla hetken paikallaan pallon irrottua, jotta varmistutaan heiton oikeasta suunnasta

Heittoasento

- Pallo nostetaan heittävän käden silmän yläpuolelle siten, että kori näkyy käsien välistä
- Heittävän puolen jalkaterä, polvi, kyynärpää, ranne ja pallo ovat suoralla linjalla
- Heittävän käden ranne "viritetään" taakse, ranteen ja kyynärvarren väliin muodostuu väärinpäin oleva L-kirjain
- Tukikäden kyynärpää nostetaan siten, että käsivarresta muodostuu toinen L-kirjain
- Kyynärpäätä nostettaessa on pidettävä huolta, että olkapään ja kyynärpään välinen linja säilyy suoraan kohti koria

Hyppyheitto

- Jalkoja käytetään voimakkaasti voiman tuotossa, mikä mahdollistaa saattovaiheen toteuttamisen ponnistuksen aikana
- Nostovaiheessa ponnistetaan suoraan ylös ja ranteen "viritys" säilyy
- Juuri ennen hypyn lakipistettä pallo saatetaan ranteella terävästi mutta rennosti kohti korja
- Tärkeää säilyttää hyvä tasapaino koko ponnistuksen ajan
- Paluuna tasapainoiseen peliasentoon heiton jälkeen joko samoilte jalansijoille tai hiukan korille päin

Vapaaheitot

- Peleissä vapaaheitoista tehdään noin 20% pisteistä
- Heiton tulisi olla rutiininomainen, vahvaan itseluottamukseen perustava heitto
- Heittävän puolen isovarvas asetetaan korilinjalle keskelle vapaaheittoviivaa
- Painopiste enemmän varpaiden päällä
- Heittoliikkeessä selkeä pysähtynyt hetki liikkeen matalimmassa kohdassa, jolloin viimeistään suljetaan mielestä kaikki häiritsevät tekijät pois
- Voima vapaaheittoon syntyy jaloista
- Saatto päätetään varpaille nousuun
- Käden saattoasento ja varpaille nousu säilytetään loppuun saakka

Heitto syötöstä

- Heittäminen syötöstä on yksi tärkeimpiä taitoja
- Tarvitsee osata hyvä peliasento, pysähtyminen, kääntyminen ja ponnistaminen
- Suorituksia tulee sisäänulossyöttöketjun 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

Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä

- Nopein ja suositeltavin tapa heittää suoraan syötöstä
- Pallo vastaanotetaan ilmassa niin, että juuri ennen vastaanottoa ponnistetaan yhdellä jalalla
- Ilmasta laskeudutaan tasajalkaa maahan ja heti laskeutumisen jälkeen voidaan aloittaa heiton nostovaihe
- Tasapainoisen heiton onnistumiseksi on jalkaterien ja polvien heti pysähdyksen jälkeen osoitettava kohti koria
- 1-tahtipysähdystä käytetään ennen kaikkea vastapallotilanteissa, joissa pallon vastaanottamiseen ei tarvita kääntymistä

Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä

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

Heitto kuljetuksesta

- Käytetään samaa tekniikkaa kuin suoraan syötöstä heitossa
- Lähestyminen pysähdykseen ja heittotilanteeseen tärkeää
- Puolustajan toimintaa vaikeuttaa yllätyksellisyys

Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä

- Lähestytään siten, että viimeinen askel ja viimeinen pomppu osuvat lattiaan samaan aikaan, koska se mahdollistaa pallon nostamisen heittoasentoon silloin kun jalat ovat vielä ilmassa
- Heittosuoritus aloitetaan välittömästi jalkojen osuessa maahan
- Heitto voidaan tapahtua 2 tavalla
 - Pitkänä Gallis-askeleena, jolloin viimeinen askel ponnistaa mahdollisimman lähelle korja
 - Lyhyenä, jolloin viimeisen askeleen aikana paino pudotetaan paikallaan suoraan heittoasentoon
- Heiton nopeutta ja ponnistuksen voimaa säädellään polvikulmalla
 - Syvä polvikulma mahdollistaa korkeamman ponnistuksen, mutta pienellä polvikulmalla saadaan nopeampi heitto
- Kuljetuksesta tulee pyrkiä pysähtymään 1-tahdilla, koska mahdollistaa tukijalan valinnan

Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä

- Heitto voi tapahtua 2 tavalla
 - Hitaassa pysähdyksessä viimeisen pompun jälkeen otetaan kaksi askelta niin, että pallo otetaan kahteen käteen tukijalan osuessa maahan
 - Nopeassa pysähdyksessä viimeinen pomppu ja tukijalka osuvat maahan samanaikaisesti niin, että tämän jälkeen toinen jalka tulee vain toisen viereen ennen heittosuoritusta
- Molemmissa pysähdystavoissa paino voimakkaasti tukijalan päällä ja toisen askeleen tehtävänä rytmittää ja suunnata ponnistusta kohti heittoa
- Käytetään kuljetuksen päätteeksi tilanteissa, joissa tarvitaan pysähdyksen aikaista kääntymistä sekä hyvin kovasta vauhdista pysähtymiseen

Heittoharhautus

- Käytetään vaikeuttamaan puolustajien toimintaa
- Koko harhautuksen ajan erittäin tärkeää säilyttää hyvä peliasento
- Palloa liikutetaan suoraan ylöspäin selkeästi ja uskottavasti, väh. 50cm
- Puolustajalle annettava aikaa harhautua, joten sopiva rytmi on erittäin tärkeää harhautuksen onnistumiseksi

Lay up

Kaikkien tulee oppia tekemään lay up oikealta ja vasemmalta

Perussäännöt

- Edellyttää määrätietoista lähestymistä korille
- Viimeinen pomppu ennen lay upia pompautetaan samanaikaisesti, kun korin puoleinen jalka osuu maahan
- Tämä jälkeen pallo tuodaan "povitaskuun" suojaan
- Pallon tuomista vartalon korinpuoleiselle puolelle tulee välttää
- Ensimmäinen askel pitkä ja matala, jolla pyritään mahdollisimman lähelle koria
- Toinen askel painetaan voimakkaasti kohti lattiaa, mikä mahdollistaa ponnistuksen ylös - eikä eteenpäin
- Ponnistuksessa pallonpuoleista polvea käytetään voimakkaasti apuna
- Ponnistuksen loppuvaiheessa pallo tuodaan voimakkaasti kahdella kädellä ylös heittoasentoon niin, että pallon suojaus säilyy mahdollisimman pitkään
- Viimeistellään normaalina saattoliikkeenä tai alakautta heittona, jolloin pallo rullataan sormien yli koriin
- Vasemmalla jalalla ponnistettaessa heitto tapahtuu oikealla kädellä ja päinvastoin
- Tulee heittää mahdollisimman korkealta ja läheltä korirautaa
- Korilevyä on hyvä käyttää apuna mahdollisimman usein

Reverse

Lähestyminen korille tapahtuu korin vasemmalta puolelta, mutta heitto suoritetaan korin oikealta puolelta oikealla kädellä ja oikean käden lay upin askeleilla (ja päinvastoin)

Lay back

Heittosuoritus heitetään korin takaa siten, että askeleet tehdään päätyrajan suuntaisesti, pallo heitetään "taaksepäin"

Vartalo ei käänny suorituksen aikana

Power lay up

Lay up –askeleet tehdään voimakkaasti laukka-askeleilla siten, että oikealta puolelta heitettäessä askeleet osuvat maahan järjestyksessä oikea-vasen

Power lay up on kuin 2-tahtipysähdys korin alla, josta seuraa heti heitto

Reach up

Reach up on yhden tahdin lay-up –heitto, jossa ensimmäisen lay-up askeleen jälkeen pallo heitetään yllättävästi kohti korin puoleisella kädellä

Eurostep

Lay up askeleet suoritetaan "väärässä" järjestyksessä

Ensimmäinen askel on kohti keskustaa ja toinen askel kohti sivurajaa, silti eteenpäin edeten

Heiton voi suorittaa kummalla kädellä tahansa

Palloharhautus lay-up

Kuin tavallinen lay-up, mutta askeleiden välissä harhautus syötöllä keskelle

Floater

Käytetään pitkää puolustajaa vastaan.

Pallo irroitetaan kuin kesken lay up - heiton ja tähdätään korkealle



Postliikkeet

Pallon saaminen

- Ensimmäinen tehtävä on saada pallo low postiin
 - Ei ole helppoa, koska puolustaja on hyvin tarkkana syötönkatkossa
- Pelaajan tulee löytää syöttölinja ja se voidaan löytää erilaisin keinoin
 - Harhautukset, suunnan- ja rytminmuutokset, ajoitukset, pysähtymiset sekä kehonhallinta pienessä tilassa ovat hyvin tärkeitä itsensä vapaaksi pelaamisessa
 - Joskus syöttölinja löytyy, kun syötetään seuraavalle pelaajalle
- Low post pelaajan ei tule mennä pallon perässä, vaan hänen tulee ennakoida ja olla jo siellä mihin pallo seuraavaksi tulee

- Kun syöttölinja vapautuu, pelaajan tulee pitää asemansa, kunnes saa pallon
 - Yleinen virhe nuorilla pelaajilla on, että pitävät asemansa siihen asti, kunnes näkevät syötön tulevan, jättävät kontaktin puolustajaan ja pääsee syötönkatkoon
 - Tulisi pitää hyvä asento, jalat ja ylävartalo koukistettuna, puolustajan pitäminen poissa olkapäällä ja toisella kädellä, toinen käsi on suorana kohteena syöttäjälle
- Pallo tulee ottaa kiinni kahdella kädellä, kyynärpäät viedään ylös sekä pallo tuodaan kiinni rintaan
- Joskus saattaa olla hyvä ottaa askel eteenpäin palloa kiinniottaessa, että puolustajalla on entistä vaikeampi katkaista syöttö
 - Pallo tulee kuitenkin saada sellaiseen paikkaan, jossa on vaarallinen

Pallon kanssa pelaaminen

- Kun pallo saatu postiin, on 2 vaihtoehtoa
 - Jos korille on vapaa väylä, tulee päästä heittoon mahdollisimman nopeasti
 - Jos ei, pelaajan tulee kääntää päätään keskelle ja katsoa nopeasti, missä puolustaja on
- Kaksi yleisintä virhettä nuorelle pelaajalle
 - Pallo heti maahan, kun se saadaan
 - Katse maahan ja ei nähdä kenttää
- Katseen avulla nähdään, kummalla puolella vastustaja on, puolustajien avut sekä vapaat pelaajat, joille voi syöttää
- Syöttäminen on hyvin tärkeä taito low postissa pelaavalle
 - Pelaajien tulee oppia syöttämään käsien ja jalkojen viidakossa
 - Harjoitellaan spesifejä syöttötaitoja
 - Lyhyitä yhden käden syöttöjä korille leikkaaville pelaajille
 - Nopeita yhden käden syöttöjä kolmen pisteen kaarelle
 - Hyppösyöttöjä avun yli
- Tulee osata tehdä päätös, syöttö vai koriyitys
 - Jos puolustajat auttavat postiin, paras ratkaisu on syöttää vapaalle pelaajalle
 - Jos puolustajat eivät auta, niin paras ratkaisu on yrittää korin

Liikkeet

Post pelaajien tulee olla kahdessa liikkeessä todella hyviä, jotta pystyy tekemään harhautuksen toisella ja viimeistelemään toisella

Tärkeämpää on olla erittäin hyvä kahdessa kuin keskinkertainen monessa

Drop step

Pelaaja on selkä kohti korja, katsoo keskelle, kummalla puolella puolustaja on. Pelaaja pompauttaa kovan pompun maahan ja "tiputtaa" sen puolen jalan kohti korja, jolla puolustaja ei ole ja nostaa pallon koriin

Up and under

Käännyttään korille editsekäänöksellä (joko suoraan tai drop stepin kautta), heittoharhautuksella pelaaja nostetaan ilmaan ja astutaan pitkällä askeleella puolustajasta ohi. Kaksi vaihtoehtoa tukijalalle: se joko nostetaan ylös, jolloin päästään vielä enemmän korille päin tai se jätetään maahan ja ponnistetaan kahdella jalalla heittoon. Ensimmäisessä tapauksessa tuomarit viheltävät usein askeleita, vaikka askel on sääntöjen mukainen. Tämä kannattaa kertoa pelaajille.

Spin move

Liike tehdään aina päätyrajan puolelle. Päätyrajan puoleinen jalka on tukijalkana ja sen varassa tehdään pivot korille. Olkapää käännetään voimakkaasti korille päin, koska se saa koko vartalon kääntymään nopeammin. Uloimmasen jalan tulee kääntyä suoraan kohti koria ja pompun tulee tapahtua vapaan jalan puolisella kädellä

Jump hook

Pallo saadaan selkä kohti koria. Pompautetaan yksi kova pomppu jalkojen väliin niin, että sisempi olkapää osoittaa korille päin. Tästä asennosta molemmat jalat ponnistavat ylöspäin ja lähdetään heittämään niin, että vartalo kääntyy hypyn aikana kohti koria ja alas tullessa varpaat osoittavat korille päin.

Sky hook

Samanlainen kuin jump hook, mutta ponnistetaan yhdellä jalalla

Face to face

Pelaaja kääntyy kohti koria editse- tai taitsekäännöksellä ja lähtee joko heittoon tai ajoon.

Taitsekäännöksessä pallo voidaan viedä alhaalta puolelta toiselle, jolloin pallo on alhaalla jo valmiina ajoon.

Half whirl

Pallo saadan selkä kohti korja, josta käännytään kohti korja joko editse- tai taitsekäännöksellä ilman pomppua! Tästä lähdetään kuin pivotiin, pallo pompautetaan jalkojen väliin, mutta jätetäänkin kääntyminen puoleen väliin niin, että selkä on kohti korja ja käännytään takaisin samaa reittiä ja heitetään. Tästä voidaan tehdä myös up and under jatkoversiona

Screen

Screenien tarkoitus on vapauttaa kanssapelaaja vapaaseen syöttö- tai korintekopaikkaan

Screenit asetetaan joko tiettyä puolustajaa vastaan tai tietylle alueelle, riippuen screenin käyttötarkoituksesta

Junioreiden kanssa on hyvä aloittaa harjoittelemaan screenin käyttöä ilman puolustajaa sekä hand offien kautta

Yleiset virheet junioreiden kanssa ovat

- Screenin asettaminen väärään paikkaan
- Screenin asettaminen huonossa tasapainossa, jalat liian lähellä ja liian suorana
- Liikkuminen screenin aikana
- Kontaktin välttäminen

Valmistaminen

- Screenattava pelaaja houkuttelee puolustajansa huomion pois päin screenistä
 - Esim. V-leikkauksella
- Screenin valmistaminen tehdään usein hitaalla vauhdilla
 - Näin terävä suunnanmuutos korostuu screeniä käytettäessä

Asettaminen

- Asetetaan 90° kulmassa hyökkääjän todennäköisimpään liikkumissuuntaan
- Asetetaan 1-tahtipysähdyksellä
- Kädet lähellä vartaloa suojaamassa
- Hyvä screeni on tasapainoinen, leveä sekä kestoltaan noin 2 sekunnin mittainen

Käyttäminen

- Screenattava hyökkääjä ensisijaisesti vastuussa screenin osumisesta
- Käytetään olkapää olkapäätä vasten
- Käyttäminen riippuu puolustajan taktisesta valinnasta

Avautuminen

- Asettajan on tärkeää koko ajan säilyttää katse palloon
- Avautuminen vaatii hyvää pelinlukua ja ymmärrystä tilankäytöstä ja ajoituksista
- Erityisesti puolustuksen vaihtaessa screeneissä, avautuminen korostuu!

Pallollisen pelaajan screenit

- Pallollisen pelaajan screeni on aina kahden pelaajan tiivistä yhteistyötä
- Screenaaja asettaa screenin pallolliselle, joka valmistaa ja käyttää screenin kuljettamalla
- Voidaan tehdä myös rescreen, eli sama henkilö tekee heti toisen screenin pallolliselle

Jos puolustaja jää screeniin ja puolustajat eivät vaihda

Pallolliselle syntyy avoin heitto- tai ajopaikka

Jos puolustajat vaihtavat tai voimakkaasti auttavat (hetsaavat) tilanteessa

- Syntyy pick and roll – peli, jossa screenaaja avautuu taitse-tai editsekäänöksellä kädet ylhäällä kohti korja
- Pick and roll –pelissä screenin käyttäjä kuljettaa muutaman voimakkaan pompun eteenpäin, katsoo ensin mahdollista syöttöä avautuvalle pelaajalle ja vasta sen jälkeen etsii muita ratkaisumahdollisuuksia
- Jossain tilanteessa, esim. puolustuksen tuplatessa, pallollisen screen kannattaa pelata pick and pop – pelinä, eli screenaaja avautuu kaukoheittopaikkaan poispäin screenistä

Jos puolustaja ennakoi

Voidaan käyttää harhautuspeliä (slip the screen), jossa screenaaja leikkaa suoraan korille ilman screeniä

Pallottoman pelaajan screenit

Pallottoman pelaajan screenit ovat vähintään kolmen pelaajan yhteistyötä

- Pallonkäsittelijä säilyttää syöttömahdollisuuden
- Palloton pelaaja asettaa screenin toiselle pallottomalle pelaajalle
- Toinen palloton pelaaja valmistaa ja käyttää screenin

Pallottomat screenit

Away screen

- Tehdään poispäin pallosta
- Käytetään syötön jälkeen

Back screen

- Tehdään puolustajan selkäpuolelle
- Käyttäjän todennäköisin liikkumissuunta on kohti koria
- Käytetään erityisesti aggressiivista puolustusta vastaan

Down screen

- Screenaajan kasvot ovat kohden koria
- Käyttäjän todennäköisin liikkumissuunta on poispäin korilta
- Käytetään erityisesti sumputtavaa puolustusta vastaan

Flare screen

- Screeni tehdään palloon päin ja screenin käyttäjä liikkuu poispäin pallosta

Levypallopelaaminen

Levypallopelin yleiset periaatteet

- Asenne ratkaisee!
- Vaatii taitoa, päättävyyttä ja oikeaa sijoittumista
- Onnistunut levypallopelaaminen mahdollistaa enemmän pallonhallintoja ja helppoja koreja

Katsekontakti ja ennakointi

- Pallo ja heittohetki tulee aina nähdä
- Oletetaan, että jokainen heitto menee ohi

Sijoittuminen

- Puolustajan tulee tiedostaa missä oma pelaaja on ja sijoittua hänen eteen
- Vaatii hyvän peliasennon

Sulkeminen

- Vaatii paljon harjoittelua
- Tavoitteena vallata korin ja pelaajan välinen asema
- Puolustaja astuu vastustajaa vastaan ja kääntyy taitsekäännöksellä vastustajan eteen
- Ensimmäisellä askeleella otetaan kontakti vastustajaan kyynärvarrella, jotta tämän vauhti pysähtyy
- Käännöksen jälkeen nostetaan kädet ylös, mutta kontakti vastustajaan säilyy yläselällä
- Peliasento on koko ajan matalana

Pallon hakeminen

- Sulkeminen säilytetään niin kauan kuin pallo osuu rautaan
- Tämän jälkeen pelaaja lähtee hakemaan palloa nopeasti ja aggressiivisesti
- Levypalloon tulee ponnistaa aina kuin mahdollista voimakkaasti tasajalkaa ja pallo otetaan kiinni kahdella kädellä

Pallon suojaaminen ja avausyöttö

- Levypallon jälkeen palloa ei saa tuoda rintakehän alapuolelle
- Palloa suojataan nostamalla kyynärpäät ylös
- Suojausasennossa peliasento on hieman leveämpi kuin normaalisti
- Pallo tulisi toimittaa menetystä välttäen mahdollisimman nopeasti eteenpäin
- Pelaaja kääntyy editsekäänöksellä pois päin korilta ja katsoo vapaata syöttöpaikkaa
- Avausyöttö annetaan usein päänylisyöttönä
- Turhaa kuljetusta tulee välttää

Hyökkäyslevypallopelaaminen

Lähteminen levypalloon

- Hyökkäyslevypallon saaminen vaatii sitä, että levypalloon mennään ja taistellaan siitä
- Useat pelaajat eivät mene levypalloon ja menettävät mahdollisuuden saada sen jo siinä

Ennakointi

- Elintärkeää on opettaa pelaajille ennakoiminen
- Nuoret pelaajat lähtevät levypalloon liian myöhään
- Levypallosta taistelemisen tulisi olla mahdollisimman monessa harjoituksessa mukana
- Hyökkäyslevypalloon mentäessä tulee harhauttaa vastakkaiselle puolelle, kun oikeasti on menossa ja tämän jälkeen ohittaa puolustajan ristiaskelleella

Aseman valtaaminen

- Erittäin tärkeää on mennä oikeille paikoille, jotta voidaan saada levypallo
- Kolme sääntöä aseman saavuttamiseksi
 - Korin alla oleminen ei pelkästään riitä
 - Ohiheitto lentää todennäköisimmin toiselle puolelle koria mistä se on heitetty
 - Ohiheitetty kaukoheitto lentää kauemmas kuin ohiheitetty lähiheitto
- Hyökkääjän tulee olla erityisen valmiina, kun oma puolustaja lähtee apuun
 - Loistava tilaisuus päästä hyvään levypalloon asemaan
 - Hyökkääjän tulee nähdä mihin kohtaan kannattaa mennä puolustajiin nähden, ei palloon nähden
 - Kun hyökkääjä pääsee hyvään asemaan, tulee hänen myös pitää asemansa taistellen
 - Polvet koukussa, selän, olkapäiden sekä kyynärpäiden kunnollinen käyttö
 - Viimeiseksi tulee hypätä levypalloon
 - Yleinen virhe on katsoa vain mihin pallo menee, mutta ei haeta kunnollista levypalloon asemaa!

Hyppääminen, pallon kiinniottaminen ja heittäminen

- Pelaajan tulee olla hyvässä tasapainossa ennen hyppäämistä ja tämän jälkeen tulee hypätä mahdollisimman korkealle
- Ajoitus on erittäin tärkeää!
 - Pelaajan tulee oppia ottamaan pallo kiinni mahdollisimman korkealta
- Alastulossa polvien tulee olla koukussa ja keho tasapainoisessa asennossa, pallo suojattuna puolustajilta
- Lopuksi levympallopelaajan tulisi hypätä uudestaan ja saada heitto aikaiseksi
 - Joskus tulee tehdä heittoharhautus ennen heittoa
 - Joka kerta pää tulee kääntää kohti korja levympallon jälkeen

Oman heiton perään

- Nuorien pelaajien tulisi oppia lähtemään aina oman heiton perään
 - Useimmat eivät pelaajat eivät lähde ollenkaan, lähtevät liian myöhään tai väärään paikkaan
- Heti jalkojen osuessa maahan heiton jälkeen, tulisi pelaajan lähteä oman heiton perään
 - Hänellä ei ole paras mahdollinen paikka levympalloon, mutta hänellä on kaikista paras käsitys pallosta
- Oman heiton perään lähteminen on tapa, joka kannattaa opettaa jo harjoituksissa

Puolustus

"Kaikista ei ehkä tule taitavia hyökkäjiä, mutta kaikista voi tulla loistavia puolustajia!"

Puolustusasento

- Puolustusasento on lähes sama kuin hyökkäyspelin peliasento
 - Kuitenkin matalampi ja leveämpi, joten puolustajan pää tulee olla hyökkääjän päätä alempana
- Asento ei ole luonnollinen
 - Vaatii sen takia paljon harjoittelua
- Pelataan koko ajan matalana ja leveänä
 - Katse ylhäällä ja polvikulma 90°-120°
- Painopiste keskellä vartaloa
 - Jalat ja pää muodostavat edestä katsottuna kolmion
- Paino koko jalalla
 - Kantapäät pysyvät lattiassa
- Rinta, jalkaterät ja polvet osoittavat samaan suuntaan
- Kädet toimivat aktiivisesti valmiina riistämään ja häiritsemään syöttöä, kuljetusta tai heittoa
- Puolustusasento tulee säilyttää silloinkin, kun hyökkäjä syöttää pallon pois

"Puolustus on yhtä vahva kuin sen heikoin lenkki!"

**Puolustaminen on pitkälle
asennelaji, jossa halu palloon
on ratkaisevassa asemassa**

Puolustusasennossa liikkuminen

- Tärkeää oppia liikkumaan uuteen asemaan jalkatyössä (aina kun mahdollista) joka kerta kun pallo liikkuu syöttäen tai kuljettaen
- Puolustuspelin jalkatyö on yhdistelmä kahdesta askeleesta
 - Ensimmäinen askel johtaa liikettä
 - Toinen on maata pitkin liukuva askel, joka mahdollistaa tasapainoisen puolustusasennon säilymisen
- Puolustuksen onnistumisen kannalta ensimmäinen askel on usein keskeisin, koska sillä on tarkoitus estää hyökkääjää saavuttamasta haluamansa asema
 - Ensimmäinen askel (push step) otetaan aina menosuunnan jalalla ja paino siirretään nopeasti toisen jalan päälle ja täällä jalalla ponnistetaan puolustusasennossa voimakkaasti kohti menosuuntaa
- Pää pysyy koko ajan samalla korkeudella
- Rintamasuunta säilyy polvien linjan kanssa koko liikkumisen ajan samana
- Erittäin keskeistä on, että leveä asento säilyy ja jalat eivät mene ristiin

Wheel and run

Kiireellisissä tilanteissa uuteen puolustusasemaan siirytään wheel and runilla, jossa liikutaan juoksemalla niin, että ylävartalo säilyttää kuitenkin normaalin puolustusasennon (hartiat ja polvet samalla linjalla) ja astutaan hyökkääjän eteen ja pakotetaan pysäyttämään vauhti tai vaihtamaan suuntaa



Lähestyminen

- Pallottomasta pallolliseksi puolustajaksi käytetään lähestymisaskeleita
- Lähestyttäessä puolet matkasta edetään juosten, tämän jälkeen vaiheittain siirrytään pieniin tikkaaviin askeleisiin normaalia leveämmässä juoksuasennossa painopisteen pudotessa kohti puolustusasentoa
- Lähestymisaskeleilla valmistaudutaan liikkumaan mihin suuntaan tahansa
- Lähestymisen aikana kädet heilautetaan voimakkaasti alhaalta ylös
 - Vauhti on helpompi pysäyttää ja mahdollinen heittoyritys häiriintyy

Screenien puolustus

- Screenien tarkoitus on tulla yllättävästi
 - Sen vuoksi ensimmäinen tapa sen estämiseksi on PUHE jo ennen kuin screen syntyy
- Screenin tekijän ja screenistä avautuvan pelaajan puolustajien on tehtävä yhteistyö
- Useassa screen-tilanteessa on koko joukkueen osallistuttava peliin auttamalla
- Screenien puolustuksessa on tärkeää tuntea eri tavat selviytyä ja sovittava niistä jo etukäteen
- Yleisimmät tavat puolustaa erilaisia screenejä
 - Vaihto
 - Näyttö (auta ja palaa)
 - Välistä/ali

Vaihto

Vaihto tehdään silloin kun screenin puolustajat ovat samankokoisia ja taitoerot eivät ole liian suuret (ei mismatch vaaraa)

Vaihtamalla screenin käyttäjä saadaan helpoimmin pysäytettyä

Ali tai välistä

Pallollisessa screenissä mennään screenin ali (tai välistä), kun pallollinen pelaaja on hyvä ajaja mutta ei hyvä kaukoheittäjä

Pallottomana välistä mennään usein heikon puolen screeneissä ja päätyrajan läheisyydessä

Hetsaus (auta ja palaa)

- Hetsausta käytetään, kun halutaan pitää puolustus aggressiivisena
- Käytetään erityisesti silloin, kun pallollinen pelaaja on hyvä ajaja ja hyvä heittäjä
- Screenin käyttäjän puolustaja menee käyttäjän kanssa "samastareistä" eli ns. screenin yli
- Screenin tekijän puolustaja astuu hetkellisesti screenin käyttäjän kulkureitille ja pysäyttää tämän liikkeen siihen saakka, kunnes alkuperäinen puolustaja on ehtinyt pallon ja korin väliin ja palaa tämän jälkeen omaan pelaajaan

SUPERMIKROT

Millainen on supermikro?

**Annetaan
mahdollisuus
organisoituun
liikuntaan**

Pohjan luontia urheiluun ja koripalloon

- Kouluiän kynnyksellä lapsi osaa liikkua ketterästi ja taitavasti, JOS on harrastanut monipuolista liikuntaa
- 2-6 -vuotias löytää itsensä ja maailman liikkumisen avulla, omaksuu ympäristöä kehollaan ja aisteillaan
- Yleistaitojen kehittämisen kulta-aikaa
- Lapsen liikuntakokemukset ovat primaarisia, eli keholta tulee välitön palaute

**Säädetään enemmän ja enemmän
sisäisten mielikuvien ja ennakoivien
toimintasuunnitelmien mukaan**

Lapset oppivat tässä iässä

- Ennakoimaan
- Toimimaan mallin ja yksinkertaisten ohjeiden mukaan
- Jonottamaan ja toimimaan yhdessä

Tietokoneet, pelit ja media paikallistaa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin

Tämän takia on paljon keskittymishäiriöitä ja motoriset taidot saattavat olla heikot

4-vuotias

Ketteryys vielä vaikeaa ja tarvitsee harjoitusta
Suoritus nopeenee, tulee sujuvammaksi ja sitä kautta löydetään oikea suoritusrytmi (liitä loru tai laulu rytmittämiseen)

Mielikuvitus on korkealla, hyödynnä niitä ohjatessa

Eivät pysty vielä itsenäisesti toimimaan ryhmässä

5-vuotias

Roolileikit tulevat kuvaan

Toimii hyvin 2-5 hengen
pienryhmissä itsenäisesti

Suunnitelmallisuus lisääntyy, joten
toiminnassa voi olla enemmän
tarkoituksia ja tavoitteita

Myönteinen ja tasapainoinen

6-vuotias

Hyvät valmiudet ryhmässä toimimiseen

Ajatteluvalmiuden uusi vaihe, ymmärtää
esineiden yhtenäisiä ominaisuuksia ja
yksinkertaisia riippuvuussuhteita

Oikea suoritus kiinnostaa

Ailahteleva, saattaa menettää malttinsa
nopeasti

Ymmärtää oikean ja väärän, säännöt siis
tärkeitä

Valmentajan rooli

Valmentajan tulee olla

- Myönteinen
- Innostava ja innokas
- Kiinnostunut lapsista ja heidän maailmastaan

Harjoitusympäristö tulee tehdä sellaiseksi, että se aiheuttaa mahdollisimman vähän stressiä:

Eli salin häiriötekijöt tulee minimoida, kuten
pitämällä melutaso matalana

Rasitus ja lepo vaihtelevat:

Lapsi itsenäisesti ohjautuu tähän, jos on
oikeanlaisia leikkejä

Heinolassa saa supermikroissa käydä vanhemmat joko itse osallistumalla tai katsomalla

Valmentajan on hyvä käyttää vanhempia
hyödyksi leikeissä

Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot

Pystyasennot
Pää alaspäin
asennot
Pyöriminen
Heiluminen
Pysähtyminen
Väistäminen
Koukistaminen
Ojentaminen
Kieriminen

Liikkumistaidot

Käveleminen
Juokseminen
Loikkiminen
Hyppiminen
Kiipeileminen
Laukkaaminen
Liukuminen
Kinkkaaminen

Käsittelytaidot

Vierittäminen
Heittäminen
Potkiminen
Työntäminen
Lyöminen
Pomputtaminen
Kiinniottaminen

KAIKKIEN LIIKUNTATAITOJEN PERUSTA

- Tässä iässä harjoitellaan perusliikkeitä ja luodaan liikevarastoa

Kehittyy osin kypsymisen kautta

- Tarvitsee kuitenkin paljon harjoitusta automatisoituakseen
- Laatu liikkeisiin paranee harjoittelemalla ja sitä kautta joustavuus uusiin tilanteisiin ja tehtäviin helpottuu ja yhdisteleminen sujuu

Automatisoituneet perusliikkeet vasta riittävä pohja lajitaitojen hankkimiselle

LEIKKEJÄ JA HARJOITTEITA

Hippavariaatioita

Heat-Lakers

- Pelaajat jaetaan Heateihin ja Lakerseihin, he asettuvat omiin riveihin keskiviivalle selät vastakkain ja ottavat siitä kaksi askelta eteen
- Valmentaja huutaa toisen joukkueen nimen ja huudettu joukkue lähtee jahtaamaan toista joukkuetta
- Turva voi olla päätyraja tai jokin muu viiva
- Jos jahtaavan joukkueen pelaaja saa kosketettua vastakkaisen puolen pelaajaa ennen turvaa, niin kiinniotettu vaihtaa joukkuetta
- Se joukkue, joka saa kaikki pelaajat itselleen, on voittaja
- Valmentaja voi taktikoida joukkueita huutamalla, että kumpikaan ei voita peliä

Kuka pelkää puolustajaa? /Jäämies

- Yksi pelaaja on keskellä puolustajana, loput päätyrajalla hyökkääjinä
- Puolustaja huutaa "Kuka pelkää puolustajaa?" ja hyökkääjät yrittävät päästä toiselle päätyrajalle ilman, ettei heitä saada kiinni
- Jos puolustaja saa kosketettua hyökkääjää, niin hänestä tulee puolustaja seuraavalla kierroksella
- Peli jatkuu, kunnes kaikista on tullut puolustajia
- Voidaan tehdä pallojen kanssa

Erilaiset leikit pallojen kanssa

Kapteeni käskee

- Kaikilla on pallot
- Valmentaja voi olla ensin kapteeni ja tämän jälkeen joku pelaajista
- Kapteeni käskee jotain ja pelaajien tulee noudattaa kapteenia
- Hän voi harhauttaa myös huutamalla kokki käskee ja silloin ei tule tehdä mitään

Seuraa johtajaa parin tai ryhmän kanssa

Edellä oleva näyttää pallon kanssa mitä takanaolevien tulee tehdä

Pallon pysäytys eri keinoin

Pelaaja laittaa palon pyörimään eteenpäin ja yrittää pysäyttää sen

- Otsalla, kyynärpäällä, jalalla, pepulla, vatsalla

Pelivariaatioita

Säkkipallo

- Pelivälineenä on koripallo sekä jätösäkki
- Pelialue on rajaamaton
- Pelaajat jaetaan kahteen joukkueeseen, josta kummastakin valitaan yksi säkinkantaja
- Tavoitteena on tehdä kori oman joukkueen säkkiin
- Säkkipelaaja saa liikkua vapaasti kentällä
- Palloa liikutetaan syöttämällä
- Peliä voi muunnella seuraavasti
 - Maalina käytetään kahden pelaajan pitelemää hyppynarua. Maali syntyy heittämällä pallo oman joukkueen "käärmeen" alitse

Syöttöpelii

5 syöttöä peräkkäin joukkueen kanssa, niin saa pisteen

Tornipallo

Kuin tavallinen peli, mutta koreina on ihminen ja syöttäessään hänelle, saa pisteen

Vanhemmat vs lapset

Jos vanhempia käy katsomassa harjoituksia, heitä voi käyttää hyödyksi

Vanhemmat saavat tehdä koreja vain yhteen koriin ja lapset tekevät koreja toiseen päätyyn kolmeen eri koriin

MIKROJUNIORI

Millainen on mikro?

Miten ja miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla

- Perusmieliala valoisa
- Nauttii onnistumisista ja on innokas
 - Harjoituksissa tulee saada tarpeeksi onnistumisen kokemuksia, jotta ei lannistu
- Itserakas ja itsekeskeinen
 - Empatiataidot kehittyvät koko ajan
- Hän on opinhaluinen ja oppimiskyky suuri, mutta hänellä lyhyt pinna
- Omistautunut kehittymään ja pääsemään samaan kuin toiset, koska kavereiden hyväksynnällä on suuri merkitys
- Mielikuvitus korkealla, mutta vähenee sääntöleikkien myötä
- Kognitiiviset taidot tulisivat olla jo hyvällä tasolla

"Ennen kuin pelaajat voivat muodostaa käsitystä pelistä, on heidän saatava riittävä määrä informaatiota." - Robert S. Petersen

Miten lapsi käyttäytyy muiden ihmisten kanssa

- Ryhmään kuuluminen on tärkeää, mutta ei hallitse vielä täysin ryhmään kuulumista
- Ei ole varma säännöistä, mutta tarkistaa, että kaikki noudattavat niitä

Liikunnallisuus

- Yleensä liikunnallisesti taitava ja aktiivinen
- Hallitsee omaa kehoaan paremmin ja voimatasot kasvavat
- Uusia taitoja on helppo oppia ja vanhoja taitoja on helppo hioa
- Taitojen oppiminen vahvistaa lapsen itsetuntoa
- Liikkujana uhkarohkea, koska itsensä vahingoittamisen mahdollisuus vaikuttaa vieraalta
- Luodaan pohjaa liikuntataitojen kehittymiselle

Valmentajan rooli

- Valmentaja tekee kaikkensa, jotta pelaajat kehittyvät yhteiskuntakelpoisiksi ihmisiksi
- Antaa pelaajille monipuoliset liikunnalliset perusvalmiudet
- Huomioida kaikki pelaajat, jotta lapsilla kiinnostus harrastukseen syntyy ja säilyy

Varmista, että kaikilla pelaajille on asianmukainen varustus harjoituksissa

Valmentaja tekee yhdessä pelaajien kanssa pelisäännöt ja varmistaa, että niitä noudatetaan

- Opettaa hyviä käytöstapoja
- Pelisääntöjen kautta kaikilla on mahdollisuus olla hauskaa
 - Myös harjoitteissa tulee olla selkeät säännöt
- Myös vanhempien kanssa on hyvä tehdä pelisäännöt

**Käytä vapaamuotoista,
yksinkertaisia pari- ja
ryhmätyömuotoja**

**Valmentajan tulee olla kohtuullinen
siitä, mitä vaatii pelaajiltaan**

- Aika, energia, innokkuus
- Vältä taitavien pelaajien ylivalmentamista

- **Opeta kunnioittamaan**
 - Omia pelaajia
 - Vastustajan joukkuetta
 - Tuomareita
 - Vastustajan valmentajia
- **Opeta jakamaan riemua**

**Fyysistä kontaktia (kosketusta)
käytetään sekä sosiaalisissa
tilanteissa että harjoitteissa**

- Edistää pelaajien sosiaalista käytöstä ja lasten lajitaitojen oppimista

Perustaitojen opetus

Riippuen pelaajan peli-ikästä joko 100% henkilökohtaisia taitoja tai 80% henkilökohtaisia taitoja ja 20% pelillisiä taitoja

- Syöttämistä tulisi korostaa erityisen paljon

Pelaajien tulee ymmärtää

Liikettä tapahtuu tietyssä ajassa
ja paikassa

- Motoriset perustaidot kehittyvät liikemalleiksi ja niiden yhdisteleminen alkaa onnistua
- Painopiste siirtyy pikkuhiljaa lajitaitoihin
 - Perusliikkeet ovat kuitenkin vahvasti mukana
 - Perusliikkeiden harjoitteluun otetaan mahdollisimman usein pallo mukaan
 - Tavoite lisätä harjoittelun lajinomaisuutta vaarantamatta perustaitojen kehittymistä
 - Lapset voivat harrastaa vielä useampaa lajia
- Hienomotoriikka, kehon tuntemus ojennuksissa ja rentouden vaihtelu puutteellista
 - Edistyvät harjoittelemalla
- Käytetään mahdollisimman oikeita lajitekniikoita
 - Edistää motorista oppimista, motivaatiota ja luo edellytyksiä tulevaa koripallouraa varten
- Tekniikkaa harjoiteltaessa aloitetaan heikommalla kädellä
- Taitojen variointi tulisi aloittaa heti

ASKELTYÖ

Peliasento ja liikkuminen (Quick stance)

Kolmoisuhka-asento

Pysähtyminen

Tukijalan käyttö

Liikkellehdöt

Suunnanmuutokset

Askeltyöharjoituksia

Muovailuvaha

- Valmentaja jakaa pelaajat pareihin
- Valmentaja kertoo, hyvän peliasennon ydinkohdat
- Kaveri muovailee toisesta peliasennossa olevan pelaajan ja valmentaja tulee tarkistamaan

Reaktiolähdöt

- Valmentaja laittaa pelaajat pareittain päätyrajalle
- Pelaajat lähtevät eri asennoista, kisaavat keskiviivalle ja pysähtyvät siihen mahdollisimman nopeasti

Reaktiolähdöt peliasentoon

- Valmentaja komentaa pelaajat tiettyihin asentoihin ja pillin vihellyksestä pelaajat asettuvat mahdollisimman nopeasti peliasentoon

PALLONKÄSITTELY

- Pallonkäsittelyharjoitukset voivat olla hauskoja ja haastavia
- Pallonkäsittelyä koko ajan nopeammaksi
- Otetaan oikea kosketus palloon, josta on tulossa paras kaveri

Pallonkäsittelyharjoituksia

Istutaan lattialle, jalat suorana eteenpäin ja harjoitellaan oikeaa otetta pallosta

- Pallo asetetaan polvien väliin
- Peukalot pallon taakse ja muut sormet pallon sivuille mahdollisimman leveästi
- Kämmenpohja ei osu palloon ollenkaan
- Pallo ilmaan ja näytetään vieruskaverille oikea ote
- Seuraavaksi voidaan harjoitella kuljettamista lattialla
- Kokeillaan aivan matalaa sekä hieman korkeampaa kuljetusta

30 sekuntia jokaista suoritusta

- Pään ympäri, jalkojen ympäri, vartalon ympäri
- Päästä varpasiin palloa ympäri
- Kasikko jalkojen ympäri pallo maassa rullaten
- Kasikko jalkojen ympäri ilman pomppuja
- Kasikko pienillä pompuilla
- Kasikko yhdellä pompulla
- Jalan ympäri yhdellä kädellä, yhdellä pompulla
- Heitto selän puolelle ja kiinniotto takaa, tiputus jalkojen välistä takaisin eteen ja toisinpäin
- Sakset ilman pumppua
- Sakset pompulla
- Hämähäkki
- Istualleen kuljetus, takaraivo maahan

Ydinkohdat

- Sormenpääkontrolli
- Katse pois pallosta
- Käsi pallon päällä, ranne tekee työn

KULJETUS

Matala kuljetus

Korkea kuljetus

Käden vaihto edestä

Kuljetusharjoituksia

**Kuljettaminen kentällä,
vihellyksestä vaihda**

- Vauhtia
- Suuntaa
- Takaperin
- Kättä jne.

**Kuljeta kahdella pallolla,
paikoillaan ja liikkeessä**

**Erilaiset hipat pallo mukana (kysy
pelaajilta, heiltä tulee aina hyviä vinkkejä)**

**Seuraa johtajaa
pareittain tai ryhmässä**

Autoleikki

- Jokaisella lapsella on pallo ja he leikkivät autoja
- Kun auto on sammutettu, pelaaja on perusasennossa
- Kun moottori on käynnissä, palloa kuljetetaan paikallaan
- Kun auto liikkuu, kuljetetaan ympäri kenttää (eteenpäin, taaksepäin, oikealle ja vasemmalle)
- Pysähtyminen tapahtuu 1-tahtipysähdyksellä, kun valmentaja huutaa punainen (valot), liikkeelle, kun valmentaja huutaa vihreä
- Opettaa kuljettamista ja 1-tahtipysähdystä

Hännän ryöstö eri tavoilla

Yksi vaihtoehto, että jokaisella on häntä ja jokainen yrittää ottaa muilta häntiä pois ja pelin loputtua katsotaan, kenellä on eniten häntiä

Kuka pelkää puolustajaa?

Katso harjoite supermikroista

Rotat ja revot

- Joukkue jaetaan kahteen ryhmään, rottiin ja repoihin
- Rotat ja revot menevät keskiviivalle selät vastakkain ja ottavat askeleen poispäin toisistaan
- Valmentajan huutaessa rotat, niin rotat lähtevät ottamaan kiinni repoja
- Jos rotta saa revon kiinni, niin repo vaihtaa joukkuetta
- Se joukkue, kumpi saa kaikki pelaajat itselleen, voittaa
- Lähdöt voivat olla eri: istualteen, polvillaan, selältäään, mahaltaan)

Susi ja lammas

- Jaa pelaajat (lampaat) kolmeen rinkiin, jokaisessa ringissä yksi pallo
- Yksi pelaaja rinkien ulkopuolelle pallon kanssa
- Valmentaja sanoo, että "susi ei ole täällä" ja silloin lampaat voivat liikkua vapaasti kentällä (susi voi myös liikkua, mutta ei saa koskettaa lampaita)
- Valmentaja sanoo "täältä tulee susi" ja susi lähtee jahtaamaan lampaita, jotka ovat rinkine ulkopuolella
- Kiinniotetuista tulee myös susia ja peli jatkuu

Erilaiset viestit

Neljä kulmaa

- Pelaajat muodostavat neliön ja jokaisella on pallo
- Yksi pelaaja keskellä
- Vihelyksestä pelaajien tulee vaihtaa paikkaa ja keskimmäinen yrittää päästä johonkin kulmaan
- Joka jää ilman kulmaa, tulee keskelle

Liikennevalo-leikki

- Jokaisella pelaajalla pallo päätyrajan takana kasvot valmentajaan päin
- Valmentaja näyttää mihin päin mennään (eteen, taakse, oikealle, vasemmalle)
- Kun valmentaja nostaa oikean käden ylös, tulee syöttää oikealle (ja toisinpäin)
- Kun valmentaja nostaa molemmat kädet, tulee mennä takaperin

Pallonryöstö

Jokaisella on pallo ja jokainen yrittää ottaa jokaiselta palloa pois. Jos pallo karkaa, niin joutuu ulos pelistä (voi mennä heittämään toiselle puolelle tai tippuneille voi keksiä uuden leikin)

SYÖTTÄMINEN

Rannesyöttö

Syöttämisharjoituksia

Syöttäminen ja kiinniottaminen seinää vasten

Jalat antavat voiman syöttöön ja jokaisessa syötössä tulee käyttää voimakkaasti rannetta

Nopeus syötöt

Lasketaan, kuinka monta syöttöä saadaan parin kanssa 30 sekunnin aikana

Syötä ja liiku

Syötetään parille ja lähdetään liikkeelle kädet ylhäällä vastaanottamaan pallo 1-tai 2-tahtipysähdyksellä

Syöttäminen liikkeestä

Syötellään parin kanssa juosten ilman askeleiden ottamista

Pelle

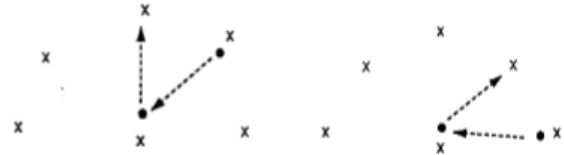
- Kolmikot, kaksi syöttää ja yksi keskellä, joka yrittää katkoa syöttöä
- Paine voi olla pallossa tai vastaanottajalla

Syöttäminen pareittain

3-4m väliä, keskity takakierteeseen

Syöttömylly

- Yksi pelaaja on viiden pelaajan edessä, syötetään 2 palloa
- Kun syöttö lähtee edessä olevan pelaajan kädestä, toisen pallon on jo tullava



Kymmenen syötön peli

- Kaksi joukkuetta
- 10 perättäisestä syötöstä saa yhden pisteen
- Jos pallo osuu maahan, kukaan vaan voi ottaa sen ja lasku alkaa nollasta

Kahdeksikko

- Kolmikot päätyrajalla, pallo keskellä
- Keskellä oleva syöttää laitaa, lähtee syötön perään ja juoksee pelaajan takaa vastaanottamaan seuraavaa syöttöä
- Jatketaan näin, kunnes ollaan toisella puolella kenttää ja siellä tehdään lay up
- Voidaan jäädä toiselle puolelle tai tulla takaisin 2vs1, jolloin heittäjästä tulee puolustaja

Rinkisyöttöjä

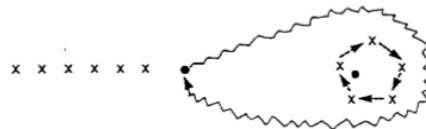
Yksi rinki 5 tai 6 pelaajaa, 1 tai 2 palloa, syöttöjä ringissä

Tornipallo

Katso harjoite supermikroista

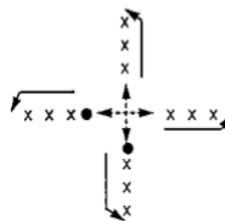
Kello

- Kaksi joukkuetta, toiset tekevät ringin ja syöttävät ympäri rinkiä toisilleen ja toinen joukkueista kuljettaa toisen joukkueen ringin ympäri yksitellen
- Kun kaikki ovat juosseet kerran lasketaan syötöt ja vaihdetaan paikkoja



Risti

- Neljä jonoa muodostavat ristin
- Vastakkaiset jonot syöttävät samaa, toinen jonoista syöttää ilmasta ja toinen pompun kautta



KIINNIOTTAMINEN

Kiinniottaminen kahdella kädellä

Kiinniottamisharjoituksia

- Harjoituksen tarkoitus
 - Pallon kiinniottamiseen tutustuminen, arkuuden voittaminen sekä syötön ydinkohtien opettelu
- Ohjeet
 - Istutaan parin kanssa vastakkain niin lähellä toisiaan, että pallon voi ojentaa
 - Kerrataan oikea ote pallosta, näytetään ote parille ja päinvastoin
 - Palloton pelaaja ojentaa kädet suoraan eteenpäin nyrkit kiinni
 - Pallollinen pelaaja odottaa, kunnes palloton pelaaja avaa kädet
 - Pallollinen pelaaja ojentaa pallon parilleen "tunnelia pitkin" ja jättää kädet saattovaiheeseen, jotta voi tarkastaa, että peukalot osoittavat rennosti kohti lattiaa
 - Pallon vastaanottanut pelaaja jää odottamaan parinsa merkkiä vihreästä valosta (punainen valo nyrkkien ollessa kiinni, vihreä avatuilla)
 - Kun vastaanotto on varma ja pehmeä, välimatkaa kasvatetaan ja siirytään ojentamisesta varovaiseen syöttämiseen ja loppuen lopuksi voidaan nousta ylös
- Huomioi
 - Pallon kiinniottaminen saattaa olla pelottavaa pienistä lapsista
 - Voidaan totutella pehmeillä palloilla ensin

HEITTO

Jalkojen asento

Heittoharjoituksia

Palloon ja heittoon on hyvä tutustua eri tavoilla

- Heittoja eri kokoisia palloja eri kokoiisiin säiliöihin, rinkuloihin, koreihin, eri korkeuksiin, eri matkoilta
- Vapaata heittoa koriin
- Heittoa penkiltä istuen
- Heittoja kaataakseen keiloja, osuakseen muihin palloihin, liikkuviin asioihin
- Heittoja isompia (pinta-alalta) koreihin
- Heittoja eri kokoiisiin koreihin ilman takalevyä
- Heittoja koriin eri asennoista; korille päin, sivuttain...
- Pallo heitetään ylös, otetaan ilmasta kiinni ja heitetään
- Heittoja yksi silmä auki ja yksi kiinni
- Pelaajalla katse korille päin, pallo maassa. Vihelyksestä ottaa pallon maasta ja heittää mahdollisimman nopeasti pallon koriin
- Pelaajalla katse korille päin, pallo takana. Vihelyksestä ottaa pallon jalkojen välistä ja heittää
- Pelaajalla katse korille päin, pallo nilkkojen välissä. Vihelyksestä hyppäävät niin, että heittävä jaloillan pallon käsiin ja heittävät siitä koriin
- Heittoja seisoen yhdellä jalalla
- Laitetaan pallo rullaamaan kohti koria, juostaan perään, pysäytetään se ja heitetään
- Heittoja istuen maassa
- Heitto levyyn, otetaan levypallo ja heitetään

Erilaiset kisat

- 2p korista, 1p rautaan osuessa, 1/2p takalevystä
- Ensimmäinen joukkue, joka saa tavoitemäärän voittaa

21

- Kaksi joukkuetta, molemmille puolille kenttää vapaaheittoviivalle
- 2p, jos saa heti korin, menee hakemaan levypallon.
- Jos pallon saa ilmasta kiinni ja heittää siitä korin, niin saa 1p

Maailmanympäri

- Merkitään usea heittopaikka, aloitetaan läheltä korista
- Jos pelaaja tekee korin, saa siirtyä seuraavaan, kolmen heittoyrityksen jälkeen jokainen saa siirtyä seuraavaan
- Joka saa kaikki heitot tehtyä ensin, voittaa

Golf

Parin kanssa valitaan paikka ja lasketaan, kuinka monta heittoyritystä, kunnes pallo menee koriin

Seisotaan lähellä seinää, yhden käden heittoa seinää vasten

- Keskitytään takakierteeseen!
- Kuinka nopean kierteen saa
- Voidaan tehdä myös selällään maaten

LAY UP

Oikean ja vasemman käden lay up

Lay up -harjoituksia

Rytmin löytäminen, 3-loikkaa, 0-1-2

1. Haetaan käsiä taputtamalla oikea rytmi
 1. Valmentaja antaa vaihtoehtoja, pelaaja kokeilee itse mikä on oikea
2. Lähdetetään paikaltaan ilman palloa hyppäämään kaksi loikkaa
 1. Ensimmäinen matala ja pitkä
 2. Toinen loikka on lyhyt ja korkea
3. Yhdistetään taputusrytmi mukaan
4. Yhdistetään kuviteltu pallo mukaan suoritukseen ja tehdään kori

Ydinkohdat

Rytmin muodostaminen

Ponnistuksessa pallon puolen polvea käytetään voimakkaasti apuna

5. Harjoitellaan omalta paikalta pallon kanssa lay upiin siirtymistä
 1. Otetaan yksi pomppu ja ns. 0-askel, jonka jälkeen haetaan askeleiden rytmi ja heitetään pallo kuviteltuun koriin
 2. Sanotaan ääneen rytmi, "nollayksi-kaksi"
6. Siirytään korin vasemmalle puolelle, jonne on merkattu teipillä v ja o
 1. Lähdetään yhdellä pompulla liikkeelle, sanotaan samalla "nolla", jonka jälkeen otetaan pallo käteen suorittaen sulava askelsarja vasen-oikea
 2. Samanaikaisesti sanotaan "yksikaksi" ja heitetään pallo levyn kautta koriin

Lay-up ristiaskeleesta

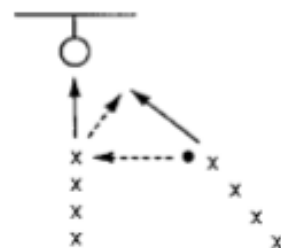
- Tuoli sijoitetaan korin eteen noin vapaahetviivan tasolle
- Pelaaja lähtee matalasta aktiivisesta kolmoisuhka-asennosta ristiaskeleella ja yhdellä pompulla ohittamaan tuolia, minkä jälkeen hän ottaa suoraan lay-upin askeleet
- Pelaaja ottaa oman levypallon ja siirtyy jonon perään
- Liike suoritetaan molemmilta puolilta vuorotellen
- Jonossa tulee pelaajien tarkoin ottaa mallia oman suorituksen parantamiseen

Ydinkohdat

- Ristiaskeleessa kolmoisuhka-asennosta paino siirretään tukijalan päälle siten, että toisella jalalla astutaan puolustajan jalan ohitse ristiin ja laitetaan pallo maahan tukijalan puoleisella kädellä vartalon ulkopuolelle astuvan jalan viereen
- Askeleen aikana polvikulman on erittäin matala, ja pallo siirretään "povitaskusta" "kuljetustaskuun" voimakkaasti heilauttaen

Give and go

Heittäjä syöttää parilleen keskelle ja leikkaa kohti korja, saa pallon ja tekee lay-upin ilman pomppua



LEVYPALLOPELAAMINEN

Tahto hakea levypalloja

Levypalloharjoituksia

Härkärinki

- Yksi pelaaja heittää suurin piirtein vapaaheittoviivalta
- Kolme tai neljä pelaajaa ovat taistelemassa levypalloista korin alla
- Levypallon saanut saa pisteen ja menee heittämään seuraavan heiton
- 5 pistettä saanut pääsee pois ringistä
- Variaatioita
 - Heittäjä voi mennä myös levypalloihin
 - Levypallon jälkeen tulee heittää koriin ja siitä saa ekstrapisteen

PUOLUSTUS

Puolustusasento

Puolustusasennossa liikkuminen

Pallottoman puolustaminen

- Näe oma pelaaja ja pallo

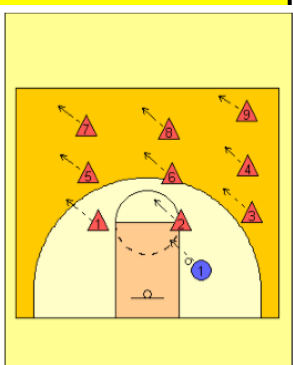
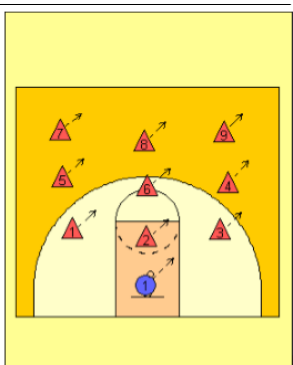
Pallollisen puolustaminen

- Aggressiivisuuteen kannustaminen!
- Pallon ja korin välissä/ohjaaminen!
- Sijoittuminen!

Puolustusharjoituksia

Liikennepoliisi harjoite

- Pelaajat levittyvät kentälle valmentajaan kääntyneenä
- Valmentajalla pallo
- Valmentaja läimäyttää palloa ja silloin pelaajien tulee huutaa pallo
- Valmentaja kuljettaa 45 asteen kulmassa pelaajiin oikealla kädellä, pelaajat tekevät vasemmalla jalalla puolustuksen drop stepin ja lähtevät liikkumaan puolustusasennossa
- Valmentaja vaihtaa vasempaan käteen ja pelaajat tekevät vastakkaiselle puolelle saman
- Valmentaja ottaa pallon käteen ja pelaajat hyppäävät eteenpäin ja huutavat "pallo, pallo"
- Valmentaja astuu eteen ja kaatuvat taaksepäin (hyökkääjän virhe)



Musiikkipuolustus

- Toteutus
 - Kaksi tuolia 4 metrin päähän toisistaan, laita pelaaja istumaan toiselle tuolille
 - Vihellyksestä pelajan tulee nousta muutama sentti tuolista. Käsien tulee olla levitettynä
 - Kun pelaajat ymmärtävät mitä pitää tehdä, laita tuoleista ympyrä
 - Yksi tuoli vähemmän kuin pelaajia
 - Musiikin soidessa, pelaajien tulee puolustusasennossa liikkua ympyrää tuolien mukaan
 - Musiikin loppuessa, pelaajien tulee löytää tuoli, johon istua
 - Yksi pelaaja tippuu joka kierrokselta ja tuoleja vähenee aina sitä mukaa
- Ydinkohdat
 - Pidä AINA puolustusasento matalana ja kunnollisena
 - Liiku nopeasti, mutta jalat eivät saa osua yhteen
- Vinkkejä valmentajalle
 - Vaihda vihellyksestä suuntaa, jotta pelaajat eivät kyllästy

Jonoliu'ut

- Toteutus
 - Ulomainen jalka koskettaa kolmen sekunnin rajaa puolustusasennossa
 - Liikutaan puolustusasennossa kolmen sekunnin toiselle puolelle, kosketetaan ulommalla jalalla viivaa ja liikutaan takaisin
 - Tätä jatketaan mahdollisimman nopeasti 20-30 sekuntia
- Kerro pelaajille
 - Pidä hyvä puolustusasento
 - Liiku mahdollisimman nopeasti
 - Jalat eivät saa koskettaa toisiaan eivätkä mennä ristiin
 - Pää ei saa "pomppia"
- Vinkkejä valmentajalle
 - Pidä harjoitus mahdollisimman kilpailullisena, katso kuka saa eniten toistoja
 - Ensin hitaasti, kun oikea asento löytyy, tämän jälkeen nopeasti

Shell drill 1-1

- Idea
 - Harjoitus antaa peruskäsityksen puolustamisesta
 - Herättää kiinnostuksen parhaasta mahdollisesta tavasta estää pallollista pelaajaa tekemästä kori
- Toteutus
 - Lähtö 1-1 korintekoon puolustajan ojennettua pallon hyökkääjälle 3-pisteen viivan tuntumasta
 - Hyökkääjä tekee mahdollisimman nopeasti korin
 - Korista saa jatkaa, muuten osat vaihtuvat
 - Puolustaja yrittää estää korin ilman mitään tarkempia ohjeita
- Ydinkohdat
 - Estää korinteko
 - Sijoittuminen korin ja pallon väliin
 - Ymmärtää rooli pallollisena puolustajana
 - Pelaajan mielenkiinnon herääminen kysymään "oikeaa tapaa"
 - Mikä toimi omassa tavassa puolustaa?
 - Mitä kannattaisi tehdä, jotta vastustaja ei saisi koria?

MINIJUNIORI

Millainen on mini?

"Strategisesti koripallossa on kyse korkean todennäköisyyden korintekopaikkoihin pääsemisestä ja vastaavasti niiden minimoimisesta vastustajalta." - Jyri Lohikoski

Liikunnallisuus

- Aktiivinen ja touhukas
- Harrastus voi muuttua jo enemmän kilpailullisemmiksi
- Kaikkien innostus ei kohdistu liikuntaan
 - Lapsi voi haluta lopettaa liikuntaharrastukset ja hänen valintaa tulee kunnioittaa
- Oppimisvalmius ja suoritusteho ovat korkeat
 - Oppii uudet taidot nopeasti
 - Vahvistavat itsetuntoa
- Lapset haluavat tehdä tosissaan
 - Valmentaja ei saa kuitenkaan unohtaa leikkimielisyyttä

Miten lapsi käyttäytyy muiden ihmisten kanssa

- Työskentely ryhmissä onnistuu
- Säännöt tärkeitä, mutta noudattaa niitä vasta kun ne ovat yhdessä sovittu

Miten ja miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla

- Tasapainoinen, aktiivinen, kiinnostunut
- 9-vuotias kokee itsensä enemmän erilliseksi yksilöksi
 - Haluaa kertoa mielipiteensä ja oikeutensa
 - Saattaa olla hyvinkin kriittinen valmentajaa kohtaan ja yhteistyöhaluton
- Haluaa jännitystä ja vauhtia
 - On joskus liikaakin rohkea
- Haluaa tulla hyväksytyksi
- Oivaltaa nopeasti ja on tiedonhaluinen, tämän takia tarvitsee perusteluita
 - Lapsi ei tee, jos ei näe siinä järkeä
 - Kannattaa siis kysyä mielipiteitä, jakaa vastuuta
- Yrittäminen, aktiivisuus ja motivaatio ailahtelevaa, tämän takia positiivinen palaute on tärkeää ja luo itsevarmuutta

Fyysinen kehitys

- Liikuntaelimestö on hyvin kehittynyt
- Hienomotoriikka kehittyy, joten monimutkaisia liikesarjoja tulisi olla jokaisella tunnilla
- 8-11 -vuotiailla hermosto on täydellisesti kehittynyt
- Ryhmän vanhin ehkä murrosiän partaalla
 - Varsinkin tytöt, koska he kehittyvät noin 2 vuotta aiemmin kuin pojat
 - Kasvupyrähdys on voinut alkaa, mistä voi tulla ohimenevää kömpelyyttä, koska liikeradat menevät uusiksi
 - Lihasmassa lisääntyy hormonaalisen muutoksen vuoksi, joten lisää voimaa voidaan hakea lisäpainoilla
 - Selkäranka sietää systemaattista kuormal lisää paremmin kuin äkillistä innostumista ja repimistä

Valmentajan rooli

Tehtäväsi valmentajana on synnyttää lajirakkaus

Lajirakkaus vaatii syntyäkseen 2-3 säännöllistä tapahtumaa viikossa ja hyvää ilmapiiriä harjoituksissa ja peleissä

Esikuvat ovat tärkeitä tämän ikäisille

Valmentaja voi olla idoli, ole siis esimerkillinen

Tämän ikäisissä tulee vielä paljon uusia pelaajia ja heidät tulee sopeuttaa hyvin joukkueeseen!

Yksilöiden erot ovat isosti esillä

Jokaisissa harjoituksissa tulee olla tarpeeksi uusia asioita KAIKILLE

Opettaa

- Edelleen hyviä käytöstapoja ja toisten huomioonottamista
- Edelleen kunnioittamaan ryhmän sääntöjä
- Pelaajia näkemään oman käytöksen vaikutukset ryhmään
- Onnistumaan ja epäonnistumaan yhdessä
- Urheilulliseen elämäntapaan
- Tunnistamaan pelaajan omia tunteita
- Oppimaan oppimista ja itseohjautuvuutta

Monipuolisten liikunnallisten valmiuksien antaminen

Yleisen koordinaation, tasapainon,
ketteryyden ja nopeuden kehityksen
ansioista oppiminen tapahtuu yrittämällä,
joten anna kokeilla paljon ja korjaa virheet
nopeasti

Valmentajan tulee tietää mitä ja miten harjoitellaan

- Voi kuitenkin olla erilaisia tarkoitusperiä
 - Tekniikan opettelu-, kunto-,
hauskanpito-, leikki-, taktiikka- tai
peliharjoitus
- Mini-ikäisillä pääpaino tulisi olla urheilullisissa
harjoitteissa, joissa opetetaan tekniikkaa
pelinomaisessa ympäristössä
- Harjoittelun tulee olla kivaa ja tulee ottaa
huomioon psyykinen ja fyysinen kehitysaste

Perustaitojen opetus

70% henkilökohtaisia taitoja,
30% pelillisiä taitoja

"Valmennuksen päätavoite on rakentaa sisäisten mallien varasto niin laajaksi, että pelaajilla on vaihtoehtoja jokaisen pelin tapahtuman selvittämiseksi."

**5 harjoitusta
ottelua kohden**

Taitavuus (puhdas ja oikea tekniikka)
= kunto- ja taitotekijöiden sopusointu
+ pitkäjänteisyys + rohkeus

Koripallon perustaidot
yhtälöityvät ja niistä tulee
enemmän analyttisiä

Taitotekijät

- Taitotekijät: aistien, hermoston ja lihaksiston tarkoituksenmukaista yhteistoimintaa (tasapainon hallintaa, rytmiä, reaktiokykyä)
- Kaikilla liikesuorituksia on tietty ajoitus, ne tehdään tietyssä tilassa, eri kehonosien hallinta

ASKELTYÖ

- Peliasento
- Kolmoisuhka-asento
 - Quick stance!
- Pysähtyminen
 - 1-tahtipysähdys! (Quick stop, jump stop)
 - 2-tahtipysähdys!
- Tukijalan käyttö
- Käännökset!
 - Editsekäännös
 - Taitsekäännös
- Liikkeellelähdöt
 - Ristiaskel molempiin suuntiin!
- Askelharhautus!
- Suunnanmuutos
 - Taitsekäännös eteenpäin suunnanmuutoksessa!
 - Eteenpäin suunnanmuutoksessa kääntymättä!
 - Taaksepäin suunnanmuutoksessa on samantyyppinen tekniikka!
- Rytmimuutos!
- Itsensä vapaaksi pelaaminen
 - V-leikkaus
- Hyppääminen ja alastulon tekniikka!

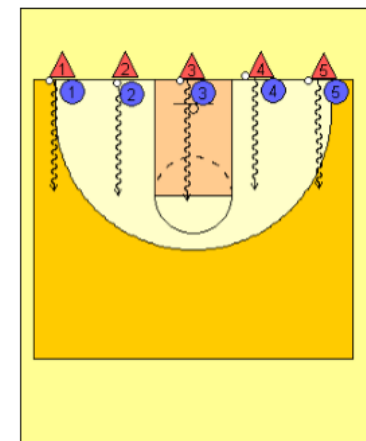
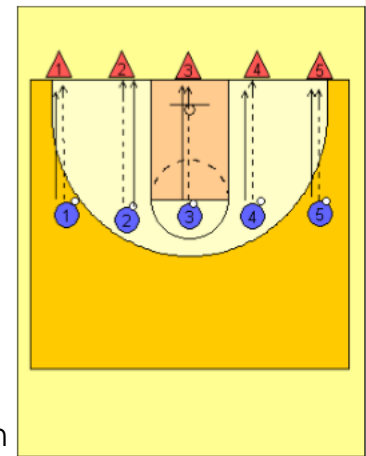
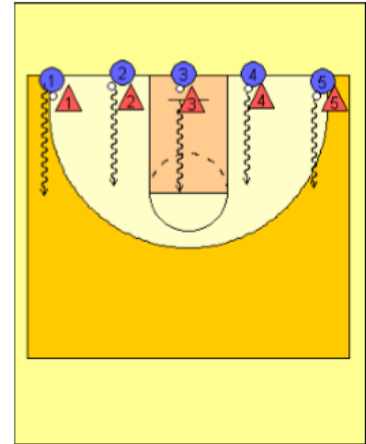
Askeltyöharjoituksia

1-tahtipysähdysharjoitus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Kehittää pelaajien tasapainoa, vähentää askeleiden määrää kentällä ja parantaa käännöksiä
- Ohjeet
 - Pelaajat päätyrajalle pallon kanssa niin, että heillä on tilaa
 - Pillin vihellyksestä pelaajat lähtevät kuljettamaan eteenpäin (3/4 vauhdilla)
 - Uudestaan pillin vihellyksestä, pelaajien tulee tehdä 1-tahtipysähdys ja valmentaja huutaa minkä käännöksen pelaajat tekevät: editsekäännös vasen jalka, editsekäännös oikea jalka, taitsekäännös vasen jalka, taitsekäännös oikea jalka
 - Käännös tehdään uudestaan ja kolmannesta pillin vihellyksestä lähdetään uudestaan kuljettamaan
 - Kun jokainen pääsee toiselle puolelle, aloitetaan harjoitus uudelleen
 - Harjoitus tulisi tehdä vähintään 5 kertaa edestakaisin
- Huomioi
 - Jokaisen tulee tehdä 1-tahtipysähdys ja käännökset kunnolla, jotta ei tule askeleita
 - Käännökset tulee tehdä matalalla
 - Polvet koukussa, peppu alhaalla, kunnan kolmoisuhka
 - Kolmoisuhka tulee pitää niin kauan, kunnes puhallat piliin uudestaan
 - Voit laittaa pelaajat lähtemään uudestaan päätyrajalta, jos he eivät tee kunnolla

Käännös ja syöttöharjoitus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoituksessa tulee monta toistoa lyhyen ajan sisällä
 - Pelaajat harjoittelevat montaa taitoa samaan aikaan: kuljetusta, ristiaskelta, syöttämistä, kääntymistä, 1-tahtipysähdystä ja kolmoisuhkaa ja jos tehdään oikein, harjoittaa myös räjähtävyyttä
- Ohjeet
 - Pallollinen aloittaa päätyrajalta, palloton on pallollisen edessä kuin puolustaja
 - Pallollinen ohittaa pallottoman ristiaskeleella
 - Kaksi tai kolme räjähtävää pomppua jommallakummalla kädellä, jonka jälkeen pysähtyy 1-tahtipysähdyksellä
 - Pelaaja tekee taitsekäännöksen ja kääntyessään heilauttaa pallon kolmoisuhkaan kyynärpäälle edellä, tällöin puolustaja ei voi olla yhtä lähellä
 - Seuraavaksi pelaaja syöttää kovan rannesyötön parille
 - Tämän jälkeen pelaaja juoksee syöttönsä perään ja on kuin puolustaisi pariaan
- Huomioi
 - Ensimmäiset kaksi askelta ovat pitkiä ja räjähtäviä puolustajan ohi
 - Ohituksen tulee tapahtua olkapää olkapäätä vasten
 - Pomputukset tulee tehdä nopeasti ja kontrolloidusti
 - 1-tahtipysähdys tulee olla ylikorostettu
 - Hyvä tasapaino koko harjoituksen ajan!
 - Kaikista tärkeintä tehdä kaikki nopeasti
 - Vaihda käännöksiä ja tukijalkaa



Krusifiksi

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella ristiaskelta, ensimmäistä askelta
 - Toisessa vaiheessa harjoitellaan oikean valinnan tekemistä puolustajasta riippuen
- Ohjeet
 - Puolustaja syöttää pallon päätyrajan tuntumasta hyökkäjälle, joka tulee palloa vastaan kolmen pisteen viivalta kohti korja
 - Puolustaja lähestyy ja asettuu krusifiksiksi kädet hartioiden tasolla uloslevitettynä
 - Hyökkääjä pyrkii tehokkaaseen lähtöön ja "sukeltaa" puolustajan ohitse ristiaskelleella kohti korintekotilannetta
 - Päättäminen lay-upiin tai heittoon
- Toinen vaihe
 - Puolustaja lähestyy syötön jälkeen ja valitsee joko lähestymisen lähelle hyökkääjää tai jättämällä selkeästi tilaa heittämiselle
 - Puolustaja ei puolusta, vaan ainoastaan tekee valinnan
 - Hyökkääjän tehtävänä on lukea tilanne ja toimia sen mukaisesti
 - Hyökkääjä hakee oman levypallon ja siirtyy puolustajaksi ja puolustajasta tulee hyökkääjä
- Huomioi
 - Ristiaskelen tulee olla pitkä ja voimakas
 - Puolustajaa lähinnä oleva olkapää painetaan voimakkaasti alaspäin ja palloa pomputetaan uloimmalla kädellä oman vartalon ulkopuolella
 - Pompun tulee olla matala, pitkä ja työntävä

KULJETUS

Kaksikäisyys

Matala ja korkea kuljetus:

Rytminmuutokset!

Katse pois pallosta!

Pallon suojaaminen kolmoisuhassa ja kuljetuksessa!

Erilaiset kädenvaihdot:

Edestä

In and out!

Selän takaa!

Jalkojen välistä!

Pivot!

Yhdistely!

Kuljetusharjoituksia

Kädenvaihtoja eri harjoittein

- Päästä päätyyn siksakilla
- Station-harjoitteita, joissa harjoitellaan eri kädenvaihtoja
- 1vs1 koko kentällä
 - Ei saa riistää
 - Saa riistää

Rytminmuutoksia

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa rytminmuutoksia
- Ohjeet
 - Pelaajat lähtevät päätyrajalta matalalla kuljetuksella vapaahieppoviivan tasolle
 - Jatkavat korkealla kuljetuksella keskiviivalle
 - Jälleen matalalla kohti vapaahieppoviivan tasoa, josta selkeä vauhdinmuutos ja yhdellä pompulla kohti räjähtävään lay-up -suoritukseen
- Huomioi
 - Matalalla kuljetuksella mennään todella hitaasti hiiren askeleilla
 - Korkealla kuljetuksella mennään täysillä
 - Varmista, että vauhdissa on oikeasti eroja

Erilaiset kädenvaihdot

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa erilaisia kädenvaihtoja
- Ohjeet
 - Päätyrajalta lähtö, jokaisella pallo
 - Jokaisen kartion kohdalla (jotka valmentaja on laittanut) tulee tehdä joku kädenvaihtoista, joka on aiemmin kerrottu (edestä, takaa, jalkojen välistä, pivot)
- Huomioi
 - Pallon tulee kontrollissa
 - Pään tulee olla ylhäällä
 - Polvien tulee olla koukussa koko ajan, kädenvaihtojenkin aikana

SYÖTTÄMINEN JA KIINNIOTTAMINEN

Syötön tarkkuus!

Syötön kiinniottaminen
kahdella kädellä

Syöttöjen kaksikäisyys:

Työntösyötöt!

Pään yli syötöt!

Rannesyötöt

Rannesyöttö liikkeessä
ja kuljetuksesta!

Sisään syöttäminen:

Leikkaukseen syöttäminen!

Sisältä ulos syöttäminen

Syöttöharjoituksia

Parin kanssa syöttöjä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Luonnollisilla pelipaikoilla syöttöjen tekniikoiden harjoittelu
- Ohjeet
 - Parit seisovat vastakkain ja harjoittelevat erilaisia syöttöjä paikaltaan
 - Jalat pysyvät maassa kiinni ilman vauhtiaskelta
 - Kiinniotto tapahtuu 1-tahtipysähdyksellä
 - Kun pelaajat onnistuvat, voidaan kasvattaa välimatkaa ja harjoitella tukijalan käyttämistä
- Huomioi
 - Pääpaino on hyvä matala asento ja varma ote pallosta
 - Pallo syötetään "tunneliin"
 - Jalat ovat maassa, ilman vauhtiaskelta, jotta opittaisiin syöttämään molemmilla käsillä
 - Vastaanotto kahdella kädellä
 - Voit sijoitella pelaajat pelipaikkojen mukaisesti eri syöttörasteja, joilla keskitytään eri ydinkohtiin
 - Esim. laita-sisäpelaaja janalle pätehtäväksi lattian kautta syöttö, takamies – laita janalle suora rannesyöttö ilman vauhtiaskelta ja kahden takamiehen välille

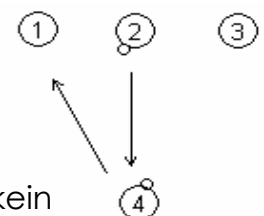
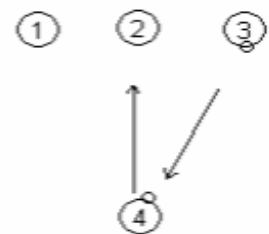
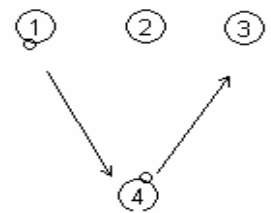
Syötä ja häiritse

- Harjoituksen tarkoitus
 - Oikean syötön valitan puolustajaan nähden
- Ohjeet
 - Kaksi jonoa vastakkain, yksi pallo
 - Syöttö vastakkaiseen jonoon ja syöttäjä lähtee häiritsemään seuraavaa syöttöä, tämän jälkeen menee jono perälle
 - "Puolustaja" nostaa joko kädet ylös tai jättää ne alas
 - Jos puolustaja nostaa kädet ylös, tulee tehdä työntösyöttö jommalta kummalta puolelta
 - Jos puolustaja jättää kädet alas, tulee tehdä pään yli syöttö
- Huomioi
 - Terävät syötöt
 - Puolustajan tulee tehdä valinta ja syöttäjän tulee lukea oikea syötönvalinta



Syöttömylly

- Harjoituksen tarkoitus
 - Erinomainen harjoitus käsi-silmä koordinaatiolle
- Ohjeet
 - 3 pelaajaa vierekkäin 2-3 metrin välein
 - 4. pelaaja on noin 5-7 metrin päästä muista
 - Pelaajilla 1 ja 4 on pallo
 - 4. pelaaja syöttää 3. pelaajalle ja vastaanottaa saman tien 1. pelaaja pallon
 - 4. pelaaja syöttää 2. pelaajalle ja vastaanottaa 3. pelaajalta pallon
 - Harjoitus jatkuu samaa malliin 30-45 sekuntia
- Huomioi
 - Harjoitus tulee tehdä mahdollisimman nopeasti ja oikein



Liikkeestä syöttö

- Harjoitus tarkoitus

- Harjoitella syöttöjä liikkeestä
- Ohjeet
 - Pareittain kävellään sivuttain ja syötellään
 - Sama kuin edellä, mutta juosten
 - Sama kuin edellä, mutta juostaan jalat eteenpäin
 - Ratkaisut toisessa päässä: eri lay upit tai heittoja eri etäisyyksiltä
- Huomioi
 - Tärkeää, että syöttö ei jää taakse, ei ole liian korkea tai matala tai liian kova
 - Syötön tulee tulla saman tien takaisin

Give and go

- Harjoituksen tarkoitus
 - Ymmärtää joukkuepelien idea, jossa pelaaminen perustuu yhteistyöhön, syöttämiseen ja liikkumiseen
 - Harjoitella syötön antamista ja vastaanottamista liikkeestä
- Ohjeet
 - Pelaaja syöttää levyyn ja ottaa oman levypallon korkealta ilmasta
 - Pelaaja avaa pallon syötöllä valmentajalle laitaaan ja lähtee leikkaamaan kohti hyökkäyskoria
 - Valmentaja syöttää takaisin pelaajalle ja pelaaja kuljettaa yhden (tai kaksi) pompun eteenpäin
 - Puolen kentän ylitettyä syöttää pallon laidassa olevalle pelaajalle ja jatkaa leikkaamista kohti koria
 - Laitapelaaja syöttää pallon takaisin pelaajalle, joka tekee lay upilla korin
- Huomioi
 - Voimakas avaussyöttö
 - Pallon vastaanotto vauhdissa kahdella kädellä
 - Syötön ajoittaminen ja nopea uudelleen vastaanotto lay upiin pyrkiessä

Erilaisia give and go harjoitteita

- Harjoitusten tarkoitus

- Liikkeestä syöttämisen ja vastaanottamisen harjoittelemine
- Ohjeet harjoituksiin
 - Kaksi jonoa vastakkain, pallo syötetään vastakkaiseen jonoon ja siirrytään takaisin samaan jonoon
 - Kaksi jonoa vastakkain, pallo syötetään vastakkaiseen jonoon ja siirrytään vastakkaiseen jonoon
 - Pareittain, takamiehen paikalta syötetään laidan paikalle ja lähdetään leikkaamaan kohti koria. Laita syöttää leikkaavalle pelaajalle tilanteeseen sopivan syötön ja leikkaaja viimeistelee erilaisin lay upein
 - Pelaajat muodostavat ringin ja keskellä on yksi pelaaja. Ringistä syötetään keskipelaajalle, jonka jälkeen syöttäjä leikkaa keskelle (vaihtaa paikkoja)
 - Pelaajat muodostavat neliön. Siellä missä on pallo, on myös toinen pelaaja. Muissa kulmissa on vain yksi pelaaja. Pallollinen syöttää viereiseen jonoon ja juoksee oman syötön perään. Vihellyksestä vaihtuu suunta. Voidaan tehdä myös kahdella pallolla
- Huomioi
 - Syöttöjen tulee olla kovia ja tarkkoja
 - Kiinnitä huomiota vastaanottoihin

Pelimuotoiset harjoitteet

- Pelimuotoisten harjoitteiden avulla pelaajat hahmottavat syöttötaidon tärkeyttä
- Pelimuotoiset harjoitteet motivoivat pelaajia teknisesti hyvin ja voimakkaisiin syöttöihin, jotka pelinomaisessa tilanteessa tavoittavat kohteen

Syöttöpeli

- Ohjeet
 - Joukkueet jaetaan sopivalle alueelle
 - Joukkueiden tehtävä on syötellä, kunnes vastustaja saa katkaistua pallon
 - Molemmat joukkueet yrittävät syöttöennätystä
 - Palloa ei saa kuljettaa, vain syöttää vaadituilla syötöillä
 - Palloa ei saa aluksi riistää kädestä
 - Vaaditaan puhtaita toistoja

- Voidaan kisata useamman pallon kanssa

Peli ilman kuljetusta

- Ohjeet
 - Joukkueessa voi olla enemmän kuin 5 pelaajaa ja voidaan pelata useamman pallon kanssa
 - Normaalit koripallon säännöt
 - Säännöksi voi laatia
 - Kiinnioton jälkeen kääntymistä tukijalan varassa kohti koria
 - Syöttöjen suuntaamista aina kohti hyökkäyskoria tai sivuittain
 - Taaksepäin syötöt rikkomuksia, joista seuraa vastustajan sivuraja
 - Hyökkäyssuuntien vaihto pillin vihellyksestä

Syöttöportti

- Ohjeet
 - Muuten sama kuin peli ilman kuljetusta, mutta korien sijaan on portteja, joiden läpi syöttämällä saa pisteen
 - Portit voidaan sijoittaa kartioilla kentälle, miten vain ja molemmille joukkueille voi rakentaa esim. kaksi porttia ja yhden yhteisen bonusportin
 - Pallojen määrää voi tarvittaessa lisätä

Peli ilman kuljetusta

- Ohjeet
 - Pelataan normaaleilla säännöillä, mutta ilman kuljetusta

Syöttöpelit (4 joukkuetta)

- Ohjeet
 - Kentällä on neljä joukkuetta, jotka kisaavat kaikki kaikkia vastaan, palloja on kaksi
 - Jos joukkue tavoittaa pallon, sen tehtävänä on yrittää syötellä joukkueovereiden kesken mahdollisimman monta onnistunutta syöttöä
 - Pallon riistäminen kädestä on kielletty
 - Syötöt tulee laskea ääneen

- Kisa kestää esim. 3 minuuttia, jonka aikana tarkoitus tehdä pelin paras syöttelytulos

Pelinrakentajapeli

- Ohjeet

- Pelinrakentajapelissä pelataan peli ilman kuljetusta
- Molemmissa joukkueissa on käytössä yksi pelinrakentaja
- Pelinrakentajana voi toimia
 - Valmentaja, sama pelaaja molemmille joukkueille tai kaksi pelaajaa
- Pelinrakentaja ei tee koreja, vaan hänen tehtävänä on toimia pallon ylöskuljettajana hyökkäysvuoron siirtyessä joukkueelta toiselle
 - Tämä mahdollistaa pelin nopeamman siirtymisen kentän toisesta päädyistä toiseen
- Pallon ylöskuljetettuaan pelinrakentaja syöttää pallon vapaalle hyökkääjälle ja siirtyy sivurajalle odottamaan uutta ylöstuontivuoroa
- Muut pelaajat pelaavat normaalia peliä ilman kuljetusta
- Pelinrakentajaksi on hyvä valita taitava pallonkäsittelijä
- Peliohjeissa valmentajan kannattaa korostaa nopeaa siirtymistä
- Kun puolustajat saavat pallon, on se mahdollisimman nopeasti toimitettava pelinrakentajalle
 - Muut pelaajat pyrkivät tällöin juoksemaan hyökkäyskorille vapaaseen korintekopaikkaan niin nopeasti kuin pystyvät

- Kaikkien kuuden harjoitteen huomiot

- Syöttöjen tekniikoiden säilyminen kiireessäkin
- Nopeat syötöt eteenpäin
- Syötön vastaanotto ja kääntyminen kohti koria
- Tilanlukeminen ja syöttöjen ajoittaminen
- Syöttölinjojen löytäminen
- Harjoitteet kehittävät syöttämisen ohella pelinlukutaitoa, luovuutta ja pallosilmää

HEITTO

- Hyppyheitto!
- Vapaaheitot!
- Pelinomainen heittoharjoittelu!
- Heitto kuljetuksesta!
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä!
- Heitto syötöstä!
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä!
- Heittoharhautus!

Heittoharjoituksia

Heiton apuharjoitteita

- Harjoituksen tarkoitus
 - Valmistaa rannetta ja kättä suorittamaan rento heittoliike
- Ohjeet
 - Back spin –harjoite
 - Pelaaja on heittoasennossa ja heittävä käsi koko ajan paikallaan, vain ranne saattaa pallon hetkeksi ilmaan takakierteeseen
 - Heittävä käsi ottaa pallon ilmasta kiinni ja valmistautuu uuteen heittoon
 - Tukikäsi voi olla esim. selän takana
 - Lazy man –harjoite
 - Suoritetaan selällään heittoja kohti kattoa
 - Huom. ranteen täytyy ottaa rennosti pallo myös alastulossa vastaan
 - Korin alta yhdellä kädellä
 - Pelaaja on aivan koriraudan alla
 - Suoritetaan yhden käden heittoja, tukikäsi on selän takana

- Huomioi
 - Ranneliikkeen löytäminen
 - Saaton hahmottaminen
 - Ranteen hallitseminen
 - Takakierteen löytäminen ja hyödyntäminen

Vastakkaiset jonot

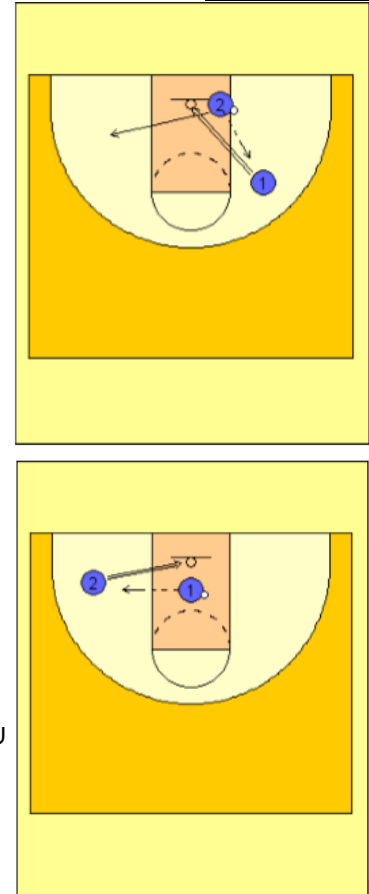
- Harjoituksen tarkoitus
 - Oikean jalkatekniikan löytäminen
- Ohjeet
 - Pelaajat ovat kahdessa jonossa vapaaheittoviivan jatkeella
 - Kaikilla muilla paitsi toisen jono ensimmäisellä on pallo
 - Palloton pelaaja leikkaa vapaaheittoviivalle ja saa syötön vastakkaisesta jonosta
 - Pelaaja pysähtyy 1-tahtipysähdyksellä ja heittää tasapainoisen heiton
 - Syöttänyt pelaaja lähtee välittömästi syötettyään kohti vastakkaista jonoa, ja suorittaa heiton pelaaja 3:sen syötöstä. Pelaajat hakevat omat levypallot ja vaihtavat jonoja
- Huomioi
 - Tulo matalaan, tasapainoiseen 1-ahtipysähdykseen
 - Palloa pyydetään 10 sormella
 - Jalat, polvet ja rintamasuunta ova kohti korja
 - Heiton jälkeen tulisi laskeutua samoille jalkojen paikoille

Parin tarkkailu

- Harjoituksen tarkoitus
 - Tarkkailija oppii katsoman ydinkohtia toisen heitosta ja heittäjä löytää hyvän tekniikan omaan heittoon
- Ohjeet
 - Heitetään yhdestä pompun jälkeen korin lähettyviltä hyvä heitto
 - 3 suoritusta ja pari antaa palautteen heitoista
- Huomioi
 - Valmentaja seuraa, että tarkkailija nattaa oikeaa palautetta

Pariheittoja

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella heittoja suoraan syötöstä
- Ohjeet
 - Pelaaja 2 syöttää pelaajalle 1 ja hän heittää
 - Pelaaja 1 menee oman levypallon perään
 - Pelaaja 2 hakee itselleen oman heittopaikan
 - Pelaaja 1 syöttää pelaajalle 2, hän heittää ja hakee oman levypallon
 - Valmentaja voi tehdä tästä kisan, etkä kaksi pelaajaa saavat eniten pisteitä 30 tai 60 s
 - Voidaan mennä syötön jälkeen häiritsemään
 - Voidaan tehdä myös niin, että sama heittää 5 heittoa ja vasta tämän jälkeen heittäjä vaihtuu
- Huomioi
 - Heitot tulee tehdä eri kohdista kenttää



Kaikki samaan aikaan korille

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella heittämistä 1-tahtipysähdyksestä
- Ohjeet
 - Jaa pelaajat kahteen joukkueeseen ja laita heidät selät vastakkain puoleen kenttään
 - Jokaisella on pallo
 - Vihellyksestä kaikki lähtevät kuljettamaan korille ja tekemään 1-tahtipysähdyksen
 - Korin tehneet kuljettavat takaisin puoleen kenttään
 - Ohiheittäneet yrittävät koria kolme kertaa ja tämän jälkeen palaavat puoleen kenttään
 - Kun on koskettanut keskiviivaa, saa lähteä yrittämään uutta koria
 - Se joukkue, joka saa eniten koreja 1 minuutissa voittaa
 - Peli voidaan aloittaa myös istuen, polviltaan, taitse- tai editsekäänöksellä, heitot voivat olla 2-tahtipysähdyksestä, lay up jne.
- Huomioi
 - Korit tulee laskea ääneen

Heittoviesti

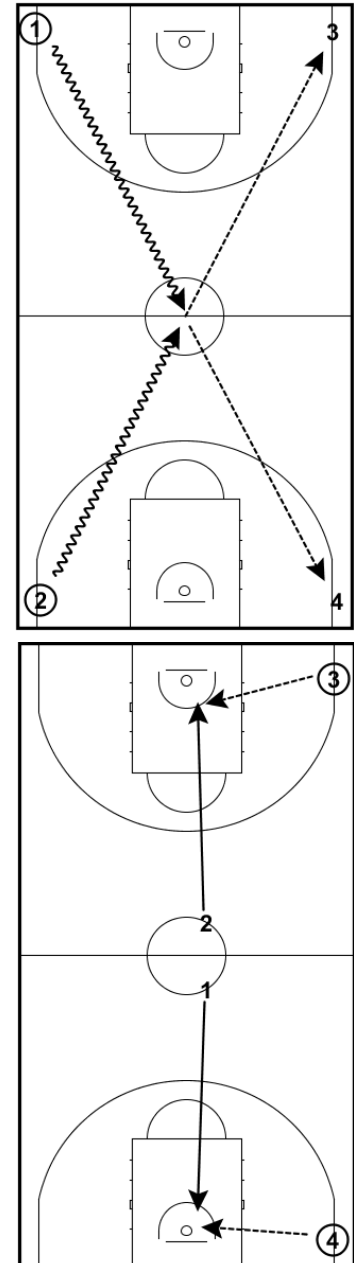
- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella heittoja paineen alla
- Ohjeet
 - Kaksi joukkuetta, jokaisella pallo
 - Vihellyksestä ensimmäinen pelaaja lähtee korille, tekee 1-tahtipysähdyksen ja heittää
 - Jos saa sisään, kuljettaa takaisin jonoon ja seuraava lähtee
 - Jos ei onnistu korinteossa, niin pelaajalla on kolme mahdollisuutta tehdä kori, tämän jälkeen kuljettaa takaisin jonoon
 - Se kumpi joukkue saa enemmän koreja tietyn ajan sisällä voittaa
 - Sovellus:
 - Vain yksi heitto sallittu
 - Toinen saa lähteä, kun ensimmäinen on heittänyt
 - Kartioiden kiertäminen ja sen jälkeen heitto, seuraava saa lähteä, kun ensimmäinen on saanut levypallo/tehnyt korin
 - 2-tahtipysähdyksellä
- Huomioi
 - Vääristä pysähdyksistä tehdyt korit tulee hylätä

Kuljetuksesta heitto

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan 1-tahtipysähdyksiä ja suunnanmuutosta
- Ohjeet
 - Kuljetetaan puolesta kentästä vapaaheittoviivalle, tehdään 90 asteen käännös ja mennään tekemään kori sivukoreihin 1-tahtipysähdyksellä
- Huomioi
 - Joka toinen suoritus oikealle ja joka toinen vasemmalle
 - Kädenvaihdot eri tavoin
 - Voidaan tehdä myös 1-tahtipysähdyksellä

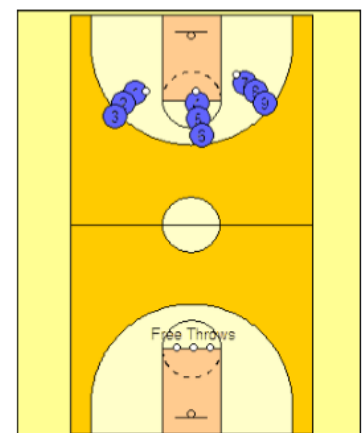
Give and go -heittoja

- Harjoituksen tarkoitus
 - Oppia leikkaamaan syötön perään ja pysähtymään kovasta vauhdista 1-tahtipysähdykseen
- Ohjeet
 - Jaa pelaajat diagrammin mukaisesti
 - Vihellyksestä kaksi ensimmäistä pelaaja lähtevät kuljettamaan kohti keskiympyrää, syöttävät vastakkaisen puoleiselle pelaajalle, leikkaavat korille, vastaanottavat syötön kulmasta, tekevät 1-tahtipysähdyksen ja heittävät
 - Syöttäjä hakee levypallon ja menee heittojonon perälle ja heittäjä menee syöttöjonoon
- Huomioi
 - Vauhdin tulee olla kova
 - Ensimmäisen syötön kulmaan tulee olla kova rannesyöttö ilmasta ja kulmasta leikkaavalle pelaajalle voi olla rannesyöttö maan kautta tai työntösyöttö maan kautta



Hyppyheittoja ja vapaaheittoja

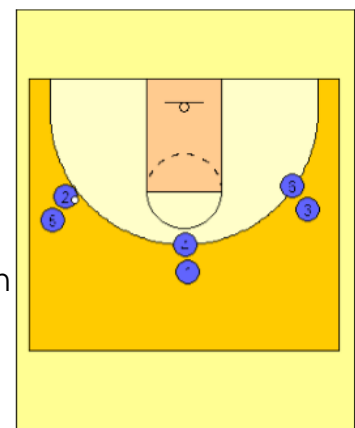
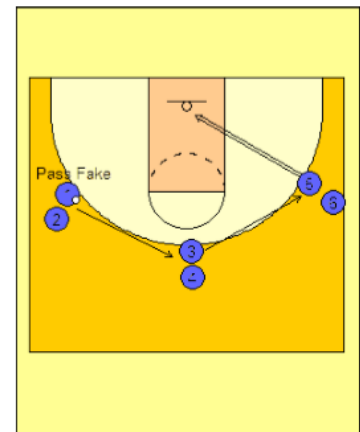
- Harjoituksen tarkoitus
 - Parantaa hyppyheittoja, vapaaheittoja ja lay upeja
- Ohjeet
 - Pelaajat jaetaan kolmen joukkueeseen
 - Yksi joukkue vapaaheittoviivalle jonoon, kaksi muuta joukkuetta vapaaheittoviivan jatkeilla
 - Vihellyksestä ensimmäiset jonoista heittävät hyppyheiton ja lähtevät oman heiton perään



- Jos heitto menee sisään, pelaaja tekee lay upin samalle korille
- Jos heitto menee ohi, pelaaja juoksee toiseen pätyyn ja heittää vapaaheiton
- Toinen tekee saman kuin ensimmäinen ja tämä jatkuu, kunnes aika loppuu
- Jokaisesta korista saa pisteen
- Eniten pisteistä kerännyt joukkue voittaa
- Voi tehdä säännön, että vapaaheitoissa vain yksi pelaaja kerrallaan
- Huomioi
 - Hyvät syötöt
 - Jokaiseen heittoon tulee keskittyä

Bang Bang!

- Harjoituksen tarkoitus
 - Parantaa heittoa suoraan syötöstä
- Ohjeet
 - Takamiehen sekä laitureiden paikoille yhdet pelaajat, toisella laitureista on pallo
 - Laituri tekee syöttöharhautuksen postiin, jonka jälkeen syöttää hyvän nopean päänylisyötön takamiehelle, josta takamies syöttää rannesyötön toiseen laitaan ja syötön jälkeen lähtee heitto
 - Minijunioreilla heitto lähempää
 - Heittäjä hakee oman levypallon ja syöttää aloitukseen, sitä ennen on tapahtunut paikkojen vaihto
 - Jatketaan, kunnes koritavoite on täynnä
- Huomioi
 - Koko ajan tulee olla valmiina heittämään
 - Kymmenellä sormella tulee näyttää mihin syöttö halutaan
 - Jalat ja olkapäät kohti koria jo ennen syötön vastaanottaamista
 - Hyvät syötöt



LAY UP

Kaikki lay upit tulee osata molemmilta puolilta!

Tavallinen lay up

Reverse!

Lay back!

Power lay up!

Lay up -harjoituksia

- Huomioita
 - Monet give and go -heittoharjoitukset sopivat myös lay up -harjoituksiksi
 - Lay upeita kannattaa alkaa varioida heti, kun askeleet ja heitto menevät oikein
 - Valmentaja voi hankaloittaa lay upia seisomalla edessä tai hänellä voi olla patja/tyyny, jolla hän tönäisee pelaajia
 - Tätä kautta pelaajat oppivat siteämään kontaktia peleissä

POSTLIIKKEET

Drop step!

Postharjoituksia

- Postharjoituksissa on kolme osa-aluetta
 - Nämä ovat liike ennen palloa, syöttö low postiin ja low post -liikkeet pallon kanssa
 - Osa-alueita tulisi harjoitella erikseen, kahta sekä kaikkia kolmea samaan aikaan
- Harjoitukset tulisi tehdä ensin ilman puolustajaa, tämän jälkeen puolikkaalla puolustajalla ja tämän jälkeen 1 vs 1
- Tilan hakeminen ja syöttö kannattaa ottaa jo alusta asti mukaan

Drop step

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa kuinka tehdään drop step low postista
- Ohjeet
 - Post pelaaja aloittaa kolmen sekunnin rajalta, laidalla pallo
 - Pelaaja asettuu leveään asentoon kyynärpäät ylhäällä ja pyytää palloa
 - Vastaanotettua pallon, pelaajan tulee katsoa keskelle, jotta tietää missä suhteessa muut pelaajat ja puolustajat ovat
 - Harhautus sille puolelle, jossa puolustaja on vastakkaiselle lantion, olkapään sekä pään pienellä, mutta nopealla liikkeellä
 - Näiden jälkeen pelaajan tulee tehdä drop step, eli pudotusaskel ja voimakas pomppu vastakkaisella kädellä missä puolustaja on
- Huomioi
 - Matalana pelaaminen
 - Pudotusaskeleen tulee olla pitkä ja matala
 - Hyökkääjän jalka puolustajan jalan ohi
 - Tulee harjoitella molemmilta puolilta
 - Ensimmäisen ilman puolustajaa

LEVYPALLOPELAAMINEN

Tahto hakea levypalloja
Kontaktin ottaminen!
Sulkemisen alkeet!

Levypalloharjoituksia

Levypallokone

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa levypalloon hyppäämistä
- Ohjeet
 - Parit ja pallo
 - Heittäjä heittää hieman lähempää kuin vapaaheittoviivaa ohi ja levypallopelaaja hakee levypallon korin alta
 - Levypallopelaajan tulee hakea levypallo hypyllä ja kädet suorina, tämän jälkeen heittää joko suoraan koriin tai tehdä lay up korin alta
- Huomioi
 - Hypätään molemmilla jaloilla
 - Tasapainoinen heitto ja lay up
 - Pallo tulee pitää pään päällä levypallon saaneena

1vs1 levypallopelaaminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Kehittää sulkemista ja opettaa puolustajaa pitämään kontaktin levypallotilanteessa
- Ohjeet
 - Puolustaja on noin metrin päässä kasvokkain hyökkääjän kanssa
 - Pallo on noin 4 metriä puolustajan takana

- Vihellyksestä puolustaja yrittää pitää hyökkääjän poissa pallosta 3 sekunnin ajan
- Huomioi
 - Puolustajan tulee pysyä matalampana ja leveämpänä kuin hyökkääjän
 - Kyynärpäiden tulee leveällä
 - Puolustajan tulee pitää hyvä kontakti koko kolme sekuntia
 - Anna jokin rangaistus puolustajalle, jos ei pysty pitämään pelaajaa poissa pallosta kolmea sekuntia
 - Varmista, että hyökkääjä ei sukella!

Sulkeminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan tehokasta sulkemista
 - Tehokkaalla sulkemisella varmistetaan oman joukkueen puolustuslevypallo ja uuteen hyökkäykseen lähtö
- Ohjeet
 - 2-2 tilanne (myöhemmin 3-3, 4-4) puolikkaalla kentällä, jossa hyökkääjät syöttelevät keskenään puolustajien reagoidessa muuttuneeseen tilanteeseen
 - Puolustajat eivät saa katkoa syöttöjä, vaan ainoastaan sijoittuvat oikein
 - Muutaman syötön kuluttua hyökkääjä heittää, jolloin puolustajien tulee sulkemalla estää oman pelaajan pääsy levypalloon
 - Puolustajat saadessaan pallon avaavat sen reippaasti nopeaan vastahyökkäykseen, joka päättyy puoleen kenttään
 - Entisten hyökkääjien tulee yrittää puolustaa nopea hyökkäys pois
 - Osat vaihtuvat
- Huomioi
 - Oikeat sijoittumiset
 - Hyvä sulku
 - Taistelu pallosta loppuun saakka
 - Hyvät lähestymiset ja puhe
 - Minijunioreille sopivat etäisyydet

Sulkemispeli

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan tehokasta sulkemista
- Ohjeet
 - Kolmen hengen joukkueet, kaikki kolmen sekunnin alueella, toinen joukkue puolustaa, toinen hyökkää
 - Kaksi pelaajaa tai valmentajaa ovat vapaaheittoviivan kulmilla ja toisella on pallo
 - Vihellyksestä puolustajat sulkevat ja valmentajat syöttävät keskenään, muutaman syötön jälkeen jompikumpi heittää
 - Jos puolustajat saavat levypallon, he saavat pisteen, tällöin puolustajat pääsevät vaihtoon, hyökkääjistä tulee puolustajia sekä uusi joukkue tulee hyökkääjiksi
 - Jos hyökkääjät saavat levypallon, jatketaan samoilla paikoilla
- Huomioi
 - Kunnan kontakti hyökkääjään

PUOLUSTUS

- Puolustusasento
- Puolustusasennossa liikkuminen
- Ensimmäisen askeleen ottaminen!
 - Push step
- Aktiivinen käsien käyttö
 - Pallonriisto!
 - Heiton häirintä!
- Sisäpelaajan puolustaminen selän takana!

Pallottoman puolustaminen

- Näe oma pelaaja ja pallo
- Syöttölinjan puolustaminen!
- Apuasemassa pelaaminen!
- Leikkauksen puolustaminen!

Pallollisen puolustaminen

- Aggressiivisuuteen kannustaminen
- Pallon ja korin välissä/ohjaaminen
- Sijoittuminen
- Wheel and run!

Puolustusharjoituksia

Station-harjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Kerrata tärkeimmät tekniset ydinkohdat pallollisen puolustamisesta
- Ohjeet
 - Kolme stationia, joilla on eri teemat
 - 1. Aktiiviset kädet
 - Hyökkääjä siirtää hitaasti palloa kolmoisuhkaasennossa
 - Hyökkääjä voi myös liikkua tukijalalla
 - Puolustaja seuraa palloa puolustusasennossa aktiivisesti häiriten
 - 2. Ensimmäinen askel

- Hyökkääjä kuljettaa muutamalla terävällä pompulla pallon kartiolle ja peruuttaa takaisin alkuasemaan
- Puolustaja reagoi hyökkääjän liikkeisiin ja liikkuu mukana jalkatyöllä
- 3. Siksak reagointi
 - Hyökkääjän merkistä puolustaja juoksee eteenpäin kohti hyökkääjää
 - Kun hyökkääjä näyttää suunnan, reagoi puolustaja ottamalla voimakkaan ensimmäisen askeleen sivulle ja jatkaa liikkumista peruuttaen Siksak jalkatyöllä parin merkkien mukaisesti
 - Kolme kertaa per puolustaja ja tämän jälkeen roolien vaihto
- Huomioi
 - Ensimmäisen askeleen ylikorostaminen alussa: hae jalan nostolla voimaa
 - Tarvittaessa spurtti pallon edelle

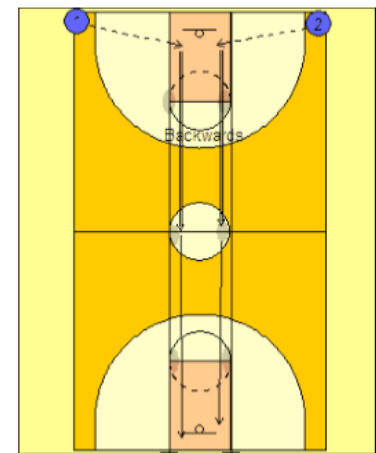
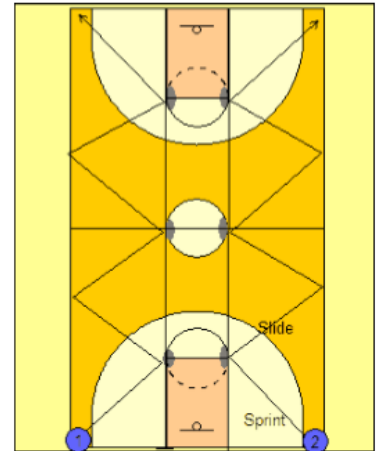
Liikennepoliisiharjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Edetään vaiheittain jalkatyöasennon hakemisesta aina sujuvaan jalkatyöhön
 - Jalkatyövaiheiden syytä olla alussa tarpeeksi lyhyitä, koska pelaajat totuttelevat asentoon
 - Harjoitus on hyvä päättää aina siirtymisvaiheeseen, jossa merkistä juostaan esim. vastakkaiseen pätyyn luonnollista pelin siirtymistä tavoitellen
- Ohjeet
 - Pelaajat ovat levittäytyneitä kentälle valmentajan eteen
 - Valmentajan merkistä
 - Asento
 - Täritys
 - Ensimmäinen askel menosuunnan jalalla
 - Käsi heittoon (reagointi mahdolliseen heittoon)
 - Jatkuva puolustaminen
 - Juokseminen vastakkaiseen pätyyn
- Huomioi
 - Kertaa puolustusasennon ydinkohdat pelaajien kanssa

- o Jokaisella tulee olla hyvä puolustusasento koko harjoituksen ajan
- o Valmentajan tulee vaatia nopeaa reagointia merkkeihin

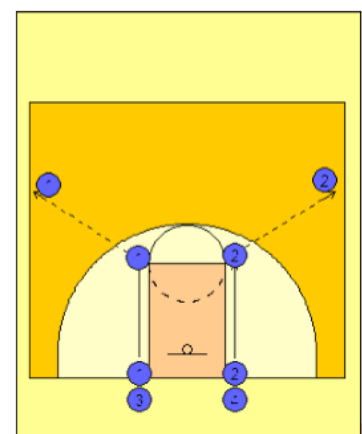
Palautusharjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - o Kehittää puolustusnopeutta sekä kehittää juoksemaan puolustamaan menetyksen tai puolustuslevypallon jälkeen nopeammin ja pysäyttämään helpot korit
 - o Kohottaa pelaajien kuntoa
- Ohjeet
 - o Jaa kenttä kolmeen osaan, laita kartiot jokaiseen vapaaheittoviivan kulmiin sekä keskikentälle
 - o Pelaajat laitetaan päätyrajan kulmiin
 - o Ensimmäiset jonoista lähtevät juoksemaan ensimmäiselle kartiolle
 - o Ensimmäisen päästyä ensimmäiselle kartiolle, seuraava jonosta voi lähteä
 - o Ensimmäisen kartion kohdalla vaihdetaan puolustusasentoon ja puolustetaan puoleen väliin sivurajalle ja tämän jälkeen siirytään taas juoksuun
 - o Tämä jatkuu, kunnes ollaan päädyssä
 - o Pelaajan päästyä toiselle puolelle kenttää, hän juoksee puoleen kenttään takaperin, kääntyy ja juoksee takaisin jonon viimeiseksi
- Huomioi
 - o Jalat eivät saa mennä ristiin puolustusasennossa
 - o Puolustusasennosta siirytään juoksuun taitsekäänöksellä

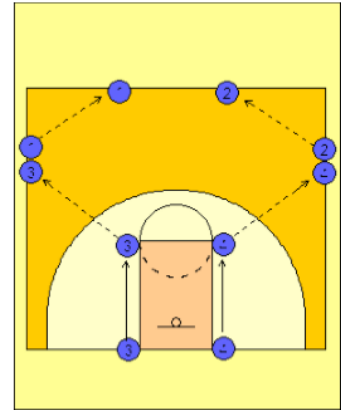


Puolustusliuku

- Harjoituksen tarkoitus
 - o Kehittää puolustusasennossa liikkumista ja puolustusnopeutta
- Ohjeet
 - o Pelaajat päätyrajalle jonoihin

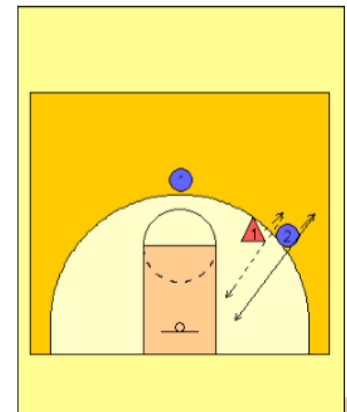


- Pillin vihellyksestä, ensimmäinen pelaaja jokaisesta jonosta juoksee vapaheittoviivalle, tekevät taitsekäännöksen ja tärisyttävät jalkoja, kunnes pilli soi uudestaan
- Pillin soidessa, pelaajat liikkuvat puolustusasennossa lähimmälle sivurajalle
- Seuraavat jatkavat samalla tavalla
- Huomioi
 - Jalat eivät saa osua yhteen puolustaessa
 - Harjoitus ei ole kisa, oikea asento on tärkeämpi kuin nopeus



1-1 harjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Yhdistää opitut tekniikat oikeaan puolustukseen
 - Pyrkä estämään vastustajaa tekemästä koreja
 - Pyrkä pääsemään nopeaan ylivoimahyökkäykseen
- Ohjeet
 - Takamiehen paikalla on syöttäjä
 - Laidan tulee pelata itsensä vapaaksi ja puolustaja yrittää estää tämä
 - Puolustaja siirtyy apuasemasta pallollisen puolustajaksi
 - Rajoita hyökkääjän toimintaa alussa, jotta puolustaja saisi onnistumisia
 - Esim. pomppurajoitukset, eri korintekotavat ja tempon säätely
- Huomioi
 - Hyvä puolustusasento
 - Kätet ja jalat ovat jatkuvassa liikkeessä
 - Asenne ja vastuu voittaa oma vastustaja
 - Pallollisen pelaajan käytettyä kuljetuksensa, tulee puolustajan puolustaa aivan läheltä



2 – 2 puolustaminen (leikkauksen puolustaminen)

- Harjoituksen tarkoitus

- Opettaa puolustajaa estämään pallottoman pelaajan leikkaus ja siihen syöttäminen
- Ohjeet
 - Laitapelaaja pelaa itsensä vapaaksi ja takamies syöttää laidalle
 - Syötön jälkeen takamies leikkaa kohit koria
 - Puolustus pyrkii estämään etuovileikkauksen
 - Mikäli laitapelaaja ei saa syötettyä palloa sisään, kuljettaa hän sen takamiehen paikalle
 - Leikkaava pelaaja leikkaa laidan paikalle ja takamies syöttää siihen
 - Voidaan pelata kolmeen leikkaukseen, jonka jälkeen on vapaata peliä
 - Korin tai riiston jälkeen puolustajien nopea siirtyminen puoleen kenttään ja entiset hyökkääjät yrittävät estää tämän
- Huomioi
 - Leikkaustilanteissa puolustajan sijoittuminen hyökkääjän ja pallon väliin
 - Hyökkääjä yrittää joka kerta päästä etuoveen

Station-harjoite perustekniikoista

(lähestyminen, sulkeminen, leikkauksen puolustaminen)

- Harjoituksen tarkoitus
 - Kerrata puolustamisen perustekniikoita runsailla yksinkertaisilla 1-1 tilanteilla
- Ohjeet
 - 1. Liikennepoliisiharjoite, johon lisätään lähestyminen
 - Parin näyttäessä merkin, tulee lähestyä ja ottaa heitto pois siltä puolelta, miltä näytetään
 - Tämän jälkeen tehdään jalkatyötä siksakilla takaperin takaisin päätyrajalle
 - 2. Sulkuharjoite pareittain
 - Valmentaja laittaa pallon ympyrään ja vihellyksestä hyökkääjä pyrkii hakemaan aktiivisesti pallon
 - Alussa hyökkääjät luovat vain paineen puolustajan selkään työntämällä
 - Puolustaja pyrkii sulkemaan ja estämään hyökkääjän etenemisen

- Toisesta vihellyksestä taistellaan kuka saa pallon
- 3. Leikkauksen puolustaminen
 - Takamiehen syöttää pallon laitaan ja lähtee heti etuovileikkaukseen
 - Puolustaja puolustaa esim. 5. leikkausta, minkä jälkeen osien vaihto
- Huomioi
 - Voimakas lähestyminen ja käsi heittoon
 - Puolustajien voimakas sulkuasento. Taistelu pallosta

Takaa-ajo 1 – 1

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa 1 –1 perussiirtymisen miespelissä koko kentän matkalla
 - Hyökkääjän voimakas tahto päästä suoraviivaisesti kohti korja aina onnistuneeseen heittoon asti
 - Puolustajan idean hahmottaminen; juosta pallon eteen ja pysäyttää pallo
- Ohjeet
 - Puolustaja ja hyökkääjä ovat vastatusten
 - Puolustajalla on pallo
 - Puolustaja syöttää pallon hyökkääjälle, joka kääntyy ja pyrkii tekemään korin mahdollisimman nopeasti
 - Puolustajan tehtävä on juosta pallon eteen ja estää kori
- Huomioi
 - Nopea käännös
 - Kuljetuksessa pallon eteenpäin työntäminen; mahdollisimman vähän pomppuja
 - Kovavauhtinen onnistunut lay up –suoritus
 - Puolustajan on ymmärrettävä, että vaikka ei ehtisi hyökkääjän eteen, hän luo silti painetta hyökkääjään ja pääsee hyvään levypalloon asemaan

C-JUNIORI

Millainen on C-juniori?

"Koripalloa ei opita pelaamaan niinkään paljon ainoastaan keholla, vaan sielu ja mieli on otettava myös huomioon." - Robert S. Petersen

Turvallinen ala-astemaailma vaihtuu yläasteeksi

Mahdolliset liikuntapainotteiset koulut ja rippikoulut tulevat ajankohtaiseksi

Ajattelutaidot

- Ajattelutaidot kehittyvät ja avartaa maailmaa
- Käsitys ajasta laajenee
 - Menneiden, nykyisten ja tulevien tapahtumien jäsentäminen paranee
- Kriittisyys paranee
 - Opitaan kyseenalaistamaan, mutta ajattelu voi silti olla mustavalkoista
 - Myös itsekriittisyys nousee samalla

Miten nuori käyttäytyy

- Ala-asteen viimeisillä luokilla yleensä tasapainoinen, innokas, sosiaalinen, aktiivinen ja monista asioista kiinnostunut
- Tunne-elämä alkaa murrosiän myötä kuohua, eikä osaa hallita niiden voimakkuutta ja se tuottaa hämmennystä
- Nuori saattaa uppoutua omiin ajatuksiin ja sen takia olla tyyne, vähäsanainen ja hänen on vaikea ottaa muita huomioon
- Murrosikäinen etsii
 - Haluaa löytää oman tiensä elämiseen

Fyysinen kehitys

- Fyysinen kehitys vaihtelee biologisen kypsymisen mukaan useita vuosia
- Perimä saattaa viivästyttää puberteettia
 - Fyysinen rasitus saattaa joskus vaikuttaa
 - Normaali koripalloharrastus ei tee sitä
- Pää, kädet ja jalkaterät kasvavat ensin aikuisen mittoihin, tämän jälkeen tapahtuu pituuskasvu
- Keskimääräisesti tytöillä alkavat kuukautiset 13-vuotiaana
 - Epävarmuuden, ärtyisyyden ja ujouden tunteita tästä syystä
- Tyttöjen fyysinen murrosikä kestää noin 4 vuotta, psyykinen kehitys paljon kauemmin
- Pojilla fyysinen murrosikä kestää noin 3,5 vuotta, psyykinen murrosikä noin 7 vuotta ja alkaa noin 2 vuotta myöhemmin kuin tytöillä

Ihmissuhteet

Valmentajat, kaverit ja esikuvat ovat tärkeimpiä vaikuttajia

- Kaverit välttämättömiä, koska nuori katsoo, hyväksytäänkö hänet sellaisenaan
- Jos hyväksytään, helpompi hyväksyä myös itsensä

Ystävien kautta nuori oppii toisten huomioimista, luottamista, antamista ja saamista

- Nuorena opitut ihmissuhdetaidot ovat pohjana myöhemmille

Seurustelusuhteet alkavat kiinnostaa

Seksi alkaa kiinnostaa

- Pojilla tämä näkyy seksiväritteisiin puheisiin ja käyttäytymiseen
- Tytöillä näkyvät enemmänkin tunteina ja unelmina romanttisesta rakkaudesta

Usein kaukorakkaus ihastuksia, ei vakavaa seurustelua

- Suhteet lähinnä itsekkäitä ja tyydyttävät omia tarpeitaan
- Valmentajaan kohdistuvaa?

Liikunnallisuus

- Voi ilmetä ohimenevää kömpelyyttä ja ajoittaista keskittymisen herpaantumista
 - Menevät ajallaan ohi
 - Lapsi voi olla harjoituksissa rauhaton ja levoton
- Liikkumisen taidot kehittyvät hyvin tämän ikäisenä ja usein innokas liikkuja
- Liikunnalliset taidot tukevat lapsen itsetuntoa
- Tämän ikäisillä voi olla vielä paljon lajinvaihdoksia

Valmentajan rooli

Painopiste peruslajitaitojen ja pelitaktiikan opettelussa

- Eletään koripallonlajitaitojen herkkyyuskautta
 - Lajitaitojen oppiminen on kaikkein helpointa
- Henkilökohtainen haastava taitoharjoittelu ja puhtaiden perusliikkeiden automatisointi

Valmennuksen kannalta erittäin haastava ja keskeinen ikäkausi

- Ryhmässä on paljon eroja fyysisissä ominaisuuksissa biologisen kasvun ja kehityksen takia
- Taitotasoissa hyvin suuria eroja
- Harjoitusten eriyttäminen ja silti ryhmän koossa pitäminen!
- Joukkueen kanssa tulee käydä pelisäännöt uudestaan läpi, koska tavoitteet muuttuvat ja murroikäiset mielellään haastavat auktoriteettia

Tulee huomioida urheilijan elämäntavat

- Ravinto, lepo, päihteettömyys
 - Opetetaan tunnistamaan levon ja rasituksen vaikutukset harjoitteluun

Psyykinen valmennus ja siihen liittyvät yksilölliset keskustelut

Opetetaan mielikuvaharjoittelua taitojen oppimisen tueksi

Opetetaan keskittymiskyvyn kehittämistä:

Rentoutusharjoituksia, esim. musiikin kuuntelu ja positiiviset mielikuvat

Sisäisen motivaation vahvistaminen

- Säännölliseen harjoitteluun kannustaminen
- Tärkeää kannustaa omatoimiseen ja monipuoliseen liikkumiseen

Positiivisen palautteen kautta vahvistetaan identiteetin ja oman persoonan kasvamista

Murrosiän haasteiden ratkaiseminen

Valmentaja on kiinnostunut ja tukee koripallon ulkopuolisissakin asioissa!

Oppimista tukevan ilmapiirin kehittäminen

- Opetetaan seura- ja joukkuehenkeä
- Vahvistetaan pelaajan tunnetta ryhmän jäsenenä
- Tapahtuu paljon harrastuksesta poisjättäytymistä sekä samalla luodaan edellytyksiä jatkoharrastuksille

Perustaitojen opetus

**60% henkilökohtaisia taitoja ja
40% pelillisiä taitoja**

Enintään 25% uusia
elementtejä
harjoituksissa

**Pitkien pelaajien tulee
harjoitella samoja
harjoituksia kuin lyhyiden**

- Heidänkin tulee oppia hyvät tekniikat

**Hyvä peli on kovien
harjoitusten tulos, ei
välttämättä fyysisten, vaan
älyllisten!**

Valmentajan tulisi alkaa harjoittaa viimeistään tässä vaiheessa perustaitoja oman pelityylin mukaisesti

**Pyydä aina täyttä
sitoutumista ja korkeaa
keskittymiskykyä**

Vauhtiin voidaan vaikuttaa suurentamalla aluetta ja vähentää suoritusaikaa

**Salli pelaajien kysyä,
kun he eivät ymmärrä**

- Selitykset tulee olla lyhyitä ja selkeitä

**Älä yritä löytää
lahjakkaita pelaajia,
he löytyvät hyvän
harjoittelun avulla**

ASKELTYÖ

- Peliasento
- Kolmoisuhka-asento
 - Quick stance
- Pysähtyminen nopeasti
 - 1-tahtipysähdys (Quick stop, jump stop)
 - 2-tahtipysähdys
- Tukijalan käyttö
- Käännökset
 - Editsekäännös
 - Taitsekäännös
- Liikkeellelähdöt
 - Ristiaskel molempiin suuntiin
 - Gallis step!
 - Avoin askel molempiin suuntiin!
- Askelharhautus
- Harhautusyhdistelmät!
- Suunnanmuutos
 - Taitsekäännös eteenpäin suunnanmuutoksessa
 - Eteenpäin suunnanmuutoksessa kääntymättä
 - Taaksepäin suunnanmuutoksessa on samantyyppinen tekniikka
- Rytminvaihtelu
 - Rytminvaihtelu pallottomana!
- Hyppääminen ja alastulon tekniikat
- Itsensä vapaaksi pelaaminen ulkopelaajana
 - V-leikkaus
 - Vastaantuloleikkaus

Askeltyöharjoituksia

Käännöskukkanen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan 1-tahtipysähdystä, heittoharhautusta, taitse- ja editsekäännöksiä
- Ohjeet
 - Takamiehen paikalta syötetään rannesyöttö laitaan ja leikataan syötön perään vapaahieitviivalle
 - Laita syöttää tästä työntösyötön leikkaavalle pelaajalle, joka pysähtyy 1-tahtipysähdyksellä, tekee heittoharhautuksen, kääntyy taitsekäännöksellä selkä kohti korja, kääntyy takaisin korja kohti editsekäännöksellä ja lähtee ajoon ristiaskeleella
- Huomioi
 - Käännöksissä ja lähdössä tulee olla tarkkana, että ei tule askeleita

Taitsekäännöksestä ajo

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan taitsekäännöstä, heittoharhautusta ja ristiaskelta
- Ohjeet
 - Kulmassa pelaaja ja takamiehen paikalla pelaajat
 - Pallo on kulmapelaajalla
 - Kulma syöttää pallon takamiehen paikalle ja leikkaa vastakkaisen puolen laidalle
 - Vastanottaa pallon oikealla kädellä, tekee taitsekäännöksen vasemmalla jalalla, heittoharhautuksen ja ajaa oikealta puolelta ohi ristiaskeleella ja viimeistelee lay upiin
- Huomioi
 - Taitsekäännös ei ole luonnollinen tässä tilanteessa, joten sitä tulee harjoitella paljon

Pysähdykset kuljetuksesta

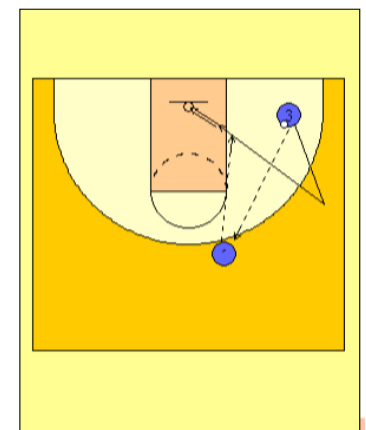
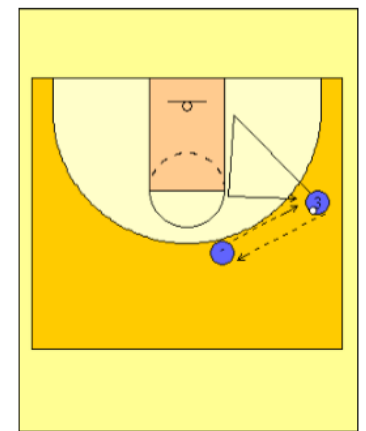
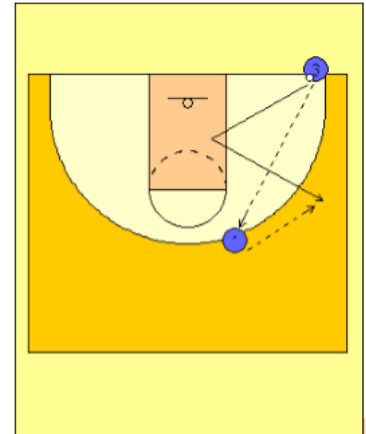
- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella erilaisia kädenvaihtoja ja pysähdyksiä
- Ohjeet
 - Kuljetus kolmen pisteen kaarelle puolesta kentästä, jossa tehdään kädenvaihto oman valinnan mukaan
 - Harhautuksen jälkeen
 - 1-tahtipysähdys + heitto
 - Gallishyppy (pitkä 1-tahtipysähdys) + heitto
 - 2-tahtipysähdys + heitto
 - 2-tahtipysähdys + heittoharhautus + ristiaskel + heitto (up and under)
- Huomioi
 - Matala, tasapainoinen asento ja uskottavat harhautukset

Pysähdykset syötöstä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella pysähtymään oikeaoppisesti ja terävästi suoraan syötöstä
- Ohjeet
 - Laitapelajaa pelaa itsensä vapaaksi V-leikkauksella ja takamies syöttää työntösyötön laidalle
 - a) 1-tahtipysähdys
 - 1-tahtipysähdys+heitto
 - 1-tahtipysähdys+heittoharhautus + heitto
 - 1-tahtipysähdys+heittoharhautus + ristiaskel + lay up
 - b) 2-tahtipysähdys editsekäänöksellä
 - 2-tahtipysähdys + heitto
 - 2-tahtipysähdys + askelharhautus + heitto
 - 2-tahtipysähdys + askelharhautus + heittoharhautus + ristiaskel + lay up
 - Huomioi
 - Askelharhautuksessa paino tukijalalla
 - c) 2-tahtipysähdys taitsekäänöksellä
 - 2-tahtipysähdys + heitto
 - 2-tahtipysähdys + avoin askel + power lay up
- Huomioi
 - Välitön heittouhka, ei korjausaskeleita

Itsensä vapaaksi pelaaminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa pelaajia pelaamaan itsensä vapaaksi
- Ohjeet
 - Yksi laitapelaaja ja yksi takamies
 - Tavoite saada syöttö laidan paikalle
 - Ensimmäinen leikkaus on V-leikkaus
 - Pelaaja juoksee kolmen sekunnin viivalle ja nousee sieltä laiturin pelaajan paikalle
 - Rytmimuutos tärkeä, kolmeen sekuntiin voidaan juosta hiljempaa, mutta sieltä tulee tehdä rytmimuutos leikatessa laidan paikalle
 - Suuntaa muuttava jalka lukitsee puolustajan taakse
 - Kun pelaaja saa pallon, hänen tulee tehdä 1-tahtipysähdys niin, että jalat ovat korille päin, tästä tehdään heittoharhautus ja syötetään takaisin takamiehelle
 - Seuraava leikkaus on L-leikkaus
 - Pelaaja leikkaa kolmen sekunnin alueelle niin, että oikea jalka (, joka lukitsee pelaajan taakse) osuu kolmeen sekuntiin, tämän jälkeen pelaajaleikkaa kohti palloa ja viimeiseksi leikkaa takaisin laiturin paikalle (muodostaen L-kirjaimen)
 - Rytmimuutos tärkeä
 - Kun pelaaja saa pallon, hänen tulee tehdä 1-tahtipysähdys niin, että jalat ovat korille päin, tästä tehdään heittoharhautus ja syötetään takaisin takamiehelle
 - Viimeinen leikkaus on takaovileikkaus
 - Pelaaja lähenee päätyrajaa, nousee laiturin paikalle ja tekee takaoven
 - Takamies syöttää takaoveen ja pelaaja tekee lay-upin
 - Kun pelaajat ymmärtävät liikkeet, mahdollisimman nopeasti kannattaa ottaa puolustaja mukaan



- Huomioi
 - Takamiehen tulee harhauttaa syöttöä laiturin paikalle ennen kuin syöttää takaoveen
 - Takaoveen voidaan lähteä myös tiatsekäännöksellä
 - Ei saa ikinä harhautta takaoveen, koska se johtaa moniin menetyksiin
 - Heittoharhautuksien tulee olla vakuuttavia
 - Jos osaa tehdä V-leikkauksen oikein, sillä pärjää aina junioreissa
 - Voidaan tehdä myös L-leikkaus + takaovi + 1-tahtipysähdys+ up and under

KULJETUS

- Kaksikäisyys
- Matala ja korkea kuljetus
 - Rytmimuutokset
- Katse pois pallosta
- Pallon suojaaminen kolmoisuhassa ja kuljetuksessa
- Erilaiset kädenvaihdot
 - Edestä
 - Selän takaa
 - Jalkojen välistä
 - Pivot
 - Yhdistely
 - Jalkojen liike osaksi kädenvaihtoja!
 - Kokovartaloharhautukset!
 - Hesitation move!
 - In and out
- Tilan tekeminen pallollisena!
 - Peruuttaminen!
 - Kontaktin hakeminen!
 - Back step!

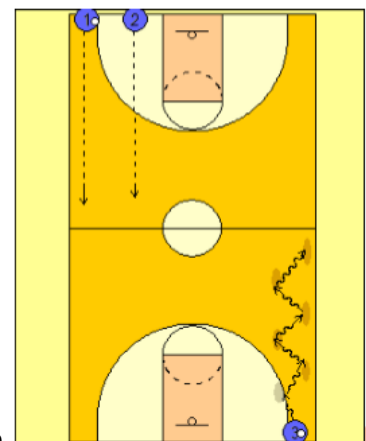
Kuljetusharjoituksia

Harjoitteita kahdella pallolla

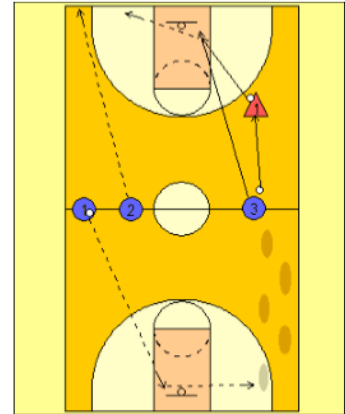
- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella pallonkäsittelyä ja pallovarmuutta
- Ohjeet
 - Pelaajat jonoihin vastakkaisiin kulmiin
 - Kaksi pelaajaa on molemmissa laidoissa
 - Kuljetetaan kahdella pallolla puoleen kenttään, josta syötetään laidan puoleisella kädellä työntösyöttö laitapelaajalle, tehdään puolessa kentässä kädenvaihtoja ja päätetään suoritus eri tavoilla
 - Kädenvaihdot edessä + 2 x pivot + lay up
 - Kädenvaihdot edessä ja selän takana + pivot
 - Käden vaihdot jalkojen välistä – edestä – yhdistelmä + power lay up
 - Kädenvaihdot jalkojen välistä ja selän takana + lay back
 - Kädenvaihdot jalkojen välistä – selän takana – selän takana – yhdistelmä + back step
- Huomioi
 - Pallon tulee joskus karkailla, jotta valmentaja tietää, että harjoitellaan omilla rajamailla
 - Terävät suunnan- ja rytminmuutokset
 - Liikkuminen matalana
 - Vauhti kiihtyy lähestyttäessä korja
 - Pallon suojaaminen kuljettaessa ja lay up askeleiden aikana

Syötä ja siksak

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan syöttöjä vauhdista ja eri kädenvaihtoja
- Ohjeet
 - Aseta 2 pelaajaa päätyrajalle vastakkaiselle päätyrajalle kuin yksi pelaaja
 - Kaksi pelaajaa syöttävät kovia rannesyöttöjä puoleen kenttään ja yksi pelaaja tekee siksak kuljetusta päätyrajalta puoleen kenttään



- Kuljettaja saa valita omat kädenvaihtonsa, mutta kahta samaa kädenvaihtoa ei saa tulla peräkkäin
- Kun syöttäjät pääsevät puoleen kenttään, sivurajanpuoleinen ajaa korille tekemään lay upin
- Ajaja menee seuraavaksi siksak-pisteelle ja keskustanpuoleinen pelaaja juoksee takaisin päätyrajalle ja menee ajajan paikalle
- Siksak pelaaja syöttää puolesta kentästä valmentajalle (tai toiselle pelaajalle) laitaan, leikkaa korille, johon valmentaja syöttää työntösyötön suoraan lay upiin
- Tämä pelaaja menee keskustanpuolelle syöttäjän paikalle



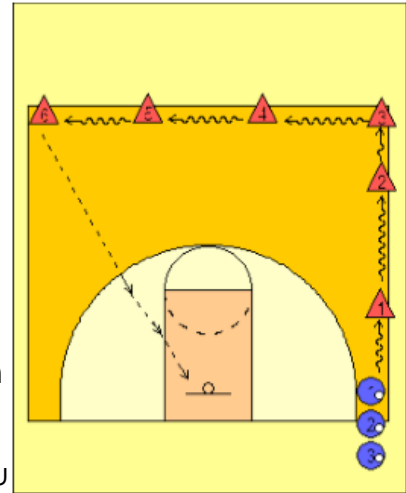
- Huomioi
 - Hyvät lay upit ja syötöt
 - Katse ylhäällä joka tianteessa

Koko kentän lay up

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan käyttämään mahdollisimman vähän pomppuja pitkällä matkalla ja sitä kautta olemaan nopeampia
- Ohjeet
 - Jokaisella pelaajalla on pallo ja ovat jonossa päätyrajan takana
 - Vihellyksestä ensimmäinen lähtee kuljettamaan toiseen päättyyn yrittäen käyttää mahdollisimman vähän pomppuja
 - Seuraava saa lähteä, kun edellinen on puolessa kentässä
- Huomioi
 - Palloa ei saa heittää eteenpäin, joten käden tulee olla koko ajan pallon yläpuolella
 - Vaikka pelaajilla on kova vauhti, viimeistelyn tulee olla pehmeä
 - Täydessä vauhdissa kuljettamiseen tarvitsee käyttää molempia käsiä (vuorokäsin kuljetus)
 - Harjoitus tulee tehdä molemmilta puolilta
 - Voidaan käyttää myös kunnon nostatus harjoituksena

Kuljetushulluus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Kehittää kädenvaihtoja ja harhautuksia
- Ohjeet
 - Ensimmäinen pelaaja lähtee kuljettamaan kuvan osoittaman kolmion mukaisesti
 - Ensimmäisellä ja toisella kartiolla suoritetaan kädenvaihto edestä matalana
 - Kolmannella kartiolla kädenvaihto tapahtuu pivotilla
 - Neljännellä kartiolla peruutetaan ja vaihdetaan kättä edestä
 - Viidennellä kartiolla vaihdetaan kättä ensin jalkojen välistä ja sen jälkeen edestä
 - Kuudennella kartiolla vaihdetaan kättä selän takaa ja ajetaan korille
- Huomioi
 - Katse koko ajan ylhäällä
 - Vauhdin tulee olla sellainen, että pallo välillä karkailee
 - Harjoitus tulee tehdä molemmilta puolilta
 - Olemassa monia eri variaatioita
 - Jos liian vaikea, helpota
 - Jos liian helppo, vaikeuta



Hesitation-harjoitus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa miten ja milloin tehdään palloharhautuksia
- Ohjeet
 - Pelaajat levitetään tasaisesti päätyrajalle
 - Pelaajat juoksevat täysivauhtista kuljetusta puoleen kenttään, tekevät harhautuksen ja jatkavat täysivauhtisella kuljetuksella
 - 1) Hesitation
 - 2) Hesitation + kädenvaihto edestä + kädenvaihto selän takaa
 - 3) Hesitation + kädenvaihto pepun alta + kädenvaihto jalkojen välistä
- Huomioi
 - Pelaajien kehittyessä, voidaan ottaa puolustaja mukaan

Peruutuskuljetus koko kentällä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan tekemään peruutuskuljetus oikein ja avautumaan siitä kohti korja
- Ohjeet
 - 3 pomppua eteen räjähtävästi, käännetään kylki ”puolustajalle ja peruutetaan 2 pomppua taaksepäin, avaudutaan korille päin, tehdään kädenvaihto ja terävästi 3 pompulla eteenpäin
 - Kädenvaihto edestä
 - Kädenvaihto jalkojen välistä
 - Kädenvaihto selän takaa
 - Yhden käden pivot
 - Kahden käden pivot
- Huomioi
 - Matala asento, voidaan varmistaa niin, että harjoituksen alussa tulee laittaa käsi maahan ennen peruutusta
 - Katse ylhäällä ja peruuttaessa suojataan palloa

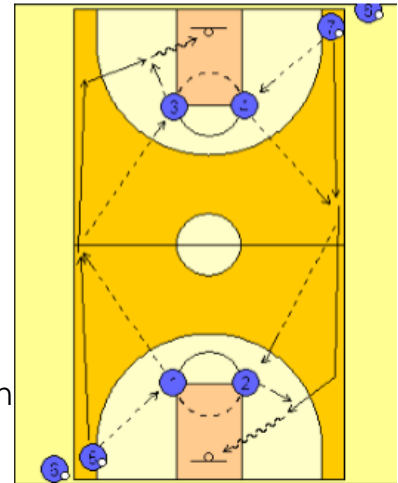
SYÖTTÄMINEN JA (KIINNIOTTAMINEN)

- Syötön tarkkuus
- Syötön kiinniottaminen
 - Kahdella kädellä
 - Yhden käden vastaanoton harjoittaminen
- Syöttöjen kaksikäisyys
 - Työntösyötöt
 - Päänylisyötöt
 - Rannesyötöt
 - Pesäpallosyöttö!
- Syöttäminen
 - Liikkeessä!
 - Kuljetuksesta!
- Pelinomainen syöttöharjoittelu!
- Syöttöharhautukset!
- Sisään syöttäminen
 - Leikkaukseen syöttäminen
 - Postiin syöttäminen!
- Sisältä ulos syöttäminen

Syöttämisharjoituksia

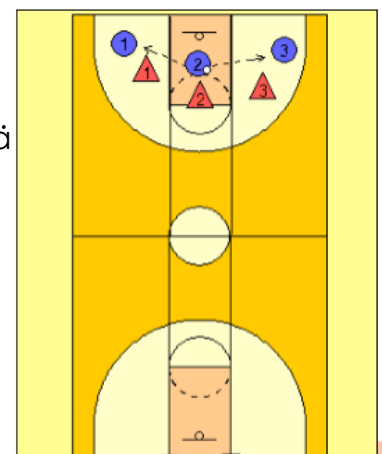
Koko kentän syöttäminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Auttaa pelaajia pitämään pallon kontrollissa sekä syöttämään myös kovassa vauhdissa
- Ohjeet
 - Pelaajat asetetaan kuten diagrammissa, neljä palloa
 - Vihellyksestä ensimmäinen pelaaja jonosta syöttää lähimmälle vapaaheittoviivan kulman pelaajalle ja lähtee juoksemaan eteenpäin
 - Pelaaja vastaanottaa syötön samalta pelaajalta ja syöttää saman tien seuraavalle vapaaheittokulmalla olevalle pelaajalle, vastaanottaa pallon samalta pelaajalta ja viimeistele lay upiin
 - Pelaaja siirtyy seuraavaan jonoon
 - Jatketaan samoilla pelaajilla noin minuutin
 - Seuraava pelaaja aloittaa, kun edellinen on puolessa kentässä
- Huomioi
 - Hyvät syötöt
 - Harjoitus tulisi tehdä ilman pomppuja
 - Vapaaheittoviivan kohdalla oleva pelaaja voi tehdä erilaisia syöttöjä

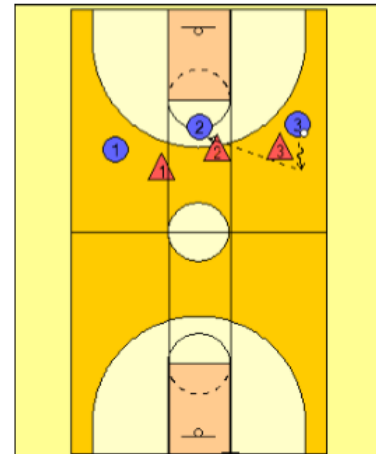


Syöttöjä paineen alla

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa pelaajia purkamaan koko kentän prässä, menemään syöttöjä vastaan, vähentää menetyksien määrää ja miten pelataan itsensä vapaaksi pallottomana pelaajana
- Ohjeet
 - Kolme hyökkääjää, kome puolustajaa, miespuolustus



- Kenttä jaetaan kolmeen kaistaan ja vain yksi hyökkääjä voi olla yhdellä kaistalla kerrallaan
- Keskellä oleva pelaaja on pallollinen, hyökkääjät yrittävät purkaa prässin syöttämällä
- Hyökkääjillä vain yksi pomppu käytössä syötön jälkeen
- Puolustajat yrittävät riistää palloa koko ajan
- Roikkusyötöt ovat kielletty
- Jatketaan kunnes puolustajat saavat pallon tai hyökkääjät pääsevät yli puolen kentän



- **Huomioi**

- Nopeat syötöt, jotta puolustus ei ehdi mukaan
- Terävät leikkaukset
- Syöttöjä tulee tulla vastaan!
- Pelaajilla vain 8 sekuntia aikaa tuoda pallo ylös

Penetrate and Kick

- **Harjoituksen tarkoitus**

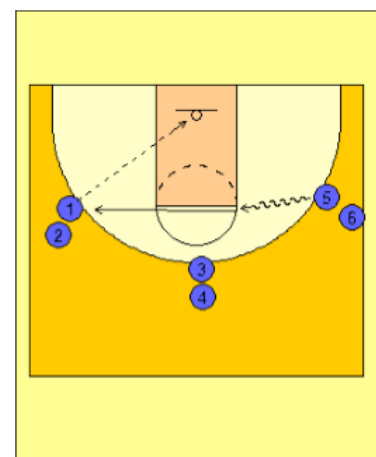
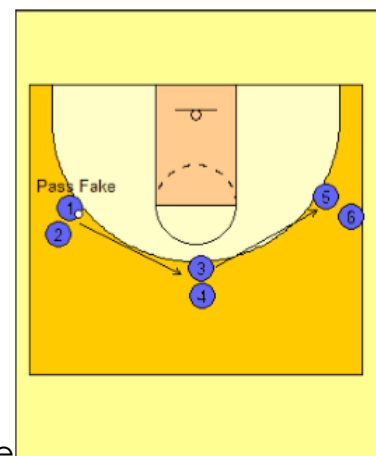
- Opettaa syöttämään nopeasti ja tarkasti suoraan hyppyheittoon

- **Ohjeet**

- Yksi takamies ja molemmille puolelle laiturit
- Toisella laiturilla on pallo
- Laituri tekee syöttöharhautuksen postiin ja syöttää päänylisyötön takamiehelle
- Takamies syöttää rannesyötön toiselle puolelle
- Laituri lähtee ajamaan keskeltä ja syöttää toisen puolen laiturille, josta hän heittää 3 pisteen heiton
- Heittäjä menee oman heiton perään ja syöttää aloituspaikkaan
- Kellonsuuntainen paikkojen vaihtaminen

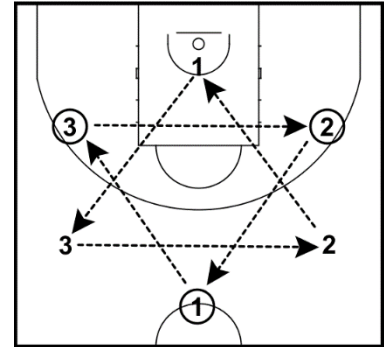
- **Huomioi**

- Ajot kohti korja, vaikka diagramissa näyttää eri tavalla



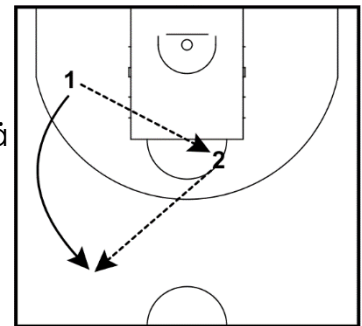
Hexagon

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella syötön jälkeen liikkumista ja hahmottamista
- Ohjeet
 - Kaksi palloa ja liikutaan kahteen eri suuntaan
 - Syötä ja liiku kuvion mukaan
 - Aloitetaan syöttämään rannesyötöillä, kun alkaa onnistua, voi tehdä myös muilla syötöillä
- Huomioi
 - Leikkaukset kuvion mukaan, ei kierretä pelaajia



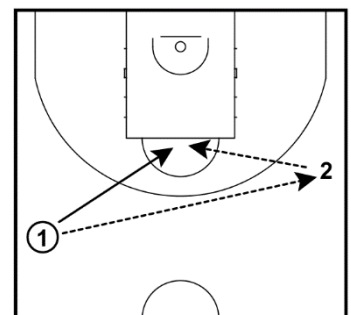
Työntösyöttö

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella työntösyöttöä sekä 2-tahtipysähdystä
- Ohjeet
 - Parit ja yksi pallo
 - Toinen pareista seisoo paikoillaan, kun taas toinen liikkuu jokaisen syötön jälkeen kaarevasti
 - Pallo vastaanotetaan 2-tahtipysähdyksellä ja syötetään työntösyöttö takaisin ulommalla kädellä
- Huomioi
 - Sisempi jalka on aina tukijalkana
 - Molempien käsien käyttö!



Päänylisyöttö

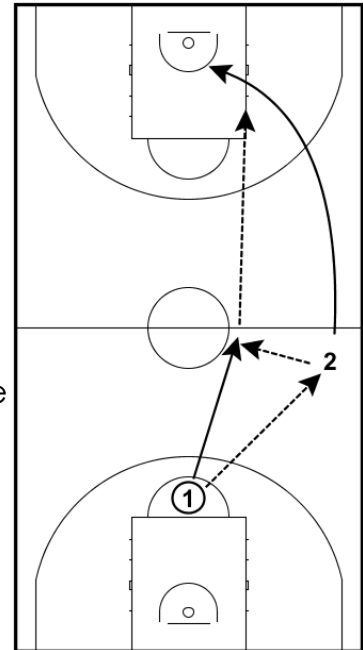
- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan päänylisyöttöä sekä heittoa suoraan syötöstä
- Ohjeet
 - 2 laitapelaajaa diagramin mukaan, toisella pallo
 - Pallollinen syöttää päänylisyötön toiselle laidalle ja leikkaa vapaahetkiviivalle



- Laita syöttää leikkaajalle pelaajalle myös päänylisyötön, leikkaaja pysähtyy 1-tahtipysähdyksellä ja heittää
- Huomioi
 - Syötöt eivät saa olla roikkusyöttöjä, vaan teräviä

Pitkän matkan syöttöjä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan give and gota koko kentällä
- Ohjeet
 - Jaetaan kenttä kahtia ja molemmilla puolilla tehdään samaa
 - Vapaahetkiviivalla oleva pelaaja syöttää pesäpallosyötön keskiviivalla olevalle pelaajalle ja leikkaa perään
 - Keskellä oleva pelaaja syöttää leikkaajalle rannesyötön ja lähtee leikkaamaan kohti koria
 - Pallollinen syöttää päänylisyötön lay upiin
- Huomioi
 - Juoksuvauhdin tulee olla kova, jotta pallollinen ei joudu odottamaan pitkään paikoillaan



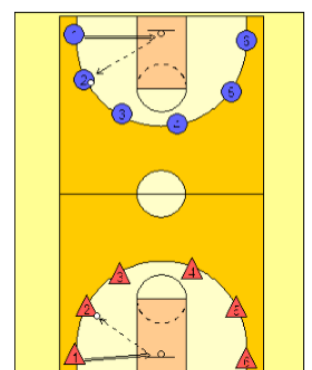
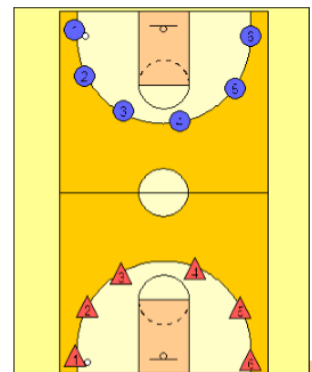
HEITTO

- Heittotekniikka
 - Hyppyheitto
 - Vapaaheitot
 - Kolmen pisteen heitot edistyneille!
- Pelinomainen heittoharjoittelu
 - Heitto kuljetuksesta
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä
 - Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä!
 - Heitto syötöstä
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä
 - Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä!
 - Pelitapaan liittyvä heittoharjoittelu!
 - Valintojen tekeminen!
- Heittoharhautus

Heittoharjoituksia

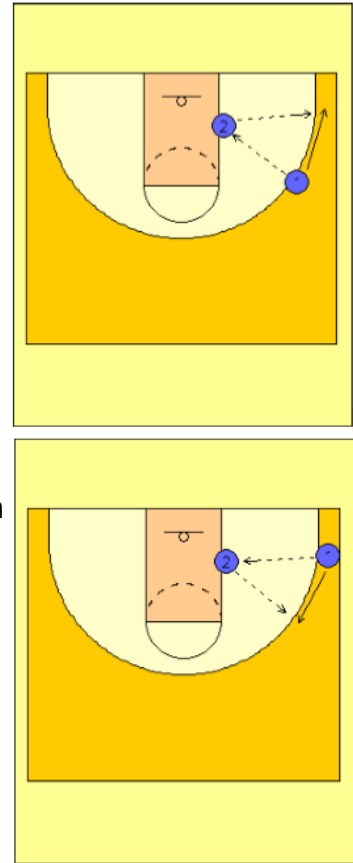
Puolikuu

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoittaa vastaanottoa, heittoa, oman heiton seuraamista ja syöttöä
- Ohjeet
 - Kaksi joukkuetta, pelaajat ovat kolmosen kaarella
 - Kulmassa olevalla pelaajalla on pallo
 - Vihellyksestä pelaaja heittää, lähtee oman heiton perään ja syöttää seuraavalle pelaajalle
 - Ensimmäinen heittäjä, juoksee häiritsemään seuraavan heittoa ja näin jatkuu, kunnes on tehty tietty määrä koreja tai tietty aika
- Huomioi
 - Nopea, mutta hyvät heitot 1-tahtipysähdyksestä



Syötä ja vaihda paikkaa

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa pelaajia liikkumaan ilman palloa ja heittämään suoraan syötöstä
- Ohjeet
 - Laitapelaajalla on pallo ja post pelaaja on kolmen sekunnin viivalla
 - Laituri syöttää pallon postiin, leikkaa kulmaan ja saa syötön sinne ja heittää
 - Postpelaaja hakee levypallon, syöttää kulmaan uudestaan ja saa syötön saman tien takaisin ja kulmapelaaja leikkaa laidan paikalle ja heittää
- Huomioi
 - Ulkopelaajan tulee liikkua koko ajan matalana
 - Postiin kannattaa syöttää eri tavoin
 - Vaikeammaksi harjoitteesta saa puolikkaalla puolustajalla
 - Voidaan varioida niin, että otetaan yksi pomppu mukaan tai harhautuksia ennen heittoa tai syöttöä



Ylikuormitus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Löytää oikea heittopaikka ja olla koko ajan valmiina heittämään
- Ohjeet
 - 5 pelaajaa hyökkääjää ja 3 tai 2 puolustajaa
 - Hyökkääjät syöttelevät palloa niin kauan, kunnes löytävät vapaan heittopaikan ja heitetään siitä
 - Jos heittäjä heittää ohi, osat vaihtuvat
- Huomioi
 - Pelaajien tulee valita oikeat syötönvalinnat ja syöttöjen tulee olla hyvät, jotta heittoon päästään heti hyvän heittopaikan tullen

”Maailmanympäri” -kilpailu

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella heittämään paineen alla

- Ohjeet
 - Pareittain heittoja; heittäjä ja palauttaja
 - Heittopaikkoja on 7 kaarevasti korin edessä
 - Lähtö paikasta yksi, tavoite kiertää kaikki paikat 1-7
 - Onnistuneen kierroksen jälkeen siirytään ulommalle kierrokselle
 - Kaksi heittoa kerrallaan
 - Molemmat koriin –sama heittäjä, seuraava paikka
 - Toinen koriin –seuraavalla vuorolla jatko samasta paikasta
 - Molemmat ohi –vuoron vaihto, seuraavalla vuorolla mennään yksi paikka taaksepäin
- Huomioi
 - Ensimmäisillä kerroilla voidaan tehdä vain yksi kierros

Kovavauhtinen heittoharjoite 1 – 2 - 3 pistettä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Nostattaa heittokuntoa sekä harjoitella heittämään kovasta vauhdista
- Ohjeet
 - Pareittain; ensin toinen heittää ja toinen palauttaa
 - 5 paikkaa, kiertojärjestys, lähtö joka suoritukseen 3p. kaaren takaa
 - Ensimmäiseksi 1p; heittoharhautus + lay up (ristiaskel keskelle)
 - Toiseksi 2p; heittoharhautus + 1 pomppu + heitto (ristiaskel keskelle)
 - Lopuksi 3p.; 3:n pisteen heitto
 - Pelataan esim. 18 pisteeseen ja saa valita, minkä suorituksen tekee tai jokaisesta kohdasta tulee saada esim 10 pistettä
- Huomioi
 - Matalaa, terävää liikkumista
 - Määrätietoinen päättäminen

Heittoralli

- Harjoituksen tarkoitus
 - Saada mahdollisimman paljon heittoja 60 sekunnin aikana
- Ohjeet
 - Kolmikoissa on kaksi palloa
 - Yksi heittää ja kaksi palauttaa
 - Jokainen heittää vuorotellen 60 sekuntia

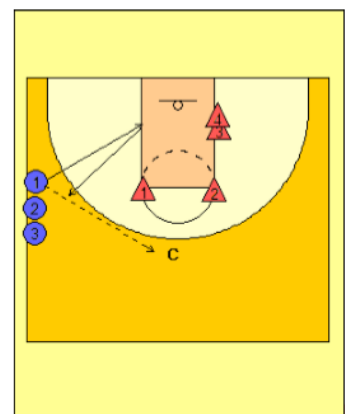
- Heittäjä laskee, kuinka monta menee sisään ja palauttajat laskevat, kuinka monta heittoyritystä saadaan 60 sekunnissa
- Pysähdykset
 - 1) 1-tahtipysähdys
 - 2) 2-tahtipysähdys ja editsekäänös
 - 3) 2-tahtipysähdys taitsekäänös
- Huomioi
 - Matala peliasento
 - Jatkuva heittovalmius

Heittoja suoraan kuljetuksesta

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella heittämään suoraan kuljetuksesta
- Ohjeet
 - Lähtö hieman ennen kolmen pisteen kaarta ja kädenvaihto tapahtuu kaarella
 - Joka toinen kerta lähdetään oikealla kädellä ja joka toinen vasemmalla
 - Kädenvaihdot ovat oman valinnan mukaan, mutta samaa kädenvaihtoa ei saa tapahtua kahta kertaa peräkkäin
 - a) 1 kädenvaihto + lay up
 - b) 2 kädenvaihtoa + heitto
 - c) 3 kädenvaihtoa + back step
- Huomioi
 - Vauhti kiihtyy koko ajan
 - Jätä tilaa kädenvaihtoharhautuksille
 - Rytmin- ja suunnanmuutokset tulevat olla terävät
 - Määrätietoinen ja huolellinen päättäminen

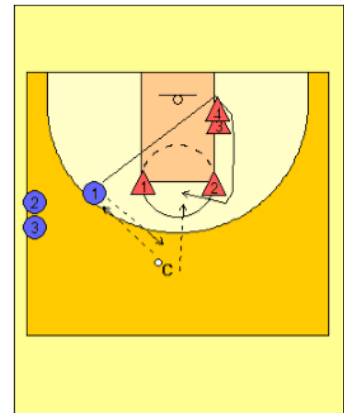
Leikkaa ja rullaa

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa käyttämään screenejä ja saamaan vapaan heittopaikan itselleen
- Ohjeet
 - Ensimmäinen pelaaja laidasta aloittaa pallon kanssa, syöttää valmentajalle takamiehen



paikalle, pelaa itsensä vapaaksi V-leikkauksella
laitaan vastaanottaakseen pallon

- o Pelaaja syöttää takaisin valmentajalle, juoksee kartioiden ympäri
- o Pelaaja leikkaa vapaaheittoviivalle, saa syötön, kääntyy editsekäänöksellä korille, heittää hyppyheiton ja siirtyy jonon perälle haettuaan oman levypallonsa



- Huomioi

- o Leikkauksien tulee olla terävät
- o Leikatessa tulee olla matalana, jotta voi olla valmiina heittämään suoraan syötöstä
- o Tulee kääntyä kohti koria kokonaan ennen heittoa
- o Kartiot voivat olla myös oikeita screenejä, silloin voi hyökkääjällä olla puolustaja mukana
- o Harjoitus kannattaa tehdä ensin hitaasti ja tämän jälkeen lisätä nopeutta

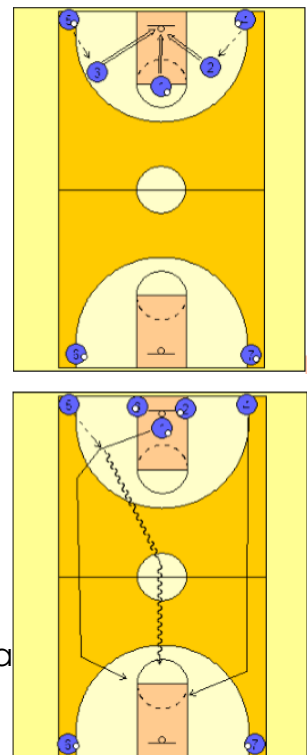
Nopean hyökkäyksen heittoa

- Harjoituksen tarkoitus

- o Harjoitellaan juoksemaan koko kentällä ja tekemään kontrolloitu nopea heitto

- Ohjeet

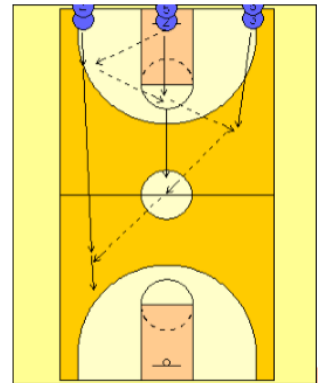
- o Aseta pelaajat diagramin mukaisesti
- o Jokaisella kulmapelaajalla ja vapaaheittoviivan kohdalla olevilla pelaajalla on pallot
- o Kulmat syöttävät vapaaheittoviivan kulmassa oleville pelaajille, molemmat heittävät hyppyheiton ja menevät oman heiton perään
- o Vapaaheittoviivalla oleva pelaaja syöttää pitkän syötön jommallekummalle juoksevalle kulmapelaajalle ja juoksee tämän pelaajan taakaa
- o Pelaaja, joka sai syötön kuljettaa toiseen pätyyn keskeltä
- o Nykyiset laitapelaajat vastaanottavat pallon toisen puolen laitapelaajilta



- Kaikki tekevät hyppyheiton
- Huomioi
 - Heitettäessä kovasta vauhdista ei saa hypätä eteenpäin, vaan edelleen ylöspäin
 - Juoksut tulee suorittaa täydellä vauhdilla
 - Pelaajat, jotka osaavat tehdä hyppyheiton nopeassa hyökkäyksessä saa puolustajat sekaisin, koska ei tiedä kuinka pelaajaa tulisi puolustaa

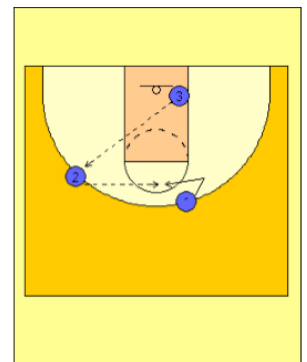
Ilmassa

- Harjoituksen tarkoitus
 - Kehittää kuntoa, syöttöä ja heittoa nopeassa hyökkäyksessä
- Ohjeet
 - Jaa pelaajat kolmeen jonoon päätyrajalle ja keskelle pallot
 - Pelaajat syöttävät keskenään toiseen päätyyn
 - Parhaimmassa paikassa oleva pelaaja ottaa heiton
 - Jos heitto menee sisään, joukkue saa 2 pistettä tai 3 pistettä
 - Jos heitto menee ohi ja joukkue ei saa palloa ilmasta, se tippuu 0:ille
 - Jos pallo saadan ilmasta kiinni, levypallon saaja voi yrittää yhtä pistettä siitä kohtaa mistä pelaaja sai pallon
 - Jäädään heittävään päähän ja siirytään jonoissa yksi oikealle
- Huomioi
 - Heitettäessä kovasta vauhdista ei saa hypätä eteenpäin, vaan edelleen ylöspäin
 - Terävät syötöt, pallo ei saa osua maahan missään tilanteessa!



Kahden pallon heittoja

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan teräviä leikkauksia, kiinniottamista ja suoraan syötöstä heittoa
- Ohjeet
 - Kolmen pelaajan ryhmät ja kaksi palloa, heittäjä on lähellä takamiehen paikkaa, syöttäjä laidassa ja levypallonhakija korin alla
 - Heittäjä tekee V-leikkauksen ja on valmiina heittämään tämän jälkeen



- Vastaanotettuaan pallon, hän tekee editsekäännöksen ja heittää
- Saman tien syöttäjän syötettyään pallon, levypallopelaajan tulee syöttää hänelle uusi pallo ja mennä hakemaan seuraava levypallo
- Lasketaan joko heittoja tai aikaa
- Huomioi
 - Terävät leikkaukset
 - Hyvät syötöt, heittäjän on paljon helpompi heittää hyvistä syötöistä
 - Harjoituksen tulisi olla nopea, syöttäjien ja levypallopelaajien tulee siis myös liikkua nopeasti
 - Harjoitus voidaan tehdä mistä kohtaa vain

LAY UP

- Kaikki lay upit tulee osata molemmilta puolilta
- Tavallinen lay up
- Reverse
- Lay back

- Power
- Reach up!
- Eurostep!
- Pallon vieminen puolelta toiselle lay up tilanteessa!

Lay up -harjoituksia

- Huomioita
 - Monet give and go -heittoharjoitukset sopivat myös lay up -harjoituksiksi
 - Lay upeita kannattaa alkaa varioida heti, kun askeleet ja heitto menevät oikein
 - Valmentaja voi hankaloittaa lay upia seisomalla edessä tai hänellä voi olla patja/tyyny, jolla hän tönäisee pelaajia
 - Tätä kautta pelaajat oppivat siteämään kontaktia peleissä

POSTLIIKKEET

- Drop step
- Up and under!
- Face to face!
- Tässä iässä pelaajien tulisi oppia pelaamaan takaperin low ja mid postissa
 - On selkeää, että pitkien pelaajien tulee osata pelata selkä korille päin, mutta se on hyödyksi myös muille
- Iso hyöty peliin tulee, jos osaa ottaa pienemmästä puolustajasta low postissa hyödyn irti

Postharjoituksia

Kuinka low post harjoituksia kannattaa harjoittaa

- Postharjoituksissa on kolme osa-aluetta
 - Nämä ovat liike ennen palloa, syöttö low postiin ja low post -liikkeet pallon kanssa
 - Osa-alueita tulisi harjoitella erikseen, kahta sekä kaikkia kolmea samaan aikaan
- Harjoitukset tulisi tehdä ensin ilman puolustajaa, tämän jälkeen puolikkaalla puolustajalla ja tämän jälkeen 1 vs 1
- Tilan hakeminen ja syöttö kannattaa ottaa jo alusta asti mukaan

Heittäminen editsekäännöksestä

- Käytetään heittotilanteissa, kun
 - Hyökkääjän ja korin välissä on tilaa kääntyä
 - Halutaan korostaa aktiivista hyökkäysuhkaa
- Tukijalkana käännöksessä käytetään korinpuoleista jalkaa

Heittäminen taitsekäännöksestä

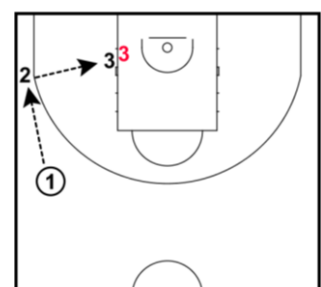
- Käytetään heittotilanteissa, joissa käännöksellä halutaan luoda heittotilaa
- Tukijalkana käännöksessä käytetään ulommaista jalkaa
- Tärkeää on, että välittömästi käännöksen jälkeen päädytään tasapainoiseen heittoasentoon ilman korjaavia askeleita

Face to face

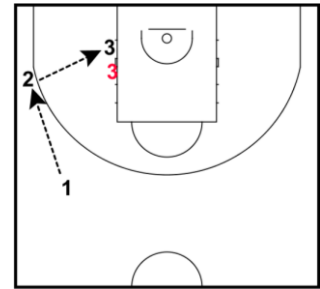
- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan koriin päin kääntymistä low postissa
- Ohjeet
 - Otetaan asema low postista ja pyydetään palloa
 - Vastaanotossa otetaan askel kohit palloa ja tehdään
 - Editsekäännös+heitto
 - Editsekäännös+heittoharhautus+ristiaskel+1 pomppu+heitto
 - Editsekäännös+heittoharhautus+ristiaskel+1 pomppu+pivot+heitto
 - Taitsekäännös+heitto
 - Taitsekäännös+heittoharhautus+ristiaskel+1 pomppu+heitto
 - Taitsekäännös+heittoharhautus+ristiaskel+1 pomppu+ pivot+heitto
- Huomioi
 - Syöttäminen
 - Harhautetaan ennen syöttöä
 - Syöttö sinne mihin pyydetään
 - Pallon pyytäminen
 - Kyynärpäät ulos ja kymmenen sormea esille

Syöttäminen low postiin

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan syöttämistä low postiin sekä 1 vs 1 low postista
- Ohjeet



- Puolustajan tulee puolustaa pelaajaa joko takana tai $\frac{3}{4}$ edessä
- Kun puolustaja on sijoittunut kuin edellä mainitut, syötön lähteä vapaaheittoviivan alapuolelta
- Syötön saatuaan pelataan 1vs1
- Huomioi
 - Hyökkääjän tulee käyttää liikkeitä, joita on ennalta harjoiteltu



3vs3 low post pelaajan kanssa

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan syöttämistä ja low post pelaamista oikeassa pelitilanteessa
- Ohjeet
 - Pallon tulee käydä low postissa ennen ratkaisua
 - Syötön tulee olla oikea
 - Jos ratkaisu tapahtuu ennen kuin pallo käy low postissa, korja ei hyväksytä ja pallo siirtyy vastustajajoukkueelle
 - Jotta oikeita ratkaisuita saadaan aikaiseksi, low postin puolustaja saa ensin puolustaa vain takaa
- Huomioi
 - Jokainen käy pelaamassa jokaista paikkaa

LEVYPALLOPELAAMINEN

Tahto hakea levypalloja

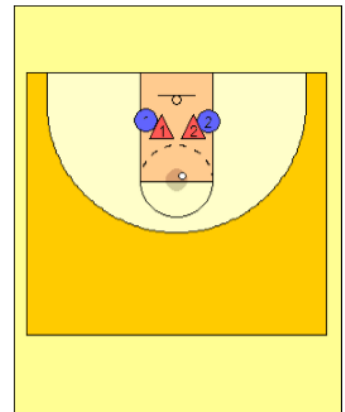
Kontaktin ottaminen:

Sulkeminen!

Levypalloharjoituksia

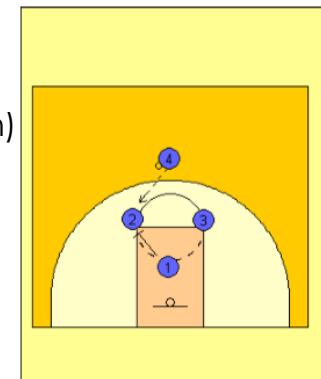
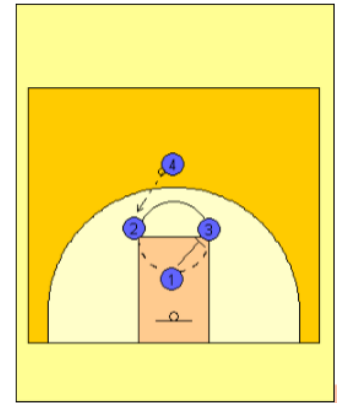
Numeropeli

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa pitämään huoli omasta pelaajasta ja sen sulkemisesta
- Ohjeet
 - Aseta pelaajat diagramin mukaisesti
 - Hyökkääjillä on kymmenen sekuntia aikaa olla vapaita
 - Kun ainakin toinen pelaajista on vapaa, vapaahetviivalla oleva pelaaja syöttää hänelle
 - Hyökkääjät yrittävät korja ja jos onnistuvat siinä, he saavat pisteen
 - Jos hyökkääjät eivät pääse vapaiksi 10 sekunnin sisällä, vapaahetviivalla oleva pelaaja heittää ohimenevän heiton ja pelaajat taistelevat pallosta
 - Puolustajien tulee sulkea oma pelaaja
 - Hyökkääjät nostavat jonkin numeron ylös sormilla
 - Kumpi saa levypallon, saa pisteen
 - Puolustajat saavat ekstrapisteen, jos osaavat sanoa kuinka monta sormeaa omalla pelaajalla oli ylhäällä
- Huomioi
 - Hyvät levypalloasemat
 - Kädet syöttölinjoille
 - Levypalloon hypätään kädet suoristettuna



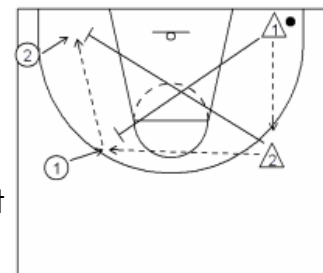
Kahden pelaajan sulkeminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Pallollisen ja pallottoman pelaajan sulkeminen
- Ohjeet
 - Laita pelaajat diagramin mukaisesti
 - Pelaajalla 4 pallo ja syöttää pelaajalle 2, joka heittää
 - Pelaaja 1 sulkee pelaaja 3 (pallottoman sulkeminen)
 - Pelaaja 1 hakee levypallon ja syöttää sen pelaajalle 2 ja pelaaja 2 heittää
 - Pelaaja 1 sulkee pelaaja 2 (pallollisen sulkeminen)
 - Pelaaja 1 tulee saada 2 hyvää levypalloa ennen kuin osat vaihtuvat
- Huomioi
 - Suljettaessa matala ja leveä asento



Box out 2 –2 –levypalloharjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella lähestymistä ja sulkemista
- Ohjeet
 - Hyökkääjä vastakkaisella puolella kuin puolustajat
 - Paikat ovat 2 kulmaa ja 2 laitaa
 - Puolustajalla 1 on pallo ja syöttää sen puolustaja 2:lle ja lähtee lähestymään hyökkääjä 1
 - Puolustaja 2 syöttää pallon hyökkääjälle 1, joka ottaa heiton, jos puolustaja 1 hidastelee lähestymisen kanssa, muuten hän syöttää hyökkääjälle 2
 - Puolustaja 2 lähtee lähestymään hyökkääjä 2
 - Hyökkääjä 2 heittää kaikissa tilanteissa
 - Heiton jälkeen puolustajien tulee sulkea hyökkäjä pois levypalloista
 - Levypallon saanut pari, saa pisteen
- Huomioi
 - Puolustajien pitää lähestyä kovaa hyökkääjiä ja ottaa kunnon kontakti levypallotilanteessa



SCREEN-PELAAMINEN

- Valmistaminen
- Asettaminen
- Käyttäminen
- Avautuminen

- Hand off
- Pallollisen pelaajan screenit
- Pallottoman pelaajan screenit
 - Away screen

Screenharjoituksia

Hand off -harjoitus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan hand offia
- Ohjeet
 - Takamiehen ja laidan paikalla pelaajat
 - Takamies syöttää laitaa ja lähtee hakemaan hand offin laiturilta
 - Laituri avautuu vapaaheittoviivalle taitsekäänöksellä
 - Takamies syöttää vapaaheittoviivalle ja leikkaa korille tehdäkseen lay upin
- Huomioi
 - Hand off tulee ottaa kädestä aivan läheltä toista, jotta puolustaja jää siihen

2-0 pick'n'roll

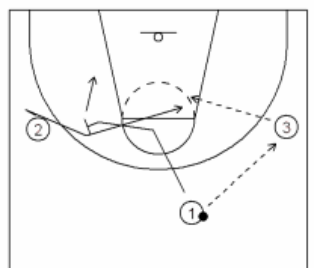
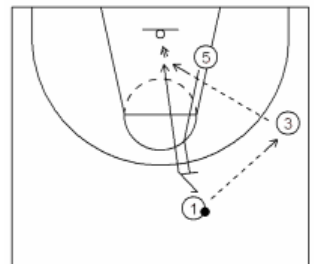
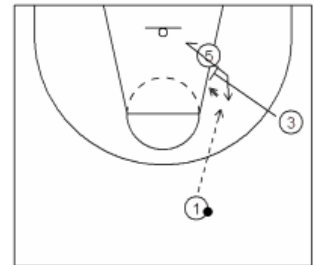
- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan yleisimpiä pallollisen screen tilanteita ensin ilman puolustajia
- Ohjeet
 - Syötetään laitaa ja mennään tekemään palloscreeni
 - a) Puolustaja jää screeniin
 - Suora kuljetus + heitto tai ajo
 - b) Puolustus vaihtaa (tai hetsaa)
 - Fade kuljetus + syöttö avautujalle (ns. roll -liike)
- Huomioi
 - Screeni tulee käyttää olkapää olkapäätä vasten

2-2 pick'n'roll

- Harjoituksen tarkoitus
 - Sama harjoitus kuin edellä, mutta nyt hyökkääjän tulee osata lukea puolustajaa
- Ohjeet
 - Edellinen harjoite puolustajilla
 - Puolustus
 - a) Ei vaihtoa
 - b) Vaihto (tai hetsaus)
 - c) Oma valinta
- Huomioi
 - Puolustuksen lukeminen
 - Screen tekniikat ja vaiheet

3-0 Down-, up- ja passing game screen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan yleisimpiä pallottoman pelaajan screenejä kuvitelluilla puolustajilla
- Ohjeet
 - Screenin jälkeen heitto tai lay up
 - a) Down screen (3 to 5)
 - b) Up screen (5 to 1)
 - c) Passing game -screen (1 to 2)
- Huomioi
 - Screen tekniikat ja vaiheet
 - Pallottomana liikkuminen
 - Jatkuva kolmoisuhka



PUOLUSTUS

"On tarkoituksenmukaista nivoa puolustuspele nopeaan peliin, joka kehittää kaikista pelitilanteista parhaiten liikkumisen ja pelin iloa."

- Puolustusasento
- Puolustusasennossa liikkuminen
- Ensimmäinen askel (push step) ja nopea toinen askel!
- Lähestyminen!
- Aktiivinen käsien käyttö
 - Pallonriisto
 - Heiton häiritseminen
 - Kädenvaihdon häiritseminen!
 - Syötön häiritseminen
 - Käsi syöttölinjalla (suljettu asento)!
- Sisäpelaajan puolustaminen 2/3 yli!

Pallottoman puolustaminen

- Näe oma pelaaja ja pallo
- Syöttölinjan puolustaminen
- Apuasemassa pelaaminen
 - Jump the ball!
 - Rotaatio!
- Leikkauksen puolustaminen

Pallollisen puolustaminen

- Aggressiivisuuteen kannustaminen
- Pallon ja korin välissä/ohjaaminen
- Sijoittuminen
 - Pallo alhaalla!
 - Pallo ylhäällä!
 - Wheel and run

Puolustusharjoituksia

Lähestyminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa pelaajia lähestymään pallollista pelaajaa
- Ohjeet
 - Puolustajalla pallo kolmen sekunnin kohdalla, syöttää sen laitaan hyökkääjälle
 - Hyökkääjä tekee heittoharhautuksen, puolustaja lähestyy kädet ylhäällä heittoa häiriten

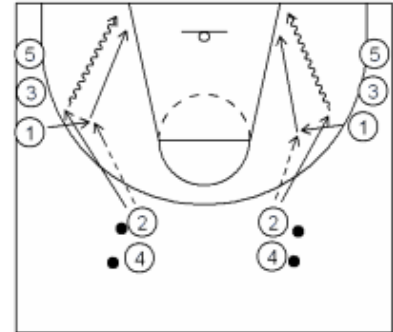
- Hyökkääjä kuljettaa kaksi pomppua oikealle tai vasemmalle, puolustajan tehtävä estää ajo
- Huomioi
 - Lähestymisen tekniikka!
 - Liian nopeasti lähestyttäessä hyökkääjä ajaa helposti ohi
 - Aktiiviset kädet
 - Hyökkääjän tulee aktiivisesti päästä puolustajasta ohi
 - Voidaan pelata myös 1 vs 1 pelinä
 - Hyökkääjä voi myös heittää, jos puolustaja ei lähesty tarpeeksi hyvin tai pidä käsiä ylhäällä
 - Voidaan tehdä mistä kohtaa vain kenttää

Lähestyminen kahdella pelaajalla

- Harjoituksen tarkoitus
 - Ymmärtää pallollisen ja palloton puolustamisen ero
 - Siirryttäessä pallottomasta pallolliseksi puolustajaksi, käytetään koripallossa lähestymiskeleitä
- Ohjeet
 - Puolustaja on vapaaheittoviivan kohdalla ja syöttää pallon takamiehen paikalle, joka jatkaa syöttämällä laitaa
 - Puolustaja reagoi muuttuneeseen tilanteeseen välittömästi syötön jälkeen ja lähestyy pallollista pelaajaa valmiina puolustamaan ajon sekä heiton pois
 - Hyökkääjä tekee heitto- ja ajoharhautuksia, joihin puolustaja reagoi, sekä syöttää pallon takaisin takapelaajalle
 - Puolustaja reagoi muutokseen tippumalla hieman pallolliseen päin ja laittamalla käden syöttölinjalle
 - Pallo siirtyy toistamiseen laitaa, josta onnistuneen lähestymisen jälkeen tilanne pelataan aina loppuun asti, eli joko onnistuneeseen koriin tai kunnes puolustaja saa pallon
 - Hyökkääjällä on käytössä vain kolme pomppua
 - Pallon saatuaan puolustaja lähtee suoraan tavoittelemaan nopeaa hyökkäystä ottamalla pari terävää pomppua puoleen kenttään asti
- Huomioi
 - Lähestymisen tekniikka!

"Blasonelaidassa"-harjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan 1vs1 puolustamista, hyökkääjän ohjaamista sekä ensimmäisen askeleen ottamista
- Ohjeet
 - Puolustaja on takamiehen paikalla, syöttävät laitaan ja lähestyvät puolustamaan
 - a) Hyökkääjä: vain ajo laitaan, pyri korille, puolustaja: pakota pallo päätyrajalle
 - b) Hyökkääjä: vapaa ajo, pyri korille, puolustaja: ei ajoa keskelle, älä salli helppoja kädenvaihtoja
- Huomioi
 - Pitkä, nopea ensimmäinen askel
 - Nopeat liukuvat askeleet
 - Puolustaja tulee pysäyttää, ei myötäillä



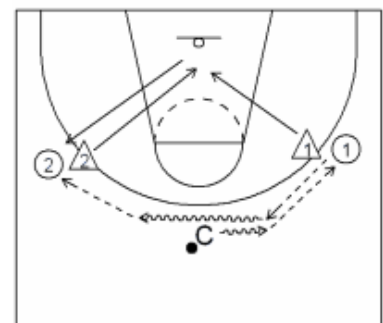
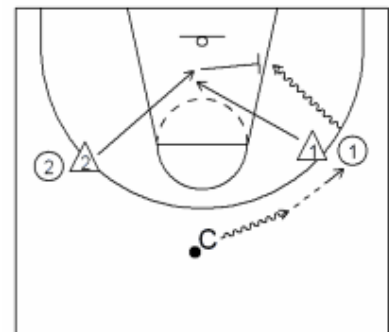
Leikkausten puolustus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoite voidaan toteuttaa joko
 - a) Osissa leikkaus kerrallaan (perustaitoharjoitteena) tai
 - b) Kokonaisuutena, jolloin harjoite päättyy 1-1 peliin low postissa
- Ohjeet
 - Laitaan syöttö ja takamiehen paikalta leikkaus
 - 1. Jump to the basket -liike
 - Estetään leikkaus pallon puolelta
 - 2. Quick head -liike
 - Hetkellisesti "hukataan" katse pallostä
 - Kolmen sekunnin alueella koko ajan kontakti, jotta ei sallita helppoa takaovea
 - 3. Syöttölinjan puolustus
 - Pallon puoleisen käden kämmen koko ajan pallon ja oman miehen välissä
 - Toinen käsi "tuntosarvena" estämässä takaovea
 - 4. Jump the ball -liike

- Puolenvaihto syötön lentäessä ilmassa liikutaan jalkatyössä heikon puolen apuasemaan korilinjalle
- Syöttölinjan käsi seuraa palloa ja johtaa liikettä
- 5. Vastaantuloleikkauksen puolustus
 - Vauhti pois kyynärvarrella
 - Pallon puoleinen käsi ja jalka syöttölinjalle, ei sallita syöttöä korin alle
 - Pyritään ohjaamaan hyökkäjä päätyrajalle
- Huomioi
 - Jokainen puolustus kannattaa käydä eri harjoituksissa läpi ja kun ovat tuttuja, voidaan liittää peliin

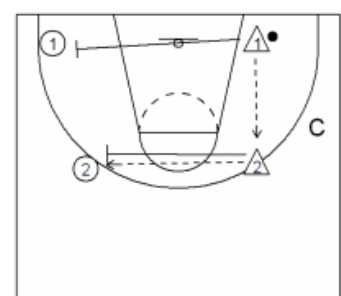
2 - 2 + valmentaja puolustusharjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Oman miehen voittaminen sekä puolustuksessa että hyökkäyksessä
 - Apu sekä avun avut
- Ohjeet
 - Ohjeet hyökkääjille
 - Ei heittoa ennen 3 sek. aluetta
 - Puolenvaihto vain valmentajan kautta
 - Ohjeet puolustajille
 - Ei sallita ajoja keskelle
 - Apu ennen 3 sek. aluetta
 - Avun apu
- Huomioi
 - Eri asemat, puhe
 - Pallon paine, ohjaaminen
 - Oikea-aikainen apu
 - Vain tarvittaessa
 - Aggressiivisesti

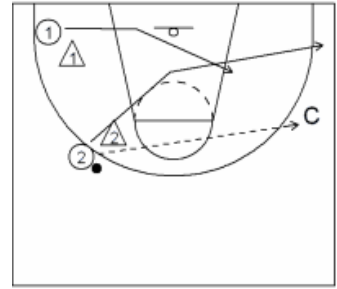


Leikkausten puolustus 2 - 2 + valmentaja -neliö harjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Lähestyminen, leikkausten ja ajojen puolustaminen
- Ohjeet



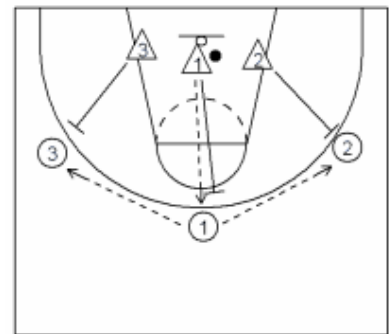
- Lähdetään diagrammin mukaisista asetelmista
- Pallo on puolustajalla kulmassa
- Pallollinen syöttää toiselle puolustajalle, joka syöttää vastakkaisella puolella olevalle hyökkääjälle
- Hyökkääjä syöttää pallon valmentajalle
- Syöttäjä leikkaa kulmaan, jos ei saa palloa leikkaukseen
- Tämän jälkeen kulmapelaaja lähtee leikkaamaan ja jää pyytämään palloa low postiin



- Huomioi
 - Leikkaukset edestä, ei sallita sisään syöttöjä
 - Sijoittuminen ja tekniikat

Lähestymis 3 - 3 –harjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Pallollisen ja pallottoman lähestymisen harjoittelu
- Ohjeet
 - Puolustajat
 - Lähtevät kolmen sekunnin alueelta
 - Syöttävät pallon hyökkääjille ja lähestyvät hyökkääjiä aggressiivisesti
 - Hyökkääjät
 - 2 syöttöä lähtöasemissa, jonka jälkeen vapaa peli
 - Pelataan hallinnan loppuun asti – hävinneet puolustavat
- Huomioi
 - Puolustuksen eri asemat
 - Liikkuminen, jalkatyötekniikat
 - Pallon paine ja ohjaaminen
 - Puhe
 - Ei haastamattomia heittoja
 - Ei ajoja keskelle
 - Ei helppoja syöttöjä
 - Heikon puolen apu
 - Rotaatio; avun apu –ei sallita syöttöjä kolmen sekunnin sisällä

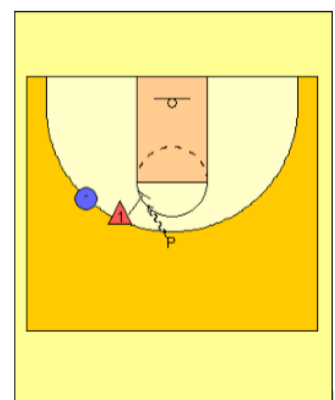


Palloscreenien puolustus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan eri screenien puolustustekniikoita
 - Vaikka oma joukkue ei käyttäisi kaikkia puolustustapoja, niin pelaajien on hyvä tietää kaikista, jotta tietää kuinka hyökätä niitä vastaan
- Ohjeet
 - Pallo syötetään takamiehen paikalta laitaa ja takamies lähtee tekemään screeniä
 - Tavat, joilla harjoitellaan, on vaihto, hetsaus ja ali
 - 1) Vaihto
 - PUHE
 - Puolustusasento –matalampi kuin hyökkääjän peliasento
 - Screenin tekijän liikkeiden ennakointi
 - Oikein ajoitettu vaihto
 - Vaihtohetkellä screenin käyttäjän puolustajan on nopeasti pudottava screenin ja korin väliin
 - 2) Hetsaus
 - PUHE
 - Puolustusasento –matalampi kuin hyökkääjän peliasento
 - Hyökkääjän ohjaaminen kohti haluttua kulkusuuntaa (kohti apua)
 - Lock and trail –liike, samasta reiästä liikkuminen
 - Auta ja palaa –liike, apu on tullava 90° kulmassasuhteessa screenin käyttäjän kulkusuuntaan
 - 3) Ali tai välistä
 - PUHE
 - Puolustusasento –matalampi kuin hyökkääjän peliasento
 - Tilanteiden ennakointi
 - Hyökkääjän lukeminen
 - Oman puolustusasemansa (pallo, syöttölinja vai apu) tiedostaminen

Kokonaisvaltainen miespuolustus

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan muodostamaan hyviä puolustustapoja

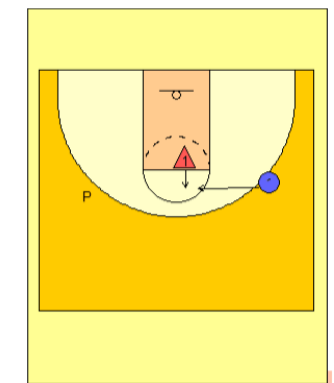
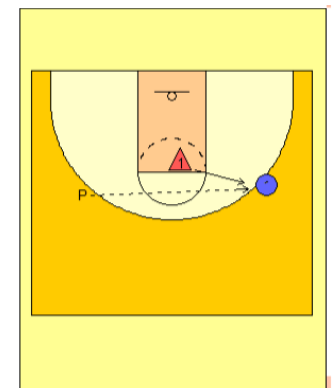
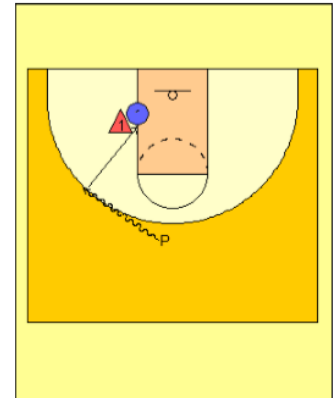


- Ohjeet

- Jokainen tilanne kannattaa käydä ensin hitaasti läpi, jotta puolustajat ymmärtävät mitä kuuluu tehdä
- Ensimmäinen tilanne on puolustaa syöttölinjaa yli ja auttaa ajotilanteessa (diag 1)
- Toinen tilanne on, kun laidan pelaaja leikkaa postiin, takamies kuljettaa laitaa, puolustaja puolustaa post pelaajaa (diag 2)
- Postista hyökkääjä siirtyy pallottoman puolen laitaa, jonne takamies syöttää, puolustaja lähestyy ja puolustaa pallollista (diag 3)
- Viimeiseksi hyökkääjä syöttää takaisin takamiehelle ja leikkaa keskelle, puolustaja puolustaa yli (diag 4)

- Huomioi

- Koko ajan tulee nähdä oma pelaaja ja pallo
- Loistava harjoitus rakentamaan puolustusta
- Varmista, että puolustaja on aina oikeassa kohdassa, jos ei ole, niin asia tulee korjata!
- Laita takamies ajamaan korille silloin tällöin, jotta puolustajan tulee olla hereillä, näkee pallon ja on oikeassa paikassa



B-JUNIORI

Millainen on B-juniori?

"Koripallo on jatkuvaa kilpailua vastustajaa vastaan. Voittaakseen pelejä on löydettävä oman joukkueen tunnusmerkit - strategiset erottautumistekijät - jotka erottavat vastustajasta ja vievät voittoon." - Jyri Lohikoski

Fyysinen kehitys

- Fyysinen kehitys vaihtelee biologisen kypsymisen mukaan useita vuosia
 - Biologisen iän mukaan saattaa olla C-junioreiden tai A-junioreiden tasolla
- Perimä ja fyysinen rasituksen aineenvaihdunnalliset ja hormonaaliset muutokset viivästyttävät puberteettia

Tytöt

- Heillä on murrosikä jo loppuvaiheilla
- Aikuinen ajattelu

Pojat

Ääni madaltuu, iho rasvoittuu, hienhaju kitkeröityy, lihakset kasvavat, paino nousee

(jatkuu seuraavalla sivulla)

Pojat

Pituuskasvu kiihtyy, ja voi venyä vuodessa yli kymmenen senttiä

- Nuoresta voi tulla tilapäisesti kömpelö, mutta se katoaa, kun oma vartalo tulee tutummaksi
- Kasvupyrähdys kestää yleensä pari vuotta, jonka jälkeen poika kasvaa pituutta vielä kolmesta viiteen vuotta

Nopeasti kehittyvä poika voi hämmentyä kehonsa vauhdikkaista muutoksista, kun taas lapsen mitoissa oleva poika saattaa pelätä, ettei kasva mieheksi

- Yksilölliset erot suurimmillaan silloin, kun olisi kaikkein tärkeintä olla samanlainen
- Fyysinen kehitys lapsen vartalosta mieheksi vie keskimäärin 3,5 vuotta

Mieli kypsyy kehoa hitaammin

- Psykkinen kehitys kestää puolet kauemmin kuin fyysinen kehitys
- Mielen yritys sopeutua epätasapainoon näkyy usein lapsenomaisena käytöksenä, koska lapsuudesta haetaan turvaa

Pojat kasvavat ja kehittyvät yleensä tyttöjä lyhyemmässä ajassa, pojat joutuvat sopeutumaan tyttöjä rajumpiin muutoksiin

- Pojat taantuvat voimakkaammin ja peittävät epävarmuutta uhon, rivojen puheiden ja röyhkeän käytöksen alle
- Levottomuus, epäsiisteys, piereskely, kiroilu ja aggressiivisuus saattavat lisääntyä
- Tällainen käytös kuuluu kehityksellisesti välttämättömänä nuoruuteen ja menee ohi

Ajattelu

- Kyky ymmärtää paremmin asioita saattaa herättää nuorella ahdistusta, koska tieto voi lisätä tuskaa
 - Joutuu käsittelemään vaikeita asioita uudelta todenmukaisemmalta pohjalta
 - Nuori pystyy paremmin hahmottamaan omaa tulevaisuuttaan
 - Käsitys ajasta laajenee ja menneiden, nykyisten ja tulevien tapahtumien jäsentäminen paranee
 - Kriittisyys kuuluu tähän kehitysvaiheeseen, jossa nuori harjoittelee itsenäistä ajattelua
 - Ajattelu tässä vaiheessa usein mustavalkoista ja ehdotonta: asiat ja ihmiset nähdään joko hyvinä tai pahoina
-
- Ajattelutaitojen kehittyminen avaa nuorelle ikkunan aikuisten maailmaan
 - Kehitys saattaa näkyä erilaisten arvojen ja ideologioiden pohtimisena
 - Nuorta kiinnostavat suuret kysymykset ja henkevät keskustelut

Arvot

- Samalla tavalla ajattelevien ryhmä on tärkeä nuorelle
 - Tarjoavat nuorelle vaihtoehtoja arvojen, elämäntapojen ja uskomisen tavoista
- Varhaisnuoret pystyvät yleensä katsomaan asioita toisten ihmisten näkökulmasta ja moraaliajattelu perustuu ihmissuhteiden vaalimiseen
 - Teko on paha, jos se loukkaa läheisiä ihmisiä
 - Nuoren mielestä on oikein toimia niin, kuin muut ihmiset odottavat

Missään muussa elämänvaiheessa ei tapahdu yhtä nopeaa ja laaja-alaista kehitystä kuin nuoruudessa

Nuoren mielessä pyörivät kysymykset

Mitä ihmettä minulle tapahtuu? Onko tämä normaalia?

Liikunnallisuus

- Nuoren liikunta vähenee hieman lapsuusiästä
 - Johtuu osittain kouluun ja harrastuksiin käytettävästä ajasta
 - Tarve liikuntaan ei kuitenkaan vähene, vaan pysyy lähes samana kuin lapsuusajoilta
 - Säännöllinen liikunta voi vähentää koulun aiheuttamaa stressiä ja ennaltaehkäistä masennuksen oireita
- Organisoitu liikunta voi auttaa sosiaalisessa verkostoitumisessa sekä nuoren itsetunto ja minäkäsitys voi voimistua
- Realistinen käsitys omasta liikunnallisuudestaan
- Haluaa liikuntaharrastukseltaan myönteisiä oppimiskokemuksia sekä onnistumisen elämyksiä
- Liiallinen kilpailullisuus saattaa aiheuttaa stressiä, ahdistuneisuutta ja riittämättömyyden tunnetta
 - Kelpaamattomuuden tunne saattaa johtaa harrastuksen lopettamiseen
- Kilpaileminen kuuluu nuorten urheilemiseen
 - Nuori pelaaja oppii sitä kautta erilaisia kykyjä ja taitoja
 - Joukkueena toimiminen edistää ryhmätöytäitoja, opettaa vastuulliseen toimintaan ja noudattamaan sovittuja sääntöjä

Valmentajan rooli

- Tekee jaot tasoryhmiin, jos tarvetta ja mahdollisuuksia
 - Mieti missä pelaaja kehittyy parhaiten
- 15-vuotiailla on jo koripallotaustaa, mutta yksilölliset erot ovat silti suuret
 - Jotkut ovat jo taidollisesti todella taitavia, jotkut fyysisesti paljon edellä jne.
 - Valmentajien tulee ymmärtää tämä ja valmentaa tämän mukaan

Joukkueen ryhmäyttäminen

Pelisääntöjen läpikäyminen

Valmentaja ohjaa pelaajat toimitsijakoulutukseen, tuomarikoulutukseen ja muuhun seuratoimintaan

Kannustaa urheilullisiin elämäntapoihin

Positiivisen palautteen kautta vahvistaa pelaajien sitoutumista, motivaatiota ja identiteettiä

- Aloitetaan pidemmän tähtäimen urasuunnittelu sekä asetetaan ryhmälle tavoitteet
 - Pelaajien kanssa käydään kehityskeskusteluja, harjoitustavoitteiden asetukset ja itsearvioinnin opettelu
 - Autetaan tunnistamaan oma rooli joukkueessa ja autetaan sen täyttämistä

Autetaan ja tuetaan murrosiän läpikäymistä

Edelleen kunnioituksen opettaminen tuomareihin, vastustajiin, valmentajiin ja joukkueen jäseniin

Perustaitojen opetus

50% henkilökohtaisia taitoja 50% pelillisiä taitoja

Koripallon perustaidot tulisi hallita lähes täydellisesti ja koko ajan lisätä vauhtia niihin

Siirytään harjoittelemaan perustaitoja koko ajan enemmän oman pelityylin mukaisesti

Vaikka koko ajan mennään enemmän joukkuetaktisiin asioihin, perustaitoja ei saa siltikään unohtaa!

ASKELTYÖ

- Peliasento
- Kolmoisuhka-asento
 - Quick stance
- Pysähtyminen nopeasti
 - 1-tahtipysähdys (Quick stop, jump stop)
 - 2-tahtipysähdys
- Tukijalan käyttö
- Käännökset
 - Editsekäännös
 - Taitsekäännös
 - Käännös hyppäämällä!
- Liikkeellelähdöt
 - Ristiaskel molempiin suuntiin
 - Gallis step
 - Catch and go!
 - Avoin askel molempiin suuntiin
- Askelharhautus
- Harhautusyhdistelmät

"Tehokas pelitempo on saavutettu, kun vastustajat joutuvat reagoimaan aggressiiviseen toimintaan."

- Suunnanmuutos
 - Taitsekäännös eteenpäin suunnanmuutoksessa
 - Eteenpäin suunnanmuutoksessa kääntymättä
 - Taaksepäin suunnanmuutoksessa on samantyyppinen tekniikka
- Rytminvaihtelu
 - Rytminvaihtoharhautukset
 - Rytminvaihtelu pallottomana
 - Painonsiirtoharhautus!
- Hyppääminen ja alastulo
 - Hyppy- ja alastulotekniikan harjoittelu
- Itsensä vapaaksi pelaaminen
 - Ulkopelaajana
 - V-leikkaus
 - Vastaantuloleikkaus
 - L-leikkaus
 - Sisäpelaajana
 - Duck in!
 - Seal out!
 - Puolustajan lukitseminen puolenvaihtotilanteissa!

Askeltyöharjoituksia

Pallottomana liikkuminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan pallottomana liikkumista sekä erilaisia ratkaisumalleja editse- ja taitsekäännöksestä
- Ohjeet
 - Lähdetään leikkaamaan takamiehen paikalta korin alle, josta rytminmuutoksella pelataan itsensä vapaaksi laitaa
 - Joka toinen vapautuminen tehdään oikealle ja joka toinen vasemmalle
 - Laitaan pysähtytään 2-tahtipysähdyksellä editsekäännöksellä, tämän jälkeen kaikki voi tehdä myös taitsekäännöksellä, josta tehdään
 - Heitto
 - Askelharhautus+heitto
 - Avoin askel+1 pomppu+heitto
 - Askelharhautus+heittoharhautus+ristiaskel+1 pomppu+heitto
 - Askelharhautus+heittoharhautus+ristiaskel+1 pomppu+pivot+heitto
- Huomioi
 - Hyvät rytmin- ja suunnanmuutokset
 - Kunnollinen kolmoisuhka
 - Uskottavat harhautukset
 - "bodylanguage", "pallotaskuun", ajoitukset

Pivot laidasta

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella yllättävää pivot käännöstä laidasta ja ajoa korille
- Ohjeet
 - Takamiehen paikalla on pallollinen pelaaja
 - Laita pelaa itsensä vapaaksi V-leikkauksella ja vastaanottaa pallon 2-tahtipysähdyksellä, mutta ei käänny kohti koria, vaan varpaat osoittavat kohti takamiehen paikkaa
 - Kuitenkin sisemmän jalan varassa tekee yhden käden pivotin kohti koria ja ajaa loppuun asti
- Huomioi
 - Puolustaja kannattaa ottaa mukaan mahdollisimman nopeasti
 - Pivotin tulee olla nopea ja yllättävä

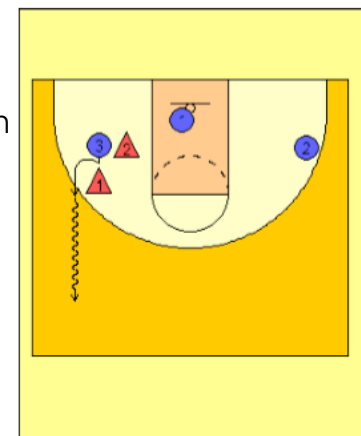
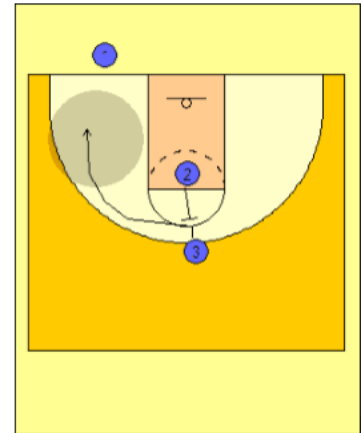
KULJETUS

- Kaksikäisyys
- Matala ja korkea kuljetus
 - Rytmimuutokset
- Katse pois pallosta
- Pallon suojaaminen kolmoisuhassa ja kuljetuksessa
- Erilaiset kädenvaihdot
 - Edestä
 - Selän takaa
 - Jalkojen välistä
 - Pivot
 - Step through!
 - Yhdistely
 - Jalkojen liike osaksi kädenvaihtoja
 - Kokovartaloharhautukset
 - Hesitation move
 - In and out
 - Kaikkien kädenvaihtojen tekeminen maksimivauhdissa!
- Tilan tekeminen pallollisena
 - Peruuttaminen
 - Kontaktin hakeminen
 - Back step
 - Korille ajoissa kontaktin hakeminen!

Kuljetusharjoituksia

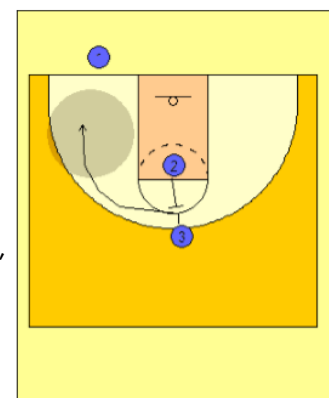
Pivot -harjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan pivottia tuplaustilanteessa
- Ohjeet
 - Yksi syöttäjä, yksi vapaaheittoviivalla ja yksi takamiehen paikalla, heille puolustajat
 - Vapaaheittoviivalla oleva pelaaja menee tekemään screenin takamiehelle
 - Takamies hakee screenin jälkeen pallon diagramin osoittamaan paikkaan
 - Puolustajat yrittävät tuplata pallollisen pelaajan
 - Hyökkääjän tulee hyökätä korille ennen kuin tuplaus ehtii asettua
 - Tuplausta laitettaessa paikoilleen, hyökkääjä tekee pivotin ja vaihtaa suuntaa kaarelle
- Huomioi
 - Screenistä tulee leikata kovaa ja nopeasti
 - Tarkista kaksoiskuljetukset!
 - Tärkeää harjoitella, jotta pelaajalle ei iske paniikki pelissä, kun tämä tapahtuu
 - Puolustajien tulee pelata KOVAA

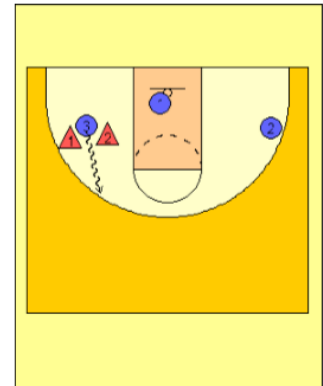


Step Through -harjoitue

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opetaan takamiehen tekemään tuplaustilanteessa step through -liike
- Ohjeet
 - Hyökkääjät: yksi syöttäjä, yksi vapaaheittoviivalla, yksi takamiehen paikalle, heille puolustajat
 - Vihellyksestä vapaaheittoviivan kohdalla oleva hyökkääjä menee tekemään screenin takamiehelle



- Takamies juoksee screenistädiagramin osoittamaan kohtaan
- Kaksi puolustajaa yrittävät tuplata takamiehen, kun hän saa pallon
- Takamies harhauttaa syöttöharhautuksella ja puolustajat perääntyvät hieman
- Puolustajien peräännyttyä, takamies astuu pitkällä ja vahvalla askeleella puolustajien välistä, ensimmäinen pomppu tulee puolustajien taakse (step through)



- Huomioi

- Screenistä tulee leikata nopeasti ja kovaa
- Syöttöharhautuksen tulee olla päänylisyöttöharhautus
- Varmista, että pelaajat eivät tee askeleita step throughssa
- Laske ääneen päätyrajasyötön viisi sekuntia ja ylöstuonnin kahdeksan sekuntia, se luo painetta hyökkääjille

SYÖTTÄMINEN

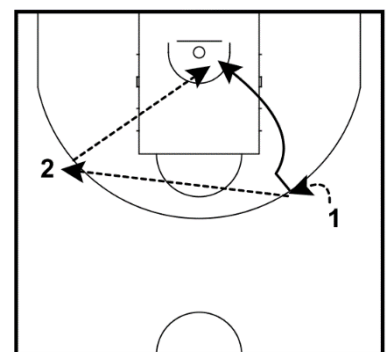
- Syötön tarkkuus
- Syötön kiinnittäminen
 - Kahdella kädellä
 - Yhdellä kädellä
- Syöttöjen kaksikäisyys
 - Työntösyötöt
 - Pään yli syötöt
 - Rannesyötöt
 - Pesäpallosyöttö
- Syöttökulman luominen!

- Syöttäminen molemmilla käsillä!
 - Liikkeessä!
 - Kuljetuksesta!
- Pelinomainen syöttöharjoittelu
- Syöttöharhautukset
- Sisään syöttäminen
- Sisään syöttäminen
 - Leikkaukseen syöttäminen
 - Postiin syöttäminen
- Sisältä ulos syöttäminen
- Skip pass!

Syöttöharjoituksia

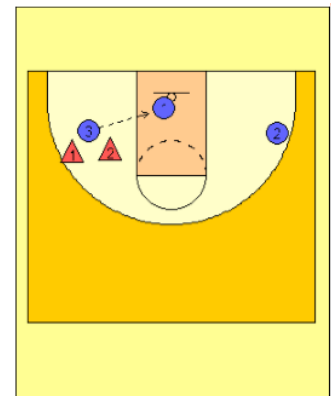
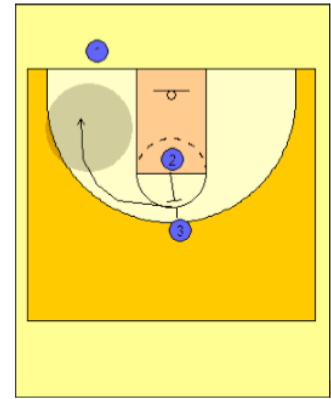
Give and go työntösyötöllä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan työntösyöttöä, päänylysyöttöä ja erilaisia lay upeja
- Ohjeet
 - 2 laitapelaajaa, toisella pallo
 - Pallollinen syöttää itselleen, pysähtyy 1-tahtipysähdyksellä ja syöttää työntösyötön ulommalla kädellä toiseen laitaan ja leikkaa kohti koria
 - Laitapelaaja syöttää leikkaavalle pelaajalle päänylysyötön ja leikkaaja tekee lay upin
- Huomioi
 - Terävä leikkaus ja terävät syötöt



Wrap-Around -syöttö

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa tekemään oikeita syötönvalintoja prässä vastaan
- Ohjeet
 - Hyökkääjät: syöttäjä, vapaaheittoviivalla ja takamiehenpaikalla pelaaja, heille puolustajat
 - Vihellyksestä vapaaheittoviivalla oleva pelaaja menee asettamaan screenin takamiehelle
 - Takamies avautuu screenistä kulmaan
 - Puolustajat tuplaavat takamiehen, hän syöttää joko screenaajalle tai syöttäjälle
 - Takamiehen tulee syöttää sinne suuntaan, mihin tuplaus on tehty
 - Jos tuplaus antaa mahdollisuuden syöttää päätyrajan syöttäjälle, syötetään työntösyöttö
 - Jos päätyrajan syöttäjälle ei ole mahdollista syöttää, syötetään screenajalle päänylisyöttö
- Huomioi
 - Pelaajat eivät saa panikoida tuplauksen tullessa



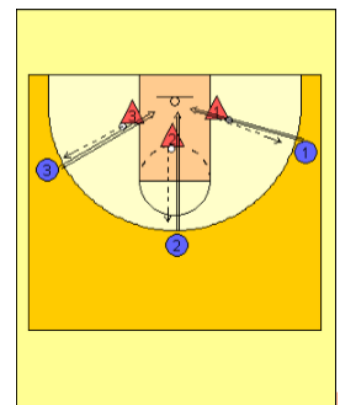
HEITTO

- Heittotekniikka
 - Hyppyheitto
 - Vapaaheitot
 - Kolmen pisteen heitot kaikille!
- Pelinomainen heittoharjoittelu
 - Heitto kuljetuksesta
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä
 - Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä
 - Heitto syötöstä
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä
 - Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä
 - Pelitapaan liittyvä heittoharjoittelu
 - Valintojen tekeminen
 - Heittoharjoittelu puolustajilla!
- Heittoharhautus

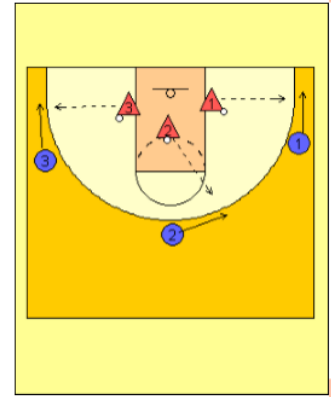
Heittoharjoituksia

3 pisteen heittoa

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan 3 pisteen heittoa liikkestä
- Ohjeet
 - Kolme hyökkääjää levitettynä kolmeen pisteen kaarelle, jokaisella on pallo ja levypallopelaaja korin alla
 - Vihellyksestä hyökkääjät heittävät ja hakevat uuden paikan heitolle
 - Levypallopelaaja hakee aina saman pelaajan

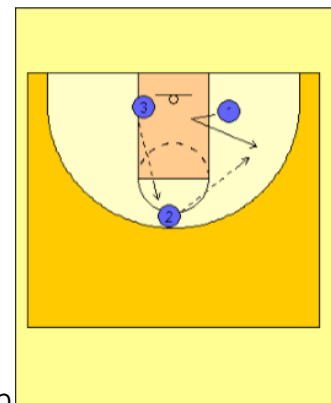


- o pallon ja syöttää samalle pelaajalle
- o Pelaajien tulee näyttää kymmenellä sormella olevansa valmiita syöttöön
- o Harjoitus kestää 2-5 minuuttia, eniten sisään heittänyt voittaa
- Huomioi
 - o Juoksu seuraavalle heittopaikalle tulee olla nopea



Kahden pallon heitot down screenistä

- Harjoituksen tarkoitus
 - o Harjoitellaan leikkaamaan low postin screenistä vapaaseen heittoon
- Ohjeet
 - o Kolme pelaajaa ja kaksi palloa, heittäjä lähellä low postia, syöttäjä takamiehen paikalla, levypallonpelaaja korin alla
 - o Heittäjä nousee kuvitteellisen post pelaajan down screenistä laitaa, hänen tulee olla valmis heittämään heti screenistä
 - o Takamies syöttää rannesyötön heittäjälle ja heittäjä kääntyy 2-tahtipysähdyksellä korille ja heittää hyppyheiton
 - o Heti, kun takamies syöttää heittäjälle, levypallopelaaja syöttää uuden pallon takamiehelle
 - o Jos heitto menee sisään, levypallopelaaja ottaa pallon, jos heitto menee ohi, heittäjä menee heiton perään ja heittää sisään
 - o 10 heittoa per pelaaja
- Huomioi
 - o Screenistä tulee tulla kovaa ja nopeasti, pelinopeudella
 - o Ennen heittoa tulee kääntyä kokonaan kohti koraa
 - o Jos mahdollista tehdä neljällä pelaajalla, laita neljäs pelaaja tekemään screeni

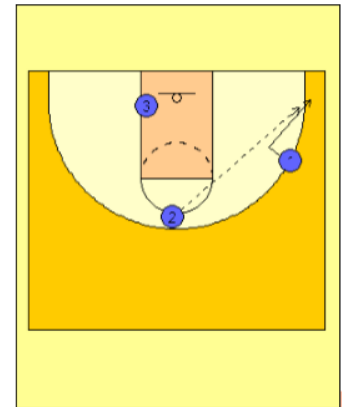


Kahden pallon heittoa: Back Picks

- Harjoituksen tarkoitus
 - o Opettaa screenistä vapautumista

- Ohjeet

- Kolme pelaajaa, kaksi palloa
- Heittäjä läheltä laiturin paikkaa, syöttäjä takamiehen paikalla, levypallopelaaja korin alla
- Heittäjä tulee kuvitellun back screenin takaa ja tekee V-leikkauksen sivurajalle
Hänen tulee olla valmiina heittämään
- Syöttäjän tulee syöttää skip pass heittäjälle, joka on valmiina heittämään kolmen pisteen heitto
- Levypallopelaaja syöttää takamiehelle saman tien, kun takamies syöttää heittäjälle ja heiton jälkeen levypallopelaaja ottaa levypallon
- 10 heittoa per pelaaja



- Huomioi

- Heitot pelitempolla
- Hyvät syötöt
- Laita neljäs pelaaja tekemään screenin, jos pelaajia riittää

LAY UP

- Kaikki lay upit tulee osata molemmilta puolilta
- Tavallinen lay up
- Reverse
- Lay back
- Power
- Reach up
- Eurostep
- Pallon vieminen puolelta toiselle lay up tilanteessa
- Floater!

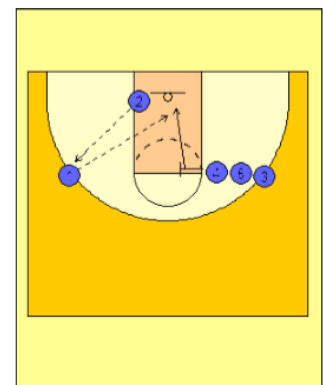
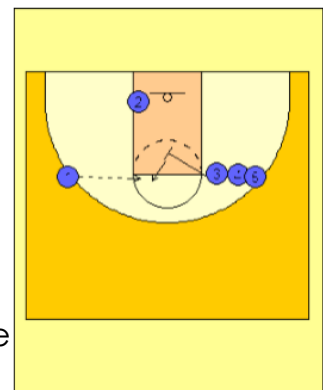
POSTLIIKKEET

- Drop step
- Up and under
- Spin move!
- Face to face
- Jump hook!
- Pojille donkkaus!

Postharjoituksia

Post Screen – Heitä ja leikkaa

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoittaa post pelaajien heittotaitoa ja levypalloon lähtemistä
- Ohjeet
 - Kahden pallon post pelaajien heittoharjoitus
 - Ensimmäinen post pelaaja jonosta leikkaa vastakkaiselta laidan puolelta ja asettaa screenin kuvitteelliselle puolustajalle
 - Post pelaaja joko leikkaa alas tai ylös, kumpi on enemmän vapaana
 - Syöttäjä on laidassa ja syöttää post pelaajalle leikkaukseen
 - Kun post pelaaja saa pallon, hän heittää ja hakee levypallon joka kerta
 - Jos leikkaus on kohti korja, tulee tehdä lay up
 - Post pelaajan harjoitus loppuu, kun tekee korin
 - Post pelaaja syöttää levypallopelaajalle, joka syöttää sen syöttäjälle
- Huomioi
 - Joka kerta oman heiton perään!
 - Nouse ylös voimakkaasti, jos heitetään ohi
 - Varmista, että post pelaaja varioi leikkauksia



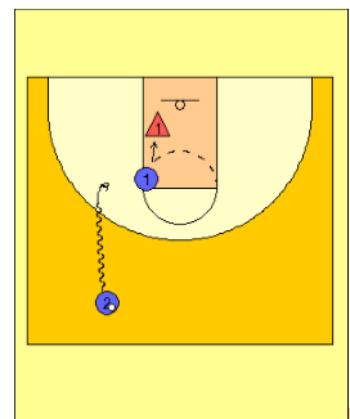
- Varmista, että post pelaajat myyvät screeninsä, heidän tulee jäädä sekunniksi tekemään screeniä

Jump Hook

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan jump hookia low postissa
- Ohjeet
 - Post pelaaja pyytää palloa kolmen sekunnin rajan ylimmältä väkäseltä leveässä asennossa, kyynärpäät leveällä
 - Laita syöttää pallon post pelaajalle, pelaaja tekee drop stepin
 - Pelaaja hyppää voimakkaasti ylös ja heittää jump hookin
 - Kytki on kohti koria, joten puolustajalla ei ole mahdollisuutta päästä palloon
 - Heitto suoritetaan tasajalkaponnistuksella
 - Suojaava käsi koukistetaan hyökkääjän ja puolustajan väliin
 - Pallo heitetään suoralta kädeltä voimakkaasti rannetta käyttäen kohti koria
 - Vartalon avaamista kohti koria tulee välttää loppuun asti
 - Heittosuorituksen jälkeen hyvä, tasapainoinen levypalloasema
- Huomioi
 - Sisempi olkapää tulee olla vastustajassa kiinni jump hookia heittäessä
 - Tulee harjoitella molemmilla käsillä
 - Vaadi pelaajan tehdä tietty määrä heittoja putkeen ennen kuin saa siirtyä seuraavaan
 - Harjoitus tulee tehdä molemmilta puolilta kenttää sekä päätyrajan puolelle sekä keskelle kenttää
 - Jos pelaaja osaa tehdä molemmilla käsillä, pelaaja on postissa pitelemätön
 - Helppoa tehdä myös itsekseen, koska levypallot on helppo hakea, koska jump hookia ei tehdä koskaan kovin kaukaa koria

Walton-liike

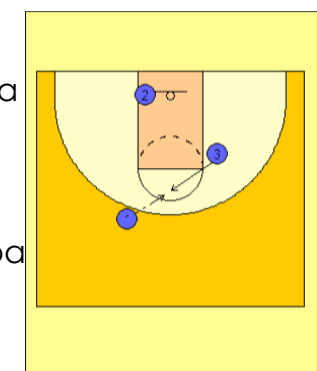
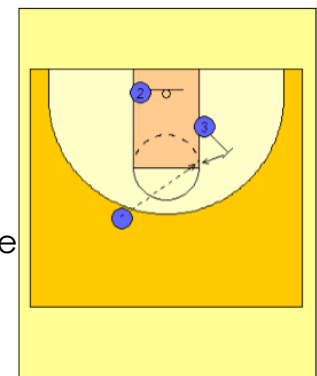
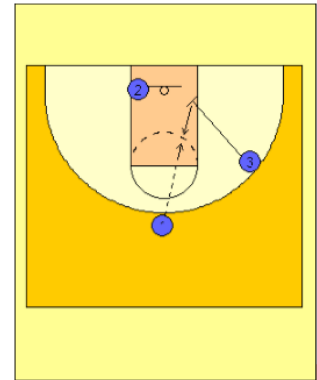
- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa pelaajille saamaan postissa hyvä asema heittoon
- Ohjeet



- Post pelaaja on kasvokkain puolustajaan, kun takamies tuo palloa ylös
- Kun takamies on valmiina syöttämään postiin, post pelaaja "istuu" ja kierähtää puolustajan mukaan jommallekummalle puolelle
- Takamies syöttää post pelaajalle ja tekee post liikkeen tehdäkseen korin
- Huomioi
 - Ei saa pelätä kontaktia
 - TULEE PYSYÄ MATALANA, mitä matalampana on, sen vahvempi on
 - Harjoitus tulee tehdä molemmilta puolilta kenttää
 - Anna pelaajan tehdä uudestaan, jos onnistuu korin teossa

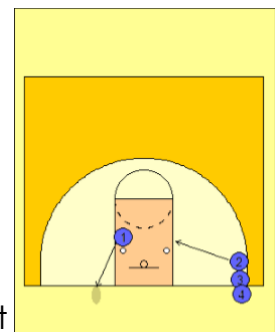
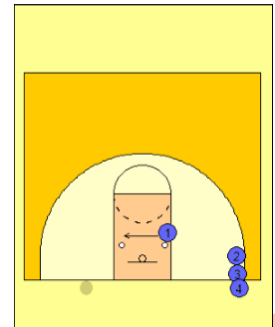
Heittoja postista

- Harjoituksen tarkoitus
 - Post pelaajalle pelinomaisia heittoja sekä kehittää post pelaajan screenejä sekä askeltyötä
- Ohjeet
 - Ensimmäinen post pelaaja aloittaa laidasta, hän juoksee low postiin asettaakseen screenin
 - Tämän jälkeen kääntyy kohti palloa, pyytää sitä, kääntyy korille ja heittää sen saadessaan
 - Ensimmäisen screenin jälkeen pelaaja kääntyy ja juoksee takaisin low postiin
 - Pelaaja tekee uuden screenin, kääntyy kohti palloa uudestaan ja heittää uuden heiton
 - Viimeiseksi post pelaaja leikkaa vapaahetkovivalle ja saa syötön syöttäjältä ja heittää hyppyheiton
 - Levypallopelaaja ottaa kaksi ensimmäistä levypalloa, mutta kolmannen post pelaaja hakee itse
 - Heittäjä menee jonon perään ja jatkuu seuraavalla pelaajalla
- Huomioi
 - Opettaa pelaajia liikkumaan jatkuvasti ilman palloa



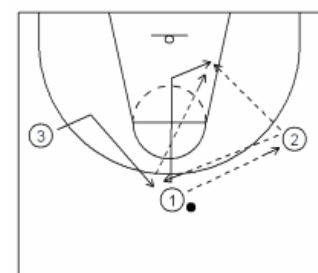
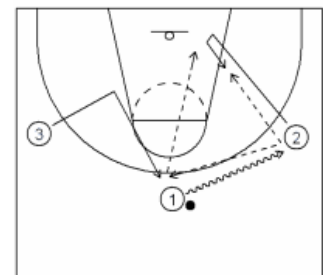
Postliikettä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Auttaa pelaajia hiomaan post liikkeitään sekä kehittää pelaajien askeltyötä ja heittoja
- Ohjeet
 - Kaksi palloa oikealle ja vasemmalle puolelle koria
 - Ensimmäinen post pelaaja astuu joko pallon eteen tai taakse
 - Pillin vihellyksestä pelaaja tekee määrätyn post liikkeen, heittää pallon, juoksee toiselle pallolle ja tekee uuden post liikkeen
 - Toisen heiton jälkeen pelaaja menee päätyrajan taakse hyppimään hyppynarulla ja odottamaan, kunnes toiset pelaajat ovat valmiita
 - Harjoitus jatkuu ainakin niin kauan, kunnes kaikki ovat tehneet sen kahdesti
- Huomioi
 - Postliikkeitä tulee vaihdella
 - Laita puolustaja mukaan pienen ajan kuluttua
 - Hyppynaru hyppimisen sijasta voi tehdä pallonkäsittelyä

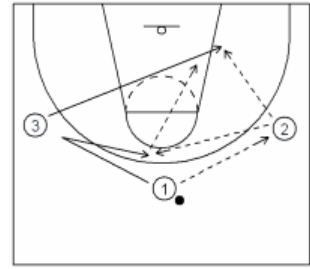


Peli 3 - 3, pallo sisään

- Harjoituksen tarkoitus
 - Saadaan harjoitellut post liikkeet pienpeiliin
- Ohjeet
 - Lähtö takamies ja kaksi laitapelaajaa
 - Pallo low postiin ennen ratkaisua
 - a) Kuljetusavaus
 - b) Give and go
 - c) Vastaantuloleikkaus
- Huomioi
 - Pelaajien väliset etäisyydet; vähintään 3 metriä
 - Ajoitukset
 - Syöttökulmat



- Kuljettamalla
- Syöttökolmioilla
- Post aseman ottaminen
 - Oikea-aikaiset ja tarkat syötöt
 - Harhautus ennen syöttöä
 - Sinne mihin pyydetään
- Puolustuksen lukeminen
- Monipuoliset ratkaisut
- Määrätietoinen päättäminen



LEVYPALLOPELAAMINEN

- Tahto hakea levypalloja
- Kontaktin ottaminen
 - Sulkeminen
 - Face to face!
- Hyökkäyslevypallon hakeminen

Levypalloharjoituksia

5vs5 levypallon hakeminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan 5vs5 sulkemista
- Ohjeet
 - Pelaajat ovat hyökkäysasemien mukaisesti
 - Hyökkääjät liikuttavat palloa ja puolustajat liikkuvat pallon mukaan
 - Hyvän heittopaikan tullen hyökkääjät heittävät
 - Puolustajien tulee sulkea oma pelaaja ja hyökkääjien tulee lähteä kovaa levypalloihin
 - Kumpi saa levypallon saa pisteen
- Huomioi
 - Puolustuslevypallosta voidaan lähteä nopeaan hyökkäykseen

SCREEN-PELAAMINEN

- Valmistaminen
- Asettaminen
- Käyttäminen
- Avautuminen
- Pallollisen pelaajan screenit
 - Valmius pelata erilaisia puolustuksia vastaan!
 - Rullaus (roll)!
 - Pop!
 - Harhautus (fade)!
 - Tilan tekeminen pallollisena!
 - Puolenvaihto!
- Pallottoman pelaajan screenit
 - Away screen
 - Down screen!
 - Back screen!
 - Flare screen!
- Pallottomien screenien asettaminen ja käyttäminen
 - Puolustajan lukeminen!
 - Suora käyttö!
 - Curl!
 - Fade!
 - Screenin tekijä vapautuu!!

Screenharjoituksia

3-3 screenpeiliä rajoituksin

- Harjoituksen tarkoitus
 - Saadaan screenien harjoittelu peliin
- Ohjeet
 - Pelataan 3-3 peiliä eri teemoin
 - Lähtötilanne takamies, laitahyökkääjä, sentteri
 - Pelin avaus
 - a) Laidan pick'n'roll (5 to 3), 1 levittää
 - b) Up screen (5 to 1), laidassa pallo
 - c) Down screen (3 to 5)
 - d) Edellisten yhdistelmiä
 - Esim. up screen (5 to 1)+down screen (3 to 1)+pick'n'roll (5 to 1)
- Huomioi
 - Screen tekniikat ja vaiheet
 - Pallottomana liikkuminen
 - Jatkuva kolmoisuhka
 - Määrätietoiset ja terävät ratkaisut

PUOLUSTUS

- Puolustusasento
- Puolustusasennossa liikkuminen
- Ensimmäinen askel (push step) ja nopea toinen askel
- Lähestyminen
- Aktiivinen käsien käyttö
 - Pallonriisto
 - Heiton häiritseminen
 - Kädenvaihdon häiritseminen!
 - Syötön häiritseminen
 - Käsi syöttölinjalla (suljettu asento)
- Sisäpelaajan puolustaminen 2/3 yli
- Puolustuksen puhe!

Pallottoman puolustaminen

- Näe oma pelaaja ja pallo
- Syöttölinjan puolustaminen
- Apuasemassa pelaaminen
 - Jump the ball
 - Rotaatio
- Leikkauksen puolustaminen
 - Ei etuovileikkauksia – kontaktin ottaminen!
- Pallottomien screenien puolustaminen!
 - Pysy omassa!

Pallollisen puolustaminen

- Aggressiivisuuteen kannustaminen
- Pallon ja korin välissä/ohjaaminen
 - Taktinen valinta!
- Sijoittuminen
 - Pallo alhaalla
 - Pallo ylhäällä
- Wheel and run
- Palloscreenien puolustaminen!
 - Auta ja palaa (soft hedge/hard hedge)!

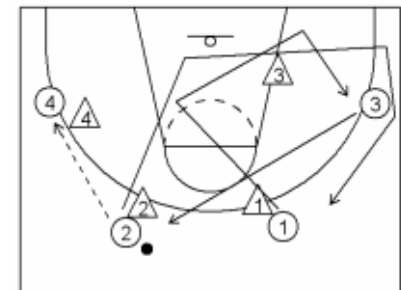
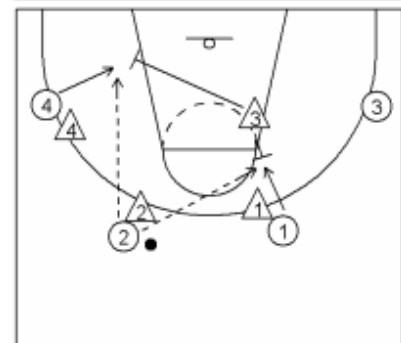
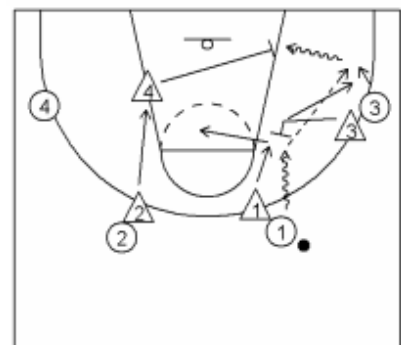
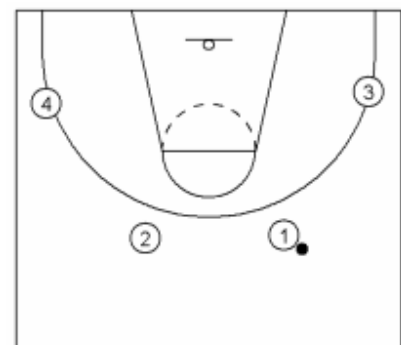
Puolustusharjoituksia

3 – 3 puolustaminen (vastaantuloleikkaus)

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella vastaantuloleikkauksen puolustamista, joukkuepuolustamista ja apua
- Ohjeet
 - Pelipaikat vahvan puolen laita, heikon puolen pohja ja takamies
 - Kun pallo menee laitaan, leikkaa pohja vastaan palloa
- Huomioi
 - Leikkauksen puolustus edestä
 - Pallon ja miehen näkeminen samalla katseella (pistooliasema)

Fogler 4 - 4

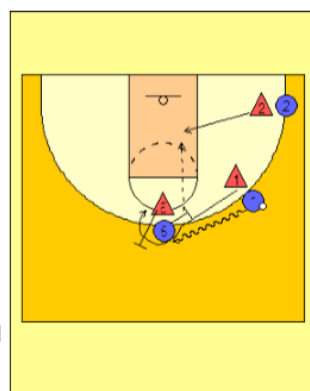
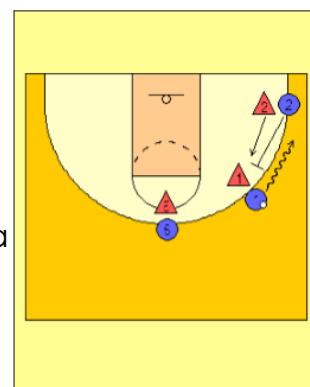
- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan puolustuksen eri tilanteita
- Ohjeet
 - a) Lähtötilanne
 - Liikkumisen jälkeen hyökkääjät palaavat lähtöasemiin
 - Paikkoja voi keskenään vaihdella
 - b) Syöttölinjojen puolustus
 - Estetään helpot syötöt
 - Apuasemassa valmius takaovien estämiseen
 - c) Ajojen puolustus
 - Ei sallita ajoja puolustuksen keskelle; vaikeampi auttaa
 - Oma mies ja pallo nähtävä koko ajan, myös apu tilanteissa
 - Harhauta ja palaa -liike (fake'n' recover)
 - Pallo pysäytettävä ennen 3 sekunnin aluetta
 - Heikon puolen apuasema
 - Rotaatiot; avun apu



- d) Leikkausten puolustus
 - Ei sallita syöttöjä puolustuksen keskelle
 - Leikkaukset edestä; kontakti, vauhti pois, syöttölinjat
 - Apuasemassa valmius takaovien estämiseen
 - Paine pallossa; ei helppoja syöttöjä
- Huomioi
 - Fogler -harjoite on pelinomainen harjoite, jossa voidaan harjoitella kaikkia joukkuepuolustuksen elementtejä, kuten pallon painostamista, syöttölinjojen puolustamista, leikkausten puolustamista sekä ajojen puolustamista
 - Harjoitteessa hyökkääjien rooli on opettaa puolustajia toimimaan oikein

Pick and rollin puolustaminen

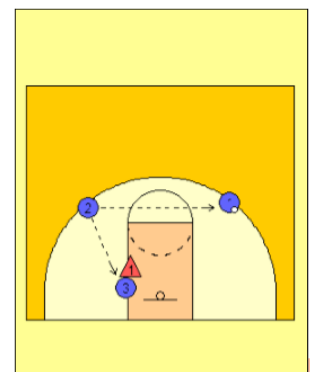
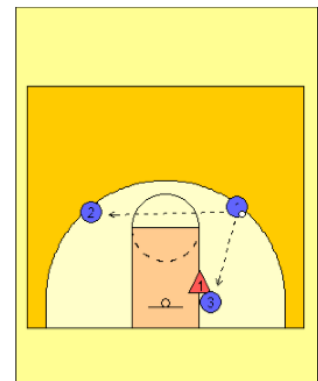
- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa screenin puolustamista
- Ohjeet
 - 3 hyökkääjää ja 3 puolustajaa, takamiehen paikalla post pelaaja, laitapelaaja ja kulmapelaaja
 - Ensimmäinen puolisko harjoituksesta laitapelaaja kuljettaa kohti kulmaa, kulmahyökkääjä tekee laitapelaajan puolustajalle screenin
 - Puolustajalla on muutama vaihtoehto kiertää screeni:
 - Puolustaja voi huutaa vaihto, silloin screenin tekijän puolustaja alkaa puolustaa pallollista
 - Puolustaja voi screenin ja pallollisen välistä
 - Puolustaja voi mennä screenin ali
 - Toisen puoliskon harjoitteesta laitapelaaja kuljettaa kohti post pelaajaa ja post pelaaja tekee screenin
 - Pallollinen tuplataan screenin jälkeen
 - Post pelaaja rullaa korille ja kulmapelaajan puolustaja tippuu puolustamaan post pelaajaa
 - Jos pallo menee kulmaan, jokaisen puolustajan tulee palata omiin hyökkääjiin



- Huomioi
 - Hyvät screenit
 - Pallollisen tulee kuljettaa olkapää olkapäätä vasten screenistä
 - Toisen puoliskon harjoitteesta, tulee syötön paikkaa vaihdella
 - Harjoitus tulee tehdä molemmille puolille kenttää
 - Puhe on pakollinen harjoitteen onnistumisen kannalta, tulee huutaa vaihdot sekä screenit
 - Screenien puolustus on koko joukkueen vastuulla, jos yksikin nukkuu, hyökkäyksen on helppo saada kori

Flash syöttö

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa puolustamaan low postin syöttö pois ja pitämään pallon pois kolmen sekunnin alueelta
- Ohjeet
 - Kolme hyökkääjää ja yksi puolustaja
 - Kaksi hyökkääjää laidoissa, yksi low postissa
 - Puolustajan tulee olla lähes kokonaan selkä päin palloon
 - Ideaalisesti käsi syöttölinjalla niin, että näkee pallon ja oman pelaajansa
 - Vihellyksestä laitapelaaja yrittää syöttää post-pelaajalle
 - Puolustaja yrittää estää syötön sillä, että hänellä on käsi syöttölinjalla
 - Jos laita ei saa syötettyä post-pelaajalle, hän syöttää toiselle laidalle, silloin post pelaaja leikkaa toiselle puolelle kolmea sekuntia yrittäen saada pallon sieltä
 - Puolustaja yrittää pitää asemansa ja estää syötön
- Huomioi
 - Käsi tulee olla syöttölinjalla, mutta ei liikaa, jotta takaovileikkausta ole helppo tehdä



A-JUNIORI

Millainen on A-juniori?

"Jotain tapahtuu, kun peli alkaa." -
Robert S. Petersen

Fyysinen kehitys vaihtelee edelleen
biologisen kypsymisen mukaan

Identiteetin etsintä

- Murrosiän pahimmat myrskyt jo laantuneet
 - Haluaa silti olla jotain muuta kuin vanhemmat hänestä odottavat
- Etsii omaa identiteettiään kokeilemalla ja etsimällä
 - Harrastukset, hiusmalli, ihastuksen kohteet ja mielipiteet saattavat vaihtua nopeasti
- Tarvitsee tilaa itsenäistyä, kuitenkin
 - Tarvitsee edelleen vanhempien ja valmentajien tukea ja aikaa
 - Tarvitsee vanhempien hyväksyntää ja kannustusta
- Hänen tulee saada päättää omista asioista
 - Mielipiteistä, musiikista, huoneen sisustamisesta ja millainen hän haluaa olla
 - On hyvä käydä keskustelua pelaajan kanssa tavoitteista ja urasuunnitelmasta
- Nuori pohtii arvoja ja ideologioita
 - Pitää vahvasti kiinni omista mielipiteistä ja ne voivat olla hyvin voimakkaita

Seurustelu

- Seksi alkaa kiinnostaa vielä enemmän
- Seurustelusuhteet yleensä lyhyitä ja kumppani löytyy usein tutusta kaveriporukasta

Ajattelu

- Nuori alkaa ymmärtämään, että asiat eivät ole mustavalkoisia ja suvaitsevaisuus kasvaa
- Ongelmanratkaisukyky kehittyy
- Moraaliajattelu kehittyy, kun hän joutuu ottamaan vastuuta, sovittamaan tilanteita ja tekemään ratkaisuja

Ystävät

- Ystävät tärkeitä
 - Viihtyy porukassa, jossa on samanlaisesti ajattelevia tyttöjä ja poikia
- Yksinäisyys riski kehitykselle
 - Mahdollisuus kokeilla rajoja, omaksua tietoja ja taitoja, ilmaista omia mielipiteitään ja tunteitaan kaveriporukassa

Valmentajan rooli

Menestyminen

- Kilparyhmässä menestystavoitteiden asettaminen
- Pelaajien henkilökohtaisten taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen, jotta pelaajilla mahdollisuudet edetä ammattilaisiksi
- Harjoitusten lisääminen tulee tapahtua progressiivisesti ja tämän jälkeen intensiteetin
- Valmennuksen tulee olla jo analyttisempää
- Fyysinen valmennus entistä tärkeämpää

Ryhmähengen kehittäminen

Ryhmän toimintaan liittyvien ongelmien läpikäyminen ja ongelmien ratkaiseminen

Pelaajien auttaminen

- Ohjataan valmentajakoulutukseen
- Auttaa pelaajia koulunkäynnin ja ulkopuolisten asioiden hoitamisessa ja yhdistämisessä
- Tavoitteellisen harjoittelun tukeminen
- Pelaajan identiteetin vahvistaminen positiivisuuden kautta
- Valmentaja auttaa oman roolin merkityksen vahvistamisessa
- Autetaan harjoittelun säilyttämisessä

Perustaitojen opetus

**25% henkilökohtaisia taitoja,
75% pelillisiä taitoja**

**Kaikki perustaidot tulisi osata
tehdä maksimivauhdissa**

Perustaitoja tulisi harjoitella
valmentajan pelityylin mukaisesti

**Vaikka perustaidot tulisi olla lähes
täydelliset ja joukkuetaktisia asioita tulee
harjoitella paljon, perustaitoja ei saa
siltikään unohtaa!**

ASKELTYÖ

- Peliasento
- Kolmoisuhka-asento
 - Quick stance
- Pysähtyminen nopeasti
 - 1-tahtipysähdys (Quick stop, jump stop)
 - 2-tahtipysähdys
- Tukijalan käyttö
- Käännökset
 - Editsekäännös
 - Taitsekäännös
 - Käännös hyppämällä
- Liikkeellelähdöt
 - Ristiaskel molempiin suuntiin
 - Gallis step
 - Catch and go
 - Avoin askel molempiin suuntiin
- Askelharhautus
- Harhautusyhdistelmät

- Suunnanmuutos
 - Taitsekäännös eteenpäin suunnanmuutoksessa
 - Eteenpäin suunnanmuutoksessa kääntymättä
 - Taaksepäin suunnanmuutoksessa on samantyyppinen tekniikka
- Rytminvaihtelu
 - Rytminvaihtoharhautukset
 - Rytminvaihtelu pallottomana
 - Painonsiirtoharhautus
- Hyppääminen ja alastulon harjoittelu
- Itsensä vapaaksi pelaaminen
 - Ulkopelaajana
 - V-leikkaus
 - Vastaantuloleikkaus
 - L-leikkaus
 - Sisäpelaajana
 - Duck in!
 - Seal out!
 - Puolustajan lukitseminen puolenvaihtotilanteissa

Askeltyöharjoituksia

Catch and go

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan lähtemään liikkeelle suoraan syötöstä laidasta ilman pysähdystä välissä
- Ohjeet
 - Takamies ja laitapelaaja, takamiehellä pallo
 - Laita pelaa itsensä vapaaksi niin, että laittaa jo sisemmän jalan vastustajan eteen ja lähtee ajoon
- Huomioi
 - Tarkista, että pelaajat eivät tee askeleita

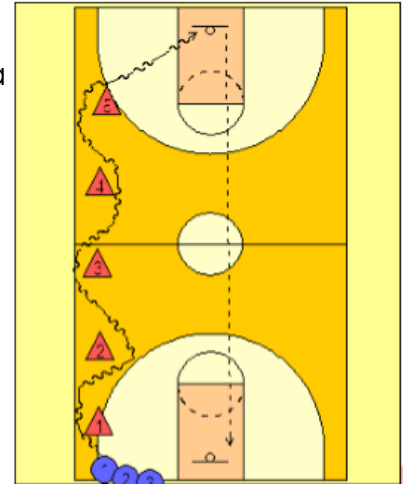
KULJETUS

- Kaksikäisyys
- Matala ja korkea kuljetus
 - Rytmimuutokset
- Katse pois pallosta
- Pallon suojaaminen
 - Kolmoisuhassa ja kuljetuksessa
 - Sisäpelitilanteissa!
- Erilaiset kädenvaihdot
 - Edestä
 - Selän takaa
 - Jalkojen välistä
 - Pivot
 - Spin move
 - Step through
 - Yhdistely
 - Jalkojen liike osaksi kädenvaihtoja
 - Kokovartaloharhautukset
 - Hesitation move
 - In and out
 - Kaikkien kädenvaihtojen tekeminen maksimivauhdissa!
- Tilan tekeminen pallollisena
 - Peruuttaminen
 - Kontaktin hakeminen
 - Back step
 - Korille ajoissa kontaktin hakeminen!
- Harhautukset ovat hyvin tärkeitä!

Kuljetusharjoituksia

Gauntlet

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitella kädenvaihtoja oikeaa puolustajaa vastaan
- Ohjeet
 - Jako kahteen joukkueeseen, toinen joukkueista hyökkää ja toinen puolustaa
 - Puolustajat ovat levittäytyneet kentälle neljän metrin välein ja hyökkääjät ovat jonossa päätyrajalla
 - Puolustajat eivät saa liikkua pituussuunnassa
 - Seuraava hyökkääjä saa lähteä, kun edellinen on ohittanut ensimmäisen puolustajan
 - Kun hyökkääjä pääsee toiselle puolelle kenttää, pelaaja juoksee takaisin, tekee lay upin ja menee jonon perälle
- Huomioi
 - Tulee käyttää monia erilaisia kädenvaihtoja



SYÖTTÄMINEN

- Syötön tarkkuus
- Syötön kiinniottaminen
 - Kahdella kädellä
 - Yhdellä kädellä!
- Syöttöjen kaksikätsisyys
 - Työntösyötöt
 - Pään yli syötöt
 - Rannesyötöt
 - Pesäpallosyöttö
- Syöttäminen molemmilla käsillä
 - Liikkeessä
 - Kuljetuksesta
- Pelinomainen syöttöharjoittelu
- Syöttöharhautukset
- Sisään syöttäminen
 - Leikkaukseen syöttäminen
 - Postiin syöttäminen
- Sisältä ulos syöttäminen
 - Paikaltaan
 - Kuljetuksesta
 - Kaikkiin suuntiin ja leikkauksiin!
 - Aseman valtaaminen uudelleen syötön jälkeen!
- Skip pass
- Syöttökulman luominen

Syöttöharjoituksia

Low post syöttöjä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Syöttäminen low postiin
- Ohjeet
 - Yksi low postissa ja kaksi pallollista kolmen pisteen kaarella
 - Toinen pallollinen syöttää low postiin ja saman tien low post syöttää takaisin ja tämän jälkeen toinen pallollinen syöttää heti toisen pallon perään
 - Ensin ilman puolustajaa, tämän jälkeen puolustajan kanssa
- Huomioi
 - Low postin tulee osata pyytää palloa ja syöttäjän tulee osata syöttää oikea syöttö suoraan siihen kohtaan, johon palloa pyydetään

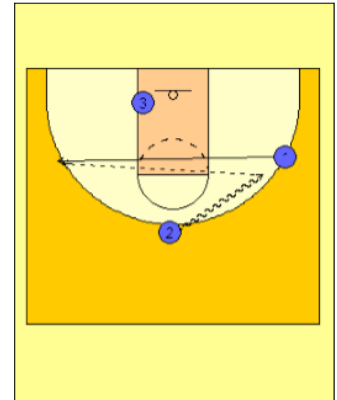
HEITTO

- Heittotekniikka
 - Hyppyheitto
 - Vapaaheitot
 - Kolmen pisteen heitot
 - Runner!
- Pelinomainen heittoharjoittelu
 - Heitto kuljetuksesta
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä
 - Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä
 - Heitto syötöstä
 - Heittäminen 1-tahtipysähdyksestä
 - Heittäminen 2-tahtipysähdyksestä
 - Pelitapaan liittyvä heittoharjoittelu
 - Valintojen tekeminen
 - Heittoharjoittelu puolustajilla
- Heittoharhautus

Heittoharjoituksia

Kahden pallon heittoa ylisyötöillä

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa pelaajia käyttämään ylisyöttöjä todellisen kolmen pisteen heiton uhaksi
- Ohjeet
 - Kolme pelaajaa ja kaksi palloa
 - Heittäjä laidan paikalla, syöttäjä takamiehen paikalla, levypallopelaaja korin alla
 - Takamies kuljettaa laidan paikalle ja heittäjä leikkaa toiselle puolelle
 - Takamies pysähtyy ja syöttää ylisyötön heittäjälle, joka heittää 3 pisteen heiton
 - Takamiehen syötön jälkeen levypallopelaaja syöttää uuden pallon takamiehelle saman tien ja levypallopelaaja menee uuteen levypalloon
 - 10 heittoa per pelaaja
- Huomioi
 - Myy ajo niin, että puolustaja luulisi, että oikeasti ajat korille
 - Terävät syötöt



LAY UP

- Kaikki lay upit tulee osata molemmilta puolilta
- Tavallinen lay up
- Reverse
- Lay back
- Power
- Reach up
- Eurostep
- Pallon vieminen puolelta toiselle lay up tilanteessa
- Floater

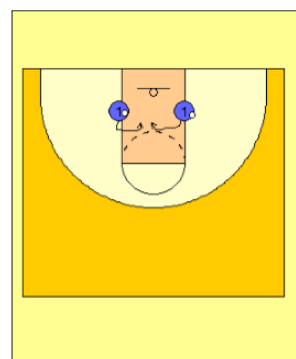
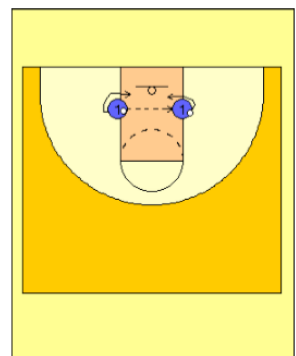
POSTLIIKKEET

- Drop step
- Up and under
- Power move
- Spin move
- Jump hook
- Sky hook!
- Face to face
- Half whirl!
- Pojille donkkaus
- Liikevalikoiman lisääminen tarvittaessa!

Postharjoituksia

Round the Block-harjoite

- Harjoituksen tarkoitus
 - Opettaa post pelaajia tekemään kääntöhyppyheiton
- Ohjeet
 - Post pelaaja on low postissa ja hänellä on pallo
 - Pelaaja heittää kääntöhyppyheiton ja hakee oman levypallonsa ja siirtyy toiselle puolelle ja tekee uudestaan saman liikkeen
 - Varmista, että pelaaja kääntyy sekä päätyrajan sekä keskustan puolelle
 - Varmista, että pelaaja kääntyy ensin korille ennen kuin heittää, että heitto ei lähde olkapään yli
- Huomioi
 - Levypallo ei saa tippua maahan
 - Kun pelaajat ymmärtävät harjoitteen, laita puolustaja mukaan



Sky hook

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan sky hookin tekoa
- Ohjeet
 - Lähdetään drop stepillä
 - Askeleen ja 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, jossa pallo irrotetaan liikkeen korkeimmassa kohdassa ranteella voimakkaasti saattaen
 - Kylki ja suojaava käsi pysyvät koko liikkeen ajan hyökkääjän ja puolustajan välissä
 - Heittosuorituksen jälkeen päädytään varpaat kohti koria
- Huomioi
 - Tulee harjoitella molemmilta puolilta

Tilan tekeminen

- Harjoituksen tarkoitus
 - Tilan tekeminen low postissa
- Ohjeet
 - Yksi low post pelaaja ja hänelle puolustaja, yksi kulmapelaaja ja yksi pelaaja laidassa
 - Low post pelaaja yrittää saada vapaan syöttölinjan ja puolustaja yrittää estää
 - Kaarella olevat pelaajat yrittävät syöttää low postiin
- Huomioi
 - Low post pelaajan tulee pitääkontakti puolustajaan koko ajan

Syöttö vai kori?

- Harjoituksen tarkoitus
 - Pelaaja oppii päättämään kannattaako syöttää vai yrittää koria low postista
- Ohjeet

- Pelataan 2vs2 tai 3vs3
- Syötetään pallo low postiin, hänen tulee päättää syöttäkö vai yrittäkö korja riippuen tuleeko puolustaja apuun vai ei
- Huomioi
 - Puolustajien tulee ylireagoida alussa, jotta low post pelaaja oppii tunnistamaan tilanteet

LEVYPALLOPELAAMINEN

- Tahto hakea levypalloja
- Kontaktin ottaminen
 - Sulkeminen
 - Face to face
- Hyökkäyslevypallon hakeminen

Levypalloharjoitteita

Ilmasta kiinni

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan sitä, että palloa ei tuoda alas uuden heiton syntyessä
- Ohjeet
 - Yksi pelaaja korin alla pallon kanssa
 - Heittää itselleen levyyn ja ottaa kiinni ilmasta ja tämän jälkeen saman tien heittää pallon koriin
 - Viisi heittoa molemmilta puolilta ilman taukoja
 - Variaatio
 - Pelaaja tippaa pallon koriin
- Huomioi
 - Pallo ei missään nimessä saa tippua pään alapuolelle

Jonotippaukset

- Harjoituksen tarkoitus
 - Saada pallo mahdollisimman korkealta levypallotilanteessa
- Ohjeet
 - Jono kolmesta tai neljästä pelaajasta korin eteen
 - Ensimmäinen heittää pallon levyyn, toinen ottaa ilmasta kiinni ja heittää sen uudestaan levyyn ja näin jatkuu niin monta kertaa kuin ollaan sovittu ja viimeisellä kerralla pallo heitetään koriin

- Huomioi
 - Pallo tulee vastaanottaa ilmasta ja heittää ilmasta
 - Heittojen tulee olla hyviä tai harjoite on mahdoton

Hyökkäyslevypallon taisto

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan levypalloon menemistä
- Ohjeet
 - Kolme pelaajaa kolmen sekunnin ulkopuolella
 - Valmentaja heittää pallon vapaaheittoviivalta ohimenevän heiton
 - Kaikki kolme pelaajaa lähtevät taistelemaan levypallosta
 - Levypallon saanut saa pisteen
 - Pelataan 5 pisteeseen
- Huomioi
 - Voidaan tämän jälkeen myös pelata 1vs2

1vs1, hyökkäyslevypallo tavoitteena

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan sulkemista sekä kovaa hyökkäyslevypalloon menemistä
- Ohjeet
 - Valmentaja heittää ohimenevän heiton eri kohdista
 - Puolustaja yrittää sulkea hyökkääjän ja hyökkääjän tehtävä päästä sulusta läpi
 - Pelaajat lähtevät myös eri paikoilta
 - Variaatio
 - Sama harjoitus 2vs2 ja 3vs3
- Huomioi
 - Jos hyökkääjä saa levypallon joutuu puolustaja tekemään jonkun rangaistuksen

SCREEN-PELAAMINEN

- Valmistaminen
- Asettaminen
- Käyttäminen
- Avautuminen
- Pallollisen pelaajan screenit
 - Valmius pelata erilaisia puolustuksia vastaan!
 - Rullaus (roll)!
 - Pop!
 - Harhautus (fade)!
 - Tilan tekeminen pallollisena!
 - Puolenvaihto!
- Pallottoman pelaajan screenit
 - Down screen
 - Back screen
 - Flare screen!
 - UCLA!
- Pallottomien screenien asettaminen ja käyttäminen
 - Puolustajan lukeminen!
 - Suora käyttö!
 - Curl!
 - Fade!
 - Screenin tekijä vapautuu!!

Screen-harjoituksia

5-5 screenpeleä rajoituksin

- Harjoituksen tarkoitus
 - Saadaan screenien harjoittelu peliin
- Ohjeet
 - Pelataan 5-5 peliä eri teemoin
 - Pelin avaus
 - a) Laidan pick'n'roll (5 to 3), 1 levittää
 - b) Up screen (5 to 1), laidassa pallo
 - c) Down screen (3 to 5)
 - d) Edellisten yhdistelmiä
 - Esim. up screen (5 to 1)+down screen (3 to 1)+pick'n'roll (5 to 1)
- Huomioi
 - Screen tekniikat ja vaiheet
 - Pallottomana liikkuminen
 - Jatkuva kolmoisuhka
 - Määrätietoiset ja terävät ratkaisut

PUOLUSTUS

- Puolustusasento
- Puolustusasennossa liikkuminen
- Ensimmäinen askel (push step) ja nopea toinen askel
- Lähestyminen
- Aktiivinen käsien käyttö
 - Pallonriisto
 - Heiton häiritseminen
 - Kädenvaihdon häiritseminen!
 - Syötön häiritseminen
 - Käsi syöttölinjalla (suljettu asento)
- Sisäpelaajan puolustaminen 2/3 yli
- Puolustuksen puhe

Pallottoman puolustaminen

- Näe oma pelaaja ja pallo
- Syöttölinjan puolustaminen
- Apuasemassa pelaaminen
 - Jump the ball
 - Rotaatio
 - Ajon avut!
 - Post pelaajan avut!
 - Screenien puolustus
- Leikkauksen puolustaminen
 - Ei etuovileikkauksia – kontaktin ottaminen
- Pallottomien screenien puolustaminen
 - Kiertäminen!
 - Mukana
 - Vaihtaminen!

Pallollisen puolustaminen

- Aggressiivisuuteen kannustaminen
- Pallon ja korin välissä/ohjaaminen
 - Taktinen valinta
 - Tuplaaminen!
- Sijoittuminen
 - Pallo alhaalla
 - Pallo ylhäällä
- Wheel and run
- Palloscreenien puolustaminen
 - Auta ja palaa (soft hedge/hard hedge)
 - Vaihtaminen!
 - Push and under!
 - Tuplaaminen!

Puolustusharjoitteita

Pienpelit

- Harjoituksen tarkoitus
 - Harjoitellaan puolustamista pienpelien tai ison pelin kautta
- Ohjeet
 - Eri teemoja pienpeleihin ja tätä kautta pelajat pääsevät harjoittelemaan puolustuksen taktisia ja teknisiä asioita samaan aikaan
- Huomioi
 - Pienpeleillä voidaan harjoitella kaikki puolustuksellisia asioita

LINKKIPANKKI

<https://peda.net/hankkeet/susicampus/kp>

www.basketballforcoaches.com

<https://www.sportplan.net/drills/Basketball/index.jsp>

<http://www.online-basketball-drills.com/>

<https://www.usab.com/youth/development/youth-development-guidebook.aspx>

<http://www.hoopskills.com/basketball-coaching-articles/>

<http://www.layups.com/>

<https://keystothegym.com/blog/>

<https://www.mensbasketballhoopscoop.com/>

<https://basketballhq.com/>

LÄHTEET

Buceta J. THE ROLE OF BASKETBALL IN THE EDUCATIONAL DEVELOPMENT OF YOUNGSTERS

Coach Mac 2013. 10 Basketball Cuts Every Coach Must Know. Viitattu 1.3.2017

<http://www.basketballforcoaches.com/cutting/>

Fiba oceania basketball. MINI – BASKETBALL COACHING MANUAL A game for boys and girls 8-12 years old

Haefner Jeff & Joe 2008. Breakthrough Basketball Drills

Hakkarainen H., Jaakkola T., Kalaja S., Lämsä J., Nikander A., Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Hämäläinen K., Danskanen K., Hakkarainen H., Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S., Jaakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T., Riski J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.

Miettinen 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

MLL. 12-15 -vuotias. Viitattu 31.8.2016

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/

MLL. 15-18 -vuotias. Viitattu 31.8.2016

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/

Sportplan. Viitattu 1.3.2017 <https://www.sportplan.net/drills/Basketball/Screening/Flare-Screening-0054.jsp>

Suomen Koripalloliitto. 2017. Valmentaja ja ohjaajakoulutus. Viitattu 5.2.2017
<http://www.basket.fi/asiakaspalvelu/koulutus/valmentajat/>

Susicampus. Nuoren toimintaympäristö. Viitattu 28.2.2017
<https://peda.net/hankkeet/susicampus/sudenpolku/ntk>

Turun Riento. Valmennuksen perusteet. Viitattu 29.8.2016
http://turunriennonkoripallo.net/etusivu/wp-content/uploads/2011/02/Valmennuksen_perusteet_05-20101.pdf

Zimmer R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Kuvissa liris Vesalainen ja Emmi Warty