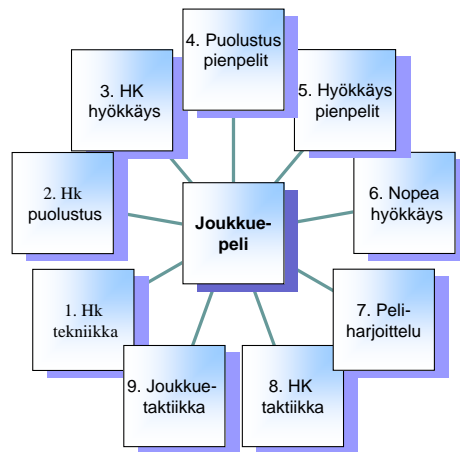


Joukkuepelin rakentaminen



Harjoittelun painopisteet eri ikäkausina:

Supermikrot:	1
Mikrot:	1-3 > 4-6
Minit:	1-3, 4-6, 7-9
C-juniorit:	4-6, 1-3, 7-9
B-juniorit:	4-6, 7-9, 1-3
A-juniorit:	7-9, 4-6, ,1-3

Harjoitteluvinkkejä matalaan koriin pelaavien pelaajien valmentajille

- pidä asiat helppoina
- harjoita taitoja ja tekniikoita
- 1 vs 0 harjoittelu mitä nuorempia pelaajat ovat
- vältä monimutkaisia harjoitteita
- paljon toistoja
- näyttö paras tapa opettaa uusi asia
- anna palautetta
- tarkkaile tehoja
- taitojen karttuessa 1 vs 1 harjoittelusta pienpeleihin
- koripallon hyökkäyspeli perustuu 1 vs 1 tilanteen voittamiseen
- etenkin pojat pitävät kilpailemisesta, mutta älä tee numeroa voittajasta tai häviäjistä
- joukkuekilpailuja
- heittämistä, kuljettamista, syöttämistä, pelaamista
- älä puhu liian pitkään
- toiminnallisuus

Yhden harjoituksen rakenne:

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. Kokoontuminen ja info | 5 min |
| 2. Lämmittely ja vanhan kertausta | 15 min |
| 3. Uusi asia(t) ja sen harjoittelu | 20 min |
| - mallinäyttö tärkeä | |
| - keskeytä ja korjaa | |
| - yksilöpalaute ja joukkopalaute | |
| 4. Kertaus ja kytkeminen jo opittuun | 10 min |
| 5. Loppupeli | 20 min |
| 6. Päätäminen | 5 min |

Joukkuepelin osatekijät

- Henkilökohtainen tekniikka
- Henkilökohtainen hyökkääminen
- Henkilökohtainen puolustus
- Pienpelit; puolustusharjoittelu
- Pienpelit; hyökkäysharjoittelu
- Nopea hyökkäys; ylivoimaharjoittelu
- Henkilökohtainen taktiikka
- Peliharjoittelu
- Joukkuetaktiikka

Salon Vilpas koripallo



Juniorikoripallon harjoituspelikirja

Henkilökohtainen tekniikka

Koripallon perustaidot

- set heitto
- lay ups
- syötöt
- kuljetustekniikat
- harhautustekniikat
- liikkumistekniikat
- hyppyheitto

Erilaiset lay upit: ala-yläkautta, lay back, reach up, power up, reverse up, finger roll, rainbow up, air up, pivot up

Syötöt: ranne-, päänyli-, työntö-, pesäpallo, maankautta, no look, yhdellä kädellä, alley hoop

Kuljetus: matala, korkea, paikallaan, liikkeessä, kädenvaihdot; jalkojen välistä, selän takaa, edestä alakautta ja yläkautta, pivot, hesitation

Harhautustekniikat: heitto, askel, katse, syöttö, hesitation, yhdistelmät, peruutus, rytminvaihto

Liikkumistekniikat: etu- ja takaperinjuoksu, suunnanmuutokset, sivuttain liikkuminen, hyppääminen eteen ja ylös, pysähtyminen 1-tahti ja 2-tahti?

Heitto: paikaltaan, kuljetuksesta; suora, viisto, sivulta, omasta syötöstä, syötöstä paikaltaan ja liikkeestä; vastapallo, viistosta, sivulta, kierto, hyppyheitto

Pallonkäsittely: paikallaan, liikkeessä, yhdellä kahdella pallolla, koordinaatioharjoittelu mukana

Henkilökohtainen hyökkääminen

1 vs 0 ja 1 vs 1 harjoittelu

Pallollinen hyökkääminen

- paikallaan kuljetuksesta
- vauhdissa kuljetuksesta
- 3-uhasta
- Post hyökkääminen

Pallottomana hyökkääminen

- leikkaus
- takaovi
- Vapautuminen
- Post hyökkääminen

Paikallaan hyökkääminen: suojauskuljetus, heilurikuljetus, matala kuljetus, hesitation, jalkojen välissä pompotus

Vauhdissa hyökkääminen: hesitation, käden vaihto yläkautta ja alakautta, jalkojen välistä, pivot, selän takaa eteen ja sivulle, kuljetusharhautus samalla kädellä, rytminvaihto, stop and go,

3-uhasta: heittoharhautus, askelharhautus, yhdistelmät, ristiaskel, avoin askel

Post hyökkääminen: drop step, editse-taitsekäännös, kääntöhypäri, up and under, hook, jump hook, swing step,

Pallottomana hyökkääminen: give and go, lay up syötöstä, heitto syötöstä, post pelaaminen, etuovi (pop out), takaovi (backdoor), leikkaus (curl), nurkka (fade)

Ajon päättäminen: ks. lay ups, gallis step, heitto, hyppyheitto, pivot ja heitto

Pienpelit / hyökkäys

● 2 vs 2 > 4 vs 4 harjoittelu

- kenttätasapaino
- pallottomana liikkuminen, give and go, vapautuminen, takaovi, tyhjennys, täyttö
- ajo ja syöttö, kulman parannus, sisäänsyöttö
- pallollinen ja palloton screen
 - valmistaminen
 - tekeminen
 - käyttö ja lukeminen
 - avaaminen

Pallollisena:

-3-uhka, uhkaa korilla, näe kenttä, katso sisään 3 s alue, aja ja vapauta, tee tasapaino, paranna kulmaa, aja korja kohti, valmista ja käytä screen

Pallottomana:

- leikkaa korja kohti, tyhjennä = anna pallolle tilaa, poustaa, hae levypallo, täytä tyhjä paikka, vapaudu, tee screen, käytä screen, avaa screen, pidä peli leveällä, leikkaa tyhjään tilaan

Joukkuetaktiikka

- Pelitapa; set offence, free offence, dripping game, passing game, run and gun, safe and smart, hard and charge
- 2 – 3, 3 – 2, 1-2-2, 1 – 4 jne
- Ottelutaktiikka
- Oman pelin kautta vai vastustajan pelin kautta?
- Rikkoa vai rakentaa?

Henkilökohtainen puolustus

- 1 vs 0 ja 1 vs 1 harjoittelu
- jalkatyötekniikat
- pallollisen puolustus
- pallottoman puolustus
- levypalloilu

Jalkatyö:

- sivuttain, sik-sak, wheel and run, lähestyminen, takaperinjuoksu=perääntyminen

Pallollinen:

- kuljettavan puolustus, 3-uhan puolustus, lähestyminen ja puolustus, kiinnijuoksu ja puolustus, hyökkääjän virheen ottaminen,

Pallottoman puolustus:

- leikkaajan puolustus, yli puolustus, post puolustus, takaoven puolustus

Levypalloilu:

- sulkeminen > kontakti ja näe pallo

Pienpelit / puolustus

- 2 vs 2 > 4 vs 4 harjoittelu
- leikkaajan puolustus
- auttaminen (apuasema)
- auta ja palaa
- auttamisen rotaatio
- ohjauspeli
- pallottoman screenin puolustus
- pallollisen screenin puolustus
- levypallopelaaminen

Leikkaajan puolustus:

- give and go puolustus, takaoven puolustus, heikon puolen leikkaajan puolustus

Auttaminen ja apuasema:

- pallo-mies, pallon linjalla, **ennakoi=fly with the ball!!**, rotaatio eri tilanteissa, post help, auta ja palaa, fake help

Palloton screen:

- vaihto, välistä, yläkautta, työntäminen

Pallollinen screen:

- vaihto, auta ja palaa, välistä, yläkautta(seuraaminen), työntäminen, tuplaus

Levypallopelaaminen

- sulje, ota eka kontakti, työnnä ulos päätyrajalle

Nopean hyökkäyksen harjoittelu

- ylivoimaharjoittelu 2 vs 1, 3 vs 2, 4 vs 3 jne.
- kentän täyttäminen; kaistat
- toisen aallon hyökkäys
- ylivoimapuolustus
- puolustukseen paluu
- levypallopelaaminen; sulkeminen, avaaminen

Nopean hyökkäyksen periaatteita:

- 3 kaistaa
- peli leveällä
- pallottomat juoksee
- laidat täyteen
- syötä palloa eteenpäin vapaalle
- pelaa 1 vs 1

Toinen aalto

- leikkaukset korille
- puolen vaihto
- levypalloilu

Ylivoimapuolustus

- uhkaa pallollista – palaa pallottomaan
- voita aikaa

Peliharjoittelu hyökkäys

● 5 vs 5 harjoittelu

- perusliikkuminen; tilan käyttö
- Kenttätasapaino
- Pelinavaukset; syöttö, kuljetus, ajo; penetrate and pass tai draw and kick, pallollinen screen
- siirtyminen; nopea hyökkäys
- toisen aallon hyökkäys
- set pelit
- erikoistilanteet; sivu- ja päätyrajat

Vapaa ja rajoitettu pelaaminen

- koko vai ½kenttä, tempo?, ei nopeaa, nopeasta 3p tms.

Valmentajan filosofia?

Nopea vai hidas?

3-2, 3-2, 1-3-1, 1-4 muodostelma?

Set vai free offence?

Syöttö vai kuljetus (passig game, dribbling game)

Henkilökohtainen taktiikka

- Oikeiden ratkaisujen löytäminen eri tilanteissa
- Puolustajan ja hyökkääjän lukeminen
- Kentän lukeminen, tilan täyttäminen ja tyhjentäminen
- Kehittyy pienpelien ja pelaamisen kautta ja pelejä katsomalla
- Harjoituksissa pelaajia ajetaan tilanteisiin, joissa on valintoja
- Huomioitava psyykinen ikä

Peliharjoittelu puolustus

- Ohjauspeli
- Korkea, matala miesvartiointi
- Pallollisen painostus
- Ylipuolustus
- Pallon puoli ja apupuoli
- Rotaatio
- Ennakointi; fly with the ball!!
- Levypalloilu

Koko kenttä vai ½-kenttä

Ylitempo vai pelitempo vai alitempo

Teemapelaaminen

- vain onnistuneesta puolustuksesta pääsee hyökkäämään
- onnistuneesta hyökkäyksestä pääsee puolustamaan
- rajoitettu korinteko (esim. vain suoraan syötöstä yms)
- ei nopeaa