

Vilppaan pelaajanpolku

U14-U19



JOHDANTO

Vilppaan koripallon juniorivalmennuksen ensisijaisena tarkoituksena on toteuttaa kasvatus- ja koulutustoimintaa tavoitteiden mukaisesti ja luoda kaikille toiminnassa mukana oleville junioreille mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja koripalloa taitojensa ja tavoitteidensa puitteissa.

Toissijaisena tavoitteena on pelaajien kasvaessa rakentaa joukkueita, joilla haetaan menestystä nuorten mestaruussarjoissa sekä yksittäisten pelaajien osalta tukea heidän pyrkimyksiään pelata seuran edustusjoukkueessa sekä nuorten alue- ja maajoukkueissa.

Tämän käsikirjan tavoitteena on toimia valmentajan apuna ja lähdemateriaalina joukkueen harjoittelun suunnittelussa ja sitä kautta edesauttaa Vilppaan junioritoiminnassa mukana olevan nuoren koripalloilijan kehittymistä. Materiaalissa käsitellään joukkueen pelitavan rakentamista, koripalloharjoittelun eri osa-alueiden toteutusta sekä puolustus- ja hyökkäyspelin opettamiseen liittyviä tekijöitä.

Koripallossa ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä asioita, minkä vuoksi joukkueen jäsenet lopulta yhdessä ratkaisevat vastaan tulevat ongelmat ja tekevät päätökset harjoitteluun ja pelaamiseen liittyvistä asioista. Opetettavat asiat, opetusjärjestys ja ajankäytön suunnittelu ovat kaikki valmentajan päätettävissä olevia asioita, minkä vuoksi jokaisen joukkueen tapa harjoitella ja pelata on yksilöllinen ja kuvastaa osaltaan joukkueen arvoja ja tavoitteita. Tämän materiaalin tarkoituksena ei siis ole tarjota valmiita vastauksia joukkueen arjessa eteen tuleviin ongelmiin, vaan auttaa valmennusta toimien yhtenä työkaluna ja apuvälineenä harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa.

Materiaali pohjautuu suurilta osin eri valmentajien ajatuksiin urheilusta ja koripalloharjoittelusta. Lukemisen helpottamiseksi lähdeviitteitä ei ole merkitty tekstin sekaan, vaan kaikki materiaalissa käytetyt lähteet on mainittu lopussa olevassa lähdeluettelossa.

Sisällysluettelo

JOHDANTO	2
1. U14-U19 TAVOITTEET	5
1.1. U14 tavoitteet	5
1.1.1 Yleisiä asioita	5
1.1.2 Tekniset taidot	5
1.1.3 Taktiset taidot	5
1.1.4 Fyysinen valmennus	5
1.1.5 Otteluvalmennus	6
1.2. U16 tavoitteet	6
1.2.1 Yleisiä asioita	6
1.2.2 Tekniset taidot	6
1.2.3 Taktiset taidot	6
1.2.4 Fyysinen valmennus	6
1.2.5 Otteluvalmennus	7
1.3. U19 tavoitteet	7
1.3.1 Yleisiä asioita	7
1.3.2 Tekniset taidot	7
1.3.3 Taktiset taidot	7
1.3.4 Fyysinen valmennus	8
1.3.5 Otteluvalmennus	8
2. JOUKKUEEN PELITAPA	9
2.1. Hyökkäyspelitapa	9
2.2. Puolustuspelitapa	9
3. HYÖKKÄYSPELIN OPETTAMINEN	10
3.1. Hyökkäysharjoituksen rakenne	10
3.2. Siirtymähyökkäys	10
3.3. Puolen kentän hyökkäys	11
4. HYÖKKÄYSHARJOITTEITA	13
4.1. Jalkatekniikat	13
4.2. Itsensä vapaaksi pelaaminen	14
4.3. Syöttäminen ja kiinniottaminen	14
4.3.1 Hyvä syöttäjä pystyy ainakin	14
4.3.2 Eri syötöt	15
4.3.3 Kiinniottaminen	15
4.4. Pallonkäsittely	15
4.4.1 Hyvä pallonkäsittelijä kykenee ainakin	15
4.4.2 Pallonkäsittelyharjoituksia	15
4.5. Heittäminen ja viimeistely	16
4.5.1 Heittämisen kehitystarpeiden arviointikriteerit	17

4.5.2 Heittotekniikan alkuasennon ja loppuasennon ydinkohdat, yleisimmät virheet	17
4.5.3 Eri heittoharjoitteita	18
4.5.4 Viimeistely	20
4.5.5 Screeneistä heittäminen	20
4.7.6 Sisäpelaajan korintekotaidot	21
4.7.7 Ulkopelaajan korintekotaidot	22
4.8 Screenien käyttäminen	22
4.5. 1vs1 -pelaaminen	23
5 PUOLUSTUSPELIN OPETTAMINEN	24
5.1. Puolustuksen periaatteet	24
5.1.1 Hyvän puolustajan tulisi pystyä ainakin	24
5.2. Puolustusharjoituksen rakenne	24
5.2. Siirtymäpuolustus	25
5.2.1 Hyökkäyslevypallopelaaminen	25
5.2.2 Siirtymäpuolustus	25
5.2.3 Siirtymäpuolustusharjoitteita	25
5.3. Koko kentän puolustus	26
5.3.1 Pallollisen puolustus kaarella	26
5.3.2 Pallollisen puolustus sisällä	27
5.3.3 Pallottoman puolustus kaarella	28
5.3.4 Pallottoman puolustus sisällä	29
5.3.5 Rotaatiot	29
5.3.6 Pallollisten screenien puolustus	30
5.3.7 Pallottoman screenien puolustus	32
5.3.8 Sijoittuminen ja screenien puolustus harjoitteita	33
5.4 Puolustuslevypallopelaaminen	34
5.4.1 Hyvä levypallopelaaja	34
5.4.2 Levypallopelaaminen	34
6 FYYSINEN HARJOITTELU	35
6.1 Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen	35
6.2 Voimaharjoittelu	35
6.3 Nopeusharjoittelu	36
6.4 Ketteryysharjoittelu	37
6.5 Hyppyharjoittelu	37
7.6 Lihashuolto	37
Lähteet	38

1. U14-U19 TAVOITTEET

1.1. U14 tavoitteet

1.1.1 Yleisiä asioita

- Harjoitus- ja ottelumäärät voivat vaihdella pelaajan tason ja halun mukaan
- Mahdollisuus kilpa- ja harrastejoukkueisiin
- Harjoituksia 3-5 kertaa viikossa
- Ottelupäiviä kaudessa 20-35
- Kaikki saavat edelleen peliaikaa
- Tarpeen mukaan, tehdään tasojoukkueita ja mahdollisuus hakea kokemusta vanhempien harjoituksista tai peleistä
- Jos on pelannut jo kauemmin, niin voidaan olettaa, että perustaidot ovat kunnossa
- Opetellaan itsenäiseen toimintaa; otetaan vastuuta omasta harjoittelusta, aktiivisesta osallistumisesta ja tunnetilojen hallinnasta mm. ottelutilanteissa
- Opetellaan urheilijan elämäntapoihin: hygieniasta huolehtiminen, oikeaoppinen ravinto, tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen, opetellaan rasituksen ja levon suhde, riittävän yönunen saaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen
- Korostetaan yhteistyötaitoja ja suvaitsevuutta: sopimuksista kiinni pitäminen, ihmisten erilaisuuden hyväksyminen, oikea suhtautuminen voittoihin ja tappioihin

1.1.2 Tekniset taidot

- Noin puolet harjoitteluajasta
- Perustaitojen harjoittelu jatkuu ja vahvistetaan osaamista, mutta vauhti lisääntyy, puolustaja myös mukana
- Korintekotaidot, etenkin heittäminen (oikean heittotekniikan harjoittelu, 3p heitto, hyppyheittäminen, ”leipäliikkeiden” löytäminen, viimeisteleminen eri rytmeistä ja tavalla)
- Jokainen harjoittelee liikkeitä eri pelipaikoilta
- Liikkeiden ja harhautuksien yhdisteleminen
- Levypallopelaaminen (pallollisen ja pallottoman sulkeminen, hyökkäyslevypallot)
- Erilaiset leikkaukset ja vapautumiset
- Screen-tekniikat (palloton ja pallollinen)

1.1.3 Taktiset taidot

- Jokaisen tulee vielä osata pelata jokaista pelipaikkaa
- Siirtymäpuolustus ja -hyökkäys
- Kenttätasapaino, kaistat
- Joukkuepuolustus- ja hyökkäys
- Koko kentän pelaaminen
- Screen -taktiikoiden perusteet (palloton ja pallollinen)

1.1.4 Fyysinen valmennus

- Nopeus, ketteryys, koordinaatio
- Hyyt, kimmoisuus
- Kuntopiirit
- Keppijumppa, tankojumppa ja voimaharjoitteiden perustekniikat kuntoon
- Liikkuvuus
- Luodaan peruskuntopohjaa

1.1.5 Otteluvalmennus

- Otteluissa keskitytään asioihin, joita harjoituksissa on harjoiteltu
- Otteluista yli puolet tulisi olla samantasoista tai parempaa joukkuetta vastaan
- Pelipaikat ja toteuttaminen vaihtelee otteluiden välillä

1.2. U16 tavoitteet

1.2.1 Yleisiä asioita

- Harjoitus- ja ottelumäärät voivat vaihdella pelaajan tason ja halun mukaan
- Kilpa- ja harrastejoukkueet
- Harjoituksia 3-5 kertaa viikossa
- Otteluita 20-45 kappaletta kaudessa
- Peluutus harjoitusten ja ansioiden mukaan
- Tarpeen mukaan, pelaaja voi käydä pelaamassa vanhemmissa ikäluokissa
- Pelilliset tavoitteet, esim. valtakunnalliset sarjat, mutta voittoja ei haeta hinnalla millä hyvänsä, vaan pysytään omassa konseptissa ja pelaajan kehittäminen edellä
- Opetellaan lisää itsenäiseen toimintaa; otetaan vastuuta omasta harjoittelusta, aktiivisesta osallistumisesta, ajankäytöstä ja tunnetilojen ilmaisun hallinnasta mm. ottelutilanteissa
- Opetellaan urheilijan ja terveellisiin elämäntapoihin: hygieniasta huolehtiminen, monipuolinen ja oikeaoppinen ravinto, tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen, opetellaan rasituksen ja levon suhde, riittävän yönunen saaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen
- Korostetaan yhteistyötaitoja ja suvaitsevuuksia; sopimuksista kiinni pitäminen, ihmisten erilaisuuden hyväksyminen, oikea suhtautuminen voittoihin ja tappioihin

1.2.2 Tekniset taidot

- Määrä vähenee edellisistä ikäluokista, mutta ei unohdeta
- Perustaitojen automatisointi pelivauhdissa ja peliin
- Korintekotaidot, varsinkin heittäminen (hyppyheittäminen, ”leipäliikkeet”, viimeisteleminen)
- Esitellään ja opetellaan eri rooleja ja opetellaan pelaamaan omilla vahvuuksilla
- Screen-tekniikat (palloton ja pallollinen)

1.2.3 Taktiset taidot

- Vajaa kolmasosa harjoittelusta
- Opetellaan vaihtoehtoisia pelitapoja
- Siirtymäpuolustus ja -hyökkäys
- Kenttätasapaino, kaistat
- Joukkuepuolustus (ohjaaminen, rotaatiot)
- Erikoispuolustukset (paikkapuolustus, prässit, träpit)
- Pelipaikat (omien vahvuuksien löytäminen ja niillä pelaaminen)
- Screen-taktiikat osana hyökkäystä
- 5-5 -pelit
- Taktiset valinnat (kellon käyttö, virheiden ottaminen)

1.2.4 Fyysinen valmennus

- Lajiin liittyvää kimmoisuus- ja nopeusharjoittelu

- Perus- ja nopeusvoimaharjoittelu
- Ketteryys
- Peruskunto
- Liikkuvuus

1.2.5 Otteluvalmennus

- Ottelut jaetaan valmistaviin ja kilpailuotteluihin
- Jokaisessa pelissä tulee olla pelisuunnitelma ja sen tulee perustua omaan pelikonseptiin
- Yksilön sekä joukkueen tavoitteet huomioitava ottelussa
- Opetetaan pelaajia valmistautumaan ja keskittymään pelitapahtumaan
- Otteluiden analysointi, tilastojen ja videoiden hyödyntäminen

1.3. U19 tavoitteet

1.3.1 Yleisiä asioita

- Harjoitus- ja ottelumäärät tason, tavoitteiden ja halun mukaan
- Kilpa- ja harrastejoukkueet
- Harjoituksia 3-6 kertaa viikossa
- Otteluita 20-50 kappaletta kaudella
- Tarpeen mukaan, voi käydä pelaamassa aikuisten otteluita
- Pelissä jaetaan peliaika sen vaatimustason mukaan
- Joukkueella pelilliset ja henkilökohtaiset tavoitteet
- Pelaajalla myös vastuu omasta harjoittelusta
- Itsenäiseen vastuuseen kasvaminen, vastuu ryhmästä ja velvollisuuksien ymmärtäminen
- Realistisen minäkuvan löytäminen
- Urheilijan elämäntavat: tupakan, nuuskan ja päihteiden välttäminen sekä tieto urheilijan ravinnon tarpeista, riittävän yöunen saaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen

1.3.2 Tekniset taidot

- Noin kolmasosa harjoittelusta
- Perustaitojen automatisointi ja ylläpitäminen, toistojen kautta
- Erikoisliikkeiden harjoittelu
- Korintekotaidot, varsinkin heittäminen
- Pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Harjoitellaan myös ylitempolla

1.3.3 Taktiset taidot

- Noin kolmasosa harjoittelusta
- Siirtymäpuolustus ja -hyökkäys
- Kenttätasapaino ja kaistat
- Oman pelipaikan pelaamisen vahvistaminen (pelipaikan erityistaidot, henkilökohtainen taktiikka)
- Hyökkäys- ja puolustuspelien vahvistaminen, kehittäminen ja variaatiot
- Screen-taktiikat
- 5-5 -pelit

- Joukkuestrategian toteuttaminen
- Taktiset valinnat (kellon käyttö, virheiden ottaminen)

1.3.4 Fyysinen valmennus

- Kimmoisuus-, nopeus- ja ketteryysharjoittelu
- Perus-, nopeus- ja maksimivoimaharjoittelu
- Lajinominaisuusharjoittelu
- Kestävyys- ja peruskuntoharjoittelu
- Liikkuvuus

1.3.5 Otteluvalmennus

- Kilpailuottelut ja valmistavat ottelut
- Kilpailuotteluissa tavoitteena on voitto
- Jokaisessa ottelussa tulee olla pelisuunnitelma, mutta suunnitelma voi muuttua vastustajan mukaan
- Otteluiden analysointi, tilastojen ja videoiden hyödyntäminen

2. JOUKKUEEN PELITAPA

Kauteen valmistautumisessa pelitavan valinta ja valmentajan suunnittelu ovat avainasemassa, koska ne asettavat joukkueelle pelillisen suunnan. Joukkueen pelitapa tulisi rakentaa joukkueen ja yksilön tavoitteiden ja osaamisen pohjalta. Kun on selvää, mitkä ovat joukkueen tavoitteet, voidaan valita ja rakentaa joukkueen hyökkäys- ja puolustuspelitapa.

Juniorieurheilussa ensimmäinen tavoite tulisi olla pelaajien kehittäminen, minkä vuoksi tärkeimmät pelitavan valintaan liittyvät tekijät liittyvät valmentajan asettamiin oppimistavoitteisiin. Pelitavassa on otettava huomioon myös kaikkien osallistaminen peliin ja mahdollisesti tiedossa olevat pelaajien tulevaisuuden pelipaikat. Tässä kohtaa kannattaa ottaa huomioon pelaajien kasvuennusteet ja rakentaa pelitapa niin, että se edistää parhaalla mahdollisella pelaajien kehittymistä tulevaisuuden pelipaikalla, mutta kuitenkin edesauttaa monipuolisen taitojen kehityksen.

Huipputason koripalloa lähestyttäessä voittamisen merkitys kasvaa, minkä vuoksi vanhemmissa ikäluokissa pelaajien henkilökohtaiset vahvuudet on syytä ottaa huomioon pelitavan rakentamisesta, jotta joukkue voi myös menestyä. Pelitavalla voidaan edistää myös yksilön erityisosaamisen kehittymistä, mikäli pelaajalla on mahdollisuudet kehittyä jollakin pelin osa-alueella erityisen taitavaksi.

2.1. Hyökkäyspelitapa

Yleisiä hyökkäyspelitapoja:

- 5 out motion offense
- 3 out 2 in -motion offense
- 4 out 1 in -motion offense
- Dribble drive motion offense
- UCLA offense
- Triangle offense
- Hawk offense
- Zipper offense
- Swing offense
- Shuffle offense
- Princeton offense
- Flex offense
- Horns offense
- Power offense
- Spread offense
- Pick and roll -motion

2.2. Puolustuspelitapa

Yleisiä puolustuspelitapoja:

- Aggressiivinen miespuolustus
- Passiivinen miespuolustus
- Paikkapuolustukset
- Yhdistelmäpuolustukset
- Prässipuolustukset

3. HYÖKKÄYSPELIN OPETTAMINEN

3.1. Hyökkäysharpoituksen rakenne

Hyökkäyksen opettamisessa voidaan käyttää esim. seuraavaa harjoitusrakennetta:

1. Kokonaisuus
 1. Nopea hyökkäys
 2. Toisen aallon hyökkäys
 3. Puolen kentän hyökkäys
 1. Tilankäyttö ja pelipaikat
 2. Hyökkäyksen tavoitteet
 3. Hyökkäyksen aloitus
 4. Hyökkäysaction
 5. Read and react -vaihe
 6. Hyökkääminen eri puolustuksia vastaan
2. Osat
 1. Pelipaikkakohtainen taitoharjoittelu
 2. Hyökkäyksen osaharjoitteet
 3. Pienpelit
3. Kokonaisuus
 1. Pelaaminen ja sen mallintaminen
 2. Hyökkääminen eri puolustuksia vastaan

Pelipaikkakohtaisiin taitoharjoitteisiin voi liittyä esimerkiksi jalkatekniikat, heittäminen, pallonkäsittely, viimeistely, syöttäminen, screenien käyttö ja levypallopelaaminen.

3.2. Siirtymähyökkäys

- Nopea hyökkäys
 - Levypallosta
 - Levypallon hakeminen
 - Kääntyminen ilmassa
 - Levypallon ennakointi ja nopean hyökkäyksen aloitus
 - Kaistojen juokseminen
 - Riistosta
 - Syötönkatkon harjoittelu
 - Laidassa
 - Skip-syötöstä
 - Korin jälkeen
 - Pallon hakeminen sukasta
 - Nopea ja pitkä avaus
 - Avaaminen syötöllä
 - Päänpäältäsyöttö
 - Pesäpallosyöttö
 - Ohitussyöttö
 - Avaussyöttö kuljetuksesta
 - Avaussyötön hakeminen
 - Aikainen puhe
 - Kentän näkeminen
 - Avaus yli vapaaheittoviivan
 - Avaaminen kuljetuksella

- Pallon työntäminen
- Toisen aallon peli
 - Sisäpeli
 - Kääntöpeli
 - Ylipeli
 - Drag screen

3.3. Puolen kentän hyökkäys

- Drive and kick -peli
 - 3 ulkona
 - 4 ulkona
 - 5 ulkona
 - Tilankäyttö ja liikkuminen
 - Reperation -pelaaminen (jatka liikettä ulossyötön jälkeen)
- Post -automaatiot
 - Vahvan puolen post
 - Ajo päätyrajalle
 - Ajo keskelle
 - Heikon puolen post
 - Ajo päätyrajalle
 - Ajo keskelle
 - Drop zone -pelaaminen
- Pallottoman screeneistä hyökkääminen
 - Tilankäyttö ja liikkuminen
 - Ajoitukset
 - Hyökkääminen eri puolustuksia vastaan
 - 5 peruspuolustustapaa
 - Screenin häirintä
 - Vaihtaminen
 - Screenin murtaminen
 - V-askele
 - Show
 - Lock & trail
 - Shadow/shoot the gap
 - Screenin asettaminen
 - Screenin kulma
 - Screenin käyttäminen
 - Harhauttaminen
 - Screenien lukeminen
 - Curl
 - Curl and slip
 - Curl and roll
 - Curl and pop
 - Bump
 - Bump and slip
 - Bump and pop
- Pick and roll ja pick and pop -automaatiot
 - Tilankäyttö ja liikkuminen
 - Ajoitukset

- Hyökkääminen eri puolustuksia vastaan
 - Puolustustavat
 - Trap
 - Hard show
 - Soft help
 - Switch
 - Under
 - Ice
- Hyökkääminen puolustuksen rotaatiota vastaan

4. HYÖKKÄYSHARJOITTEITA

Koripallon lajitaidot hyökkäyspäässä voidaan jakaa heittämiseen, viimeistelyyn, pallonkäsittelyyn, syöttämiseen ja levypallopeliin. Ominaisuuksien ja taitojen itsearviointi ja sen kautta järjestettävä arviointikeskustelu antaa hyvän pohjan pelaajan kehitykselle tulevaisuudessa.

Pelaajan kehittyminen vaatii pitkäjänteistä panostamista, päivittäistä työntekoa ja vahvaa sitoutumista urheilullisiin elämäntapoihin, oheisharjoitteluun ja koripallotaitojen kehittämiseen. Tämän takia sekä pelaajan että valmentajan tulisi lähestyä pelaajakehitystä siltä näkökannalta, että pelaaja ei ole ikinä valmis ja aina on mahdollisuus kehittyä. On suositeltavaa, että kesäharjoituskauden aikana taitoharjoittelu suunnataan monipuolisesti koripallon lajitaitoihin eikä harjoittelua eriytetä pelipaikkakohtaisesti, jotta pelaajien taidot kehittyvät monipuolisesti ja pelaaja oppii useamman pelipaikan taitoja. Sitä vastoin kauden aikana voidaan tehdä pelipaikkakohtaista harjoittelua ja hyökkäyksen osaharjoitteita. Hyvä henkilökohtainen harjoitus sisältää kuntoharjoittelua, pallonkäsittelyä, heikomman käden harjoittelua, jalkatekniikoiden harjoittelua, tasapainoharjoittelua, kontaktipelaamista, suoraan syötöstä heittämistä, liikkeestä heittämistä, kuljetuksesta heittämistä, heitonhuoltoa ja pelipaikkakohtaista heittämistä.

4.1. Jalkatekniikat

- Peliasento ja pysähdykset
 - Kolmoisuhka
 - Pysähtyminen
- 1-tahtipysähdys
 - Eteen
 - Taakse
 - Sivulle
- 2-tahtipysähdys
 - Eteen
 - Taakse
 - Sivulle
- Tukijalan käyttö ja käännökset
 - Korin puoleinen jalka tukijalkana
 - Editsekäännös
 - Taitsekäännös
 - Korista kauempana oleva jalka tukijalkana
 - Taitsekäännös
 - Editsekäännös
 - Molempien jalkojen käyttö tukijalkana
- Liikkeellelähdöt
 - Jab step
 - Avoaskeleella lähtö
 - Ristiaskeleella lähtö
 - Heittoharhautus
 - Hesitation
 - Rocker step
 - Liikkeyhdistelmät
 - Vastaliikkeet

- Rip through
 - Avoaskeleella lähtö
 - Ristiaskeleella lähtö
 - Liikedyhdistelmät
 - Vastaliikkeet
- Puolustuksen lukeminen ja reagointi
 - Etummaisesta jalan tunnistaminen
 - Käsien käytön lukeminen

4.2. Itsensä vapaaksi pelaaminen

- Vastaantuloleikkaus
 - Editsekäänös
 - Taitsekäänös
 - Takaovileikkaus
- V-leikkaus
 - Kontaktin hakeminen
 - Kontaktista vapautuminen
 - Editsekäänös
 - Taitsekäänös
 - Takaovileikkaus
- L-leikkaus
 - Editsekäänös
 - Taitsekäänös
 - Takaovileikkaus

4.3. Syöttäminen ja kiinniottaminen

Syöttäminen on tärkeä hyökkäyspelitaito, koska se johtaa laadukkaisiin korintekopaikkoihin, hyvään yhteispeliin ja sen myötä joukkuehenkeen. Hyvän syöttämisen pohjana toimivat syöttötekniikat, mutta syöttötaitoa on myös oikea havainnointi ja kyky toimittaa pallo vapaalle pelaajalle oikeaan aikaan, syöttö- ja katseharhautusten käyttäminen, puolustuksen lukeminen, rotaatioiden tunnistaminen sekä omien joukkuekaverien vahvuuksien tunteminen. Hyvä syöttäjä tuntee joukkuekaverinsa ja tietää minne hänelle voi toimittaa pallon. Hyvä syöttäjä on myös halukas syöttämään ja ymmärtää syöttämisen merkityksen osana joukkuepeliä.

4.3.1 Hyvä syöttäjä pystyy ainakin

- Suorittamaan perussyötöt teknisesti ja puhtaasti
- Syöttämään molemmilla käsillä
- Käyttämään eri syöttölinjoja tilanteen vaatimalla tavalla
- Syöttämään sekä paikaltaan että kuljetuksesta
- Syöttämään korille ajosta
- Syöttämään sisään-ulos -syöttöjä
- Näkemään kaikki pelaajat pick and roll- ja pick and pop -tilanteissa
- Tunnistamaan avun ja syöttämään vapaalle pelaajalle
- Käyttämään katse ja syöttöharhautuksia syöttölinjan luomiseen
- Tunnistamaan ekstrasyötön paikan

4.3.2 Eri syötöt

- Perussyötöt
 - Rannesyöttö
 - Päänpäältäsyöttö
 - Työntösyöttö
 - Avoimella askeleella
 - Ristiaskeleella
- Pesäpallosyöttö
- Ohitusyöttö
- Selän takaa syöttö
- Lob -syöttö
- Syöttöharhautukset

4.3.3 Kiinniottaminen

- Pallon kiinniottaminen
 - Ote pallosta
 - Kahdella kädellä
 - Eri otteet
 - Eri suunnat
 - Eri kulmat
 - Pallon tuominen heittotaskuun
 - Yhdellä kädellä
 - Eri otteet
 - Eri suunnat
 - Eri kulmat
 - Pallon tuominen heittotaskuun

4.4. Pallon käsittely

4.4.1 Hyvä pallonkäsittelijä kykenee ainakin

- Kuljettamaan hyvin molemmilla käsillään
- Tekemään suunnanmuutoksia ja harhautuksia pitäen katseen ylhäällä
- Suojaamaan palloa paineen alla nähden samanaikaisesti kentän
- Näkemään kentän ja vapaat pelaajat
- Työntämään siirtymässä pallon nopeasti etukentälle vähillä kuljetuksilla
- Tuomaan pallon ylös puolustuksen painetta vastaan
- Voittamaan oman puolustajansa luoden etuja hyökkäykselle

4.4.2 Pallonkäsittelyharjoituksia

- Kuljetus paikallaan
 - Peruskuljetus
 - Eri pomppukorkeudet
 - Kuljetus vartalon sivulla ja edessä
 - Ympäristön havainnointi
 - Kädenvaihdot
 - Kahdeksikot
 - Suojauskuljetus
 - Kahden pallon harjoitteet
 - Tennispalloharjoitteet

- Kuljetus liikkeessä
 - Kädenvaihdot
 - Edestä
 - Jalkojen välistä
 - Selän takaa
 - Spin move
 - Yhdistelmät
 - Rytmytykset
 - Pallon työntäminen
 - Speed dribble
 - Harhautukset vauhdissa
 - Rytminmuutokset
 - Kahden pallon harjoitteet
 - Tennispalloharjoitteet
- Liikkeellelähdöt ja pysähdykset
 - Retreat dribble
 - Stop & go
 - Ilman kädenvaihtoa
 - Kädenvaihdot
- Kuljetusharhautukset
 - Stutter step
 - In and out
 - In and out crossover
 - Misdirection step
 - Hesitation dribble
 - Pull back dribble
 - Freeze dribble
- Catch and go pelaaminen
 - Rip through -liike
 - Suoraan
 - Harhautukset
 - Jab step
 - Heittoharhautus
 - On the go -liike
 - Heittoharhautus
 - Syöttöharhautukset
 - Ekstrasyötöt

4.5. Heittäminen ja viimeistely

Heittäminen on koripallon tärkein yksittäinen taito. Puutteellinen heittotaito voi pahimmassa tapauksessa rajoittaa pelaajan etenemistä korkeammille sarjatasoille. Hyvä heittäjä luo muille tilaa pelata vetäen puolustuksen lähelleen. Heittoharjoittelua kannattaa toteuttaa erillisinä harjoitteina esimerkiksi 45 minuutin mittaisina aamuharjoituksina tai pelipäivän jälkeisinä palauttavina harjoituksina. Heittämistä on erittäin vaikea kehittää, mikäli pelaajan heittotekniikka on virheellinen. Tämän vuoksi heiton tekniikkaharjoitteet ja heitonhuolto on syytä sisällyttää jokaiseen heittoharjoitukseen.

4.5.1 Heittämisen kehitystarpeiden arviointikriteerit

- Vapaaheittoprosentti 70 % tai yli
- 3 pisteen heittoprosentti 40 % tai yli
- Field goal % takamiehillä 45 % tai yli ja sisäpelaajilla 50 % tai yli
- Kyky heittää screeneistä
 - Pallottomat screenit
 - Pallollisen screenit
- Kyky heittää molempien käsien kuljetuksesta
- Kyky heittää eri pysähdystekniikoista
- Kyky luoda tila omalle heitolle
 - Ilman kuljetusta
 - Kuljetuksesta

4.5.2 Heittotekniikan alkuasennon ja loppuasennon ydinkohdat, yleisimmät virheet

- Alkuasento:
 - Jalat ja hartiat osoittavat koria kohti
 - Pallo on heittotaskussa heittäjän käden hartian alapuolella
 - Heittäjän käden ranne on viritetty
 - Pallon ja kämmenen väliin jää kahden sormen välinen kuoppa
 - Sormet on levitetty mahdollistaen hyvän pallokrollin
 - Kyynärpää on pallon alapuolella
 - Kyynärvarsi on L-kirjaimen muodossa
 - Tukikäsi on pallon sivulla ja peukalot muodostavat T-kirjaimen
- Loppuasento:
 - Saattovaiheessa kyynärpää on pallon alla
 - Ponnistus on suuntautunut ylöspäin
 - Heitto on tasapainoinen, rento ja sujuva
 - Heitto on saatettu loppuun asti
 - Tukikäden sormet osoittavat ylös ja kämmen sivulle
- Yleisimmät heiton virheet:
 - Kiinniotto
 - Palloa ei pyydetä
 - Käsi pallon sivulla
 - Ranne suorana
 - Kyynärpää pallosta katsottuna sivulla
 - Lähtöasento
 - Hartiat takana
 - Polvet edessä
 - Lähtöasento liian syvällä
 - Katse harhailee tähtäyspisteestä
 - Pallon ylös tuonnissa kyynärpää sivussa
 - Vajaa saatto
 - Heiton kaari ja kierre
 - Lähtökulma alle 45°
 - Pallossa sivukierre tai ei kierrettä
 - Heiton rytmi
 - Irrotus ponnistuksen lakipisteessä tai myöhemmin
 - Heiton tasapaino
 - Ponnistus taakse tai sivulle
 - Heitto kaatuu taakse

4.5.3 Eri heittoharjoitteita

- Tekniikkaharjoitteet
 - Heittorutiinit
 - Heitonhuolto yhdellä kädellä
 - Heikompi käsi
 - Vahvempi käsi
 - Heitonhuolto kahdella kädellä
 - Heitonhuolto yhdellä jalalla seisten
 - Heitonhuolto tukikäsi levynä
 - Tikapuuheitot
 - Oman heiton analysointi ja virheiden korjaaminen
- Tasapainoharjoitteet
 - Heitto yhdeltä jalalta
 - Heitto yhden jalan hyppelystä
 - Yhden jalan hyyt eri suuntiin
 - Kahden jalan hyyt eri suuntiin
 - Askelkyykyt eri suuntiin
 - Heitto eri suuntiin ponnistaen
 - Heitot eri käännöksistä
- Rytmiharjoitteet
 - Heitto pallolla lattiaan koskien
 - Rythmi ja kaari
 - Heitto nopeasta hyppelystä paikallaan
 - Heitto hyppelystä eri suuntiin
 - Eteen-taakse
 - Sivulta sivulle
 - Vinottain
 - Heitto rytmia vaihdellen
 - Aikainen irrotus
 - Myöhäinen irrotus
- Heiton jalkatekniikat
 - Heitto ykstahtipysähdyksestä
 - Syötöstä
 - Kuljetuksesta
 - Leikkauksesta
 - Screenistä
 - Heitto kakstahtipysähdyksestä
 - Syötöstä
 - Kuljetuksesta
 - Leikkauksesta
 - Screenistä
 - Heitto editsekäännöksestä
 - Syötöstä
 - Kuljetuksesta
 - Leikkauksesta
 - Screenistä
 - Heitto taitsekäännöksestä
 - Syötöstä
 - Leikkauksesta
 - Screenistä

- Heitto harhautuksen jälkeen
 - Heittoharhautus
 - Askelharhautus
- Syötöstä heittäminen
 - Sisään-ulossyöttö
 - Syöttö sivusta
 - Tukikäden puolelta
 - Heittokäden puolelta
- Heitto huonosta syötöstä
 - Syöttö sivuun
 - Syöttö alas tai ylös
- Kiinniotot
 - Yhden käden kiinniotto
 - Kahden käden kiinniotto
 - Pallon tuonti heittotaskuun
 - Kiinniotto epätasapainosta
- Kuljetuksesta heittäminen
 - Pallon heittotaskuun tuominen
 - Askelkyykystä
 - Heiton lähtöasennosta
 - Liikkeestä
 - Katseen pitäminen korirenkaan keskellä
 - Kakstahtipysähdys
 - Heittokäden kuljetuksesta
 - Tukikäden kuljetuksesta
 - Ykstahtipysähdys
 - Heittokäden kuljetuksesta
 - Tukikäden kuljetuksesta
 - Step back -liike
 - Heittokäden puolelle
 - Tukikäden puolelle
 - Sivuaskel
 - Heittokäden puolelle
 - Tukikäden puolelle
 - Tilan luominen omalle heitolle
 - Hesitation-liikkeet
 - Vastaliikkeet
 - Pallollisen screenistä heittäminen
 - Kakstahtipysähdys
 - Ykstahtipysähdys
 - Eri puolustuksia vastaan
- Pelitilanneheittäminen
 - Haastettu heittäminen
 - Vähän aikaa
 - Vähän tilaa
 - Häiritty heitto
 - Heittotaskun ulkopuolelta heittäminen
 - Tilan luominen omalle heitolle
 - Askel- ja kuljetusharhautukset
 - Heittäminen epätasapainosta

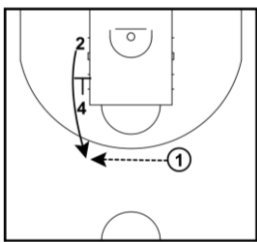
- Fadeaway
- Drift
- Turnaround
 - Hyökkäyspeleistä heittäminen
- Vapaaheittäminen
 - Tekniikka ja heittorutiinit
 - Väsyneenä heittäminen
 - Painetilanteessa heittäminen

4.5.4 Viimeistely

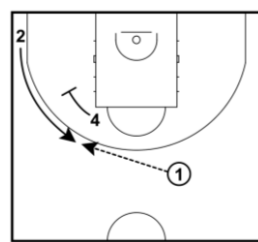
Hyville pelaajille on useimmiten liikkeitä ja erilaisia harhautuksia, joilla he viimeistelevät tehokkaasti korin lähellä ja aiheuttavat vastustajalle virheitä. Hyvä viimeistelijä pystyy myös luomaan tilan omalle viimeistelylleen, suojaamaan viimeistelynsä, viimeistelemään tehokkaasti molemmilla käsillään, viimeistelemään kontaktista ja puolustajan yli, hakemaan aseman korin läheisyydestä sekä omaa hyvän viimeistelytehokkuuden ja monipuoliset viimeistelytaidot.

- Eri viimeistelyitä:
 - Post -liikkeet
 - Jump hook -viimeistelyt
 - Heittoharhautukset
 - Layup -viimeistelyt
 - Floater -viimeistelyt

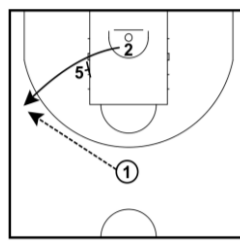
4.5.5 Screeneistä heittäminen



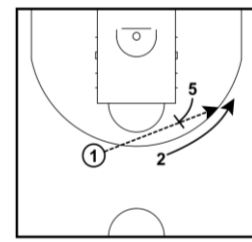
Down screen



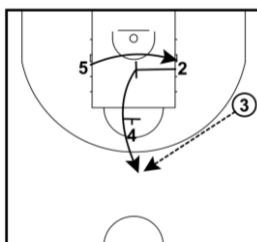
Pin down



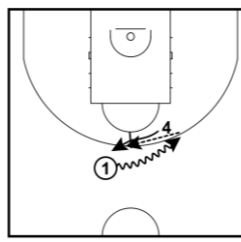
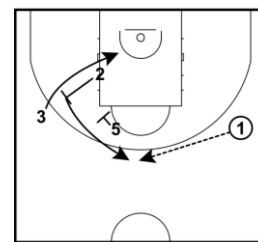
Baseline exit



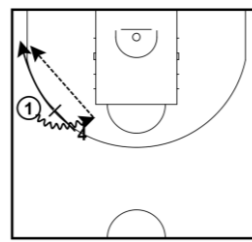
Flare screen



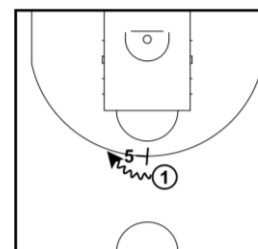
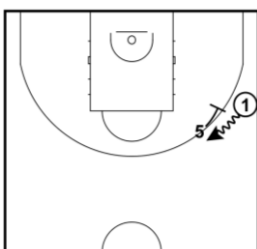
Screen the screener



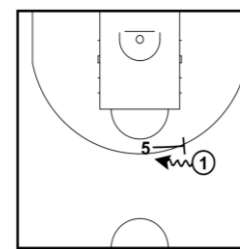
Pick and pop



Pick and fade



Pallollisen screen



4.7.6 Sisäpelaajan korintekotaidot

- Aseman hakeminen ja syötön vastaanotto
 - Aseman hakeminen
 - Seal
 - Armbar
 - Step over and seal
 - Spin and seal
 - Spin and high-low
 - Pallon vastaanottaminen
 - Ykstahtipysähdys
 - Block and tuck
 - Chin the ball
- Viimeistelytekniikat
 - Form hooks
 - Mikan hooks
 - Jump hooks
- Post -liikkeet
 - Tukijalan käyttö
 - Editsekäännös
 - Taitsekäännös
 - Liikkeet
 - Suoraan syötöstä
 - Drop step baseline power move / drop step middle hook
 - Baseline spin / spin move
 - Middle spin / drop step
 - Baseline jump hook / up and under
 - Sikma move / pump fake
 - Turnaround shot
 - Kuljetuksesta
 - Jump hook / drop step
 - Jump hook / up and under
 - Running hook
 - Bank hook shot
 - Dream shake / scoop shot
 - Turnaround / scoop shot
 - Face up -liikkeet
 - Swing step
 - Liike/vastaliikeparit
 - Bank shot / power move
 - Sweep and drive / spin move
 - Jab step / power move
 - Power move / up and under
 - High post -liikkeet
 - Flash cut
 - Heitto
 - Rip through
 - Power move
 - Up and under
 - Spin move

- Roll -viimeistelyt
 - Syötöt ylös/syötöt lattian kautta
 - Pop out -viimeistelyt
 - Heitto
 - Ajo lähestymistä vastaan
- Levypalloharjoitteet
 - Eri ponnistustekniikat
 - Suora viimeistely
 - Tip in

4.7.7 Ulkopelaajan korintekotaidot

- Viimeistely korin läheltä
 - Mikan hooks
 - Reverse
 - Layback
 - Power move
- Layup -viimeistelyt
 - Layup
 - Reverse layup
 - Power layup
 - Layback
 - Extended layup
 - Off foot layup
- Floater -viimeistelyt
 - Floater
 - Kahdelta jalalta/yhdeltä jalalta
 - Runner
 - Reach up
 - Running hook
- Harhautukset ja tukijalan käyttö
 - Up and under
 - Duck under
- Kontaktista viimeistely
 - Pehmusetta vastaan
 - Puolustajaa vastaan

4.8 Screenien käyttäminen

- Pallottoman screenin käyttäminen
 - Hyökkääminen eri puolustuksia vastaan
 - Back cut and pop
 - Curl
 - Tight curl and roll ja tight curl and pop
 - Wide curl and roll ja wide curl and pop
 - Fade/bump and roll
 - Fade/bump and roll
- Pallollisen screenin käyttäminen
 - Screenin valmistaminen
 - Edun hankkiminen
 - Harhautukset ja jalkatekniikat

- Hyökkääminen eri puolustuksia vastaan
 - Trap
 - Early trap
 - Late trap
 - Hard show
 - Quick show
 - Over and over
 - Over and under
 - Soft help
 - Hedge korkealla
 - Hedge matalalla
 - Switch
 - Flat switch
 - Jump switch
 - Triple switch
 - Under
 - Push and under
 - Gap and under
 - Ice
 - High flat
 - Drop
- Kauimmaisen avun löytäminen

4.5. 1vs1 -pelaaminen

- Tukijalan käyttö
 - Pysähdykset ja käännökset
 - Liikkeellelähöt
- Harhautukset
 - Askelharhautus
 - Heittoharhautus
- 1vs1 -liikkeet
 - Paikaltaan
 - Kuljetuksesta
 - Liike-vastaliikeparit
- Korilleajot
- Puolustuksen lukeminen
- Päätöksenteko

5 PUOLUSTUSPELIN OPETTAMINEN

5.1. Puolustuksen periaatteet

- Puolustuspelitapa
 - Aggressiivinen miespuolustus
 - Passiivinen miespuolustus
 - Paikkapuolustus
 - Yhdistelmäpuolustukset
- Puolustuksen tavoitteet
- Koko kentän puolustus
- Puolen kentän puolustus
- Puolustuksen linja: "Defensive perimeter"
- Puolustus erikoistilanteissa
- Johtoasemassa pelaaminen
- Tappioasemassa pelaaminen

5.1.1 Hyvän puolustajan tulisi pystyä ainakin

- Pitämään vastustaja alle pistekeskiarvon
- Pysäyttämään korille ajot
- Painostamaan palloa aktiivisesti
- Pelaamaan syöttölinjoja yli
- Haastamaan jokainen heitto rikkomatta heittäjää
- Sijoittumaan joukkueen puolustuspelitavan mukaisesti jokaisessa tilanteessa
- Saamaan hyvää sijoittumisesta ja hyökkäyksen lukemisesta johtuvia syötönkatkoja
- Tunnistamaan vastuunsa apupuolustajana ja estämään helppojen korien syntymisen
- Tunnistamaan vastuunsa avun avussa
- Tunnistamaan vastuunsa puolustuksen rotaatioissa
- Estämään korinteko ja korille ajo lähestymistilanteissa
- Varoittamaan ja murtamaan screenejä
- Kommunikoimaan jatkuvasti ja riittävän ajoissa
- Tunnistamaan eri screen-tilanteet ja puolustamaan niitä joukkueen konseptilla
- Ottamaan hyökkääjän virheitä

5.2. Puolustusharjoituksen rakenne

Puolustuksen opettamisessa harjoitus voitaisiin rakentaa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

1. Kokonaisuus
 1. Tavoitteet
 2. Eri puolustustilanteiden läpikäynti
 3. Siirtymäpuolustus
 4. Puolen kentän puolustus
2. Osat
 1. Shell-harjoitteet
 2. Puolustuksen osaharjoitteet
 3. Screenien puolustusharjoitteet
 4. Pienpelit
3. Kokonaisuus
 1. Pelaaminen ja sen mallintaminen

5.2. Siirtymäpuolustus

Hyvä siirtymäpuolustus on välttämätön edellytys nykyaikaisessa koripallossa. Siirtymäpuolustus käynnistyy jo hyökkäyksessä lähtien liikkeelle heitonvalinnasta, ja levypallotasapainosta heiton jälkeen. Siirtymäpuolustuksessa roolien ymmärtäminen, alas juokseminen ja yhteistyö nopean kommunikoinnin ohella ovat avainasemassa.

5.2.1 Hyökkäyslevypallopelaaminen

- Heitonvalinta
- 2-2-1/3-1-1 levypallotasapaino
 - Hyökkäyslevypalloon meneminen
 - Varmistaminen
- Ensimmäinen varmistaja: keskiympyrä
- Toinen varmistaja: 3 pisteen viiva
 - Vastualueet
 - Ensimmäinen varmistaja: Estä helppo kori
 - Toinen varmistaja: Estä pitkä avausyöttö
 - Ensimmäinen iso: Juokse korille, vapauta ensimmäinen varmistaja, match up ensimmäiseen isoon
 - Toinen iso: Juokse alas, match up toiseen isoon

5.2.2 Siirtymäpuolustus

- Hyökkäyslevypallosta/pallonmenetyksestä
 - Avaajan painostaminen
 - Avaussyötön hidastaminen
 - Varmistajan vapauttaminen
- Alas juokseminen
- Keskustan tukkiminen
- Pallon liikkeen hidastaminen
 - Pallon ohjaaminen sivurajalle
 - Pitkän laita-avauksen estäminen
- Puhe ja kommunikointi
 - Matching up
- Rotaatiot
- Heittojen haastaminen
- Siirtymä puolen kentän puolustukseen

5.2.3 Siirtymäpuolustusharjoitteita

- Levypalloharjoitteet
 - Levypallotasapaino
- Alivoimatilanteiden puolustus
 - 2vs1
 - 3vs2
 - 4vs3
 - 5vs4
- Hetkellisten alivoimatilanteiden puolustus

5.3. Koko kentän puolustus

- Koko kentällä
 - Pallon ohjaaminen
 - Käsien käyttö
 - Kädenvaihdon puolustaminen
 - Step-slide
 - Drop step
 - Wheel and run
 - Spin move -puolustus
 - Suunnanmuutokseen pakottaminen
 - 1vs1 -pelaaminen
- Koko kentän prässit
 - 1-2-1-1
 - 1-2-2
 - 2-2-1
 - 2-1-2
 - Run and jump
 - Trap -puolustukset ja rotaatiot

5.3.1 Pallollisen puolustus kaarella

- Puolustusasento
 - Jalkojen asemointi
 - Pallollisen ohjaaminen
 - Kehon asento
 - Käsien asento
- Jalkatyö
 - Step-slide-askel (step-step)
 - Drop step
 - Retreat step
 - Crossover step
 - Closing out
- Pallollisen painostaminen
 - Puhe
- Käsien käyttö
 - Aktiivisuus
 - Pallon seuraaminen käsillä
 - Heiton haastaminen
 - Syötön ylipelaaminen
 - Kädenvaihdon puolustaminen
- Pallollisen ohjaaminen
- Sijoittuminen
- Pallon riistäminen
- Kommunikointi
- Erialaisten pelaajien puolustaminen
 - Ajajan puolustaminen
 - Heittäjän puolustaminen
 - Go to -liikkeen puolustaminen
- Kuljetusajon puolustaminen
 - Keskellä kenttää

- Vapaaheittoviivan suojeleminen
 - Kulmaa kohti pakottaminen
 - Ensimmäisen askeleen voittaminen
 - Heiton haastaminen ja sulkeminen
 - Hyökkääjänvirheen ottaminen
 - Laidassa
 - Keskustan suojeleminen
 - Päätyrajalle pakottaminen
 - Ensimmäisen askeleen voittaminen
- Lähestyminen
 - Kulmaan
 - Jalkatekniikat
 - Aktiiviset kädet
 - Päätyrajalle pakottaminen
 - Ensimmäisen askeleen voittaminen
 - Heiton haastaminen
 - Laitaan
 - Päätyrajalle pakottaminen
 - Keskelle
 - Heikommalle kädelle pakottaminen
- Heiton haastaminen
 - Aktiiviset kädet
 - Ohi astuminen
 - Heittäjän sulkeminen

5.3.2 Pallollisen puolustus sisällä

- Low post -alueella
 - Selkä koria kohti
 - Jalat kaukana
 - Irti kontaktista
 - Kuljetuksen vastustaminen
 - Kyynärvarsi selkään
 - Heikommalle kädelle pakottaminen
 - Heiton haastaminen
 - Sulkeminen
 - High-low -pelin puolustaminen
 - 1vs1 -liikkeiden puolustaminen
 - Baseline spin
 - Hook
 - Drop step
 - Up & under
 - Face up -tilanteessa
 - Aktiiviset kädet
 - Päätyrajalle pakottaminen
 - Heiton haastaminen
 - Sulkeminen
 - 1vs1 -liikkeiden puolustaminen
 - Jab step
 - Rip move
 - Spin move

- High post -alueella
 - Pallon paine
 - Aktiiviset kädet
 - Kuljetusajon puolustaminen
 - High-low -pelin puolustaminen
 - Syötön häirintä

5.3.3 Pallottoman puolustus kaarella

- Syöttölinjan ylipelaaminen
 - Puhe
 - Sijoittuminen
 - Aktiiviset kädet
 - Ylipelaaminen siirtymätilanteessa
 - Puolenkäännön estäminen
 - Rotaatiot
- Leikkauksen puolustaminen
 - Takaovileikkaus
 - Vastaantuloleikkaus
 - V-leikkaus
 - L-leikkaus
 - Syötön katkaiseminen
 - Palloon syöksyminen
- Apupuolustus
 - Sijoittuminen
 - Katseen suuntaaminen
 - Aktiivisuus
 - Kommunikointi
 - Puolen käännön estäminen
 - Heitontorjunnat
 - Rotaatiot
- ”Heikon puolen I”:n (paikka heikolla puolella) toiminta apupuolustajana
 - Näytä ja palaa
 - Auttaminen
 - Rotaatiot
 - Aktiiviset kädet
 - Avun apu
 - Sijoittuminen
 - Rotaatiot ulossyöttöön
 - Leikkauksen ylipelaaminen
 - Leikkaus korille
 - Kontaktin ottaminen
 - Päätyrajalle pakottaminen
 - Leikkaus high postiin
 - Kontaktin ottaminen
 - Leikkauksen ylipelaaminen
 - Lähestyminen syöttötilanteessa
 - Syötön aikana liikkuminen: ”lennä pallon kanssa”
 - Päätyrajalle pakottaminen
 - Levypallopelaaminen heittotilanteessa

5.3.4 Pallottoman puolustus sisällä

- Low post -puolustus
 - Sijoittuminen
 - Heikolla puolella
 - Syöttölinjalla
 - Apuasemassa
 - Vahvalla puolella
 - Ylipelaaminen
 - Keskustan puolelta
 - Päätyrajan puolelta
 - Full front -puolustus
 - Butt front
 - Face front
 - Takana pelaaminen ja aseman vaihtaminen
 - Sealauksesta vapautuminen
 - Asemasta kamppaileminen
 - Työntäminen
 - Syöttölinjan ylipelaaminen
 - Pallo keskellä
 - Pallo laidassa
 - Kovuus
 - Aseman vaihtaminen
 - Yläkautta
 - Takakautta
 - Lob-syötön puolustus
 - High-low syötön puolustus
 - Leikkausten puolustus
 - Kontaktin ottaminen
 - Päätyrajalle pakottaminen
 - Flash-leikkauksen ylipelaaminen
- High post -puolustus
 - Sijoittuminen
 - Ylipelaaminen
 - Leikkausten ylipelaaminen
 - Flash -leikkaus
 - Roll
 - High-low -pelin puolustaminen
 - Syötön ylipelaaminen

5.3.5 Rotaatiot

- Rotaatiot päätyraja-ajoon
 - Heikon puolen I
 - Etu hyökkääjällä
 - Apupuolustus
 - Ensimmäinen apu
 - Avun apu
 - Leikkauksen puolustus
 - X-rotaatio ulossyöttöön
 - Syöttö kulmaan

- Syöttö ylös
- Heikon puolen L
 - Etu hyökkääjällä
 - Apupuolustus
 - Ensimmäinen apu
 - Avun apu
 - Sijoittuminen
 - Sealauksesta vapautuminen
 - Leikkauksen puolustus
 - X-rotaatio
 - Syöttö kulmaan
 - Syöttö ylös
- Rotaatiot keskusta-ajoon
 - Harhauta ja palaa
 - Avun apu
 - Viimeistelyn haastaminen ja sulkeminen
- Rotaatiot low post -avussa
 - Apu vahvalta puolelta
 - Harhauta ja palaa
 - Apu päätyrajalta
 - Trap -puolustus
 - 4 suuntaa
 - Trapin asettaminen
 - Syöttölinjojen ylipelaaminen
 - Rotaatiot ulossyöttöön
 - Rotaatiot leikkauksiin

5.3.6 Pallollisten screenien puolustus

Vaikka pallollisen screeniin osallistuu välittömästi kaksi hyökkääjää, onnistuneeseen puolustussuoritukseen vaaditaan nykyaikaisessa pelissä viiden puolustajan onnistunut yhteistyö.

Pallollisen screenin puolustamista varten kannattaa olla yksi peruspuolustustapa ja sen lisäksi 1-2 vaihtoehtoista puolustustapaa, johon voidaan siirtyä ottelutilanteen niin vaatiessa. Pelaajalla kannattaa olla kuitenkin jonkin verran kokemusta kaikista yleisimmistä puolustustavoista, jotta pelaaja ymmärtää tietyn puolustustavan tavoitteet, vahvuudet ja heikkoudet ja osaa ajatella tilannetta myös hyökkäyspelin kannalta. Näin pelaajalle kehittyy hyvä taktinen ymmärrys screen-tilanteesta ja siihen liittyvistä mahdollisuuksista.

Screenien puolustusta kannattaa harjoitella eri kenttätasapainoissa, koska useimmiten puolustustapa hieman muuttuu screenin sijainnin ja kenttätasapainon mukaan. Harjoituksessa kehittäely voi tapahtua esimerkiksi 2vs2/3vs3 tilanteiden kautta 5vs5 -peliin.

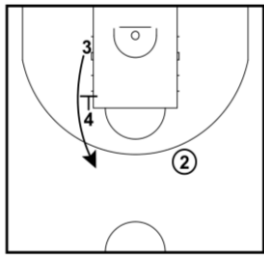
- Pick and roll
 - Screenin sijainti
 - Kulmassa
 - Vapaaheittoviivan jatkeella
 - Hartialinjalla
 - Keskellä
 - Kenttätasapaino

- 4 ulkona
 - Roll and replace
 - 3 ulkona
 - Roll and rise
 - Roll and flash
 - Roll and baseline cut
- Pick and pop
 - Screenin sijainti
 - Vapaaheittoviivan jatkeella
 - Hartialinjalla
 - Keskellä
 - Kenttätasapaino
 - 4 ulkona
 - Pop and dive
 - Pop and shift
 - Pop and backdoor cut
 - 3 ulkona
 - Pop and flash
 - Pop and baseline cut
- Puolustustavat
 - Trap
 - Early trap
 - Late trap
 - Hard hedge
 - Quick show
 - Over and under
 - Over and over
 - Soft help
 - High flat
 - Drop
 - Switch
 - Flat switch
 - Jump switch
 - Late switch
 - Emergency switch
 - Under
 - Gap & under
 - Push & under
 - Show & under
 - Ice
 - High flat
 - Drop
- Rotaatiot pallollisen screen -tilanteissa
 - Pick and roll
 - Eri sijainnit, puolustustavat ja kenttätasapainot
 - Pick and pop
 - Eri sijainnit, puolustustavat ja kenttätasapainot

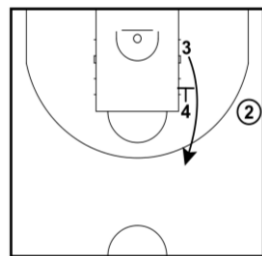
5.3.7 Pallottoman screenien puolustus

- Kommunikointi
- 5 peruspuolustustapaa
 - Screenin häirintä
 - Vaihtaminen
 - Screenin murtaminen
 - V-askel
 - Show
 - Lock & trail
 - Shadow/shoot the gap

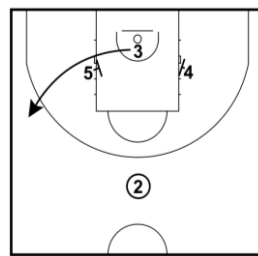
Down screen



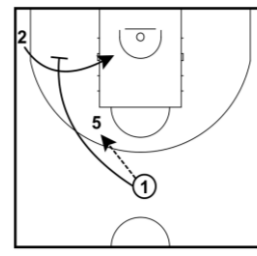
Down screen



Zipper

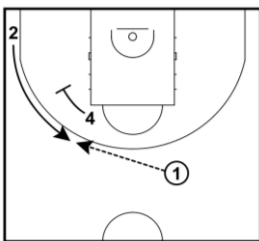


Baseline exit

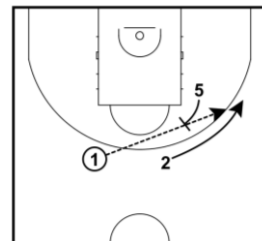


Corner down screen

Diagonal screen



Pin down

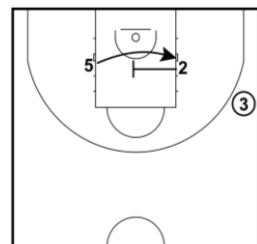


Flare screen

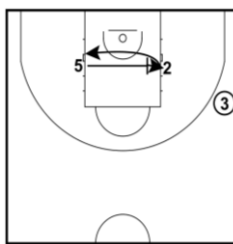
Base screens



Flex screen

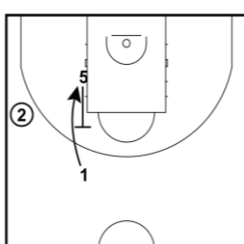


Cross screen



Reverse cross screen

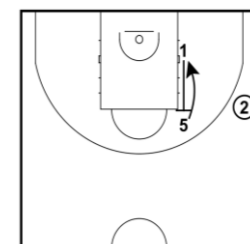
Back screens



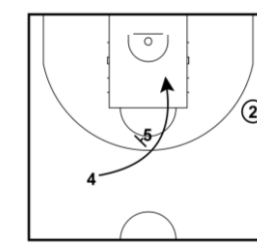
UCLA screen



Shuffle screen

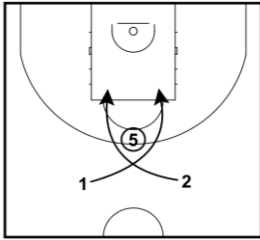


Reverse zipper

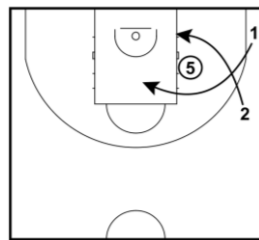


High post rub

Splitting actions

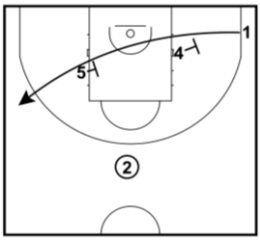


High post split

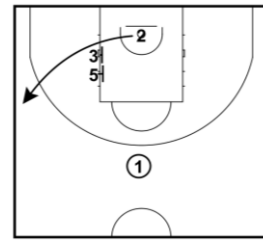


Post split

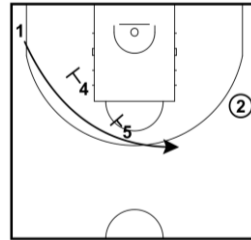
Double screens



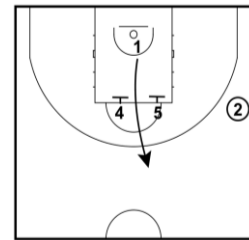
Staggered screen



Double down

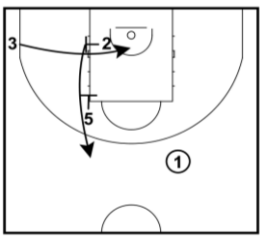


Stack

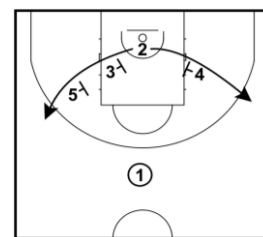


Elevator

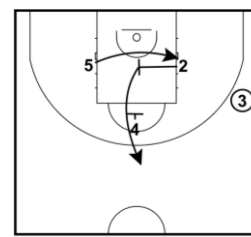
Multiple screens



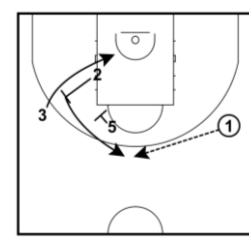
Flex



Single double



Screen the screener



5.3.8 Sijoittuminen ja screenien puolustus harjoitteita

- 2vs2 -puolustusharjoitteet
 - Sijoittuminen
 - Apupuolustus
 - Ylipelaaminen
 - Ajon puolustaminen
 - Pallollisen screenin puolustus
- 4 ulkona shell
 - Sijoittuminen
 - Leikkausten ylipuolustaminen
 - Basket cut
 - Double cut
 - Paikanvaihdon puolustaminen
 - Apupuolustus ja rotaatiot
 - Dribble hand off -puolustus
 - Pallottomien screenien puolustus
 - Pallollisen screenin puolustus
- 2 ulkona - 2 sisällä shell
 - Low post -puolustus

- High post -puolustus
 - High-low -puolustus
- Pallottomien screenien puolustus
- Rotaatiot
 - Automaatiovaihdot

5.4 Puolustuslevypallopelaaminen

Hyvä levypallopeli on yksi tärkeimpiä ottelun voittamiseen vaikuttavia tekijöitä. Tärkein hyvän levypallopelaajan ominaisuus on halu hakea pallo. Hyökkäyspäässä tämä tarkoittaa hyökkäyslevypalloon menemistä ja puolustuspuolella ensimmäisen iskun antamista, sulkemista ja pallon hakemista. Hyvä levypallopelaaja tietää myös, milloin levypalloon ei kannata mennä ja tunnistaa milloin hänen tehtävänsä on varmistaa hyökkäys ja pysäyttää vastustajan siirtymähyökkäys.

5.4.1 Hyvä levypallopelaaja

- Tunnistaa roolinsa levypalлотilanteensa
- Tekee aloitteen ja ottaa ensimmäisen kontaktin vastustajaan
- Sulkee ajoissa ja kaukana korista
- Osaa sulkea vastustajan seuraavan pelitilanteen kannalta huonoon asemaan
- On henkisesti kova ja haluaa voittaa levypalлотilanteita

5.4.2 Levypallopelaaminen

- Sijoittuminen
 - Levypallon sijainti
- Sulkeminen vahvalla puolella
 - Kontaktin ottaminen
 - Kädellä
 - Kyynärvarrella
 - Sulkeminen taitsekäännöksellä
- Heittäjän sulkeminen
 - Heiton haastaminen
 - Sulkeminen taitsekäännöksellä
 - Sulkeminen kasvokkain
- Sulkeminen heikolla puolella
 - Aloitteen tekeminen
 - Sulkeminen heiton ollessa ilmassa
 - "Iske ja hae"
 - Passiivisen pelaajan sulkeminen
 - Kyynärvarren käyttö
- Sulkeminen low post-alueella
 - Asemasta kamppailu
 - Eteen astuminen
 - Spin
 - Face guard
- Vapaaheittotilanteessa sulkeminen

6 FYYSINEN HARJOITTELU

Pelaajan kehittyminen voidaan jakaa fyysisten ominaisuuksien, liiketaitojen ja koripallon lajitaitojen kehittämiseen. Fyysisiä ominaisuuksia ovat mm. nopeus, ketteryys, ponnistusvoima, voima sekä kestävyys. Liiketaitoja ovat esimerkiksi juoksemisen, hyppäämisen ja sivuttaisliikkumisen taidot.

6.1 Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen

Oheisharjoittelulla on tarkoitus valmistaa pelaajia vaativampaan harjoitteluun ja kehittää pelaajien fyysisiä ominaisuuksia. Oheisharjoittelun tärkein tavoite on ehkäistä loukkaantumisia ja mahdollistaa pelaajien harjoittelu terveenä. Toinen tavoite on kehittää pelaajan suorituskykyä ja mahdollistaa paremmat pelisuoritukset.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu tulisi olla säännöllistä. Esimerkiksi voimaharjoittelua tulisi tehdä 2-4 kertaa viikossa, jotta voiman kehittyminen on mahdollista. Nopeusharjoittelua ja loukkaantumisia ennaltaehkäisevää harjoittelua koripalloilijan tulisi tehdä päivittäin monipuolisesti esimerkiksi osana alkulämmittelyä. Kestävyysharjoittelu toteutuu suurilta osin kuormittavan lajiharjoittelun myötä, mutta sitä voidaan toteuttaa myös erillisinä harjoituksina erityisesti kesäharjoituskaudella.

Fyysisten ominaisuuksien osalta ei voida unohtaa hyötyliikunnan merkitystä pelaajan arjessa. Monipuolinen liikunta myös harjoitusten ja koulun liikuntatuntien ulkopuolella on tärkeää pelaajan kehittymisen ja hyvän yleiskunnon kannalta.

6.2 Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelussa tulee varmistaa, että pelaajat osaavat turvalliset nostotekniikat ennen kuormituksen lisäämistä. Koripalloilijan voimaharjoittelusta suurin osa tulisi tapahtua vapailla painoilla ja pystyasennossa, koska harjoittelemalla pelinomaisissa asennoissa saadaan myös paras mahdollinen siirtovaikutus pelisuorituksiin. Turvalliset ja tehokkaat suoritustekniikat tulisi harjoitella ainakin seuraavista voimaliikkeistä:

- Olympianostot ja räjähtävät voimaharjoitteet
 - Rinnalleveto
 - Korkea veto
 - Tempaus
 - Ylöstyöntö
 - Kuntopallon heitot
 - Hyyt ja loikat
- Jalkaliikkeet
 - Maastaveto
 - Suorin jaloin maastaveto
 - Yhden jalan maastaveto
 - Takareisien voimaharjoitteet (lantionnostot ym.)
 - Takakyykky
 - Etukyykky
 - Saksikyykky
 - Penkille nousu

- Yhden jalan kyykky takajalka korokkeella
- Askelkyykyt eri liikesuuntiin
- Varpaille nousut
- Nilkan ja polven loukkaantumisia ennaltaehkäisevät harjoitteet
- Keskivartaloliikkeet
 - Lannerangan asennon hallinta
 - Lankkupidon eri variaatiot
 - Rangan ojennusliikkeen estäminen (kaaripidot, vatsarullaukset ym.)
 - Rangan koukistusliikkeen estäminen (lantion ja selän ojennukset)
 - Rangan kiertoliikkeen estäminen (pidot taljassa tai kuminauhalla)
 - Selän loukkaantumista ennaltaehkäisevät harjoitteet
- Käsiliikkeet
 - Penkkipunnerrus ja sen variaatiot
 - Leuanveto ja sen variaatiot
 - Pystypunnerrus
 - Pystysoutu
 - Soutuliikkeet
 - Vipunostot
 - Kiertäjäkalvosimen harjoitteet
 - Dipit
 - Hauiskäännöt
 - Ojentajapunnerrukset
 - Olkapään loukkaantumista ennaltaehkäisevät harjoitteet

Nuorten voimaharjoittelussa kuntopiirityyppinen kiertoharjoittelu on erittäin hyvä ja tehokas harjoitusmuoto. Kiertoharjoittelu on ajankäytöllisesti tehokasta ja myös kestävyyskunnolle kuormittavaa, mikäli syke pidetään korkeana harjoittelun ajan. Tehokkaan kiertoharjoituksen avulla koko keho voidaan harjoitella läpi 45-60 minuutin aikana.

6.3 Nopeusharjoittelu

Nopeuden lajeja ovat perusnopeus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus, liike- ja etenemisnopeus ja nopeustaitavuus. Nopeuden osatekijöitä ovat reaktiokyky, rytmitaju, liiketiheys, nopeusvoima, taito, liikkuvuus, kimmoisuus ja rentous. Voima on tärkeä nopeuden osatekijä, minkä vuoksi nopea urheilija tarvitsee pohjalle paljon voimaharjoittelua. Nopeus vaatii myös hyvää juoksutekniikkaa, minkä vuoksi käsien ja jalkojen käyttöä on syytä harjoitella myös erillisinä harjoituksina.

Nopeusharjoittelu kannattaa toteuttaa harjoituksen alussa, kun keho on levänneessä tilassa. Palautus sarjojen välillä kannattaa olla pitkä, jotta suoritukset säilyvät terävinä. Hyviä harjoitteita ovat erilaiset seinää vasten tehtävät kiihdytysharjoitteet, reaktiolähdöt juoksukoordinaatioharjoitteet, kelkkavedot, vastusvedot, sekä kuntopallon heitot.

Nopeusharjoittelussa tulee muistaa myös, että koripallossa tarvittava nopeus on moniulotteista. Pelaajan täytyy pystyä liikkumaan nopeasti paitsi eteenpäin, mutta myös sivuttaissuunnassa ja taaksepäin. Sivuttaisliike on erityisen tärkeää puolustuspelissä. Nopeus ilmenee myös kykynä suorittaa nopeasti esimerkiksi harhautuksia pallollisena hyökkääjänä tai nopeina suunnanmuutoksina pallottomana hyökkääjänä.

6.4 Ketteryysharjoittelu

Koripalloilija tarvitsee ketteryyttä nopeisiin suunnanmuutoksiin ja rytminvaihdoksiin. Ketteryys on tärkeä ominaisuus kiihdytyksissä, pysähdyksissä ja suunnanmuutoksissa, koska pelaajan tulee pystyä säilyttämään kehonsa hallinta menettämättä vauhtiaan.

Ketteryys on taitoa kiihdyttää, koordinoida kehon liikkeitä ja hidastaa vauhtia. Ketteryys vaatii myös tasapainoa, voimaa ja nopeutta. Tyypillisiä harjoitteita ovat erilaiset viivajuoksut, kartioharjoitteet, tikapuuharjoitteet sekä aitojen avulla tehdyt harjoitteet.

Koripalloilijan ketteryysharjoitteluun on hyvä yhdistää erilaisia reaktioita näkö- ja kuuloärsykkeisiin, koska pelissä ketteryysasuoritukset tapahtuvat usein reagoiden pelitilanteeseen. Ketteryysharjoittelua voidaan toteuttaa alkulämmittelyn osana.

6.5 Hyppyharjoittelu

Hyppyharjoittelu on tehokas keino ponnistusvoiman kehittämiseen. Hyppyharjoittelu tulee toteuttaa vähitellen kuormitusta lisäten ja hyvin lämmitellenä. Alkulämmittelyn osana voi olla erilaisia juoksu- ja liikkuvuusharjoitteita, jalkojen voimaharjoitteita sekä keskivartaloa aktivoivia harjoitteita.

Hyppyharjoittelu voi sisältää esimerkiksi hyppynaruhyppelyjä, erilaisia pohjehyppyjä, kyykkyhyppyjä, laatikkohyppyjä, kerähyppyjä, saksihyppyjä, penkillehyppyjä, loikkimista, pudotushyppyjä, vuorohyppelyä, kinkkaamista, luisteluhyppyjä sekä porrashyppelyitä. Hyppyharjoittelussa tulee muistaa oikeat suoritustekniikat, alaraajan linjaukset, turvalliset suorituspaikat ja maltillinen ponnistusten määrän lisääminen.

Yksi erittäin tehokas harjoitusmenetelmä ponnistusvoiman kehittämiseen on kontrastiharjoittelu, jossa sekoitetaan voimaharjoittelua ja hyppyharjoittelua. Voimaharjoittelu aktivoi hermostoa tehokkaasti, minkä seurauksena hyppyharjoittelu tehostuu. Esimerkiksi yhdistämällä tangolla tehtävä rinnalleveto tai takakyykky räjähtävään kyykkyhyppelyyn kehittää ponnistusvoimaa tehokkaasti.

7.6 Lihashuolto

Suurin osa koripalloilijan lihashuollosta tulisi painottua alavartalon liikkuvuusharjoitteluun. Lihashuolto voidaan toteuttaa erillisenä liikkuvuusharjoitteluna tai osana alkulämmittelyä.

Putkirulla on erinomainen harjoitusväline pelaajan omaan lihashuoltoon. Lihaskireyden helpottamiseksi on hyvä rullata ainakin seuraavia kehonosia: Pakarat ja lonkan ulkokiertyjä, rintaranka ja yläselkä, peitinkalvon jännittäjälihas, keskimäinen pakaralihas, lonkan lähentäjät, lonkan koukistajat ja etureidet, olkapään takaosa, rintalihakset.

Staattinen venyttely ei ole suositeltavaa juuri ennen suoritusta, mutta sitä voidaan toteuttaa ennen dynaamista alkulämmittelyä tai palauttavana osiona harjoituksen jälkeen. Staattista venyttelyä kannattaa tehdä ainakin lonkan lähentäjille, lonkan koukistajille, takareiden ulkosille sekä lonkan ulkokiertyjille. Dynaamisessa alkulämmittelyssä on hyvä harjoittaa ainakin nilkan, lonkan ja rintarangan liikkuvuutta moniulotteisesti eri suunnissa. Venytysten on hyvä olla pumppaavia, jolloin lihasten lämpötila nousee ja lihakset aktivoituvat samalla.

Lähteet

- Boyle, M. 2016. New functional training for sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brown, L. 2013. All access basketball practice with Larry Brown. Championship productions.
- Brown, L. & Ferrigno, V. 2015. Training for speed, agility & quickness. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Calipari, J. 2009. The definitive dribble drive motion offense. Championship productions.
- Dunlap, M. 2017. Organized fast-paced transition defense. Championship productions.
- Gandolfi, G. 2009. NBA coaches playbook: techniques, tactics, and teaching points. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gandolfi, G. 2010. The complete book of offensive basketball drills. USA: McGraw-Hill.
- Giannini, J. & Brey, M. 2009. Court sense: Winning basketball's mental game.
- Harris, D. 1993. Winning defense: a guide for players and coaches. USA: McGraw-Hill.
- Kraus, M., Huan, C. & Keltner, D. 2010. Tactice communication, cooperation, and performance: an ethological study of the NBA. *Emotion* 10 (5), 745-749.
- Leith, L. 2006. The psychology of coaching team sports: a self-help guide. Toronto, ON: Sports Books Publisher.
- Liukkonen, J. 2017. Psykykinen vahvuus: mielen taitojen harjoituskirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- McCormick, B. 2009. 180 shooter. Lulu: USA.
- McCormick, B. 2015. 21st century guide to individual skill development. Lulu: USA.
- Nater, S. & Gallimore, R. 2010. You haven't taught until they have learned: John Wooden's teaching principles and practices. USA: Fitness information technology.
- NSCA. 2017. Strength training. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Radcliffe, J. & Farentinos, R. 2015. High-powered plyometrics. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. Ryhmän kehitystä ohjaavia voimia. Teoksessa Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 163: Helsinki.
- Self, B. 2010. All access Kansas basketball practice with Bill Self. Championship productions.
- Smith, D., Bell, G. & Kilgo, J. 2004. The Carolina Way: Leadership lessons from a life in coaching. Lontoo: Penguin Books.
- Verstegen, M. 2015. Every day is game day. New York: Penguin group.
- Vickers, J. 2007. Perception, cognition and decision training: the quiet eye in action. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Violainen, I. & Violainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas elämä.
- Weingberg, R. & Gould, D. 2015. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, R. 2013. All access North Carolina practice with Roy Williams. Championship productions.
- Winter, T. 1962. The triple-post offense. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Wissel, H. 2014. Basketball: steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wooden, J. & Jamison, S. 1997. Wooden: a lifetime of observations and reflections on and off the court. New York: McGraw-Hill.
- Woods, E. 2007. Common offenses. USA: HoopTactics.
- Woods, E. 2011. Advanced basketball defense: skills & techniques. USA: HoopTactics.
- Wright, J. 2006. Attacking footwork drills for perimeter players. Championship productions.
- Wright, J. 2010. Perfecting your teams basketball skills. Championship productions.