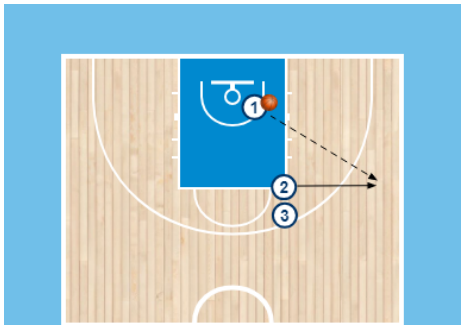
Harjoite 1:

Levypallon tekniikka ja avaus

<u>Harjoitteen kulku:</u>

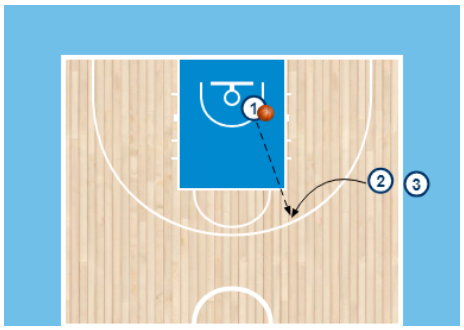
1. Yksi pelaaja menee korin alle pallon kanssa ja kaksi seuraavaa pelaajaa vaparin viivalle (kuva 1).
2. O1 heittää pallon levyyn ja hakee levypallon. O2 juoksee kovaa leveälle laitaan ja pyytää palloa (kuva 1).



Kuva 1

Seuraava vaihtoehto:

1. O2 lähtee leveältä ja leikkaa palloa kohti. O1 syöttää leikkaavalle pelaajalle (kuva 2).



Kuva 2

<u>Harjoitteen ydinkohdat:</u>

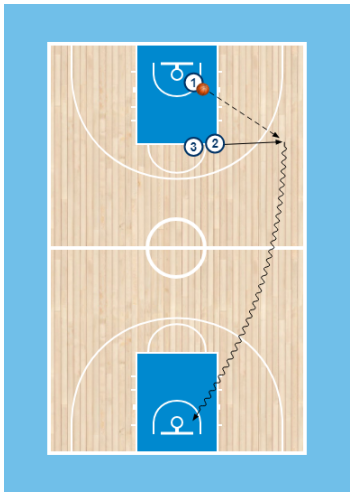
1. Levypallotekniikat -> kerro

Harjoite 2:

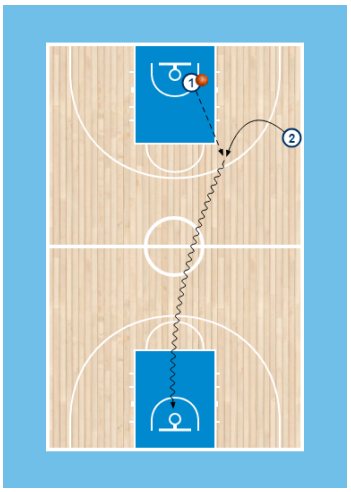
Avaus, haku ja mahdollisimman vähillä pompuilla kori

<u>Harjoitteen kulku:</u>

1. O1 heittää pallon levyyn ja hakee levypallon mahdollisimman korkealta, samalla O2 liikkuu vaparinkulmasta leveälle laitaan (kuva 3).
2. O1 syöttää O2:lle, joka kuljettaa mahdollisimman vähillä pompuilla viimeistelyyn.



Kuva 3



Kuva 4

Seuraava vaihtoehto:

1. O2 lähtee leveältä ja leikkaa palloa kohti. O1 syöttää leikkaavalle pelaajalle (kuva 4).

<u>Harjoitteen ydinkohdat:</u>

1.

Harjoite 3:

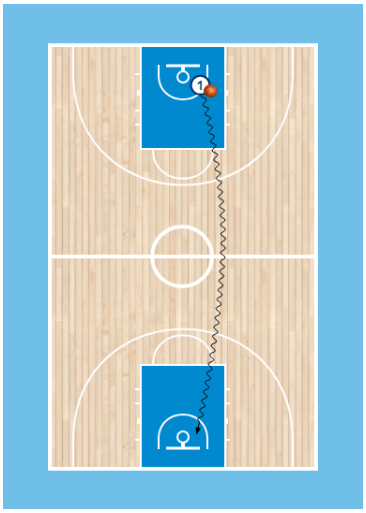
Levypallon tekniikka ja kuljettaminen suoraan levypallosta

<u>Harjoitteen kulku:</u>

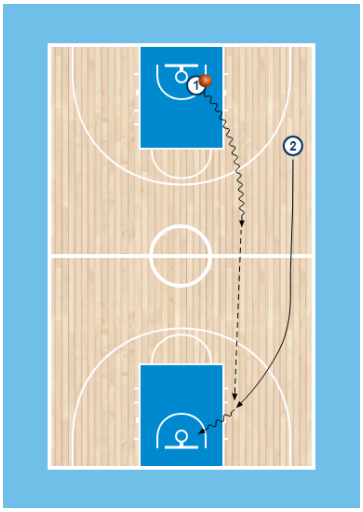
1. O1 heittää pallon levyyn ja hyppää levypalloon.
2. O1 kääntyy kohti kenttää ja kuljettaa mahdollisimman vähillä pompuilla korin toisin päähän (Kuva 5)

Seuraava vaihe:

1. O1 heittää pallo levyyn ja hyppää levypalloon.
2. O1 lähtee kuljettamaan ja O2 laidasta lähtee juoksemaan kohti koria.
3. O1 syöttää O2:lle suoraan lay-upiin (kuva 6)



Kuva 5



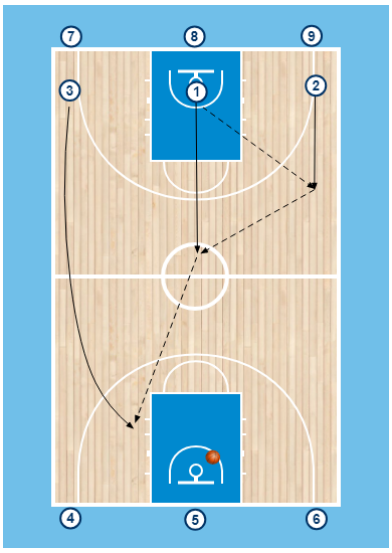
Kuva 6

<u>Harjoitteen ydinkohdat:</u>

1. d

Harjoite 4:

3-0 nopea



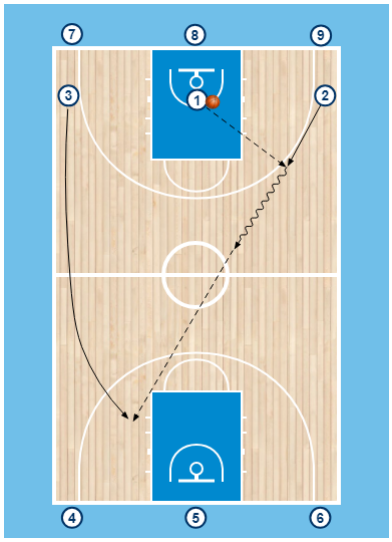
Kuva 7

Harjoitteen kulku:

1. Kumpaankin laitaan yksi pelaaja ja keskelle yksi pallon kanssa.
2. Keskeltä syötetään laitaan ja laidasta takaisin keskelle ja keskeltä toisen puolen laitaan suoraan lay-upiin (Kuva 7).
3. Seuraava kolmikko ottaa pallon sukasta ja juoksee samalailla toiseen päähän.

Seuraava vaihe:

1. Keskeltä syötetään laidasta keskustaan päin leikkaavalle O2:lle.
2. O2 kuljettaa kohti keskiympyrää ja syöttää laidassa juoksevalle O3:lle suoraan lay-upiin.
3. Seuraava kolmikko ottaa pallon sukasta ja juoksee samalailla toiseen päähän.



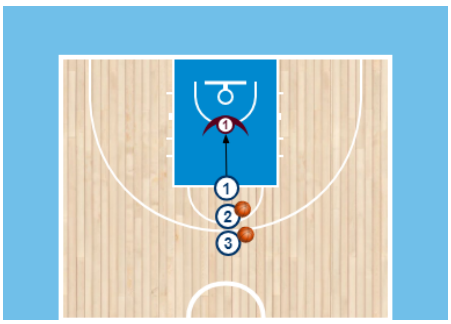
Kuva 8

Harjoitteen ydinkohdat:

1.

Harjoite 5:

Post -pelaajan asema front rim:lle



Kuva 9

Harjoitteen kulku:

1. Puolustaja menee törmäyskaaren kohdalle ja muut pelaajat jonoon noin vapariviivalle tai vähän ylemmäs. Ensimmäisellä pelaajalla jonossa ei ole palloa, mutta seuraavilla on.
2. Palloton pelaaja vapariviivalta juoksee puolustajaa kohti ja ottaa aseman.
3. Jonossa seuraava syöttää korinalla olevalle pelaajalle, kun hän on saanut aseman itselleen.
4. korin jälkeen puolustaja ottaa pallon ja menee jonon taakse ja hyökkääjästä tulee puolustaja

Harjoitteen ydinkohdat:

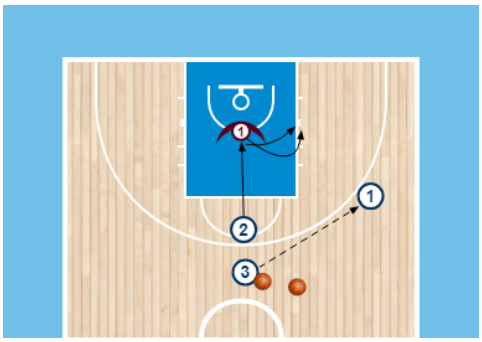
1. F

Harjoite 6:

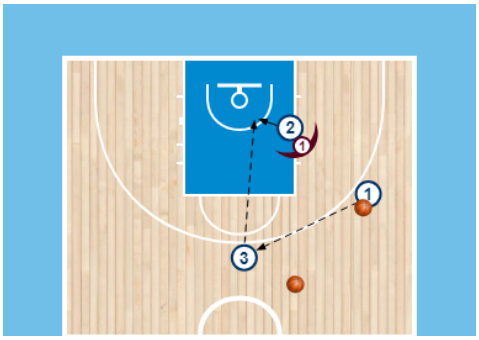
High-low pelaaminen

<u>Harjoitteen kulku:</u>

1. Puolustaja (O2) menee törmäyskaaren kohdalle ja hyökkääjä (O2) noin vapariviivan tasolle. Syöttäjä ovat keskellä kenttää kaarella (O3) ja laitapelaajan paikalla (O1). Keskellä olevalla pelaajalla on pallo.
2. Palloton pelaaja (O2) vapariviivalta juoksee puolustajaa kohti ja pyrkii hakemaan aseman. O3 syöttää O1, jonka jälkeen hyökkääjä O2 pyrkii vahvan puolen postiin (kuva 10).
3. Puolustaja puolustaa postaavan pelaajan yli, jonka jälkeen tapahtuu O1 takaisin syöttö O3. O2 pitää aseman ja on valmis saamaan syötön high-low pelistä (kuva 11).



Kuva 10



Kuva 11

<u>Harjoitteen ydinkohdat:</u>

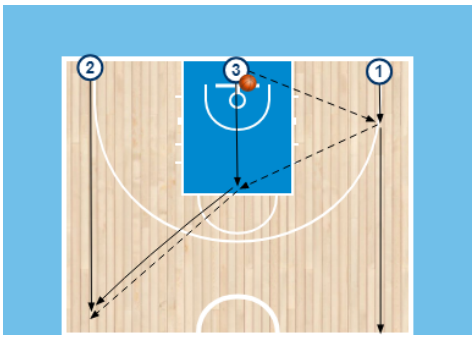
1.

Harjoite 7:

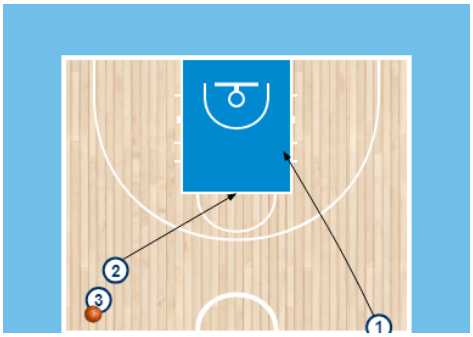
2-1 hyökkääminen

<u>Harjoitteen kulku:</u>

1. Syötellään puoleen kenttää samoin kun 3-0 vastaan harjoitteessa. O2 jättää pallon maahan keskikentän kohdalle. O3 hakee syötön jälkeen pallon maasta (Kuva 12).
2. O3 katsoo ensimmäisenä pitkän syötön O1, jos se ei ole mahdollinen O3 oma kuljetus ja hyökkääminen kohti koria.



Kuva 12



Kuva 13

<u>Harjoitteen ydinkohdat:</u>

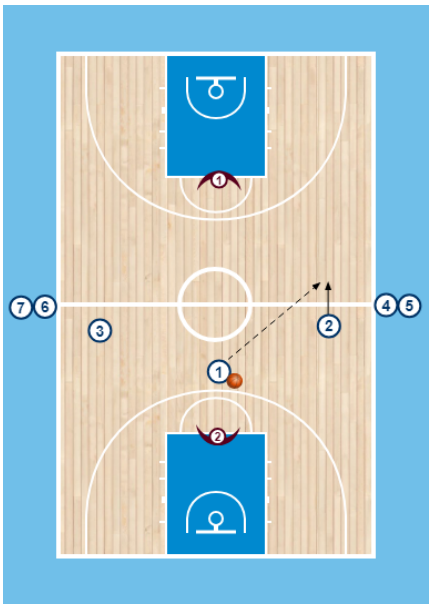
1. Hyökätään kohti vaparinkulmia korille.
2. Pallollisen ensisijainen ajatus mennä kohti koria omaan viimeistelyyn.
3. Syöttö

Harjoite 8:

3-1 hyökkääminen

<u>Harjoitteen kulku:</u>

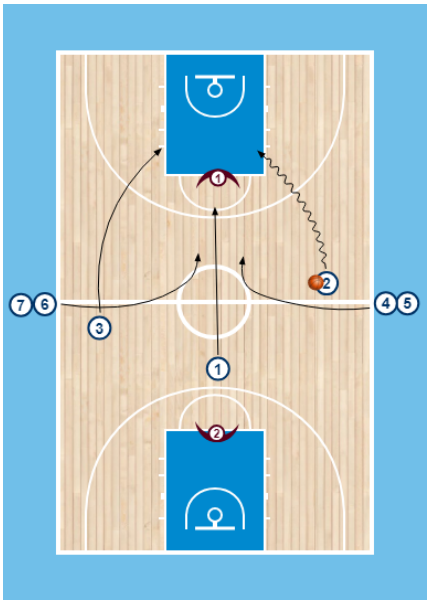
1. Kummallekin puolelle keskiviivaa sivurajan taakse tulee jonot. Kentälle tulee kolme hyökkääjää ja kaksi puolustaja kummallekin vapari viivalle (Kuva 14).
2. Heti kun pallo ylittää puolen kentän saa jonojen kummastakin päästä ensimmäiset pelaajat lähteä puolustamaan keskikentän ympyrän kautta (kuva 15).
3. Puolustukseen jää pelaaja valmentajan ohjeistuksien mukaan.



Kuva 14

<u>Harjoitteen ydinkohdat:</u>

1.



Kuva 15