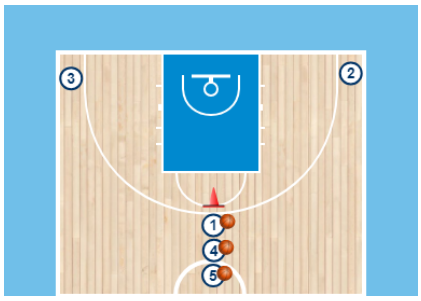
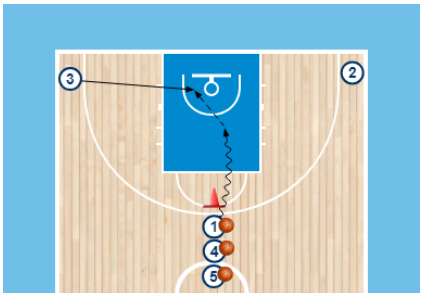
Drive and kick (Liikkuminen ajoon)

Harjoitteen kulku:

1. Kaksi pelaajaa kulmaan ja jono keskelle pallojen kanssa (Kuva 1).
2. Keskeltä ajetaan korille (O1), johon heikon puolen kulmassa oleva pelaaja reagoi leikkaamalla kohti koria (O3). O1 syöttää O3:lle, joka viimeistelee korinalta (Kuva 2).
3. O3 hakee oman levypallon ja menee jonon perään. O1 menee samaan kulmaan mistä O3 leikkasi korille (Kuva 3).
4. Seuraava pelaaja jonossa (O4) ajaa kohti koria toiselta puolelta miltä edellinen pelaaja (O1) ajoi. (Kuva 4).



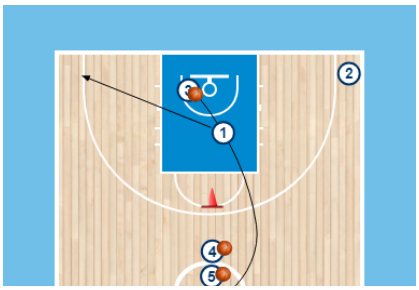
Kuva 1



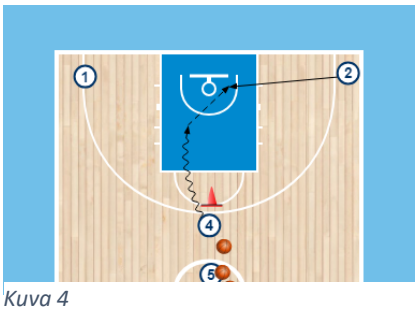
Kuva 2

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Ohittaminen, joko paikaltaan tai kuljetuksesta
2. Hyökkääminen kohti koria
3. Pallottoman pelaajan täysvauhtinen leikkaaminen kohti koria oikea-aikaisesti
4. Pelitilanteen omainen syöttövalinta
5. Viimeistely täydestä vauhdista



Kuva 3

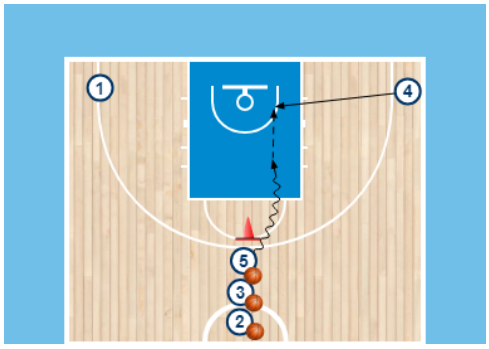


Kuva 4

Harjoituksen muut vaihtoehdot:

Vahvan puolen liikkuminen ajoon:

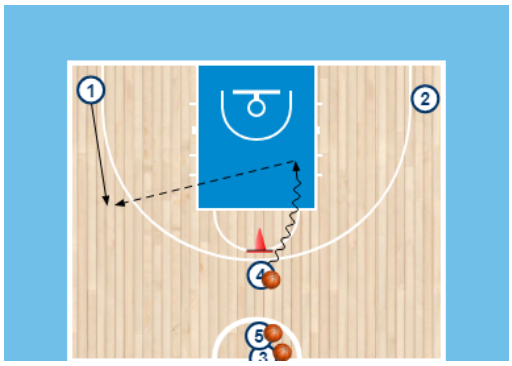
1. Harjoitteen kulku on täysin sama kuin toisessa harjoituksessa, mutta leikkaus tulee nyt samalta puolelta kuin ajo (kuva 5)



Kuva 5

Heikon puolen liikkuminen kaarta pitkin:

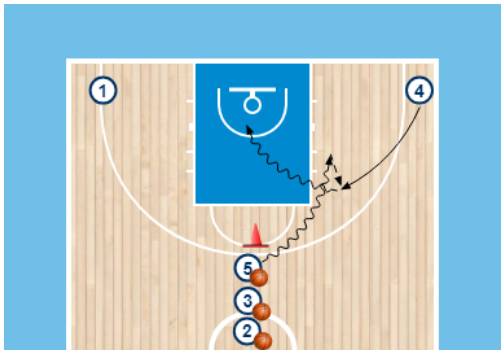
1. Harjoitteen kulku on täysin sama kuin toisessa harjoituksessa, mutta leikkaus tulee heikolta puolelta kaarta pitkin (kuva 6).
2. O1 pelaajan hyökkääminen kohti koria ja viimeistely on valmentajan päätös.



Kuva 6

Vahvan puolen liikkuminen kaarta pitkin

1. Harjoitteen kulku on täysin sama kuin toisessa harjoituksessa, mutta leikkaus tulee vahvalta puolelta kaarta pitkin (kuva 7).
2.

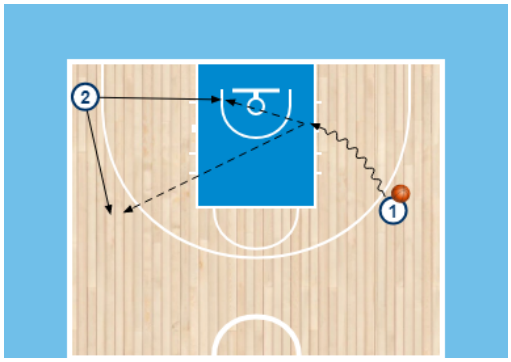


Kuva 7

Drive and kick (kahden pelaajan harjoitus)

Ajoon liikkuminen kulmasta (kuva 1)

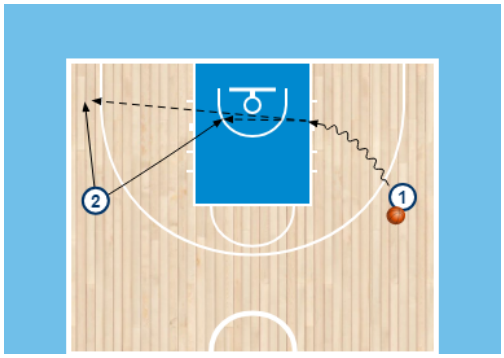
1. Pelaajista toinen lähtee laitapelaaja paikalta pallon kanssa (O1) ja toinen vastakkaisen puolen kulmasta (O2).
2. O1 ajaa kohti koria, joko keskustan tai laidan puolelta. O2 reagoi ajoon, joko leikkaamalla kohti koria tai nousemalla kaarta pitkin ylös laitapelaajan paikalle.
3. O1 syöttää pallon O2:lle, joka viimeistelee korin joko suoraan leikkauksesta tai kaarelta valmentajan ohjeiden mukaisesti.



Kuva 1

Ajoon liikkuminen laidasta (kuva 2)

1. Harjoitus toimii täysin samoin kuin edellinen, mutta palloton pelaaja lähtee kulmapaikan sijaan laitapaikalta.
2. O1 ajaa kohti koria, joko keskustan tai laidan puolelta. O2 reagoi ajoon, joko leikkaamalla kohti koria tai liikkumalla kaarta pitkin alas kulmaan.
3. O1 syöttää pallon O2:lle, joka viimeistelee korin joko suoraan leikkauksesta tai kaarelta valmentajan ohjeiden mukaisesti.

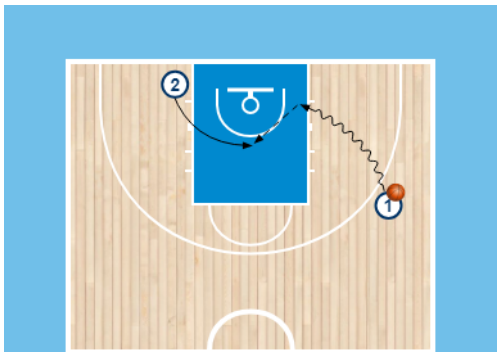


Kuva 2

Ajoon liikkuminen sisäpelaajalla heikolta puolelta (kuva 3)

1. Harjoitus toimii täysin samoin kuin edellinen, mutta palloton pelaaja lähtee heikon puolen sisäpelaajan paikalta (Kolmen sekunnin ja päätyrajan kulman vierestä).

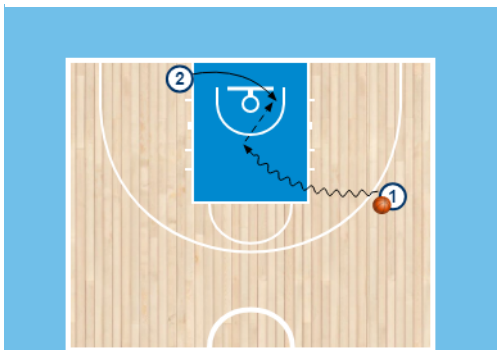
2. Laita-ajoon sisäpelaaja liikkuu keskelle. Kädet valmiina vastaanottamaan pallon.



Kuva 3

Ajoon liikkuminen sisäpelaajalla heikolta puolelta (kuva 4)

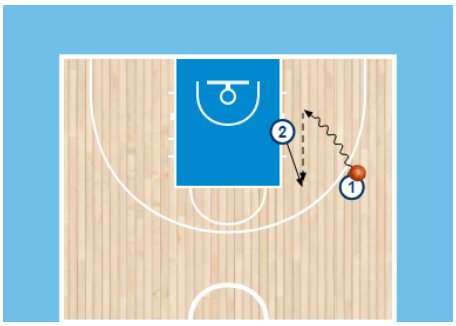
1. Keskusta-ajoon sisäpelaaja liikkuu päätyrajalla. Kädet valmiina vastaanottamaan pallon.
2. Niin laita –kuin keskusta-ajoissa sisäpelaaja liikkuu poispäin pallosta, jos pallo liikkuu kaaren taakse



Kuva 4

Ajoon liikkuminen sisäpelaaja vahvalta puolelta (kuva 5)

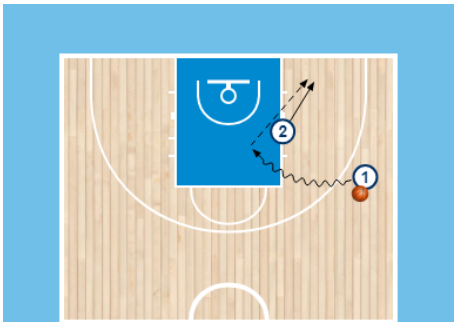
1. Pallollinen (O1) lähtee laidasta ja toinen pelaaja (O2) pallon puolelta middle-postista.
2. Laita-ajoon pallon puolen sisäpelaaja liikkuu ylös. Palloton pelaaja on liikkuessaan koko ajan valmis vastaanottamaan pallon. Toinen vaihtoehto on avautua kohti koria.



Kuva 5

Ajoon liikkuminen sisäpelaaja vahvalta puolelta (kuva 6)

1. Pallollinen (O1) lähtee laidasta ja toinen pelaaja (O2) pallon puolelta middle-postista.
2. Keskusta-ajoon pallon puolella sisäpelaaja liikkuu kohti kulmaa. Toinen vaihtoehto on avautua kohti koria.

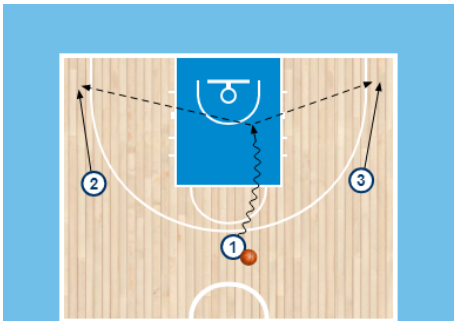


Kuva 6

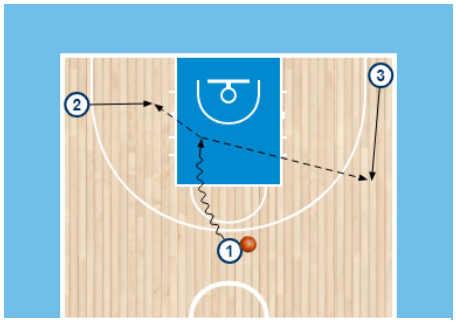
Drive and Kick (kolmen pelaajan harjoitus)

Kolme ulkopelaaja

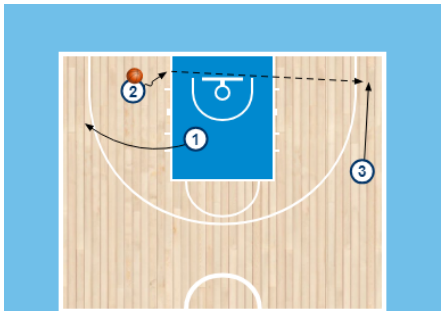
1. kes
2.



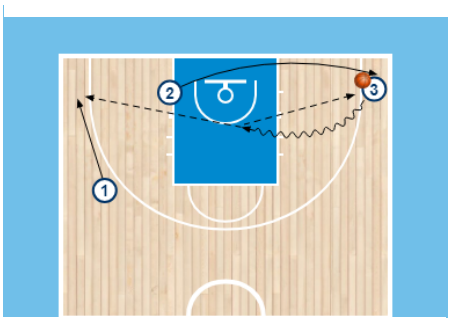
Kuva 7



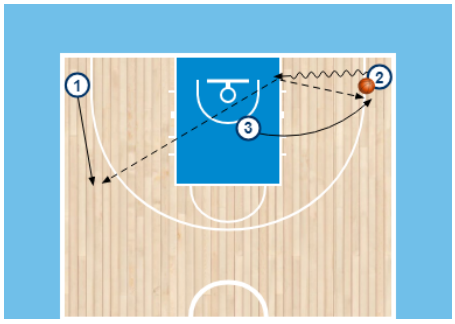
Kuva 8



Kuva 9

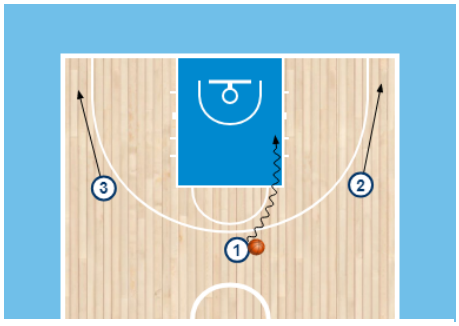


Kuva 10

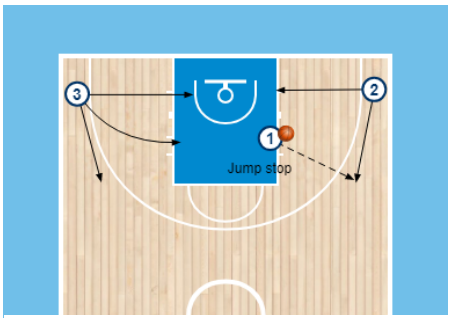


Kuva 11

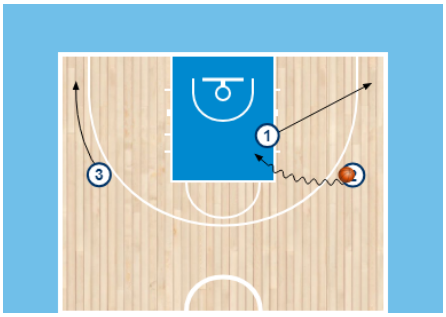
Drive and kick (jump stop ja uudelleen liikkuminen)



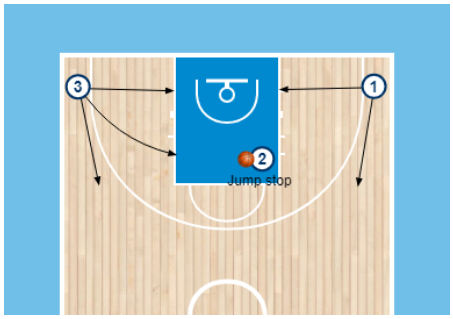
Kuva 12



Kuva 13



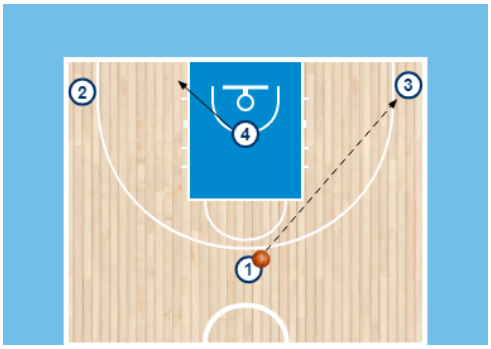
Kuva 14



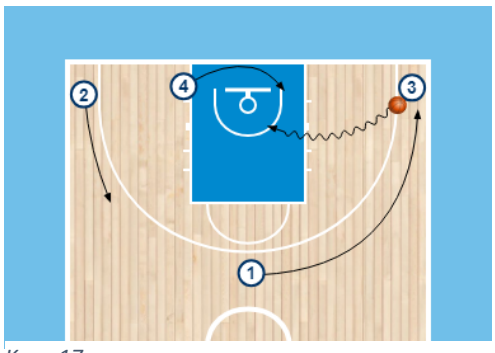
Kuva 15

Drive and kick (neljän pelaajan harjoitus)

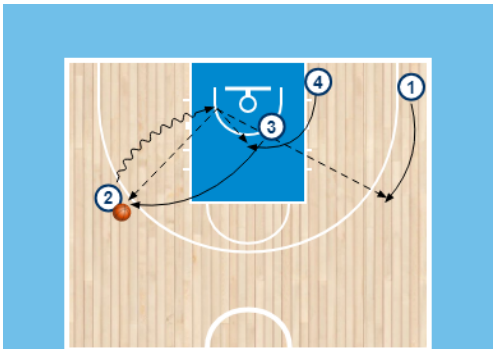
Kolme ulkopelaajaa ja yksi sisällä



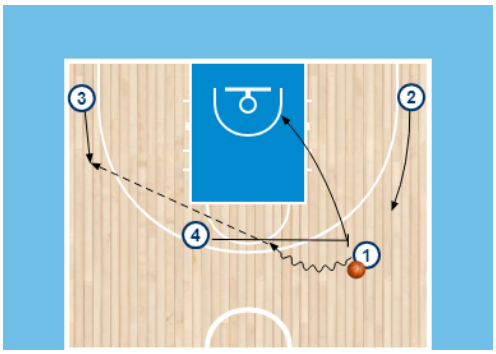
Kuva 16



Kuva 17



Kuva 18



Kuva 19