Hyökkäyspelaamisen perustaidot

Pallollisen pelaajan taidot

1. Peliasento eli quick stance eli kolmoisuhka eli valmiusasento (kuva)

   - jalat korille päin heittävän käden jalka hieman edellä
   - noin hartioitten levyinen asento
   - paino päkiöillä, jotta pelaajan on helppo liikkua joka suuntaan

   - ranne viritetty pallo edessä heittävän käden puolella

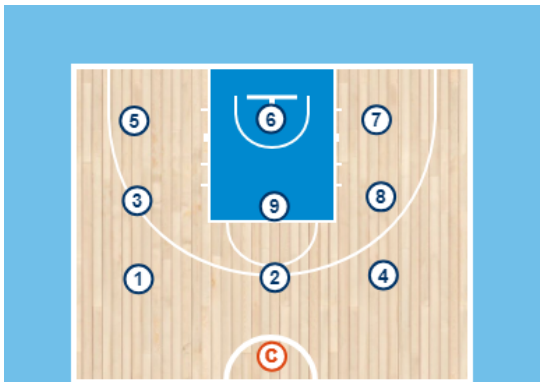
   - kroppa; korsetti kasaan, ryhdikäs asento selästä ja hartioista
   - Selkäsuorana, (nilkka, polven takaosa ja olkapää samassa linjassa)

   - Hyökkäyksen / puolustuksen peliasento, mikä se on? onko se sama?
   - Hyökkäyksessä missä pallo?
   - Miten ottaa huomioon oheisharjoittelussa?

Harjoite 1:
Pelaaja ja pallo

Tässä harjoitteessa 9 pelaajaa menevät omille paikalleen ja valmentaja pelaajien eteen.

Harjoitellaan peliasentoa



Harjoite 2:
Hipat:
Harjoituksen kulku
Kiinni jäädessä valmentaja vapauttaa oikeasta suorituksesta
Harjoiteltavat taidot ja ominaisuudet: pysähdykset, liikkeelle lähdöt, tukijalan käyttö, peliasento, heiton tekniikka, suunnanmuutos nopeus.

Harjoitellaan peliasentoa

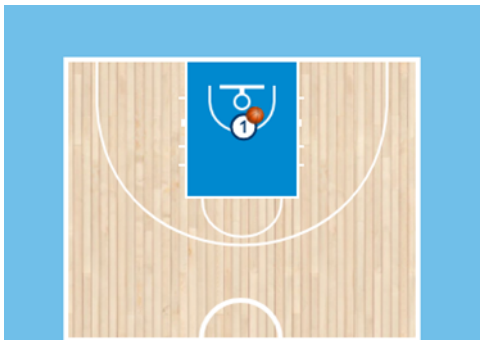
2. Viimeistelyt (video)

    - Lay up
    - Power lay up
    - Reach up, reach back
    - Lay back
      + haastavammat erikois layupit (floating, jump hook, jne.)

- Ponnista ylöspäin, älä laahaa jalkaa, heittävän käden polvi nousee korkealle.
- Ensimmäisessä versiossa pallo lähtee kahdesta kädestä mahdollisimman läheltä levyä heittävä käsi saattaa heiton loppuun asti.
- Mahdollisimman pian lay upit eri kulmista, jotta heitto lähtee molemmilla käsillä kehon ulkopuolelta. Muista kaksikätisyys.
- Lay upin lisäksi korinalta paikaltaan nostoja eli jump hook / baby hook.
- Opeta kontaktin haku ensimmäisellä askeleella, jotta toiselle askeleelle saa tilan.

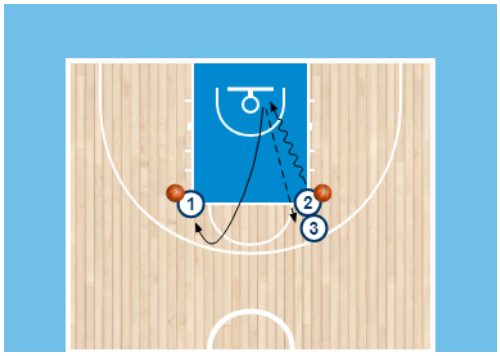
Harjoite 1:
Pallo, pelaaja ja kori

Harjoitellaan viimeistelyjä



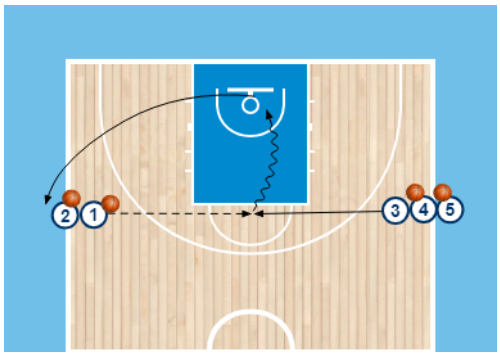
Harjoite 2:
Kolme pelaajaa, kaksia palloa ja kori

Valitaan kaksi lähtöpaikkaa eri puolilta koria. Toiseen paikkaan menee kaksi pelaajaa ja yksi pallo ja toiseen yksi pelaaja ja pallo. Ensimmäinen pelaaja lähtee liikkeelle sieltä missä on kaksi pelaajaa. Viimeistelyn jälkeen pelaaja syöttää pallon samaan paikkaan kuin mistä lähti ja menee toiseen paikkaan.



Harjoitellaan viimeistelyjä

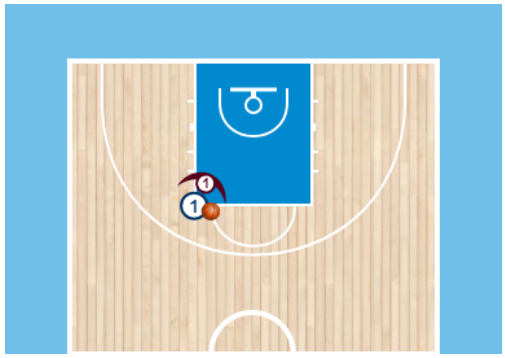
Harjoite 3:
Vastajonot



Tehdään vastajonot valmentajan haluamalle paikalle, toisessa jonossa ensimmäisellä pelaajalla ei ole palloa. Palloton pelaaja lähtee kohti toista jonoa ja jonon ensimmäinen pelaaja syöttää pallottomalle pelaajalle. Viimeistelyn jälkeen pelaaja siirtyy toisen jonon perään ja syöttäjä lähtee lähestymään seuraavaa jonoa.

Harjoitellaan viimeistelyjä

Harjoite 4:
Viimeistely kontaktista



Pallollinen pelaaja ja palloton pelaaja lähtee valmentajan haluamasta paikasta. Viimeistely, joko kontaktista tai eurostep, pivot, ym…

Harjoitellaan viimeistelyjä

3. Heittäminen (kuva ja ehkä video, Teemu Sulonen/Elias Kataja)

    - Stanssi, jossa jalat osoittavat kohti koria (tai hieman tukikäden puollelle), noin hartianlevyinen asento, tasapaino, heittävän käden sormet leveällä, tukikäsi pallon sivulla, kyynärpää kohti koria, rytmi, dippaus, yhtenäinen liike, yhden käden suoritus, saatto, etusormi kohti koria, rentous.

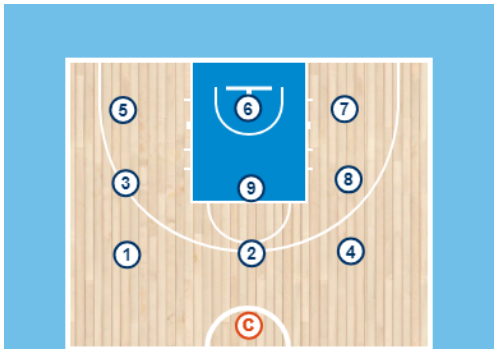
Heiton opettamisen tekniikan vaiheet:

1. Yhden käden heittoliike ilmaan
2. Yhden käden heittoliike, keskittyen mihin kohtaan lattiaan pallo laskeutuu
3. Tukikäsi mukaan käden heittoliikkeeseen
4. Pareittain heittoliike syötöstä
5. Samat asiat, mutta lisätään kori

Harjoite 1:
Pelaaja ja pallo

Tässä harjoitteessa 9 pelaajaa menevät omille paikalleen ja valmentaja pelaajien eteen.

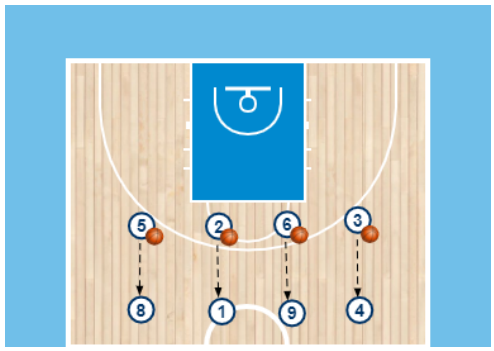
Harjoitellaan heiton perusteita



Harjoite 2:

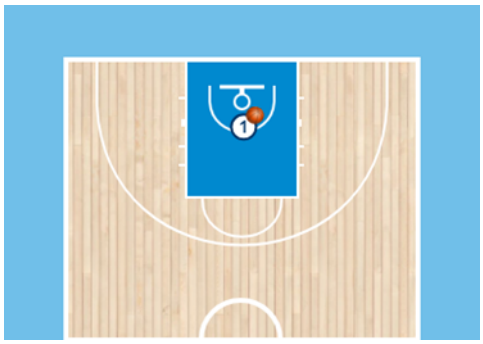
Pari ja pallo
Tässä harjoitteessa parit menevät kasvotusten noin 3 metrin päähän toisistaan.

Harjoitellaan heitontekniikka

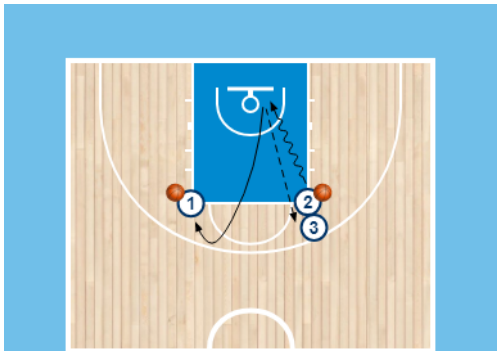


Harjoite 3:
Pallo, pelaaja ja kori

Harjoitellaan heitontekniikkaa



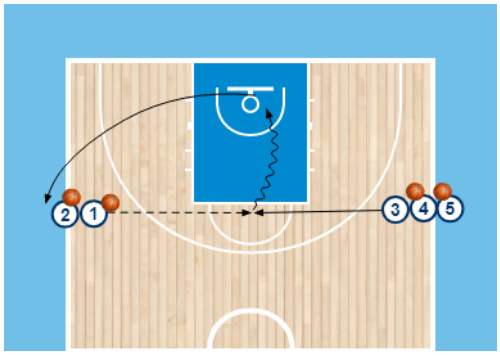
Harjoite 5:
Kolme pelaajaa, kaksia palloa ja kori



Valitaan kaksi lähtöpaikkaa eri puolilta koria. Toiseen paikkaan menee kaksi pelaajaa ja yksi pallo ja toiseen yksi pelaaja ja pallo. Ensimmäinen pelaaja lähtee liikkeelle sieltä missä on kaksi pelaajaa. Viimeistelyn jälkeen pelaaja syöttää pallon samaan paikkaan kuin mistä lähti ja menee toiseen paikkaan.

Harjoitellaan heitosta

Harjoite 3:
Vastajonot



Tehdään vastajonot valmentajan haluamalle paikalle, toisessa jonossa ensimmäisellä pelaajalla ei ole palloa. Palloton pelaaja lähtee kohti toista jonoa ja jonon ensimmäinen pelaaja syöttää pallottomalle pelaajalle. Heiton jälkeen pelaaja siirtyy toisen jonon perään ja syöttäjä lähtee lähestymään seuraavaa jonoa.

Harjoitellaan heittoja syötöstä tai pompusta

4. Kuljettaminen (video)

- Tekniikka kuntoon; kuljetus sormilla, ei sormenpäillä, ei kämmenellä. Voimakas pomputus, katse ylös, peliasento, pallo sivulla enemmän kuin edessä, vartalo elää mukana.
- Kaksikätisesti; molemmilla yksin sekä vuorokäsin
- Liikkeessä eteen ja taakse sekä paikallaan
- Erilaisilla rytmeillä ja eri korkeuksilla

- Rytminvaihdokset – jatkaen samalla kädellä, vaihtaen suuntaa ja kättä

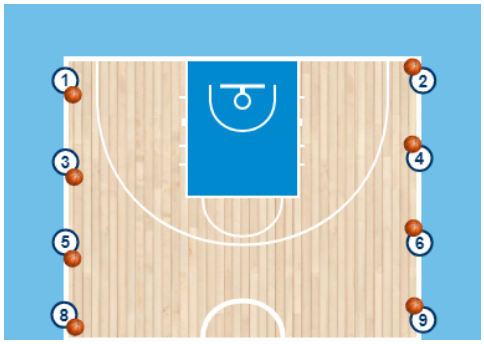
- Kädenvaihtoja: cross over, jalkojen välistä, selän takaa ja pivot

- Suojaa vartalolla, ei vapaalla kädellä

- Puolustajan ohittaminen: kuljettavan käden vastakkainen olkapää puolustajan lonkkaan, vartalo jää puolustajan ja pallon väliin (suojaaminen)

Harjoite 1:
Pelaajat asettuvat sivurajalle pallon kanssa.

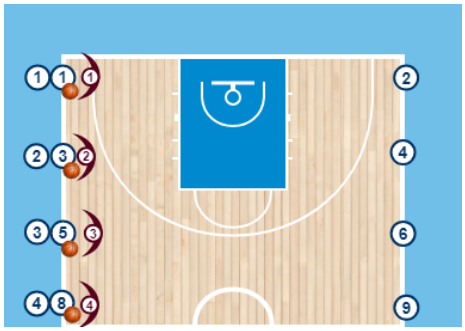
Harjoitteessa käydään läpi pallonkäsittelyä, kuljetuksen tekniikoita, rytminvaihdoksia ja kädenvaihtoja. Harjoite voidaan tehdä paikallaan tai sivurajalta sivurajalle.



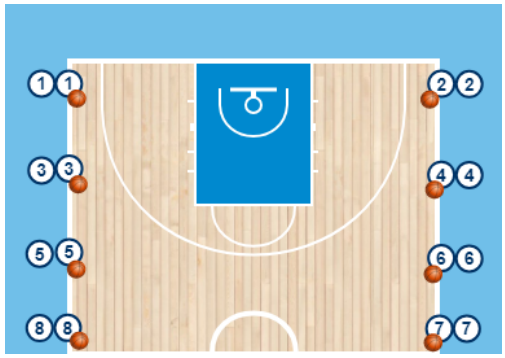
Harjoite 2:

Sama harjoite, kuin ylhäällä, mutta lisätään puolustaja mukaan.

Ydinkohdat:
1. Pallonkäsittelijä suojaa palloa samalla katse ylhäällä
2. Harjoite toimii myös puolustusharjoituksena

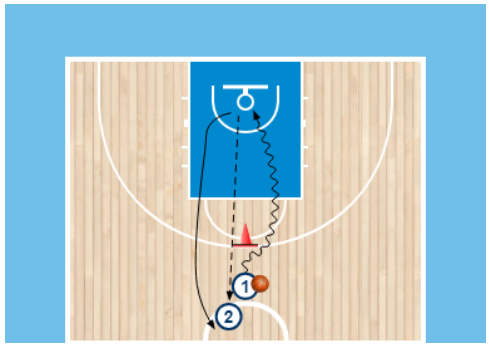


Harjoite 3:
Kädenvaihdot toista pelaajaa vastaan. Pelaajat lähtevät samanaikaisesti ja ohittavat toisensa valituilla rytmin -tai kädenvaihdoilla.



Harjoite 4:

Kädenvaihtoon tai rytminmuutokseen lisätään kori. Voidaan viimeistellä tai heittää ohituksen jälkeen.



5. Syöttäminen ja vastaanottaminen (video)

- Tekniikka: Vastaanottaja näytä selvä maali johon haluat pallon; kymmenen sormea näkyvillä, peukalot pallon taakse ja valmiina ottamaan pallon kiinni.
- Vastaanota pallo aina kahdella kädellä pienellä hypyllä yksitahtipysähdykseen.

- Tekniikka: Syöttäjä peliasennossa, voimantuotto vartalosta astumalla eteen, halutessasi käytä pallon vientiä alakautta napaan ja rannesyöttöön.

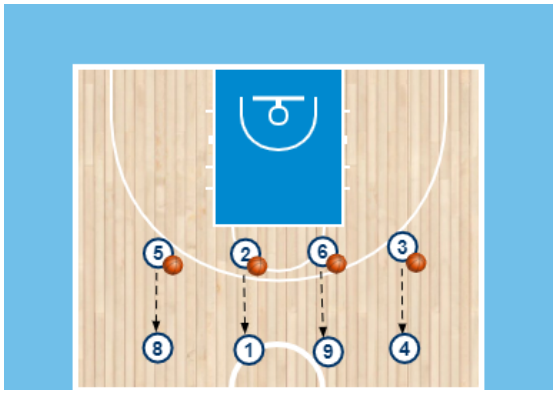
- paikaltaan paikalla olevalle pelaajalle
- paikaltaan liikkeessä olevalle pelaajalle
- liikkeessä paikallaan olevalle pelaajalle
- liikkeessä liikkeellä olevalle pelaajalle

- Erilaiset syötöt
  - Rannesyöttö ilmassa ja maankautta
  - Yhden käden syötöt avo- ja ristiaskeleella
  - Päänylisyötöt
  - Baseball-syöttö
  - Syötöt kuljetuksesta
  - Syöttö d&k

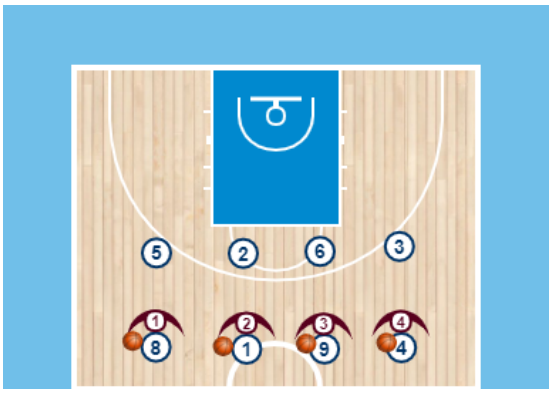
- Tekniikka
  - Vastaanota aina kahdella kädellä - alussa 10 sormea ja silmät jotta voi syöttää
  - syöttämisessä saatto
  - vartalosta voima
  - kaksikätisyys

  - Mahdollisimman pian pelitilanneomaisia harjoitteita

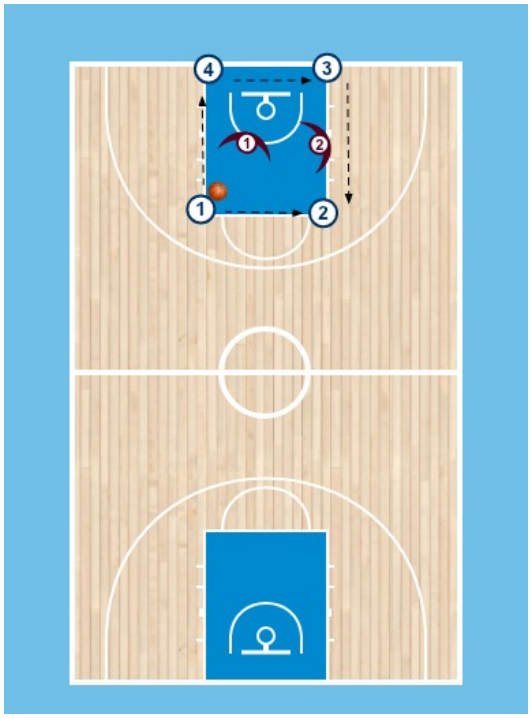
Harjoitus 1:
Pari ja pallo. Harjoituksessa käydään eri syöttötekniikoita.



Harjoite 2:
Höynä
Joko 2 tai 4 hyökkääjällä ja 1 tai 2 puolustajalla. Puolustajat riistävät palloa. Riistänyt pelaaja pääsee hyökkäämään. Huonon syötön syöttänyt tai huonosti kiinniottanut pelaaja joutuu keskelle.



Hyönä 2 hyökkääjällä ja yhdellä puolustajalla.



Hyönä 4 hyökkääjällä ja 2 puolustajalla.

6. Lähdöt (video)

- Ristiaskel
- Avoaskel

- Pallo ja jalka samaan aikaan maahan.
- Kuljeta vastustajasta kauimmaisella kädellä.
- Pallo jalan viereen, suojaa riistolta.
- Pyri astumaan puolustajan jalan viereen tai jopa yli, slicemaalla puolustaja ja viemällä tältä mahdollisuus liikkua sivulle, olkapää puolustajan lonkkaan.

- Lähdöt omasta syötöstä kohti koria
- Lähdöt catch&go esim laiturinpaikalta
- Lähdöt lähestyvää puolustajaa vastaan

Drill 1: With partner- partner passes and closes out- player catches and uses open and cross step. Progress with shot fake/jab steps.(can be done without a basket)

Drill 2: 3-8 players on a basket. Player without ball runs to catch from pass across the court(free throw line extended start) Player catches turns to shoot ball using correct footwork.
Progress attacking or taking jump shot from open step or cross step. Can also be used for teaching number 7- pysahdykset.

Vastajonot

7. Pysähdykset (video)

- 1-tahipysähdys
  - matala ja nopea, ajatuksena tippuminen (ei hyppääminen)
- 2-tahtipysähdys
  - rytmi
  - matalana jalat tulevat maahan eri aikaan

- Pysähdyttäessä aina peliasentoon, uhka korille.
- Pysähdysharjoitteita syötöstä ja kuljetuksesta 1- ja 2-tahtipysähdyksiä

- 1-tahti (quick stance) omasta syötöstä tippuminen peliasentoon
- 2-tahti omasta syötöstä-→ajo korille
- Vastajonoista pallon kiinniottaminen käyttäen eri pysähdyksiä →ajo

Drill 1: 2/3/4 players in a group. 1 less ball. Move to catch and shoot- dribble to shot-or attack the basket. Change finishes to incorporate all stops.

6.7.8 Pysähdykset, käännökset ja lähdöt
Harjoitteet:
- pelaaja, pallo ja kori (ilman puolustajaa ja puolustajan kanssa)
- syötöstä sama esim. 2 vs. 0 tai 3 vs. 0
- vastakkaiset jonot / vahva puoli + heikko puoli d´k, nopea hyökkäys

8. Käännökset (video)

    - Editsekäännös
    - Taitsekäännös

    - Tekniikka: matalana, peliasennossa, paino päkiällä, kääntyminen korille, uhka korille

    - Ymmärrys mikä kääntyminen mihin tilanteeseen eli koska halutaan kääntyä kohti koria eli editse ja koska tarvitaan tila puolustajasta eli taakse.

    - Vie tilanteet pelinomaiseksi, jotta voidaan korostaa myös syöttämistä suhteessa puolustajaan.

- Omasta syötöstä kääntyminen korille editse, sekä taitse
- Liikkeestä palloa vastaan ja sen jälkeen kääntyminen halutulla tavalla esim laiturinpaikalta

Harjoite 1: Side to side tekniikoiden läpikäynti ja toistot
Harjoite 2: Omasta syötöstä pysähdys, lähtö ja kori
Harjoite 3: Omasta syötöstä käännös-pysähdys ja lähtö
Harjoite 4: Käsi mahaan peli
Harjoite 5: kaikki vs kaikki peli ilman kuljetusta

Käännökset
Harjoite 1: vastajonoharjoitteen eri variaatiot. Liikkeen suunta vaikuttaa valittavaan pysähdykseen, käännökseen ja lähtöön
Harjote 2: Peruspeliin perustuvat pienpeliharjoitteet

Drill 1: Partner drill- 1 player has ball and has to keep it away from defender without using dribble. Only pivots and changing position of the ball.

Drill 2: Drill 2: 3-8 players on a basket. Player without ball runs to catch from pass across the court(free throw line extended start) Player catches and uses pivot to attack basket. Pivots progress in difficulty.

Pallottoman pelaajan taidot

9. IVP (video)

- pyydä ensin
- täydet korille etu- tai takaoveen saadaksesi pallon TAI kontakti puolustajaan ja ulos vapaaksi (ei edestakaisin ”sahaamista” laidassa). Liike vapautumisessa tapahtuu juoksemalla, ei sivuttaisliikkeessä.
- kahden tai kolmen suunnan IVP

- 1vs0 IVP esim laiturinpaikalta
- 1vs1 IVP esim laiturinpaikalta

Drill 1: Partner or group- Player takes steps to get open on wing and attacks basket from triple threat. Progress to adding dummy defense.

Harjoitteet:
- syöttäjällä tai 2 vs. 0 vapautumisen tekniikka laidassa
- sama harjoite puolustajalla
- 3 vs. 0 tai 3 vs. 3 pyydä ja mene

10. Leikkaaminen kohti koria ja leikkaaminen palloa kohti

- Näe pallo ja halua pallo
- Rytminmuutos
- Näytä maali johon haluat pallon
- Leikkaa korille sieltä mistä näkyy kori (etuovi ja takaovi)
- Leikkaa ainoastaan, jos pallollinen katsoo sinua
- Eri suunnista palloa kohti tapahtuvat leikkaukset (V-leikkaus, täyttöleikkaus, jne.)
- Tarvittaessa kontakti puolustajaan ja irtiotto
- Astu palloa vastaan

- Syöttöpelit, missä saa pisteitä pallon kiinniottamisesta korin läheisyydessä tai ulkopelaajan pelipaikalta
- Vastajonosta leikkaaminen kohti koria
- Syötön jälkeen leikkaaminen kohti koria (nupista syöttö laitaan→leikkaus korille)

Drill 1: Group of players(multiple balls) Line at top(with balls)-Line on wing(without balls)
Pass to wing and take hard cut to basket recieving pass back(change cuts)
Same thing from different spots on court. Progress to 3 players in group.
Pass to wing and player that didn’t pass takes cut.
Dummy defense or chairs can be used.

Drill 2: 2v2 3v3 4v4 using cuts as options(no dribble is a variation)

Harjoitteet:
- syöttäjällä tai 2 vs. 0 leikkaaminen kohti koria
- sama harjoite puolustajalla

- 3 vs. 0 tai 3 vs. 3 pyydä ja mene

11. Levypallopelaaminen ja irtopallot

Kaikissa irtopallotilanteissa tulee painottaa taistelua ja halua.

- Levypallotekniikka: hyppää ja ota pallo kiinni niin korkealta kuin mahdollista, pidä pallo korkealla kyynärpäät leveällä, voit tuoda leuan alle, katse mahdollisimman nopeasti korille, peliasento tapapainoinen ja vahva.
- Levypallon jälkeen ajatusketju: syöttämällä tai kuljettamalla eteenpäin.
- Kuljettaminen puolustajasta kauimmaisella kädellä palloa työntäen eteenpäin.
- Syöttäminen laitaan päänylisyötöllä tai ohitustyöntösyötöllä.
- Levypallotaktiikka: Opeta, että mene levypalloon tai palaa varmistamaan. Halutessasi voit ottaa taktiikkaan esimerkiksi säännön: vaparin alapuolella olevat menevät levypalloon, vaparin yläpuolella olevat varmistavat.
- Sulkemisen tekniikat (2): hae kontakti kyynärvarrella, jonka jälkeen hae pallo TAI kyynärvarrella kontakti, jonka jälkeen käännä selkä hyökkääjään (matala ja leveä asento), jonka jälkeen hae pallo
- Kiistapallon voittamisen tekniikat: kierrä vartalo väliin ja riko kädet

- Heitto levyyn ja levypallon kiinniottaminen ja siitä kääntyminen sovitulla tavalla kenttää kohti
- Parin kanssa sulkemisen harjoittelu (toinen pareista heittää ja toinen sulkee heiton jälkeen)
- 1vs1 levypallokamppailut heitosta
- 1vs1 irtopallokamppailu pallon ollessa lattialla (toinen estää toinen yrittää hakea pallon)

Drill 1: 5 groups of 1-4/5 on 2 baskets. 2 coaches shooting(1 on each basket)
1 group starts at halfcourt. Other groups start on basket(2 each)
Shot goes up and inside team boxes out while outside team fights for ball.
Team that gets ball goes to halfcourt-new team enters court.

Drill 2: Players run in circle(team game- 4v4, 5v5) Alternating teams next to each other
Shot goes up from coach- both team fights for ball. Progress to transition after Rebound.

Harjoitteet:
- 1 vs. 0 levypallo + kuljetus
- 2 vs. 0 levypallo + avaaminen
- halu –harjoitteet esim. 1vs.1vs.1 ja 2 vs. 2 + juoksu

12. Post pelaaminen

- Aseman haku nopeasta hyökkäyksestä
    - Seal out: mahdollisimman lähelle koria. Tilaa ei haeta pelkästään pallon saamiseksi vaan myös oman puolustajan puolustajaksi palaamisen estämistä.
    - Liikkeet vastaanottamisen jälkeen eli suoraan vastaanotosta nostot ja syöttäminen.
- Pallon vastaanottaminen postiin
    - Post up: leveä ja vahva asento, kaksi jalkaa ja kaksi kämmentä osoittavat palloa, näytä syöttäjälle maali, johon haluat pallon. Uintiliike.
    - Tekniikka pallon vastaanottoon: pallo olkapäiden ja leuan väliin, katse vastakulmaan.
    - Pallon vastaanottamisen jälkeen liikkeet selkä kohti koria, kasvot kohti koria, syöttäminen postista.
- Puolenkentän hyökkäyksessä
    - Duck in: kontakti ja postaaminen
- Viimeistelyt postista: jump hook, up and under, keskustapuolen lay up, drop step, spin move, heittoharhautus, peruuttaminen kulman puoleisella kädellä
- Syöttäminen postiin ja postista

- Nollaa vastaan eri postpelipaikkojen opettelu ja pallon hakeminen pelipaikkaan
- Nollaa vastaan liike mahdollisimman syvälle ja kääntyminen palloa vastaan
- Puolustajaa vastaan asemanhaku pysähtyneestä tilanteesta
- Puolustaja lähtee etupuolelta ja hyökkääjän pitää päästä etupuolelle esim duck in liike

Drill 1: 1v0 post move variation- Spin to self or use a passer.
Progress to 1v ½- Progress to getting open in post vs dummy defense.
Progress to 1v1 in post play.

Post-pelaaminen
Harjoitteet:
- 1vs.0 asema front rim + viimeistelyt syötöstä (+1 vs. 1)
- aseman pitäminen (high-low tilanteet) 2 vs. 1 tai 2 vs. 2
- pelaaja + pallo, nostot + nostot häirinnästä
- pelaaja + pallo, liikkeet selkä ja kasvot kohti koria
- syöttäminen postista

Yhdessä
1 v 0 aseman haku (front rim) + viimeistelyt
Sama puolustajan kanssa
Aseman pitäminen (seal out))
Post liikkeet esim. middle postista (esim vastakkaisjonot)