



# Hyökkäyspelaamisen perustaidot

## Pallollisen pelaajan taidot

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

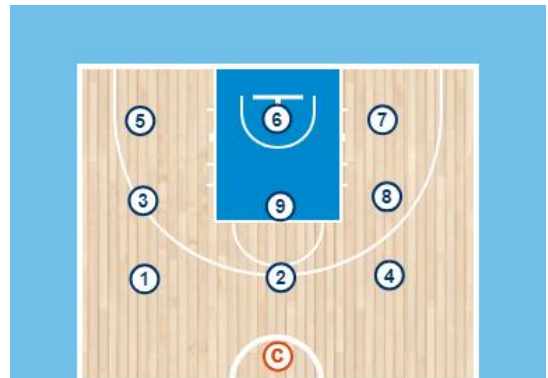
- jalat korille päin heittävän käden jalka hieman edellä
- noin hartioiden levyinen asento
- paino päkiöillä, jotta pelaajan on helppo liikkua joka suuntaan
- kroppa; korsetti kasaan, ryhdikäs asento selästä ja hartioista
- Selkäsuorana, (nilkka, polven takaosa ja olkapää samassa linjassa)
- Hyökkäyksen / 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

Harjoitellaan peliasentoa

Muita harjoiteltavia taitoja samasta harjoitteesta: pysähdykset, liikkeelle lähdöt, tukijalan käyttö, käännöksiä, peliasento, heiton tekniikka.

## 2. Viimeistelyt

- Jump Hook
- Lay-up
- Power lay-up
- Reach -up, reach-back
- Lay-back

- 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 kaksikäisyys.
- Lay upin lisäksi korinalta paikaltaan nosto ja jump hook
- Opeta kontaktin haku ensimmäisellä askeleella, jotta toiselle askeleelle saa tilan.

### Harjoite 1:

Pallo, pelaaja ja kori

Harjoitellaan viimeistelyjä

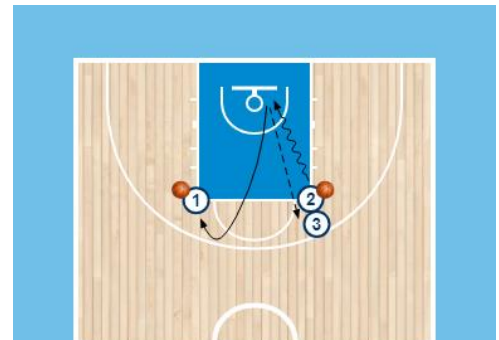


### Harjoite 2:

Kolme pelaajaa, kaksi 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

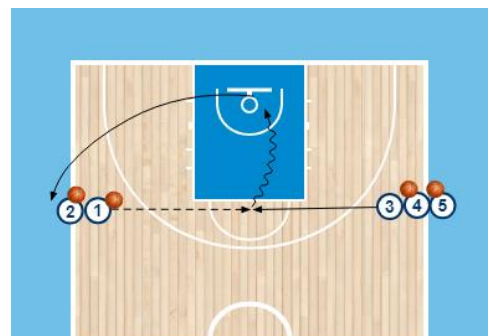


### Harjoite 3:

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



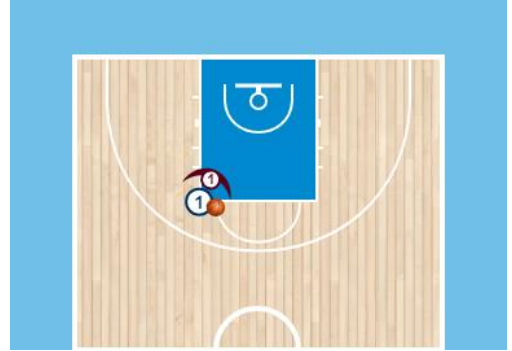
## Harjoite 4: Viimeistely kontaktista

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

Harjoitellaan viimeistelyjä

## Harjoite 5: Kaikki vs kaikki 3-5 pelaajaa ja 1-3 palloa (nostot)

Pelataan yhteen koriin kaikki v kaikki peliä. Rajoittamalla kuljetusta tai pelaamalla ilman kuljetusta saadaan enemmän nostoja kontaktista. Korin tekijä saa jatkaa suoraan omasta levypallosta.



### 3. Heittäminen

- Stanssi, jossa jalat osoittavat kohti koria (tai hieman tukikäden puolelle), 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:

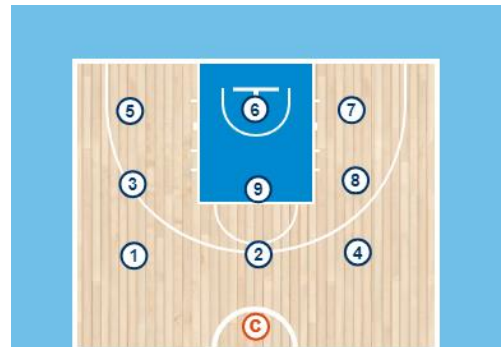
1. Yhden käden heittoliike ilmaan
2. Yhden käden heittoliike, keskittyen mihin kohtaan lattiaan pallo laskeutuu
3. Tukikäsi mukaan käden heittoliikkeeseen
4. Pareittain heittoliike syötöstä
5. Samat asiat, mutta lisää koria

Harjoite 1:

Pelaaja ja pallo

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

Harjoitellaan heiton perusteita

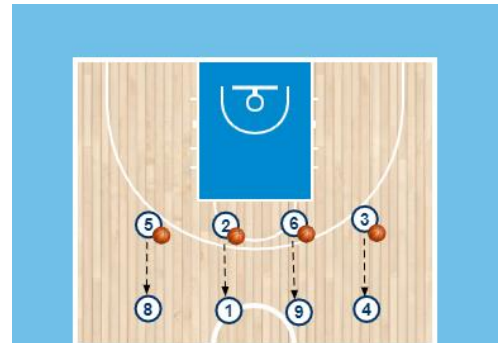


Harjoite 2:

Pari ja pallo

Tässä harjoitteessa parit menevät kasvoistensa noin 3 metrin päähän toisistaan.

Harjoitellaan heitontekniikka



Harjoite 3:

Pallo, pelaaja ja kori

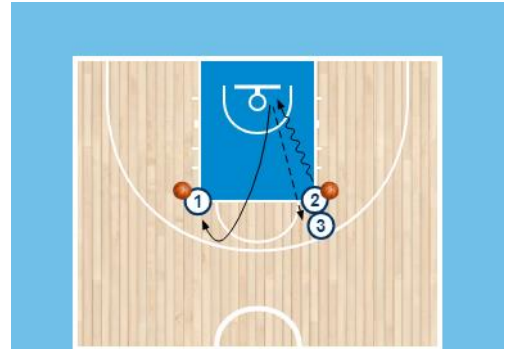
Harjoitellaan heitontekniikka



### 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.

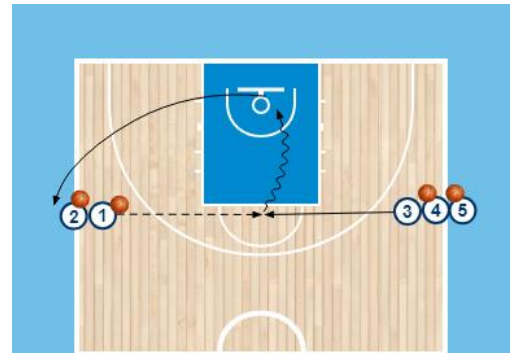


Harjoitellaan heitosta

### 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

- Tekniikka kuntoon; kuljetus sormilla, ei sormenpäillä, ei kämmenellä. Voimakas pomputus, katse ylös, peliasento, pallo sivulla enemmän kuin edessä, vartalo elää mukana.
- Kaksikäsisesti; molemmilla yksin sekä vuorokäsin
- Liikkeessä eteen ja taakse sekä paikallaan
- Erilaisilla rytmeillä ja eri korkeuksilla
- Rytminvaihdokset – jatkaen samalla kädellä, vaihtaen suuntaa ja kättä
- Kädenvaihtoja: crossover, 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



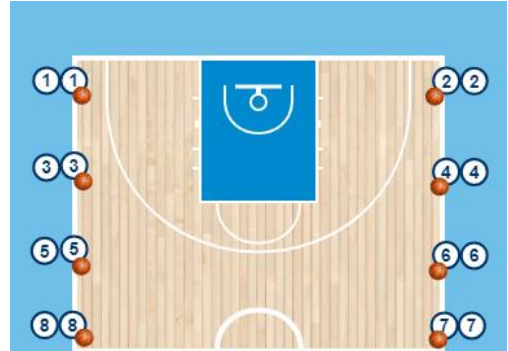
### Harjoite 3:

Kädenvaihdot toista pelaajaa vastaan. Pelaajat lähtevät samanaikaisesti ja ohittavat toisensa valituilla rytmin -tai kädenvaihoilla.

#### Harjoite 3.1:

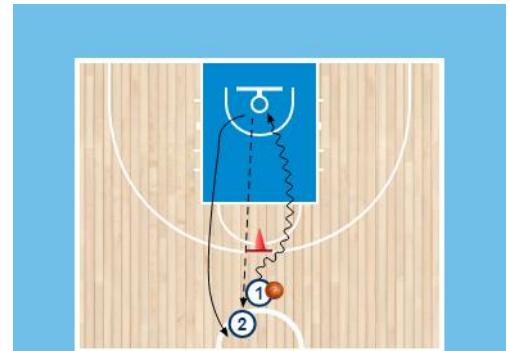
Sama harjoite seuraa reagoi kaverin harhautusvalintaan Toisessa laidassa olevat pelaajat ovat johtajia. He päättävä ja toinen laita reagoi. Vaihtoehto esimerkkejä:

- Johtaja valitsee, kummalla kädellä lähdetään kuljettamaan
- Johtaja valitsee mikä harhautus tehdään keskellä
- a-b yhdistelmä



### Harjoite 4:

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



### Harjoite 5:

Viestikisat 2 pelaajaa max

Viestikisat eri tekniikoilla. Vaihtoehto esimerkkejä:

- side to side, end to end tai päädystä ja toiseen päähän tehdään kori
- vapaahieittoviivalla, puolessa kentässä ja vapaahieittoviivalla tehdään esim. crossi

lisätään puolustajia vaikeuttamaan harjoitusta

### Harjoite 6:

Pelipaikka peli

1v1 peli. Hyökkääjä pyrkii kuljettamaan palloa mahdollisimman paljon jollain pelipaikalla. Kun puolustaja yrittää riistää haasta ohi ja palaa takaisin. Riistosta vaihtuu osat

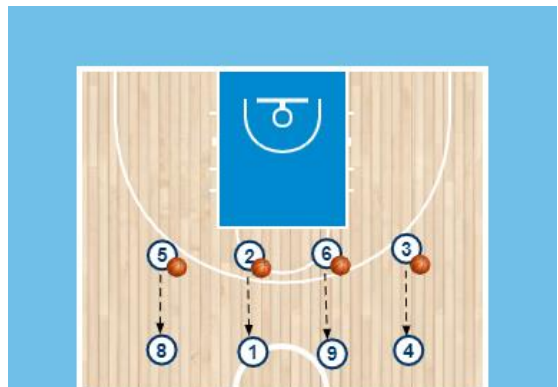
Lisätään pelaaja korin alle jolle tulee pyynnöstä syöttää pallo

## 5. Syöttäminen ja vastaanottaminen

- Tekniikka: Vastaanottaja näytävä 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 käytävä 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 ristiaskelleella
  - 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
  - kaksikäisyys
  
- Mahdollisimman pian pelitilanneomaisia harjoitteita

### Harjoitus 1:

Pari ja pallo. Harjoituksessa käydään eri syöttötekniikoita.



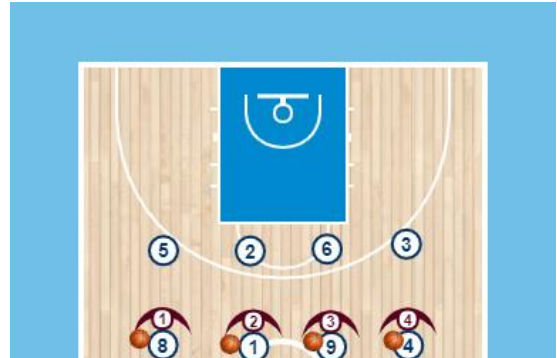


## Harjoite 2:

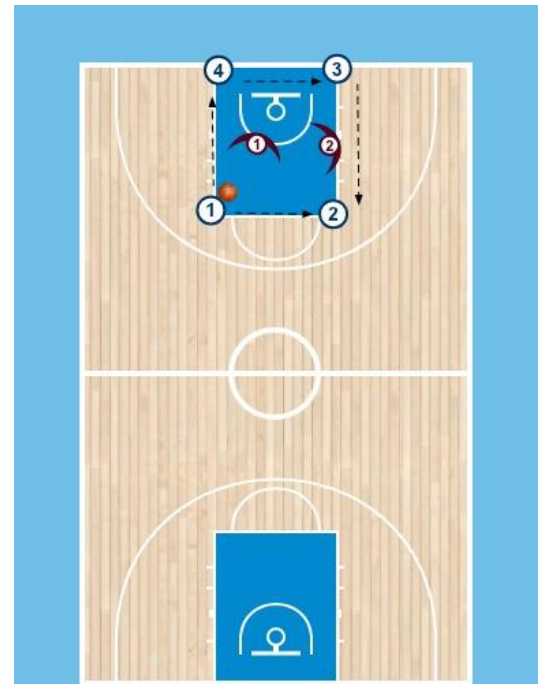
### Höynä

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.



Hyönnä 2 hyökkääjällä ja yhdellä puolustajalla.



Hyönnä 4 hyökkääjällä ja 2 puolustajalla.

## Harjoite 3:

### Syöttöhippa 3 pelaajalla

#### Harjoituksen kulku:

Kaksi pelaajaa yrittää syöttämällä saada kolmannen pelaajan kiinni tukijalan varassa pallolla koskemalla

## Harjoite 4:

### Koripallon viitepelit ilman kuljetusta:

1. Koripallo ilman kuljetusta
2. Tornipallo
  - a. Harjoituksen kulku: Pelataan samoin säännöin kuin syöttelykorista, mutta pisteen saa, kun syöttää tornille (pelaaja toisen reppuselässä)

## 6. Lähdöt

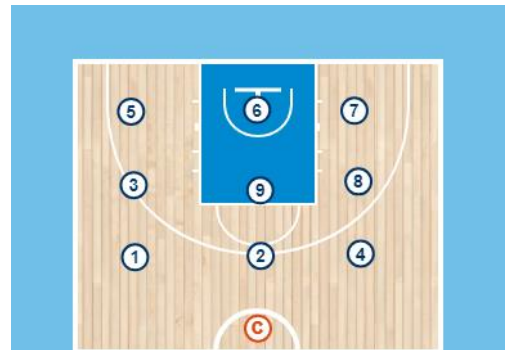
- Ristiaskel
- Avoaskel
  
- Pallo ja jalka samaan aikaan maahan.
- Kuljeta vastustajasta kauimmaisella kädellä.
- Pallo jalan viereen, suojaa riistolta.
- Pyri astumaan puolustajan jalan viereen tai jopa yli, slicemaalla puolustaja ja viemällä tältä mahdollisuus liikkua sivulle, olkapää puolustajan lonkkaan.
  
- Lähdöt omasta syötöstä kohti koria
- Lähdöt catch&go esim laiturinpaikalta
- Lähdöt lähestyvää puolustajaa vastaan

### Harjoite 1

Pelaaja ja pallo

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

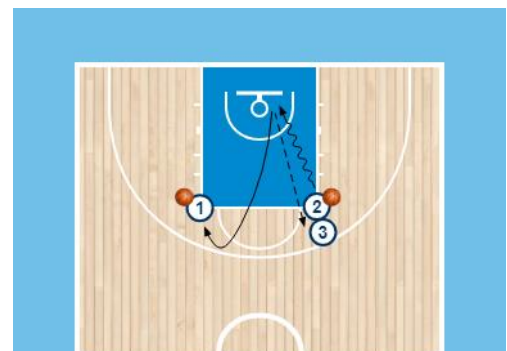
Harjoitellaan peliasento ristiaskel ja avoaskel lähtöjä



### Harjoite 2:

Kolme pelaajaa, kaksia palloa ja kori

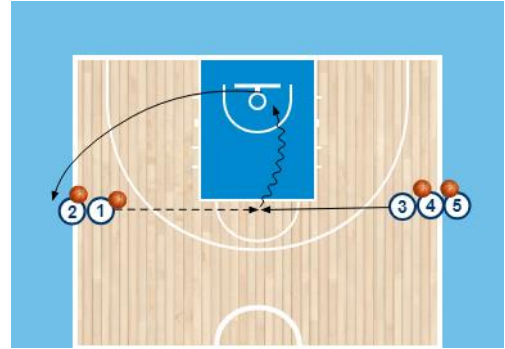
Valitaan kaksi lähtöpaikkaa eri puolilta koria. Toiseen paikkaan menee kaksi pelaajaa ja yksi pallo ja toiseen yksi pelaaja ja pallo. Ensimmäinen pelaaja lähtee liikkeelle sieltä missä on kaksi pelaajaa. Viimeistelyn jälkeen pelaaja syöttää pallon samaan paikkaan kuin mistä lähti ja menee toiseen paikkaan.



Harjoitellaan peliasento ristiaskel ja avoaskel lähtöjä

Harjoite 4:  
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.



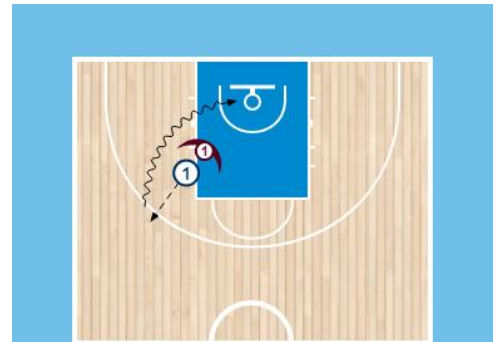
Harjoitellaan peliasento ristiaskel ja avoaskel lähtöjä

Harjoite 5:

1v1 käsi mahassa

1v1 peli helpotetulla hyökkäyksellä. O1 ja D1 lähtevät peräkkäin. O1 syöttää itselleen kaarelle ja kääntyy korille. D1 laittaa käden mahaan ja siitä pelataan 1v1.

Harjoitellaan peliasento ristiaskel ja avoaskel lähtöjä

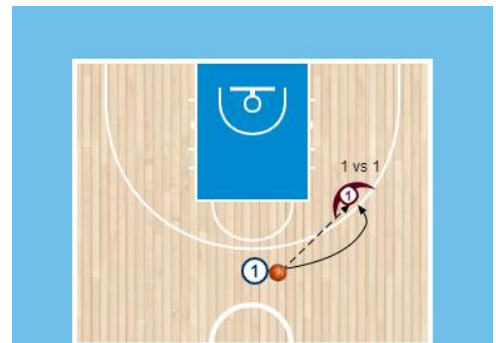


Harjoite 6:

1v1 syöttö laitaan->laita d->ojennuksesta 1v1 peli

O1 syöttää D1:lle ja käy hakepallon tämän kädestä. Liikkeelle lähdessä voidaan harjoitella eri lähtöjä. Pelataan 1v1 peli.

Harjoitellaan peliasento ristiaskel ja avoaskel lähtöjä





## 7. Pysähdykset

- 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

Harjoitus: Liikkeellelähdöt kohdan harjoitteet 1-6 toimivat pysähdyksien harjoitteluun

## 8. Käännökset

- 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.

### Harjoite 1:

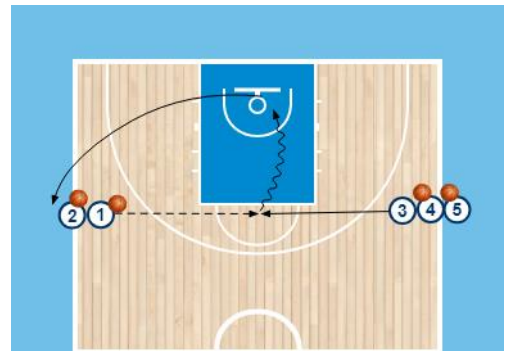
Pelaaja, pallo ja kori

Omasta syötöstä harjoitellaan eri käännöksiä

### Harjoite 2:

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.



Vaihtamalla jonojen paikkaa ja pelaajien leikkauksia voidaan harjoitella eri käännöksiä

### Harjoite 5:

1v1 käsi mahassa

1v1 peli helpotetulla hyökkäyksellä. O1 ja D1 lähtevät peräkkäin. O1 syöttää itselleen kaarelle ja kääntyy korille. D1 laittaa käden mahaan ja siitä pelataan 1v1.

Vaihtamalla lähtöpaikkaa voidaan harjoitella eri käännöksiä



## Pallottoman pelaajan taidot

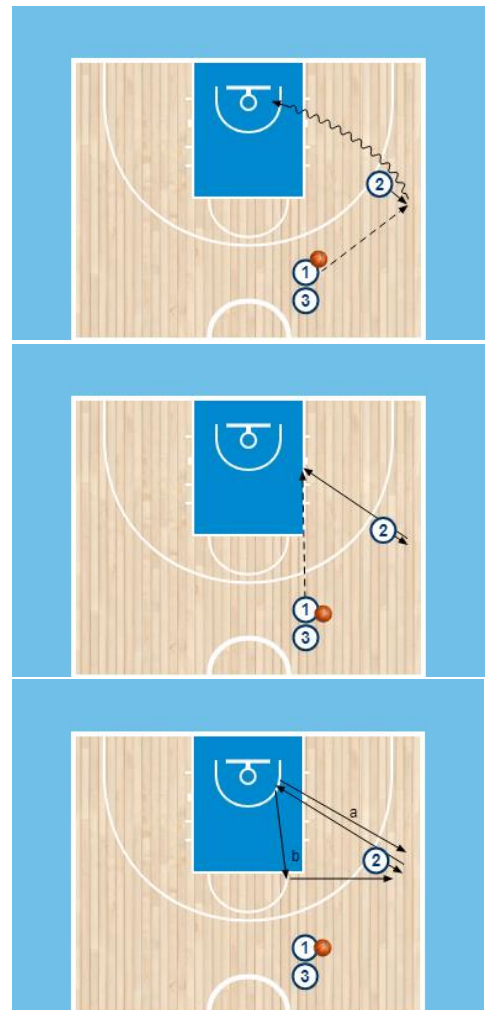
### 9. IVP (video)

- 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

#### Harjoite 1:

- Pyydä ensin kaksi kättä esillä, astu ulompi jalka ulos. Vastaanota ja hyökkää
- Sama alku ja sen jälkeen täydet kohti koria, joko etuoveen tai takaoveen.
- Sama alku, kahden suunnan ivp (a) tai kolmen suunnan ivp (b)

Harjoitellaan: Itsensävapaaksipelaaminen



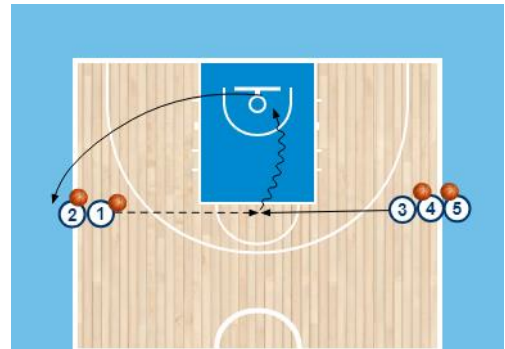
## 10. Leikkaaminen kohti koria ja leikkaaminen palloa kohti

- 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

### Harjoite 1:

#### 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.



Vaihtamalla jonojen paikkaa ja pelaajien leikkauksia voidaan harjoitella eri leikkauksia