

# Nopean hyökkäyksen perusteet



## Harjoite 1:

Levypallon tekniikka ja avaus

### Harjoitteen kulku:

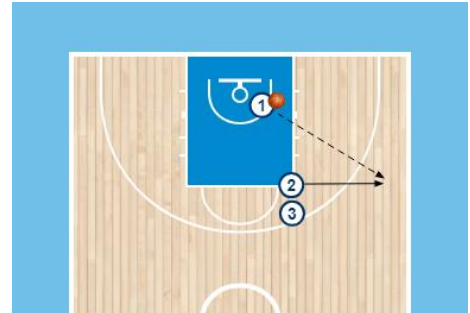
1. Yksi pelaaja menee korin alle pallon kanssa ja kaksi seuraavaa pelaajaa vaparin viivalle (kuva 1).
2. O1 heittää pallon levyyn ja hakee levypallon. O2 juoksee kovaa leveälle laitaan ja pyytää palloa (kuva 1).

Seuraava vaihtoehto:

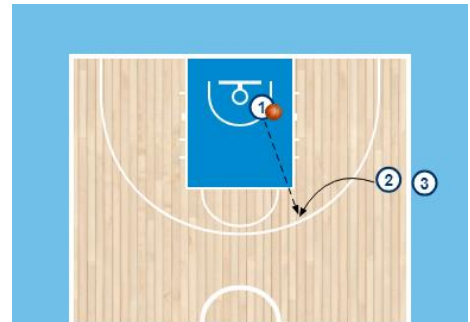
1. O2 lähtee leveältä ja leikkaa palloa kohti. O1 syöttää leikkaavalle pelaajalle (kuva 2).

### Harjoitteen ydinkohdat:

1. Pallo haetaan mahdollisimman korkealta, pallo pidetään pään päällä kyynärpäät leveällä tai sen voin tuoda myös leuan alle kyynärpäät edelleen leveällä, katse mahdollisimman nopeasti omalle korille, peliasento tasapainoinen ja vahva
2. Levypallon jälkeen ajatusketju: Syöttämällä tai kuljettamalla eteenpäin
3. Avauksen hakija: Pallo haetaan aina korikori -linjan samalle puolelle
4. Hakeminen mahdollisimman leveälle, laitaan ja syöttö mahdollisimman pitkälle eteen, riippuen kuinka pitkälle pelaajat pystyvät syöttämään (kuva 1)
5. Jos palloa ei syötetä laitaan, haetaan se vauhtiin banaani-leikkauksella (kuva 2)
6. Jos ollaan korikori -linjan toisella puolella, niin haetaan pallo vauhtiin banaani-leikkauksella



Kuva 1



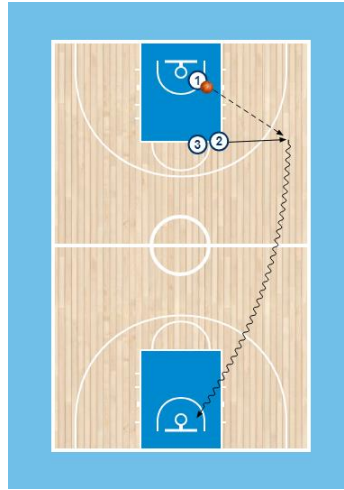
Kuva 2

## Harjoite 2:

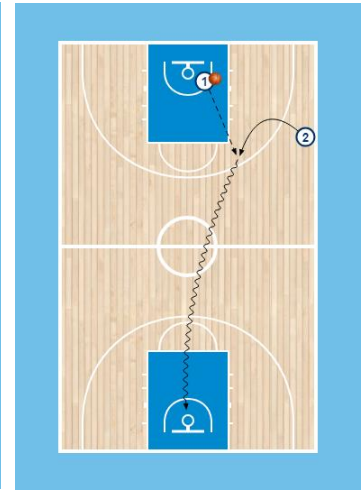
Avaus, haku ja mahdollisimman vähillä pompuilla kori

### Harjoitteen kulku:

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).

### Harjoitteen ydinkohdat:

1. Kaikki edeltävän harjoitteen asiat vaadittava myös tässä harjoitteessa
2. Kuljettaminen puolustajasta kauimmaisella kädellä palloa työntäen (yhellä tai vuoro käsin) eteenpäin

## Harjoite 3:

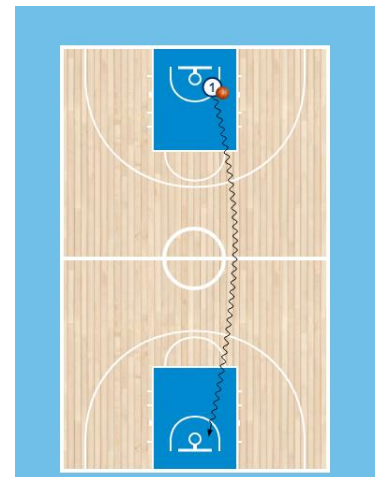
Levypallon tekniikka ja kuljettaminen suoraan levypallosta

### Harjoitteen kulku:

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:

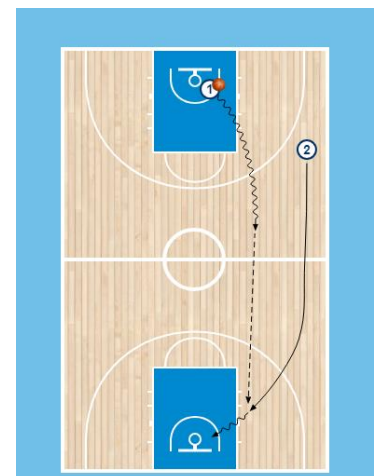
1. O1 heittää pallo levyyn ja hyppää levypalloon.
2. O1 lähtee kuljettamaan ja O2 laidasta lähtee juoksemaan kohti koria.
3. O1 syöttää O2:lle suoraan lay-upiin (kuva 6)



Kuva 5

### Harjoitteen ydinkohdat:

1. Kaikki edeltä mainitut asiat mukaan
2. Pallon työntäminen eteenpäin, jos mahdollista niin vuoro käsin
3. Syöttäminen eteenpäin pelaajalle
4. Viimeistely täydestä vauhdista



Kuva 6

## Harjoite 4:

3-0 nopea

### Harjoitteen kulku:

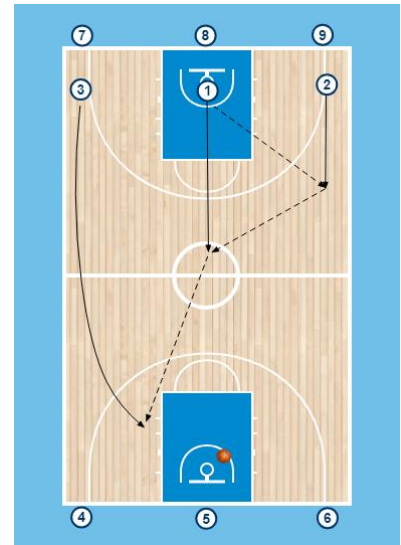
1. Kumpaankin laitaan yksi pelaaja ja keskelle yksi pallon kanssa.
2. Keskeltä syötetään laitaan ja laidasta takaisin keskelle ja keskeltä toisen puolen laitaan suoraan lay-upiin (Kuva 7).
3. Seuraava kolmikko ottaa pallon sukasta ja juoksee samalla toiseen päähän.

### Seuraava vaihe:

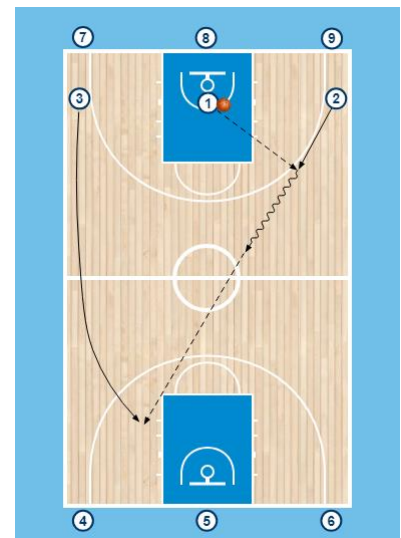
1. Keskeltä syötetään laidasta keskustaan päin leikkaavalle O2:lle.
2. O2 kuljettaa kohti keskiympyrää ja syöttää laidassa juoksevalle O3:lle suoraan lay-upiin.
3. Seuraava kolmikko ottaa pallon sukasta ja juoksee samalla toiseen päähän.

### Harjoitteen ydinkohdat:

1. Kovat syötöt eteenpäin vauhtiin
2. Kiinnittäminen täydestä vauhdista
3. Viimeistely täydestä vauhdista suoraan syötöstä



Kuva 7



Kuva 8

## Harjoite 5:

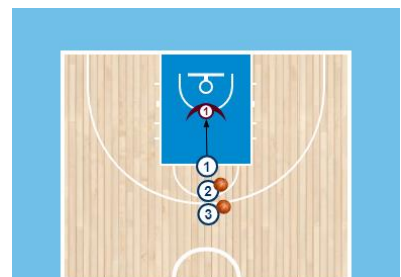
Post -pelaajan asema front rim:lle

### Harjoitteen kulku:

1. Puolustaja menee törmäyskaaren kohdalle ja muut pelaajat jonoon noin vapariviivalta 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. Käyty läpi hyökkäyksen taidoissa



Kuva 9

## Harjoite 6:

### High-low pelaaminen

#### Harjoitteen kulku:

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).

#### Harjoitteen ydinkohdat:

1. Seal out: mahdollisimman lähelle koria. Tilaa ei haeta pelkästään pallon saamiseksi vaan myös oman puolustajan puolustajaksi palaamisen estämistä.
2. Liikkeet vastaanottamisen jälkeen eli suoraan vastaanotosta nostot ja syöttäminen.
3. leveä ja vahva asento, kaksi jalkaa ja kaksi kämmentä osoittavat palloa, näytä syöttäjälle maali, johon haluat pallon.

## Harjoite 7:

### 2-1 hyökkääminen

#### Harjoitteen kulku:

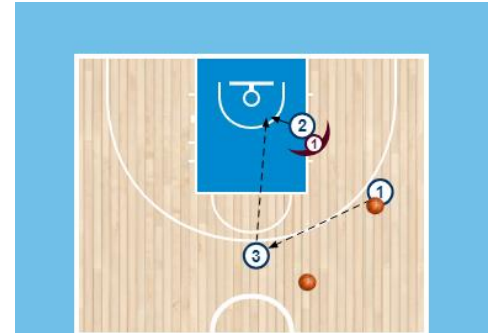
1. Syötellään puoleen kenttää samoin kun 3-0 vastaan harjoitteessa. O2 jättää pallon maahan keskikentän kohdalle. O3 hakee syötön jälkeen pallon maasta (kuva 12).
2. O3 katsoo ensimmäisenä pitkän syötön O1, jos se ei ole mahdollinen O3 oma kuljetus ja hyökkääminen kohti koria.

#### Harjoitteen ydinkohdat:

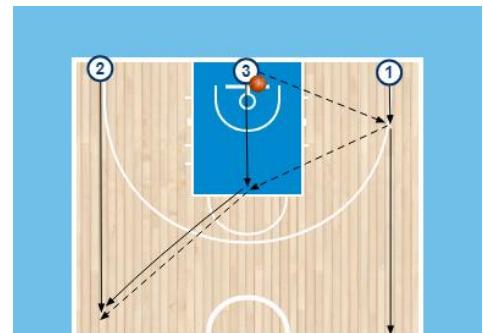
1. Hyökätään kohti koria leveämmältä kuin vaparinkulmia korille.
2. Pallollisen ensisijainen ajatus mennä kohti koria omaan viimeistelyyn.
3. Syöttö, jos puolusta ottaa ajon kokonaan pois, syöttö keskustan puoleisella kädellä.



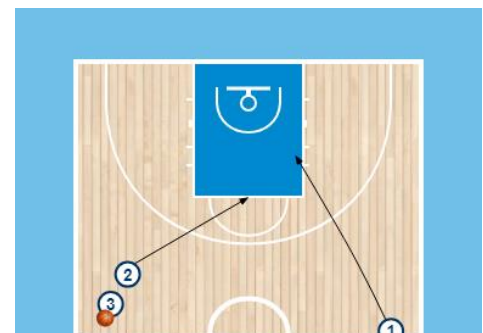
Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12



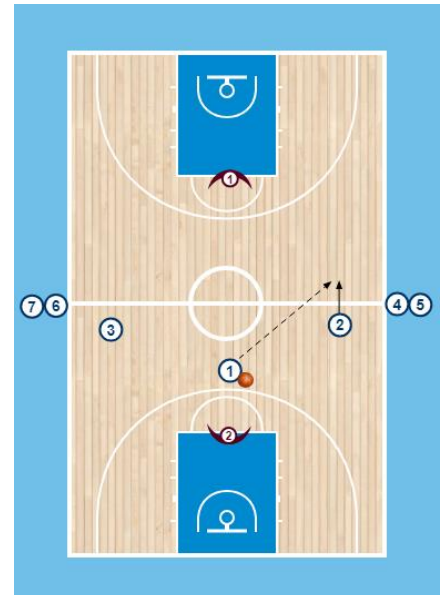
Kuva 13

## Harjoite 8:

### 3-1 hyökkääminen

#### Harjoitteen kulku:

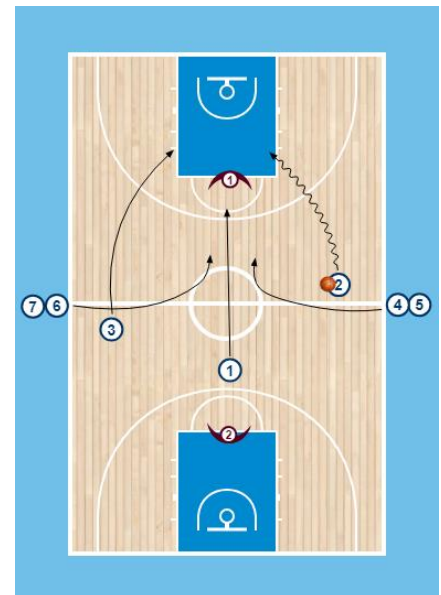
1. Kummallekin puolelle keskiviivaa sivurajan taakse tulee jonot. Kentälle tulee kolme hyökkääjää ja kaksi puolustajaa kummallekin vapari viivalle (Kuva 14).
2. Heti kun pallo ylittää puolen kentän saa jonojen kummastakin päästä ensimmäiset pelaajat lähteä puolustamaan keskikentän ympyrän kautta (kuva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



Kuva 14

#### Harjoitteen ydinkohdat:

1. Halutaan muodostaa 2-1 tilanne, joko syöttämällä eteenpäin, jos on kaksi pelaajaa edessä tai itse kuljettamalla.
2. Harjoituksen vauhti mahdollisimman kovaksi.



Kuva 15

## Harjoite 9

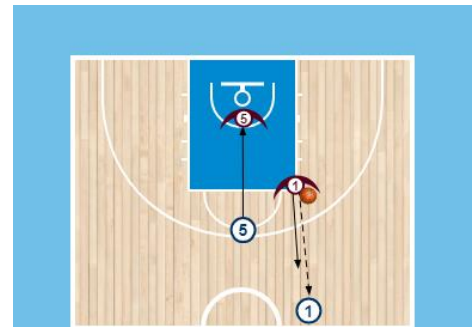
### 2-2 Front rim ja takamies

#### Harjoitteen kulku:

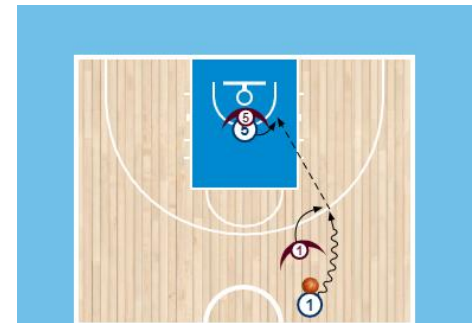
1. Puolustajista toinen aloittaa törmäyskaaren sisältä ja toinen 3. sekunnin alueen sisältä. Pelaaja kuka on 3. sekunnin alueen sisällä on syöttää pallon hyökkääjälle noin puolen kenttään, jonka jälkeen pelataan 2-2 peli
2. Hyökkääjä kuka on top of the key:ssä lähtee valtamaan front rim:iä ja pallollinen lähtee hyökkäämään kohti korja.
3. Hyökkääjän valinnat on joko syöttää sisään tai ajaa itse (kuvat 17 ja 18).

#### Ydinkohdat:

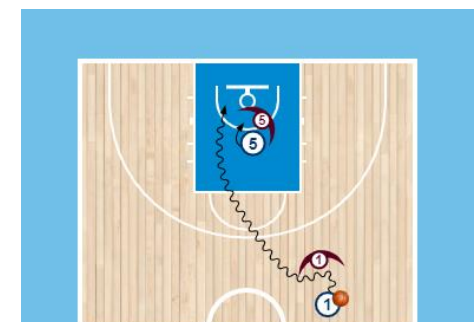
1. Korinalle juosseen pelaajan tehtävä on ottaa asema ja pyrkiä joko tekemään tilaa ajolle seal:malla tai ottaa asemaa saadakseen pallon korin alle.
2. Pallollinen pelaaja pyrkii voittamaan oman pelaajan ja pääsemään korille helppoon lay-upiin tai syöttää sisäpelaajalle korin alle. Pallollisen tulisi nähdä mihin suuntaan sisäpelaaja seal omaa puolustajaansa, jotta hän voi ajaa sinne missä on tilaa.
3. Jos korinalus pelaaja ei pysty pitämään asemaan tulee hänen reagoida ajoon niin, että hänelle pystytään tiputtamaan pallo korinalle.
4. Muista, että harjoite on nopean hyökkäyksen jatkumo, joten kori pyritään tekemään mahdollisimman nopeasti ja turha pomputtelu pois.



Kuva 16



Kuva 17



Kuva 18

## Harjoite 9

### Harjoitteen kulku:

1. Harjoite toimii täysin samalla kaavalla kuin aiempi, mutta tässä harjoitteessa syötetään laitaa.
2. Pelaaja lähtee puolesta kenttää ja spurttaa kohti kolmosen kaarta, johon hänelle syötetään. Tämän jälkeen pelataan 2-2 samoilla ajatuksilla kuin aiemmassa harjoitteessa.

