

*Jarno Ala-Nissilä*

**JUNIORIKORIPALLON PUOLUSTUS- JA  
HYÖKKÄYSPELIN RAKENTAMINEN OSISTA  
KOKONAISUUKSIKSI**

**Suomen Koripalloliitto  
HKVT-tutkinto  
Päättötyö  
Syksy 2001**

# SISÄLLYSLUETTELO

## 1. JOHDANTO

## 2. PUOLUSTUS (miesvartiointi)

### 2.1 Perusasento

2.1.1 jalat/kädet (KK >)

### 2.2 Liikkuminen puolustusasennossa ensimmäinen askel

2.2.1 suunnanmuutokset (KK >)

2.2.2 wheel and run (Mikrot >)

### 2.3 1 vs 1 puolustus

2.3.1 pallollisen puolustus (KK >)

2.3.2 kuljetus käytössä (Mikrot >)

2.3.3 lähestyminen (Mikrot >)

2.3.4 kuljetus käytetty (Mikrot >)

### 2.4 Pallottoman puolustus

2.4.1 leikkaukset (C >)

2.4.2 yhden syötön päässä (C >)

2.4.3 takaovi (C >)

2.4.4 heikolla puolella (C >)

palloton screen

2.4.5 high post (C >)

2.4.6 low post (C >)

### 2.5 Ylivoima tilanteiden puolustus

2.5.1 2 vs 1 ylivoimahyökkäys (C >)

2.5.2 3 vs 1 ylivoimahyökkäys (C >)

2.5.3 3 vs 2 ylivoimahyökkäys (C >)

### 2.6 Joukkuepuolustus

2.6.1 päämäärä/säännöt (C >)

2.6.2 liikkuminen + avut (Mikrot >)

2.6.3 sisäänajo + rotaatio (C >)

2.6.4 pallollisen screen (C >)

2.6.5 hand off (B >)

2.6.6 post peli (B >)

### 2.7 Paikkapuolustukset + prässit

2.7.1 2 - 3 paikka (B >)

2.7.2 2 - 1 - 2 paikka (B >)

2.7.3 3 - 2 (hissi)paikka (B >)

2.7.4 1 - 2 - 1 - 1 prässä 1/1 (B >)

2.7.5 2 - 2 - 1 prässä 3/4 (B >)

2.7.6 1 - 2 - 1 - 1 prässä 2/4 (B >)

2.7.7 miesprässä (C >)

2.7.8 Box and 1 (B >)

2.7.9 Triangel and 2 (B >)

### 3. HYÖKKÄYS

#### 3.1 Hyökkäyspään jalkatekniikka

- 3.1.1 pysähtyminen (KK >)
- 3.1.2 editse- ja taitse käännös (KK >)
- 3.1.3 ristiaskel (Mikrot >)

#### 3.2 Itsensä vapaaksi pelaaminen (IVP)

- 3.2.1 laitahyökkääjän ja takamiehen IVP+ kolmoisuhka (Minit >)

#### 3.3 Leikkaukset

- 3.3.1 takaovi (Minit >)
- 3.3.2 give and go (Mikrot >)
- 3.3.3 flash (B >)
- 3.3.4 hand off (B >)

#### 3.4 Heittäminen

- 3.4.1 paikaltaan (KK >)
- 3.4.2 lay up (KK >)
- 3.4.3 syötöstä (Mikrot >)
- 3.4.4 kuljetuksesta (Mikrot >)
- 3.4.5 hyppyheitot (B >)
- 3.4.6 sentteriliikkeet (Minit >)

#### 3.5 Syöttäminen

- 3.5.1 perussyötöt paikallaan ja liikkeessä (KK >)
- 3.5.2 syöttö-/yhdistelmä drillit (C >)

#### 3.6 Pallon käsittely

- 3.6.1 eri kädenvaihdot (Mikrot >)
- 3.6.2 kahdella pallolla tehtävät harjoitteet (C >)

#### 3.7 Post - peli

- 3.7.1 aseman hakeminen/pallon pyytäminen (C >)
- 3.7.2 sisään syöttäminen (C >)

#### 3.8 Screen

- 3.8.1 pallollisen (C >)
- 3.8.2 pallottoman (C >)

#### 3.9 Nopea hyökkäys

- 3.9.1 2 vs 1 (C >)
- 3.9.2 3 vs 1 (C >)
- 3.9.3 3 vs 2 (C >)

#### 3.10 Joukkuehyökkäys

- 3.10.1 spot-peli (Minit >)
- 3.10.2 pelinavaukset (C >)

### 4. LEVYPALLOPELI

#### 4.1 Puolustuslevypallot

- 4.1.1 pallollisen sulkeminen (Minit >)
- 4.1.2 pallottoman sulkeminen (Minit >)
- 4.1.3 avaaminen (Minit >)

#### 4.2 Hyökkäyslevypallot

- 4.2.1 sijoittuminen & halu (Minit >)

## 1. JOHDANTO

Tämän päättötyön ensisijaisena tarkoituksena on toimia apuvälineenä seuran omissa valmentajakerhoissa ja palvella Loimaan Korikonkareiden valmentajia päivittäisessä valmennustyössään koripallon parissa.

Teokseen on pilkottu juniorikoripallossa tarvittavat puolustus- ja hyökkäyspelin olennaisimmat asiat. Jokaiselle osa-alueelle on annettu yksi esimerkkiharjoite kehitellen helposta vaativampaan. Sisällysluetteloon on merkitty missä ikäluokassa kutakin asiaa pitäisi alkaa johdonmukaisesti harjoituttaa ja vaatia (esim. KK = koripallokoulu).

Jokainen teoksessa esiintyvä harjoite tullaan käymään läpi eri demo-ryhmien kanssa seuran omissa valmentajakerhoissa. Kauniina ajatuksena siis on, että teosta ei kukaan saa sellaisenaan käteen, vaan se edellyttää käytännön demoissa läsnäolon. Näin harjoitteiden sisältö kirkastuu valmentajille aivan toisessa valossa, ja tämä taas takaa parempaa valmennustyötä ja parempia pelaajia. Päättötyön loppuun on sijoitettu tyhjiä kenttäpohjia, joihin voi selventää itselleen demoissa läpikäytäviä harjoitteita.

Toivon myös, että tämän teoksen avulla on helpompi rakentaa yksittäisistä harjoitteista järkeviä harjoitus kokonaisuuksia.

Haluan myös korostaa, että ei ole olemassa salaisuuksia tai poppakonsteja tulla hyväksi pelaajaksi tai joukkueeksi. Kysymys on tekemisen laadusta, valmentajan halusta ja kyvyistä *opettaa* ja motivoida pelaajiaan pitkäjänteiseen ja monipuoliseen harjoitteluun.

## ESIMERKKI HARJOITTEET HELPOSTA - VAIKEAAN!

### 2. PUOLUSTUS:

#### 2.1 Perusasento

2.1.1 Opeta/näytä jokaiselle oikea puolustusasento kädestä pitäen.

- Kädet ja jalat leveällä! = Ole ISO!
- Polvet koukussa, takapuoli alhaalla ja selkä suorana!

#### 2.2 Liikkuminen puolustusasennossa

2.2.1 Liikennepoliisi: Valmentaja näyttää käsimerkein avorivistössä olevalle ryhmälle liikkumissuunnan. Vasen, oikea, ylös = hyppy/jä, alas = tömistystä jne. Suunnanmuutoksissa ensimmäinen askel menosuunnan puoleisella jalalla!

Vanhemmille junioreille saa lisää kuormittavuutta lisäämällä sarjojen määrää ja kestoja (max 24s).

2.2.2 Wheel and run: 1vs1 tilanne. Pari lähtee liikkeelle kenttäalueen kulmauksesta, kohti vastakkaista puolikentän rajaa. Liikkeelle lähtö tapahtuu rauhallisesti, vauhtia kiihdyttäen aina maksimiin asti. Puolustaja pyrkii pysymään jalkatyöllä hyökkääjän vauhdissa mukana (askeleen edellä) ja pakottamaan käden vaihtoon tai viimeistään sulkemaan tältä sivurajan puolikentässä. Jos/kun puolustajan jalkatyö "ei riitä", niin hän nousee pystyyn ja juoksee hyökkääjän ohi ja ottaa uudelleen jalkatyöasennon.

Nuorimmilla junioreilla voi harjoitteen teettää aluksi niin, että hyökkääjäkin on ilman palloa.

#### 2.3 1 vs 1 puolustus

2.3.1 1 vs 1 zig zag: Hyökkääjä kuljettaa zig zag kuljetusta puolikkaalla kenttäpuoliskolla. Puolustaja sijoittuu hyökkääjään nähden "nenä palloon". Hyökkääjän kuljettaessa oikealla on myös puolustajan oikea käsi suoraksi ojennettuna kohti palloa, toisen käden häiritessä mahdollista syöttöä. Suunnanmuutoksissa voimakas ponnistus uuteen suuntaan ja palloa häiritsevä käsi vaihtuu.

Nuorimmilla harjoite on hyvä aloittaa niin että hyökkääjä pitää palloa kädessään (ei kuljeta) kävellen zig zag:a. Tarkkaillaan puolustajan oikeaa etäisyyttä sekä sijoittautumista palloon/hyökkääjään nähden. Seuraavaksi pallo mukaan mutta rajoitteena, että ei saa riistää, eikä mennä ohi. Sitten ilman rajoitteita. Vanhimilla junioreilla harjoitteen voi teettää myös niin että molemmilla on pallo.

**2.3.2 1 vs 1 hyökkäjällä kuljetus käytössä:** Puolustaja (selin koriin) ojentaa hyökkäjälle pallon, puolustaen 1 vs 1 tilanteen,

- hyvässä puolustusasennossa, alempana kuin hyökkäjä!
- palloa käsillä häiriten, ei helppoa heittoa! > pallo alhaalla =ajo, ylhäällä =heitto
- jalat pienessä liikkeessä!
- hyökkääjää ohjaten (nurkkaan /keskustaan tai vasen/oikea käsi)

joka pelataan aina loppuun asti (puolustaja saa pallon tai hyökkäjä tekee korin)!!!

Hyökkäjä pelaajalta rajoitetaan pomppujen määrää, jotta tilanne olisi pelinomainen. Nuoremmilla voi lähtöpaikka olla lähempänä koria (vaparitaso).

**2.3.3 Pallollisen pelaajan lähestyminen + 1 vs 1:** Hyökkäajat ja puolustajat asettuvat ilman palloja päätyrajalle kolmensekunnin alueen ja päätyviivan risteyskohtiin. Pallo asetetaan hyökkäävien pelaajien puoleiseen vapaahetkiviivan kulmaan. Jonojen ensimmäiset lähtevät valmentajan merkistä liikkeelle. Hyökkäjä suoraan kohti palloa ja puolustaja samoin tehtyään ensin jalkatyöllä 2 voimakasta askelta korin suuntaan. Puolustajalta voimakas lähestyminen kohti hyökkääjää, käsi ylhäällä (mahdollinen heitto) ja takapuoli alhaalla jalat liikkeessä (mahdollinen ajo). Tilanne loppuun asti!

Vanhemmilla junioreilla pallon voi viedä lähtötilanteessa 3p viivalle. Valmentaja voi seistä hyökkääjän takana ja näyttää puolustajalle mitä hän "ottaa pois". Esim. voimakkaasti heittoa tai antaa löysää tai ohjaa vasemmalle kädelle.

**2.3.4 Kuljetus käytetty:** 1 vs 1 tilanne zig zag kuljetus. Lähdetään liikkeelle kenttäalueen kulmasta. Hyökkäjä kuljettaa 3 pomppua, jonka jälkeen ottaa pallon käteen tehden pallolla aktiivista työtä mahdollisen syötön aikaansaamiseksi. Puolustaja puolustaa pallollista kuten on jo opetettu, kunnes hyökkäjä ottaa pallon käteen siirtyy hän ns. iholle tehden käsillä aktiivista "ikkunanpesu-liikettä" häiriten tulevaa syöttöä.

## 2.4 Pallottoman puolustus

**2.4.1 Leikkaavan pelaajan puolustus: 1 vs 1 tilanteesta liikkeelle.** Lähtö kenttäalueen kulmauksesta zig zag kulj. + pallollisen puolustus puolikenttään (käytössä vain puolet kenttää leveyssuunnassa). Puolikentässä osien- ja suunnanvaihto (hyökätään samaan pätyyn josta lähdettiin liikkeelle). Hyökkääjän pitää syöttää pallo jommallekummalle laidoissa avustavista pelaajista ja leikata sen jälkeen voimakkaasti korille.

Puolustaja "tippuu" syötön lähdettyä palloon päin niin, että näkee pallon sekä oman miehen ja on valmiina kyynärvarrella vastaanottamaan leikkauksen. Jos hyökkääjä ei saa leikkaukseen palloa, pallo pelataan low postiin. Laiturit saavat antaa ylisyötön toisilleen.

Voi teettää yhtä aikaa molemmissa päissä kenttää tai vain toisessa jolloin syötön jälkeen laiturit 1 vs 1 toiseen päähän (valm. heittää taistelupallon) tai 2 vs 0.

**2.4.2 Pallottoman puolustus yhden syötön päässä: 2 vs 2 + syöttäjä.**

Asetetaan 3p kaarelle takamies ja laiturit, joilla on puolustajat.

Lähtötilanteessa pallo takamiehellä ja puolustuspelaajat pelaavat laitoja "yli" (hyvässä puolustusasennossa käsi syöttölinjalla nähden pallon ja oman miehen) kun pallo on takamiehellä, eli yhden syötön päässä.

Aluksi harjoite voidaan teettää niin, että hyökkääjät eivät saa tehdä koria, eikä takaovea, vaan harjoitetaan ainoastaan syöttölinjalla pelaamista ja liikkumista auttavaan asemaan kun pallo menee toiseen laitaan. Lisätään mukaan takaovimahdollisuus ja seuraavaksi hyökkääjän mahdollisuus haastaa puolustajansa jne. (Hyökkääjälle tulee opettaa samalla IVP pelaaminen!)

**2.4.3. Takaoven puolustaminen:** Palloton 1 vs 1 tilanne laidassa tai edellisen kaltainen 2 vs 2 tilanne + syöttäjä. Opetetaan puolustajalle takaoven puolustamisen tekniikka eli nopea pään kääntö tilanteessa ja tilanteen loppuun pelaaminen vaihtaen palloa tavoittelevaa kättä suunnanmuutoksen yhteydessä.

Jotta harjoite toimii pitää puolustajan pelata syöttölinjaa yli 110%!!!

**2.4.4 Heikonpuolen palloton screen:** 2 vs 2 tilanne + syöttäjä (toisella laidalla). Heikolla puolella tehdään joko ylä- tai alascreen. Puolustajat ovat sijoittuneet auttavaan asemaan palloon nähden ja varoittavat joukkuekaveriaan tulevasta screenistä. Puolustajille on hyvä opettaa sekä mahdollinen vaihtamistilanne (jos pelaajat saman mittaisia/kokoisia) että *auta ja palaa*- liike. (Screenin tekeminen ja käyttäminen on pitänyt opettaa ensin tai samassa yhteydessä)

Edistyneimmille voidaan laittaa myös syöttäjälle puolustaja, ensin esim. 50 % teholla. Samassa yhteydessä hyvä käydä asioita läpi myös hyökkääjän vinkkelistä (3.8.2)

**2.4.5 High postin puolustaminen:** Palloton 1 vs 1 tilanne high postissa + 2 syöttäjää laitahyökkääjän tai takamiesten paikoilla. Opetetaan puolustajalle  $\frac{3}{4}$  ylipuolustaminen pallonpuolelta.

Aluksi syöttäjät saavat syöttää vain high postiin tai toisilleen puolta kääntäen. Sitten voidaan lisätä takaovi-mahdollisuus ja lopuksi myös syöttäjille puolustajat päätyen 3 vs 3 peliin tietyin rajoituksin.

**2.4.6 Low postin puolustaminen:** Palloton 1 vs 1 tilanne low postissa + syöttäjä nurkassa ja laitahyökkääjän paikalla. Puolustajalle opetetaan  $\frac{3}{4}$  ylipelaamisen tekniikka pallon puolelta, (kokonaan yli jos joukkuepuolustus on sen mukainen) sekä sentterin editse ja taitse liikkuminen kun pallo siirtyy laidasta nurkkaan tai päinvastoin.

Aluksi voidaan harjoittaa ainoastaan sisään syötön estämistä ja liikkumista pallon sijainti huomioiden. Lisätään tilanne kun pallo tulee sentterille (kyynärvarsi + joukkuepuolustuksen mukainen mahd. tuplaus/apu). (Sentteriliikkeet opetettu tai opetetaan samassa yhteydessä). Lopuksi lisätään syöttäjille myös puolustajat päätyen 3 vs 3 peliin tietyin rajoituksin.

## 2.5 Ylivoimatilanteiden puolustus

**2.5.1 2 vs 1 ylivoimahyökkäys:** Puolustaja tekee ns. *miekkailijanliikkeen* kohti pallollista hyökkääjää. Tarkoituksena on saada hyökkääjä ottamaan pallo käteen ja suorittamaan syöttö. Harhautusliikkeen suoritettuaan puolustaja palaa korin suuntaan syöttölinjalle, pyrkien syötön katkoon.

Harjoitteena voidaan aluksi käyttää puolikentän harjoitetta, jossa puolustaja (selin koriin) ojentaa pallon toiselle puolikentässä olevista hyökkääjistä. Harjoitetta voidaan teettää yhtä aikaa molempiin päihin. Edistyneimmillä junioreilla voidaan samaa asiaa harjoituttaa esim. 2 vs 1 jatkuvana kokokentän harjoituksena, jolloin apu puolikentästä ja toinen hyökkääjistä jää aina puolustamaan.

**2.5.2 3 vs 1 ylivoimahyökkäys:** Puolustaja peruuttaa aivan korin alle ja pyrkii ottamaan vastustajalle hyökkääjän virheen tai pakottaa heittämään kauempaa. Harjoitteena voidaan käyttää 3 vs 1 + avut puolikentästä jatkuvana.

**2.5.3 3 vs 2 ylivoimahyökkäys:** Puolustajat puolustavat peräkkäin, etummaisena tehtävänä on pysäyttää pallo! Takimmainen puolustaja ottaa ensimmäisen syötön saaneen pelaajan ja tällöin etummaisena ollut puolustaja tippuu nopeasti kohti koria.



Harjoitteena käytetään seuraavaa koko kentän harjoitetta: 2 vs 1 + avut (2) puolikentstä/ 3 vs 2 -harjoitetta. Toiseen päähän lähtevät hyökkäämään puolustajana ollut + kaksi avuksi tullutta puolustajaa kahta toisessa kenttäpäädyssä odottavaa puolustajaa vastaan eli 3 vs 2 ylivoimahyökkäys. Harjoite jatkuu niin, että kaksi puolustajana ollutta pelaajaa lähtevät hyökkäämään toiseen kenttäpäätyyn heiton suorittanutta pelaajaa vastaan (joka saa jälleen avut puolikentstä) jne.

## 2.6 Joukkuepuolustus

**2.6.1 Päämäärä ja säännöt:** Joukkuepuolustuksen pääperiaatteet ja säännöt määräytyvät pitkälle joukkueen materiaalin, sekä aina ottelukohtaisesti vastustajan mukaan.

**2.6.2 Liikkuminen + auttava asema + tuplaus:** Shellin-drilli. 4 vs 4 harjoite, jossa pelaajat ovat neliö muodostelmassa, 2 pelaajaa takana/laidassa ja 2 postissa/nurkissa riippuen siitä mitä halutaan harjoituttaa.

Pienimmillä junioreilla hyvä lähteä liikkeelle aluksi niin, että hyökkääjä pelaajat eivät liiku, eivätkä pyri tekemään koria. Tarkkaillaan pelaajien sijoittumista pallon sijaintiin nähden. Seuraavaksi edellytetään tietty syöttömäärä ja sen jälkeen saa tehdä korin. Sentteripelaajan tuplaus harjoitteeksi tämä drilli on myös erittäin käyttökelpoinen.

Harjoitetta voi kehitellä eteenpäin myös hyökkääjien näkökulmasta (spot-pelin alkeet).

**2.6.3 Sisäänajo + rotaatio:** 4 vs 4 + 1 hyökkääjä nurkassa. Harjoitteessa ollaan asetelmassa 2 pelaajaa takana ja 2 laidoissa + hyökkääjä nurkassa ilman puolustajaa. Ainoa pelaaja joka saa ajaa (ja on pakko) on nurkkamies. Hän saa ratkaista itse, jos puolustus ei pysäytä ja muut saavat ratkaista vain hänen syötöstä.

Puolustuksen liikkuminen pallon mukaan, puhuminen (avut) ja rotaatio nurkkamiehen lähdettyä ajamaan kohti koria. Edellinen (Shellin drilli) sopii myös erinomaisesti aiheen harjoittamiseen.

**2.6.4 Pallollinen screen:** 3 vs 3 yhteen päähän tai jatkuvana. (Hyökkääjien pitää osata jo IVP, screenin tekeminen ja käyttäminen). Asetelma = takamies keskellä pallon kanssa + laiturit molemmilla laidoilla. Laidat pelaavat itsensä vapaaksi (IVP) jonne syöttö + screen.

- Puolustaja, jonka mies valmistelee screeniä, varoittaa joukkuekaveriaan!
- 1. Vaihdetaan puolustettavia (agressiivinen)
- 2. Pidetään oma mies (alakautta)
- 3. Pidetään oma mies (yläkautta = seuraa/yrittää murtaa screenin) näytä itsesi -liike.
- 4. Tuplataan pallollinen hyökkääjä.

## Pallottoman puolustaja auttavassa asemassa!

**2.6.5 Hand off: 3 vs 3 harjoite.** Sentterit molemmilla puolilla + laitahyökkääjä. Pallon puoleinen sentteri nousee low postista ylös high postiin, jonne laitahyökkääjä syöttää pallon. Syötettyään lähtee välittömästi tai harhautettuaan (v-liike) kohti palloa.

- Pallollisen puolustaja varoittaa tulevasta screenistä.
- 1. Pallollisen puolustaja "tippuu" askeleen korin suuntaan, jolloin voi auttaa mahdollisessa ajotilanteessa ja pallottoman puolustaja pääsee alakautta tilanteeseen.
- 2. Vaihto
- 3. Pallollisen puolustaja astuu pallottoman hyökkääjän linjalle ja antaa aikaa toiselle puolustajalle joka pyrkii seuraamaan/murtamaan screenin.

## Pallottoman puolustaja auttavassa asemassa!

**2.6.6 Post peli: Sellin drilli 4 vs 4.** Asetelmat 2 sentteriä low post paikoilla ja 2 laitahyökkääjää. (Henkilökohtainen low post- pelaajan puolustus tekniikka opetettu). Voidaan harjoituttaa eri tapoja puolustaa joukkueena vastustajan sentteripelaajaa:

- 1. Oma mies pärjää, ei apuja eikä tuplausta
- 2. Kokonaan yli, apu takaa
- 3.  $\frac{3}{4}$  yli + apu (keskelle/päytyyn)
- 4. Kokonaan takaa + tuplaus (tietty pelaaja tai sovitusta paikasta)

High postin joukkuepuolustusta voidaan harjoituttaa samalla harjoitteella. Sentteri leikkaa alhaalta ylös ja toteutetaan joukkuepuolustuksen mukaista puolustusta.

## Pallottomien puolustajat auttavassa asemassa!

### 2.7 Paikkapuolustukset + prässit

2.7.1 2 - 3 paikkapuolustus:

2.7.2 2 - 1 -2 paikka:

2.7.3 3 - 2 (hissi)paikka:

2.7.4 1 - 2 -1 - 1 prässi 1/1:

2.7.5 2 - 2 - 1 prässi  $\frac{1}{4}$ :

2.7.6 1 - 2 -1 -1 prässä 2/4:

2.7.7 Miesprässä + tuplaus:

2.7.8 Box and 1:

2.7.9 Triangel and 2:

### 3. HYÖKKÄYS

#### 3.1 Hyökkäyspään jalkatekniikka

**3.1.1 Pysähtyminen:** Pelaajat asettuvat päätyrajalle riviin, jokaisella pallo. Opetetaan koripalloilijan *perusasento* sekä 1- ja 2-tahtipysähdykset. Valmentajan merkistä pelaajat lähtevät kuljettamaan kohti vapaaheittoviivan tasoa, jossa suorittavat yksitahti pysähdyksen.

- Tasapainoinen asento, jalat hartioiden leveydellä ja polvet koukussa!
- Painopiste alhaalla ja paino koko jalalla.
- Pallo "taskussa" kyynärpäät ulkona palloa suojaten.

Pysähdytään, tarkistetaan asento sekä pallon sijainti. Vaihdetaan kuljettavaa kättä ja matka jatkuu kohti puolikenttää, jossa suoritetaan jälleen 1-tahti pysähdys jne. Sama 2-tahtipysähdyksellä.

**3.1.2 Editse- ja taitsekäännös:** Edelliseen harjoitteeseen saadaan mukaan myös käännösten opettaminen. Eli pysähdyksen jälkeen suoritetaan vuorotellen vasenta ja oikeaa tukijalkana käyttäen editsekäännös. Taitsekäännös samalla periaatteella.

**3.1.3 Ristiaskel:** Edelliseen harjoitteeseen lisätään pysähdyksen jälkeiseen liikkeelle lähtöön ristiaskel (vuorotellen vasen ja oikea tukijalkana).

#### 3.2 Itsensä vapaaksi pelaaminen (IVP)

**3.2.1 Laitahyökkääjän ja takamiehen IVP + kolmoisuhka:** 3 vs 0 harjoite. Asetelmat 1 takamies ja laitahyökkääjät molemmilla laidoilla. Opetetaan laitahyökkääjän IVP-liike sekä kolmoisuhka (valmius syöttää, ajaa tai heittää):

Viedään kuviteltu puolustaja 3 sekunnin alueen sisään ja pyydetään palloa korinpuoleisella kädellä. Sen jälkeen astutaan voimakkaasti kuvitellun puolustajan eteen +kontakti ja tullaan terävästi ulos palloa pyytäen vapaaheittoviivan jatkeelle 3p viivalle, jossa suoritetaan jo opeteltu editse- tai taitse käännös + kolmoisuhka kohti koria.

Syötettyään pallon laitaa, takamies tekee myös IVP -liikkeen vapautuakseen uudelleen kuvitellusta puolustajasta. Saatuaan pallon takaisin hän suorittaa puolen käännön toiseen laitaa, joka on vapauttanut itsensä oikea aikaisesti kuvitellusta puolustajasta. Jälleen käännös kohti koria sekä kolmoisuhka-asento jne. (Vanhemmilla junioreilla harjoitus voidaan teettää myös kuntopallolla, jolloin harjoitteeseen saadaan fyysinen elementti mukaan).

Harjoitetta voidaan kehitellä eteenpäin ottamalla mukaan esim. jo opetettu ristiaskel lähtö + lay up tai heitto. Seuraavassa vaiheessa laitahyökkääjille puolustajat mukaan ja lopuksi 3 vs 3 tilanteeseen päätyen.

### 3.3 Leikkaukset

**3.3.1 Takaovi:** 2 vs 0 harjoitteena, pallollinen takamies sekä palloton laitahyökkääjä. Laitahyökkääjä lähtee tekemään jo harjoiteltua IVP -liikettä, mutta tultuaan ulos 3p kaarelle, hän lähteekin voimakkaasti ponnistaen uudelleen kohti koria. Takamies syöttää pallon korille leikkaavalle pelaajalle joka suorittaa lay up heiton.

Harjoitteeseen voidaan lisätä laitahyökkääjälle puolustaja, joka pelaa aluksi 50% teholla, siirtyen maksimi-suoritukseen.

Harjoitteet teetetään luonnollisesti molemmilta laidoilta.

**3.3.2 Give and go:** 2 vs 0 yhden päädyn harjoite, jossa pallollinen takamies sekä palloton laitahyökkääjä. Laitahyökkääjä tekee jo opetetun IVP - liikkeen + kolmoisuhka. Syötettyään takamies tekee ns. v-leikkauksen korille eli ottaa pari askelta pois päin pallosta ja suorittaa terävän rytminvaihdoksen ja leikkaa pallon puolelta maksimivauhdilla korille, saa syötön takaisin ja tekee lay upin.

Harjoitetta voidaan kehitellä lisäämällä laitahyökkääjälle ensin puolustaja, siirtyen 2 vs 2 harjoitteeseen. (Muista teettää harjoite molemmilta laidoilta)!

**3.3.3 Flash:** 2 vs 0 yhden päädyn harjoite, jossa laitahyökkääjät molemmilla, joista toisella pallo. Palloton laitahyökkääjä tekee ns. flash -leikkauksen liikkumalla ensin kohti koria, josta voimakkaalla suunnanmuutoksella leikkaa high postin kautta keskelle kohti 3p kaarta. Saatuaan pallon hän kääntyy kohti koria ja suorittaa ohjeiden mukaisen ratkaisun. Esim.

- syöttänyt laita leikkaa korille + lay up
- oma heitto tai ajo
- hand off -peli syöttäjän kanssa

Lisätään harjoitteeseen jälleen puolustajat mukaan ja päästään 2 vs 2 tilanteeseen.

**3.3.4 Hand off:** 2 vs 0 yhden pädyn harjoite, jossa pallollinen takamies syöttää pallon sentterille high postiin. Tämän jälkeen takamies suorittaa välittömän leikkauksen tai v-leikkauksen kohti pallollista pelaajaa, saadakseen pallon jälleen takaisin. Pallollinen sentteri suorittaa pallollisena screenin takamiehen kuvitellulle puolustajalle, samalla kun hän ojentaa palloa takaisin.

- lay up ojennussyötöstä
- heitto ojennussyötöstä
- syöttäjä harhauttaa ja tekee oman ratkaisun

Kun eri ratkaisumallit on harjoiteltu voidaan ottaa puolustajat mukaan ja päästään 2 vs 2 peliin.

### 3.4 Heittäminen

**3.4.1 Paikaltaan:** Opetetaan ydinkohdat heittotekniikan tärkeimmistä asioista.

- ote pallosta
- jalkojen ja käsien oikea asento
- heittoliike + saatto

Aloitetaan heiton harjoittelu läheltä koria, pyrkien täydelliseen heittotekniikkaan. Tietyn osumatarkkuuden (esim. 50 %) saavuttuaan siirrytään kauemmaksi korista.

Harjoitteeseen voidaan myös lisätä tukijalan käyttö. Pelaaja on selin koriin, heittää pallon ilmaan + ottaa sen kiinni ja editse-/taitsekäännös + heitto.

**3.4.2 Lay up:** Koripallon tärkein heittosuoritus, joka pitää osata yhtä hyvin molemmilla käsillä, niin kovasta vauhdista kuin puolustuksestakin huolimatta.

Lay upin harjoittelu:

- paikaltaan ilman kuljetusta
- yhdellä pompulla
- kuljetuksesta
- syötöstä

Harjoitteita: Katso kohta 3.5.2 yhdistelmä drillit!

**3.4.3 Syötöstä:** Pareittain tehtävä heittoharjoite, jossa heittäjä on paikallaan. Pari syöttää korin alta pallon heittäjälle (esim. vapaaheittoviivan kulmaus). Heittäjä on valmiina heittämään eli

- polvet koukussa, jalat heittovalmiudessa
- kädet "pyytää" palloa

- heittävä käsi valmiina menemään pallon taakse (ote heti valmiina)!

Lisätään heittäjän liikkuminen heittotilanteeseen:

- 1-tahtipysähdys (molemmat jalat yhtä aikaa lattiaan, käännös kohti koria)
- 2-tahtipysähdys

Perustekniikan hallittuaan pelaaja/joukkue voi siirtyä eteenpäin vaativimpiin heittoharjoitteisiin. Ks. kohta 3.5.2!

**3.4.4 Kuljetuksesta:** Pareittain tehtävä heittoharjoite, jossa pari syöttää pallon korin alta pelaajalle, joka liikkuu kahden heittopaikan (vapaahentoviivan kulmauksen ja päätyrajan) välissä. Vastaanotettuaan (kuten edellisessä harjoitteessa opetettiin) pallon, pelaaja pompauttaa sitä joko vasemmalla tai oikealla kädellään ja suorittaa uudelleen 1- tai 2-tahtipysähdys ja heiton. Seuraa siirtyminen uuteen heittopaikkaan, pompautus ja heitto.

Perustekniikan hallittuaan pelaaja/joukkue voi siirtyä vaativimpiin kuljetuksesta suoritettaviin heittoharjoituksiin. Ks. kohdat 3.5.2 ja 3.6.2 - 3.6.5.

**3.4.5 Hyppyheitot (syötöstä/kuljetuksesta):** Pelaajat asettuvat kahteen eri ryhmään, jotka sijaitsevat vastakkain vapaahentoviivan jatkeilla. Jonon ensimmäinen (ilman palloa, muilla pallot) lähtee leikkaamaan (v-harhautuksen tehtyään) kohti vastakkaista jonoa. Leikkaava pelaaja vastaanottaa vapaahentoviivalla syötön, jonka hän vastaanottaa 1- tai 2-tahtipysähdyksellä ja suorittaa hyppyheiton. Syöttäjä lähtee leikkaamaan syötettyään jne.

- heittävä pelaaja *pyytää* palloa
- heittävä pelaaja on "alhaalla" polvet koukussa, pallo "taskussa"!
- pallon vastaanotto hetkellä jalkaterät osoittavat kohti koria!

Hyppyheiton harjoittelu suoraan kuljetuksesta on tärkeää aloittaa riittävän läheltä koria. Pari syöttää pallon heittäjälle, joka vastaanottaa pallon oikeaoppisesti ja uhkaa (harhauttaa) heitolla. Pelaaja suorittaa esim. ristiaskel harhautuksen + yhden pompun + hyppyheiton 1- tai 2-tahtipysähdyksestä suoraan ylöspäin ponnistaen.

**3.4.6 Sentteriliikkeet:** Lähdetään liikkeelle samoista asetelmista, mistä harjoittelimme hyppyheittoa suoraan syötöstä. Pelaaja lähtee leikkaamaan suoraan kohti koria, jonka jälkeen hän v-liikkeellä leikkaa low post - paikalle (keskelle). Syöttäjä ajoittaa syötön samalle hetkelle, kun leikkaava pelaaja suorittaa 1-tahtipysähdys palloa molemmilla käsillä pyytäen.

- power move
- up and under
- baby hook

Liikkeet tehdään molemmille puolille kääntyen sekä vasemmalla, että oikealla kädellä heittäen.

### 3.5 Syöttäminen

**3.5.1 Perussyötöt paikallaan ja liikkeessä:** Pareittain nenät vastakkain, etäisyys syöttäjien voimien mukaan. Opetetaan myös pallon kiinniottaminen. *Hyvä syöttö on tarkka, terävä ja oikea-aikainen!*

- norm. rannesyöttö + askeleen kanssa
- rannesyöttö lattian kautta
- yhden käden työntösyöttö (molemmat kädet) + ristiaskel sivulle + suoraan kuljetuksesta yhdellä kädellä
- päänylisyöttö

Edistyneimmille voidaan harjoitetta vaikeuttaa ottamalla mukaan toinen pallo tai lisäämällä harjoitteeseen puolustaja (muista tällöin syöttö- ja katseharhautukset), joka häiritsee syöttämistä. Harjoite voidaan myös teettää esim. kolmio muodostelmissa, joissa puolustaja on keskellä.

*Liikutaan* pareittain kentän pituussuunnassa nenät vastakkain, palloa syötellen eri tekniikoin, päättäen suoritus laitimaisen pelaajan lay upiin. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa ottamalla toinen pallo mukaan (syötöt yhtä aikaa, toinen ilmassa, toinen lattian kautta), jolloin laita tekee lay upin ja keskikaistaa liikkuva heittää vapaaheittoviivalta.

**MUISTA!** Jokainen harjoitus on myös syöttöharjoitus!!!

**3.5.2 Syöttö- ja yhdistelmädrillit:**

1. 60 koria
2. Four corners
3. Nimenhuuto

### 3.6 Pallon käsittely

**3.6.1 Eri käden vaihdot:** Pelaajat asettuvat päätyrajalle, jokaisella oma pallo. Valmentajan merkistä lähdetään kuljettamaan 3 pomppua eteenpäin, jota seuraa pysähdys + pallon suojaus ja matala kuljetus. Seuraavaksi pelaajat kuljettavat 2 pomppua taaksepäin, jota seuraa kädenvaihto sekä terävä lähtö eteenpäin jne.

Harjoitellaan eri kädenvaihtoja + samanaikaista rytminvaihtoa.

- käden vaihto editse (cross over)
- selän takaa
- jalkojen välistä
- edellisten yhdistelmät



### 3.6.2 Kahdella pallolla tehtävät harjoitteet:

- Tasatahtikuljetus eteen/taakse, matala/korkea
- Vuorotahtikuljetus eteen/taakse, matala/korkea
- "8" lattiaa pitkin, kierittäen/kuljettaen
- Polvilleen, istumaan, selälleen ja takaisin
- Ympyrä lattian kautta, paikallaan/liikkeessä (suunnanvaihto)
- Heijaus eteen - taakse, tasa- ja vuorotahti > paikallaan/liikkeessä
- Pivotteja
- Toinen pallo selän takaa, toinen edestä kättä vaihtaen
- Toinen pallo jalkojen välistä takakautta, toinen edestä kättä vaihtaen
- Pareittain vastakkain > Syötellen ilmassa pallon pysyessä samalla puolella
- Pareittain vastakkain > toisella kädellä syöttää toisella kuljettaa
- Pareittain vastakkain > molemmat kuljettaa + syötellään palloa jaloilla (paikallaan/liikkeessä)
- Pareittain vastakkain > toinen heittää pallon ilmaan ja toinen syöttää nopean rannesyötön (paikallaan/liikkeessä)
- Jalkapallo, hippa, pujotteluradat ja näytöistä liikkuminen
- Kaksi palloa päällekkäin (paikallaan/liikkeessä) yhdellä ja kahdella kädellä
- Kaksi palloa, seinään syötöt
- Kolme palloa, seinään syötöt

## 3.7 Post - peli

**3.7.1 Aseman hakeminen/pallon pyytäminen:** Opetetaan post-pelaajan perusasento sekä pallon pyytäminen (kahteen käteen, kädet "pitkällä" tai yhteen käteen ylös/alas).

1 vs 1 harjoite low postissa + syöttäjä kulmassa sekä laidassa. Puolustaja pyrkii pelaamaan  $\frac{3}{4}$  ylipuolustusta pallon puolelta. Hyökkääjä pyrkii kyynärvarrellaan "lukitsemaan" puolustajan sivulleen ja samalla pyytään palloa toiselle kädelle (syöttökulma). (Sentteriliikkeet opetettu tai opetetaan samassa yhteydessä).

Harjoitteeseen voidaan lisätä puolustajat myös syöttäjille, ensin 50 % häirintä vain syöttöihin, sitten edeten 3 vs 3 peliin.

**3.7.2 Sisään syöttäminen:** Kolmen pelaajan harjoite, yksi pelaajista on low post paikalla, toinen laitahyökkääjän paikalla (pallon kanssa) ja kolmas puolustamassa laitahyökkääjää. Laituri pyrkii syöttämään pallon postiin, joka



"pyytää" palloa (ylös, alas, sivulle tai kädet "pitkänä" kohti rintakehää). Syöttäjä ei saa kuljettaa, vaan syöttöharhautuksia sekä tukijalkaa (ristiaskel) käyttäen syöttää pallon post pelaajalle. Syötettyään hän lähtee puolustamaan post pelaajaa, joka puolestaan pyrkii antamaan ulossyötön takaisin laitaan. Eli aina syöttäjästä tulee seuraava puolustaja.

Harjoitteessa tulee samalla tutuksi myös yksi sisäpelin elementti eli sisään-ulos peli. Harjoitteen voi jälleen kehittää 2 vs 2 peliksi.

### 3.8 Screenit

**3.8.1 Pallollisen screen:** 2 vs 0 harj. > 3 vs 3 peliin. Pallollinen pelaaja on esim. laidassa, jolloin screenin tekijä tulee joko low tai high postista. Screen asetetaan mieluummin keskustan puolelle, jolloin enemmän tilaa käytössä.

- Tee screen sivurajan suuntaisesti.
- Ole ISO, jalat leveänä, polvet koukussa (tasapaino) ja kädet kiinni vartalossa.
- Pallollinen pelaaja odota, että screenin tekijä on pysähtynyt, ennen kuin käytät screeniä > olkapää olkapäätä vasten!!!
- Muista AINA kääntyä kohti palloa/koria kun screenisi on käytetty!!!

2 vs 0 harjoitteena käydään läpi pallollisen screenin eri ratkaisu vaihtoehdot:

- Suoraan korille ajo, jos ei vaihda/auta tai jos puolustaja seuraa screen tilanteessa.
- Heitto screenin takaa, jos ei vaihtaa löysästi tai puolustaja menee "alakautta".
- Käytä screen, paranna syöttökulmaa screenin tekijään (korille) nähden, jolle lattiankautta tai lobby syöttö, jos puolustus vaihtaa.
- Pallollinen pelaaja harhauttaa, että käyttäisi screenin, mutta ajaakin päädyistä ohi.

Siirrytään 2 vs 2 harjoitteen kautta 3 vs 3 pienpeliin.

**3.8.2 Palloton screen:** 2 vs 2 + syöttäjä toisella laidalla > 3 vs 3. Pallottomat hyökkääjät voivat sijoittua esim. sentterin (low tai high post paikalle) ja laitahyökkääjän paikoille.

Ylä/selkäscreen > sisäpelaaja tekee screenin puolustajan selkäpuolelle (kaukana korista), jonka laitahyökkääjä käyttää leikkaamalla korille. Screenin tekijä kääntyy kohti palloa!

Alascreen tehdään päinvastoin eli laitahyökkääjä screenaa sisäpelaajan miehen, (lähellä koria) joka nousee hakemaan palloa ylempää ja screenin tekijä kääntyy jälleen kohti palloa.

Huom!!! Pelaaja, jolle tehdään palloton screen PITÄÄ OLLA KIINNI OMASSA MIEHESSÄ!!!

### 3.9 Nopea hyökkäys

**3.9.1 2vs 1 ylivoimahyökkäys:** Voidaan harjoituttaa kuten kohdassa 2.5. Hyökkääjien tärkein tehtävä on pelata niin leveällä kuin mahdollista ja täten pakottaa puolustaja tekemään valinta pallollisen- ja pallottomanpelaajan suhteen. Mikäli puolustaja ei selkeästi ota pallollista hyökkääjää, tämän on mentävä päättäväisesti korille ja suoritettava lay up.

Jos puolustaja pysäyttää pallollisen pelaajan, niin pallottoman hyökkääjän on ajoitettava leikkaus koria kohti niin, että hän on hyvässä syöttökulmassa pallolliseen nähden (ei puolustajan takana).

**3.9.2 3 vs 1 ylivoimahyökkäys:** Voidaan harjoituttaa esim. 3 vs 1 + avut puolikentästä (molemmilta puolilta) harjoitteella. Pallo pelataan keskikaistalla olevalle miehelle ja pallottomat pelaajat juoksevat hieman pallollisen edellä omilla kaistoillaan. Pallottomat hyökkääjät leikkaavat vapaahetkoviihan jatkeelta voimakkaasti kohti koria, palloa pyytäen > lay up.

**3.9.3 3 vs 2 ylivoimahyökkäys:** Voidaan harjoituttaa esim. 3 vs 2 + apu puolikentästä harjoitteella. Ideaali tilanne on, että pallo on keskikaistalla olevalla pelaajalla ja hyökkääjät pyrkivät luomaan puolustajia vastaan 2 vs 1 tilanteen. Esim. keskimies "imee" puolustajan itseensä, jonka jälkeen syöttää pallon nopeasti laitaa, jolloin hyökkääjillä on toista puolustajaa vastaan 2 vs 1 tilanne.

Pelitalanteessa ei ideaali tilanteeseen kuitenkaan aina päästä ja pallo saattaa olla toisella laidalla. Silloin laitahyökkääjän pitää olla vaarallinen ja pitää pallo "elossa" eli kuljetus käytössä ja uhata omalla ratkaisulla. Keskikaistalta tulevan pelaajan suora leikkaus (pallon puolelta) kohti koria luo "tyhjän tilan" toisen laidan pelaajalle jonne leikata.

### 3.10 Joukkuehyökkäys

**3.10.1 Spot-peli:** Joukkuehyökkäyksen ensimmäinen muoto, jossa on määritelty joukkueelle pelipaikkoja (spotteja). Pelaajat liikkuvat kentällä tiettyjen peruseriaatteiden mukaan (joita luonnollisesti harjoiteltu) esim. kolmesta sentteri spotista voi olla kerrallaan täytettynä vain yksi tai syöttäneellä pelaajalla on aina etuoikeus leikata jne.

**3.10.2 Pelinavaukset (Set pelit):** Joukkue voi käyttää ns. set pelejä eli sovittuja "kuvioita" saadakseen hyökkäyksen käyntiin tai pyrkii luomaan ns. helpon korin. Set pelien tulisi olla helposti pelattavia (ei vaadi tiettyjä pelaajia tietyille paikoille) ja pelaajille tulee selvittää pelin kaikki optiot eli vaihtoehdot. Pitää myös muistuttaa, että kuvion saa aina tarkoituksenmukaisesti "rikkoa".

Kaikki set pelit perustuvat koripallon peruslainalaisuuksiin, joten on turha kuvitella, että jokin hieno kuvio tuottaa liukuhihnalta koreja, jollei ensin omata riittävää pallonkäsittely taitoa, hallita oikea-aikaisia leikkauksia sekä screenien tekemistä ja käyttämistä.

#### 4. LEVYPALLOPELI

##### 4.1 Puolustuslevypallot

**4.1.1 Pallollisen sulkeminen:** Puolustaja (puolustusasennossa) ojentaa pallon hyökkääjälle, joka suorittaa heiton. Puolustaja saa häiritä heittoa kyynärvarrella (ei siis käsi suorana), jolla hän suorittaa voimakkaan sulkuliikkeen heiton lähdettyä.

Vanhemmilla junioreilla harjoitteeseen voi ottaa mukaan lähestymisen ja hypyn blokkiin (kun heittäjän jalat ovat irronneet lattiasta) kyynärvarrella. Myös heittoetäisyys taitojen mukaan. Tilanne pelataan loppuun asti!

**4.1.2 Pallottoman sulkeminen:** Valmentaja asettuu korin alle pallon kanssa. Kolmen pisteen kaarelle asettuu kolme pelaajaa ja kolmen sekunnin alueelle kaksi, (puolustajat) jotka ovat selin valmentajaan. Valmentaja syöttää pallon jollekin kolmesta hyökkääjästä, joka suorittaa heiton. Puolustajat reagoivat tilanteeseen (valmiusasento) ja sulkevat pallottomat hyökkääjät, jotka pyrkivät saamaan hyökkäyslevypallon. Tilanne jatkuu puolustajien ylivoimahyökkäyksellä 2 vs 1 (heittäjää vastaan) toiseen kenttä pätyyn.

Mikäli hyökkääjät saavat hyökkäyslevypallon, niin he luonnollisesti pyrkivät tekemään korin (2 vs 2 tilanne). Tilannetta voidaan vaikeuttaa niin, että puolustajien pitää antaa pallon pompata kerran lattiaan, ennen kuin sen saa ottaa haltuun. Tällöin kova sulkeminen korostuu.

Levypallo harjoitteiden yhteydessä tulee myös aina korostaa pallon haltuun ottamista ns. "taskuun" kyynärpäät leveällä! (Pienimmillä junioreilla voidaan harjoittelu aloittaa sillä, että valmentaja heittää pallon levyyn ja peluri pyrkii ottamaan pallon mahdollisimman korkealta kahteen käteen, tuoden sen "taskuun".

**4.1.3 Avaaminen:** Minipoika-nopea harjoite. Pallollinen pelaaja (A) asettuu korin alle, valmiina suorittamaan terävän rannesyötön hyökkääjäpelaajalle (C), joka on laitahyökkääjän paikalla. Toisella laidalla on niinkään hyökkääjä (D) ja hänellä puolustaja (B) auttavassa asemassa. Näiden 4 pelaajan lisäksi vielä vapaaheteviivan kulmissa on pelaajat ((E ja F).

Harjoite käynnistyy pallollisen syötöllä saman puoleiselle laitahyökkääjälle (C), joka suorittaa välittömästi pallon saatuaan heiton. Syöttäjä lähestyy oikea oppisesti heittäjää ja suorittaa sulkemisen. Ns. heikolla puolella tapahtuu myös puolustajan voimakas sulkeminen levypallotilanteessa. Mikäli puolustajat saavat levypallon haltuunsa, suorittavat he avauksen laitaan (vapaaheteviivan jatkeelle) tai ns. liikkeeseen (vapaaheteviivan tasolle), jonne toinen pelaajista



(E tai F) palloa hakee, toisen lähdettyä välittömästi laitakaistaa pitkin kohti toista päätä. Tämän jälkeen pelaajat (E ja F) hyökkäävät 2 vs 0 toiseen päähän.

Mikäli hyökkääjä pelaajat (A tai B) saavat hyökkäyslevypallon, pyrkivät he tietysti tekemään korin (2 vs 2 tilanne). Korin synnyttyä suoritetaan avaus luonnollisesti päätyrajan takaa.

- Levypallon saatuasi katso välittömästi mahdollisia vapaita pelaajia ja suorita käännös aina pois päin vastustajasta!
- Avauksen hakija (E tai F) muista kommunikoida eli "huutaa" palloa, jolloin pallollisen on helpompi suorittaa nopea ja tarkka avaus JA kanssapelaajasi tietävät aikeesi.

Kun harjoitteen perusidea on pelaajille kirkastunut, niin siihen voidaan lisätä seuraavia elementtejä:

- Heiton suorittanut pelaaja (C) puolustaa toiseen päähän syntyvän ylivoimahyökkäyksen (2 vs 1).
- Avauksen suorittanut pelaaja (A tai B) lähtee mukaan ylivoimahyökkäykseen (3 vs 1).
- Sama kuin edellinen, mutta myös toinen hyökkäyslevypalloa tavoitellut pelaaja (D) lähtee puolustamaan omaa koria (3 vs 2).
- Kun mukaan otetaan vielä harjoitteen kuudeskin pelaaja eli (A tai B), niin saadaan 3 vs 2 ylivoimahyökkäys + traileri.

## 4.2 Hyökkäyslevypallot

**4.2.1 Sijoittuminen ja halu:** Levypallopelaaminen on hyvin pitkälle "tahtopelaamista" varsinkin hyökkäyspäässä, jossa on taisteltava itsensä läpi vastustajien käsiviidakon. Tämän lisäksi sijoittuminen ja oikea-aikaisuus (4.2.1) korostuvat levypallon saannissa. Seuraavalla taistelu harjoitteella lisätään pelaajien uskallusta fyysiseen peliin ja näin parannetaan levypallopelaamisen edellytyksiä.

Pelaajat asettuvat pareittain yhtä pitkän matkan (n. 4m) päähän pallosta, niin että puolustaja on pallon ja parinsa (hyökkääjä) välissä. Valmentajan merkistä hyökkääjä pelaajat lähtevät tavoittelemaan palloa, puolustajien pyrkiessä sallituin keinoin sulkemaan hyökkääjät pois pallosta. Vuorotellen rooleja vaihtaen, kunnes joku pelaajista (vain hyökkääjät tavoittelevat palloa) on saanut esim. 3 kertaa pallon.