



## HEINÄKUUN 2008/Hokki kesä/pojat

### SISÄPELAAJAT (5 pelipaikka)

- KAIKKI LÄHIETÄISYYDEN HEITOT LEVYN KAUITTA
- YKSITAHTI PYSÄHDYKSELLÄ

-korin altanostot vasen käsi/oikea käsi	8+8 koria
-selkä korille päin(Low post)	
1.-harhautus+käännös vastakkaiselle puolelle +heitto (ilman pomppua)	8 koria
-sama, mutta käännös toisen jalan varassa.	8 koria
-suojaa palloa, pidä pallo/katse koko ajan ylhäällä	
2.-sama kuin edellä, mutta lisätään ristiaskel+pomppu	8 koria
-sama kuin edellä mutta toisen jalan varassa.	
-suojaa palloa, pidä pallo/katse kokoajan ylhäällä	8 koria
3.-samat kuin edellä mutta keskeltä	
4 eri liikettä, 8 koria/liike	
4.-Low postissa+harhautus+ leikkaus high postiin ja syötön vastaanotto+käännös oikean jalan varassa (editse käännös) kohti koria.	
-heittoharhautus ja lähtö ristiaskelleella korille (lay up)	8 koria
-sama toiselta puolelta, käännös vasemman jalan varassa	8 koria
5.- sama kuin edellä, mutta heittoratkaisu high postista	8 koria
6.- sama, mutta käännös toisen jalan varassa	
-muista pallon suunta on ylöspäin	8 koria
7. Vapaaheitot	
6 koria, montako heittoa tarvitset?	6 koria
8. HEITOT (KAKKOSET), heittopaikkaa vaihtaen	6 koria
9. HEITOT (KOLMOSET), heittopaikkaa vaihtaen	6 koria
	<b>Yht: 98 koria</b>

### SISÄISTÄ NÄMÄ, JATKOSSA VAIHDETAAN OSIA.

KAIKKI PELAAJAT TEKEVÄT HARJOITTEET PELIPAIKOILTA 1-2, 3-4 JA 5.



## HEINÄKUU 2008/Hokki kesä/pojat

### ULKOPELAAJAT 1-2

-korin altanostot vasen/oikea käsi

8+8 koria

-AJOT (pelipaikat 1-2,3-4)

-liikkeelle lähdöt peliasennosta!

-harhautus aina ensin!

-ajot tulevat joko keskustan kautta tai sivurajan puolelta

### PELIPAIKAT 1 JA 2

1. Heitto/syöttöharhautus+ lähdöt ristiaskeleella korille, levyn kautta

a) edestä (pelipaikka 1)

-3 koria vasemmalla kädellä lähtö (oikea jalka edessä)

3 koria

-3 koria oikealla kädellä lähtö (vasen jalka edessä)

3 koria

B) samat (pelipaikalta 2)

- 3+3 koria

3+3 koria

(Pelipaikka 2)

2. sama kuin edellä, mutta avoimella askeleella lähtö 1-2 pomppua ja heitto

3+3 koria

A) -ota pomppu lähtevän jalan viereen, sivulle (suojaa palloa).

-lähtö vasemmalla kädellä (vasen jalka edellä)(3 koria)

-lähtö oikealla kädellä (oikea jalka edellä) (3 koria)

B) samat, mutta pelipaikka 1 3+3 koria

3+3 koria

3. Heitot suoraan syötöstä

-lähestyminen peliasennossa ja heitto

-kolmen sekunnin reunalta (4 paikkaa), 4 koria/paikka

Low post-paikat 4+4 koria

8 koria

Vapaaheittoviivan kulmat 4+4 koria

8 koria

4. Heitot suoraan kuljetuksesta (samat (1-2) paikat kuin edellisessä harjoitteessa)

-lähtö suoritukseen puolesta kenttää ja ajo kohti heittopaikkaa.

-Kuljetuksen aikana...vapauttava harhautus. Tee yhdestä paikkaa seuraavaksi mainitut vuorotellen...siis joka kerta eri harhautus.

PELIPAIKKA 1 JA 2 /tee molemmilta pelipaikoilta 4 koria.

-veivi-harhautuksella+ajo ja heitto

1 kori

2x4 koria

-tömistys harhautus+ajo ja heitto

1 kori

-selän takaa kädenvaihto+ajo ja heitto

1 kori

-haarojen välistä kädenvaihto+ajo ja heitto

1 kori

5. VAPAAHEITOT

6 koria

-montako heittoa tarvitset kuuteen koriin?

6. HEITOT SUORAAN SYÖTÖSTÄ

1-4 PELIPAIKAT KOKOAJAN PAIKKAA VAIHTAEN (myös nurkista)

8 KORIA

3-2 PELIPAIKAT KOKOAJAN PAIKKAA VAIHTAEN (myös nurkista)

8 KORIA

7. KOLMOSET SAMOILTA PELIPAIKOILTA

6 KORIA

6 KORIA

YHT: 98 KORIA



## HEINÄKUU 2008/Hokki kesä/pojat

### ULKOPELAAJAT 3-4

-korin altanostot vasen/oikea käsi

8+8 koria

-AJOT (pelipaikat 1-2,3-4)

-liikkeelle lähdöt peliasennosta!

-harhautus aina ensin!

-ajot tulevat joko keskustan kautta tai sivurajan puolelta

### PELIPAIKAT 3 JA 4

1. Heitto/syöttöharhautus+ lähdöt ristiaskeleella korille, levyn kautta

a) edestä (pelipaikka 3)

-3 koria vasemmalla kädellä lähtö (oikea jalka edessä)

3 koria

-3 koria oikealla kädellä lähtö (vasen jalka edessä)

3 koria

B) samat (pelipaikalta 4)

- 3+3 koria

3+3 koria

(Pelipaikka 4)

2. sama kuin edellä, mutta avoimella askeleella lähtö 1-2 pomppua ja heitto

3+3 koria

A) -ota pomppu lähtevän jalan viereen, sivulle (suojaa palloa).

-lähtö vasemmalla kädellä (vasen jalka edellä)(3 koria)

-lähtö oikealla kädellä (oikea jalka edellä) (3 koria)

B) samat, mutta pelipaikka 3 3+3 koria

3+3 koria

3. Heitot suoraan syötöstä

-lähestyminen peliasennossa ja heitto

-kolmen sekunnin reunalta (4 paikkaa), 4 koria/paikka

Low post-paikat 4+4 koria

8 koria

Vapaaheittoviivan kulmat 4+4 koria

8 koria

4. Heitot suoraan kuljetuksesta (samat (3-4) paikat kuin edellisessä harjoitteessa)

-lähtö suoritukseen puolesta kenttää ja ajo kohti heittopaikkaa.

-Kuljetuksen aikana...vapauttava harhautus. Tee yhdestä paikkaa seuraavaksi mainitut vuorotellen...siis joka kerta eri harhautus.

PELIPAIKKA 3 JA 4 /tee molemmilta pelipaikoilta 4 koria.

-veivi-harhautuksella+ajo ja heitto

1 kori

2x4 koria

-tömistys harhautus+ajo ja heitto

1 kori

-selän takaa kädenvaihto+ajo ja heitto

1 kori

-haarojen välistä kädenvaihto+ajo ja heitto

1 kori

5. VAPAAHEITOT

6 koria

-montako heittoa tarvitset kuuteen koriin?

6. HEITOT SUORAAN SYÖTÖSTÄ

1-4 PELIPAIKAT KOKOAJAN PAIKKAA VAIHTAEN

8 KORIA

3-2 PELIPAIKAT KOKOAJAN PAIKKAA VAIHTAEN

8 KORIA

7. KOLMOSET SAMOILTA PELIPAIKOILTA

6 KORIA

6 KORIA

YHT: 98 KORIA