

## Kuremaa seminar (28.05.2017)

Kell 14:15 – 15:45

### 1x1 - Märt Raam

1x1 ründemängus on põrgatustehnika väga olulisel kohal. Kui on raske palliga vastsest mööda mängida siis me ei saagi rünnata. Kui sul on hea pallitehnika siis on sul kaitsja vastu eelis, sest tema on seljaga korvipoolse ja ründaja näoga.

1. Põrgatustehnika liikumiselt (vasakult ja paremalt):

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| • Paus + samm tagasi            | Cross Over Fake        |
| • Body Fake ja kiire Cross-Over | In Out                 |
| • Jalgadevahelt                 | jalgadevahelt + eest   |
| • Seljatagant                   | Jalgadevahelt + tagant |

2. Kohapealt läbimurded paarides:

- Jab Step and go
- Cross Step and Jabi poolt

3. 1x1 liikumiselt:

- Kuni poole väljakuni kitsal alal 1x1 (kaitsjal käed seljataga) ja edasi suuremal alal aga üle korvijoone ei lähe.
- Ümber tähise Close Out-iga 1x1
- Keskjoonel ette jõudmisega (põrgataja üritab üle kavaldada kaitsjat)
- 1x1, kus 5 sek ründaja põrgatab kaitsja vastu kohapeal ja edasi tõsine mäng. Üks vise.

4. 1x1 paigalt:

Vabanemine kaitsjast ning põrgatuse alustamine: lähim jalg korvile tugijalg, kaugem jalg korvist, backdoor cut. Erinevad lõpulahendused.

- 1x1 harjutus kolmikutes (üks söödab, üks on kaitses ja kolmas ründab - kohapealt läbimurdega, põrgatuse limiit – kuni 4 või 3).
- 1x1 paigalt erinevate vastastega
- 1x1 blokeerimisega (pall on maas, kui tagumine puudutab siis või võtta). Edasi tõsine 1x1, blokivad kordamööda.

5. Lõpetuseks võitluslik 1x2 harjutus (kolmikud stardivad keskjoonelt vastasotsajooneni treeneri märguande peale. Jooksevad keskjooneni tagasi ning kes saab palli on ründaja ja mängib 1x2 vastu). Kes saab korvi pääseb ülesandest (5 kätekõverdust näiteks).