

# KORIPALLON TAITOKISAT



**BASKETBALL FINLAND**

Taitokisojen tavoitteena on tarjota sekä pelaajille että valmentajille väline koripallon perustaitojen mittaamiseen. Kisojen toivotaan motivoivan pelaajia omaehtoiseen harjoitteluun myös seuraharjoitusten ulkopuolella. Kisoja voidaan käyttää harjoituksissa harjoitussisältönä sellaisenaan tai niistä voi valita osia tarpeiden mukaan.

Kisojen säännöissä on huomioitu eri-ikäiset harrastajat. Pieniin koreihin pelaavat kilpailevat mini-säännöillä ja sitä vanhemmat puolestaan kilpailevat ns. normaaleilla säännöillä. Kilpailuluokkia taitokisoissa on kuusi:

#### **Tytöt**

minit ja nuoremmat

c-juniorit

b-juniorit ja vanhemmat

#### **Pojat**

minit ja nuoremmat

c-juniorit

b-juniorit ja vanhemmat

Pelikauden aikana kisoja järjestetään kahdella tasolla. *Seurakilpailuissa* seurat ja joukkueet järjestävät omia kisatapahtumiaan. Kisojen tulokset lähetetään Koripalloliittoon erillisellä lomakkeella joko valmentajan tai valmennusvastaavan toimesta. Liitto julkaisee listaa parhaista tuloksista Koris.netissä. *Aluekilpailuihin* liitto kutsuu jokaisesta osallistuneesta seurasta vähintään yhden pelaajan jokaista sarjaa kohden. Aluekilpailuissa ratkaistaan eri sarjojen aluemestarit.

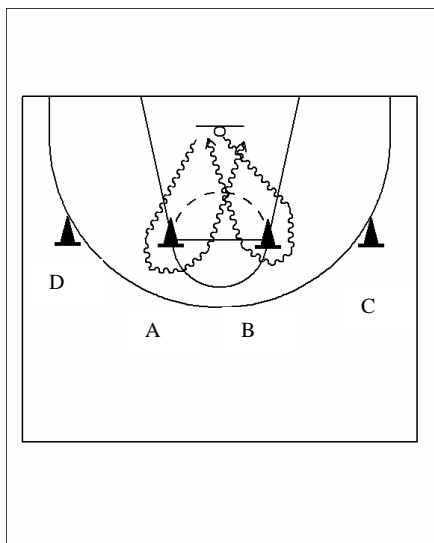
Taitokisoissa on kolme kilpailulajia sekä vapaaehtoinen Free Styler -osuus. Kaikissa kilpailulajeissa kilpaillaan yksilöinä. **Lay up –radalla, Pallonkäsittelyssä** ja **Heittotestissä** suoritus mitataan ajan perusteella. Näistä lajeissa aika tulee ottaa sekä osa-aluekohtaisesti että yhteisaikana.

<b>Pelaaja</b>	<b>Lay up -rata</b>	<b>Pallonkäsittely</b>	<b>Heittotesti</b>	<b>Yhteisaika</b>
Pelaaja 1	1'20"	1'58"	57"	4'15"
Pelaaja 2	2'11"	1'19"	1'31"	5'01"
Pelaaja 3				

**Free Styler –osiossa** paremmuus ratkaistaan tuomari- tai yleisöäänien perusteella. Kyseessä on vapaamuotoinen koripallon sääntöjä ja ideaa myötäilevä taitoesitys joko yhdellä tai useammalla pallolla. Musiikin käyttö esityksen aikana on erittäin suositeltavaa. Esiintymisaika on 30"-60".

# TAITOKISOJEN SÄÄNNÖT

## c-juniorit ja vanhemmat



### Lay up -rata

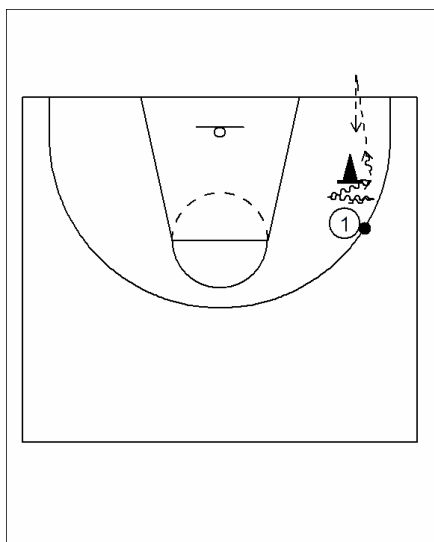
Lähtö korin alta.

Aluksi tehdään 10 Mikan hook koria, vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.

Tämän jälkeen jokaiselta paikalta tehdään 2 koria teknisesti oikeilla suorituksilla (suoritusjärjestyksellä ei ole merkitystä):

- A) oik. lay up
- B) vas. lay up
- C) oik. lay back
- D) vas. lay back

Aika pysähtyy kun 18. kori on tehty  
Maksimiaika on 2'30''



### Pallonkäsittely

Tuoli asetetaan 5 metrin päähän seinästä, jossa on kaksi 1m<sup>2</sup> ruutua. Ruutujen alareuna on 1,5 metrin korkeudella.

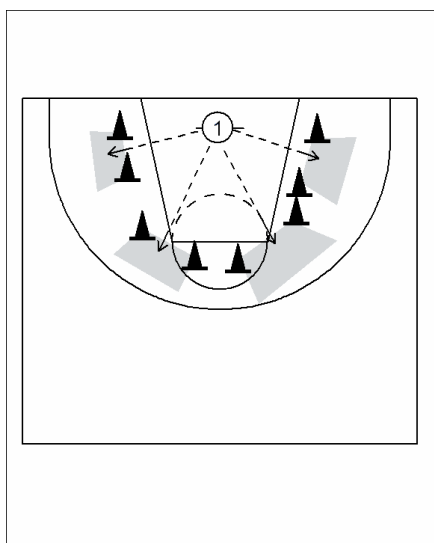
Lähtö tapahtuu tuolin takaa, jossa ennen tuolin ohittamista tehdään kädenvaihtosarja:

- jalkojen välistä
- selän takaa
- pivot

Tämän jälkeen pallo syötetään ruutuun ja otetaan ilmassa kiinni, jonka jälkeen peruutetaan kuljettamalla tuolin taakse. Uuden kädenvaihtosarjan jälkeen tuoli ohitetaan toiselta puolelta kuin edellisellä kerralla.

Tämän jälkeen uusi kierros; syöttö seinään ja pallo ilmasta kiinni...

Näin edetään 16 onnistuneen syötön ajan, jolloin aika pysähtyy.  
Maksimiaika 2'30''



### Heittotesti

Lähtö korin alta.

Heittopaikat ovat kolmen sekunnin ulkopuolella kuvan osoittamilla paikoilla.

Pallo heitetään alakautta heittopaikalle ja otetaan kiinni yhdestä pompusta selkä kohti koria.

Jokaiselta paikalta tehdään ensin 1 kori editsekäänöksellä, aina keskustanpuoleinen tukijalka.

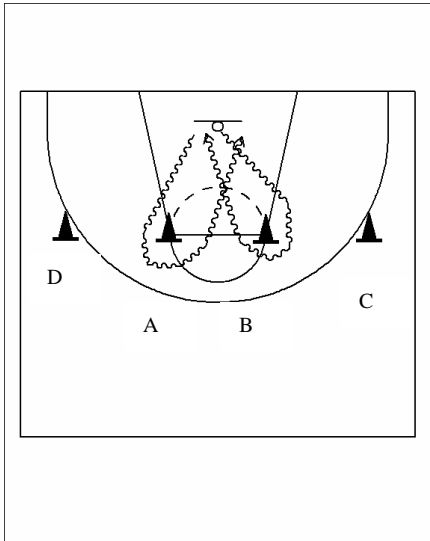
Tämän jälkeen tehdään jokaiselta paikalta 1 kori taitsekäänöksellä, aina päätyrajanpuoleisella tukijalalla.

Aika pysähtyy 8. korin jälkeen.  
Maksimiaika 2'30''

# MINIEN TAITOKISAT

## säännöt

### Lay up -rata



Lähtö korin alta.

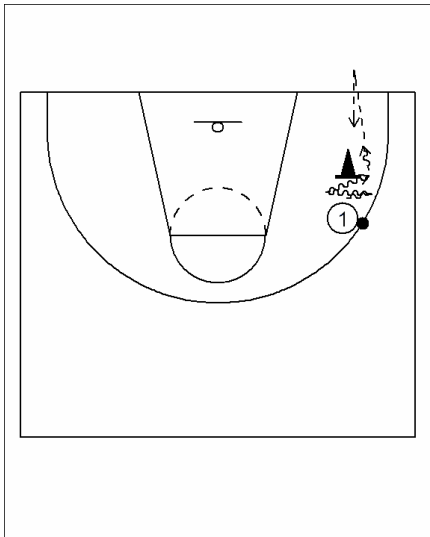
Aluksi tehdään 6 Mikan hook koria, vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.

Tämän jälkeen jokaiselta paikalta tehdään 1 kori teknisesti oikeilla suorituksilla (suoritusjärjestyksellä ei ole merkitystä):

- A) oik. lay up
- B) vas. lay up
- C) oik. lay back
- D) vas. lay back

Aika pysähtyy kun 10. kori on tehty  
Maksimiaika on 2'30''

### Pallonkäsittely



Tuoli asetetaan 5 metrin päähän seinästä, jossa on kaksi 1m<sup>2</sup> ruutua. Ruutujen alareuna on 1,5 metrin korkeudella.

Lähtö tapahtuu tuolin takaa, jossa ennen tuolin ohittamista tehdään kädenvaihtosarja:

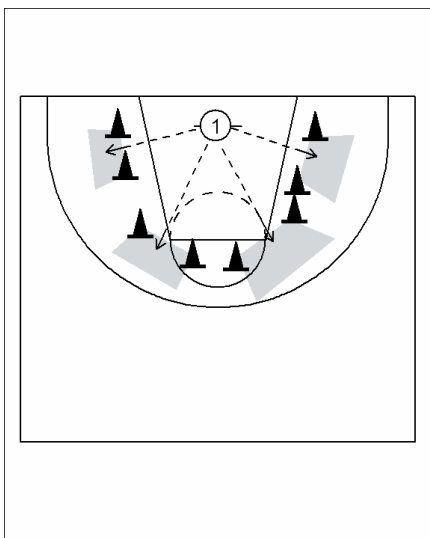
- jalkojen välistä
- selän takaa
- edestä

Tämän jälkeen pallo syötetään ruutuun ja otetaan ilmassa kiinni, jonka jälkeen peruutetaan kuljettamalla tuolin taakse. Uuden kädenvaihtosarjan jälkeen tuoli ohitetaan toiselta puolelta kuin edellisellä kerralla.

Tämän jälkeen uusi kierros; syöttö seinään ja pallo ilmasta kiinni...

Näin edetään 10 onnistuneen syötön ajan, jolloin aika pysähtyy.  
Maksimiaika 2'30''

### Heittotesti



Lähtö korin alta.

Heittopaikat ovat kolmen sekunnin ulkopuolella kuvan osoittamilla paikoilla.

Pallo heitetään alakautta heittopaikalle ja otetaan kiinni yhdestä pompusta selkä kohti koria.

Tukijalkakäännöksen jälkeen heitetään pallo kohtia koria.

Tarkoituksena on tehdä 6 koria siten, että korkeintaan kaksi koria saa heittää samalta paikalta

Aika pysähtyy 6. korin jälkeen.  
Maksimiaika 2'30''