



Pallonkäsittely- ja syöttötesti (2,50p)

Tuoli asetetaan 5 metrin päähän seinästä, jossa on kaksi 1m² ruutua. Ruutujen alareunat ovat 1,5 metrin korkeudella. Ruudut ovat 1,5 metrin etäisyydellä toisistaan.

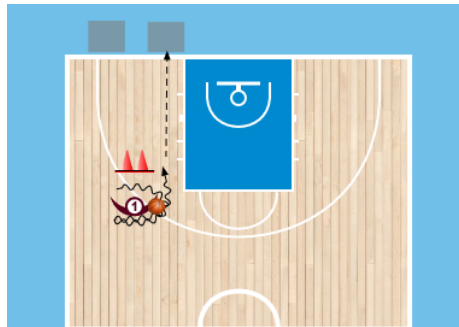
Lähtö tapahtuu tuolin takaa, jossa ennen tuolin ohittamista tehdään kädenvaihtosarja; jalkojenvälistä - selän takaa - pivot.

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

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

Näin edetään kahdentoista (12) onnistuneen liikesarjan ajan, jolloin aika pysähtyy.

Maksimiaika on 1 minuutti.



Heitto-, syötön vastaanotto- ja askeltekniikkatesti (2,50p)

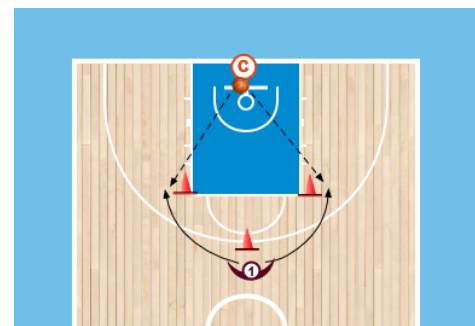
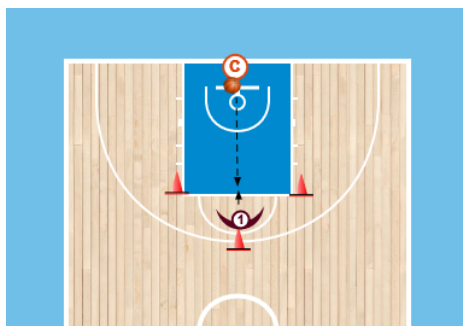
Lähtö törpöltä. Ensin heitetään vapaahetäiviivalta, josta tehdään kolme (3) koria (catch and shoot). Heitto otetaan yksitahtipysähdyksestä (quick stance).

3 korin (tai maksimissaan 8 heiton) jälkeen edetään seuraavaan heittotehtävään, joka tapahtuu vapaahetäiviivan kulmista. Heitto otetaan kaksitahtipysähdyksestä niin, että sisempi jalka toimii pysähdyttäessä tukijalkana.

Jokaisen heiton jälkeen kierretään 3 pisteen kaarella oleva törppö ja siirrytään heittämään vastakkaiseen kulmaan.

Syötöt kaikkiin heittoihin tulee korin alta.

Testin kokonaisaika on 1 minuutti jonka aikana yritetään tehdä mahdollisimman monta koria.





Lay up -testi (2,50p)

Lähtö korin alta rintamasuunta kohti levyä. Ensin tehdään 4 Mikan hook koria, vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Ponnistus tapahtuu yhdeltä jalalta (heittävää kättä vastakkainen jalka). Älä vie palloa hartialinjan alapuolelle (hidastaa suoritusta).

Tee korit mahdollisimman nopeasti. Jos heitto menee ohi, niin jatka toiselta puolelta kunnes yhteensä 4 koria on tehty.

Mikan hookien jälkeen tehdään yhteensä 8 reverse lay up / lay up koria.

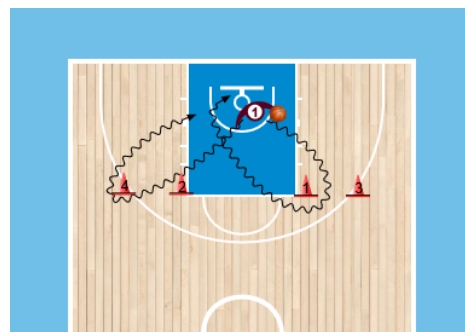
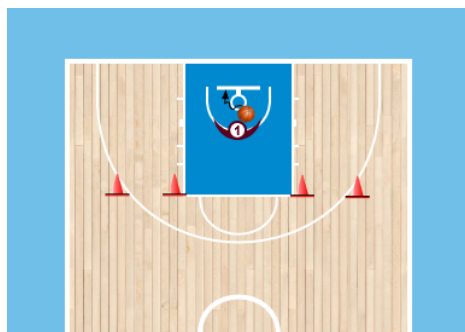
1) Kierretään törppö 1 vasemman käden kuljetuksella ja tehdään vasemman käden reverse lay up (kuin lay up, mutta tulosuuntaan nähden viimeistellään korirenkään toiselta puolelta). Kaksi (2) onnistunutta suoritusta

2) Kierretään törppö 2 oikean käden kuljetuksella ja tehdään oikean käden reverse lay up. Kaksi (2) onnistunutta suoritusta

3) Kierretään törppö 3 vasemman käden kuljetuksella ja tehdään vasemman käden lay up. Kaksi (2) onnistunutta suoritusta

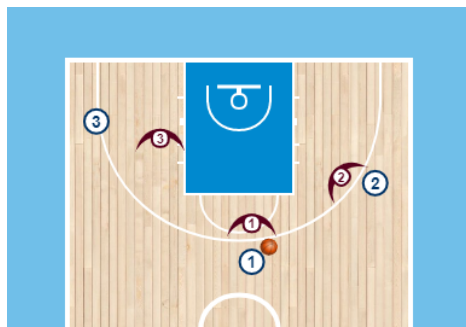
4) Kierretään törppö 4 oikean käden kuljetuksella ja tehdään oikean käden lay up. Kaksi (2) onnistunutta suoritusta Aika käynnistyy kun pelaaja aloittaa ensimmäisen Mikan hookin ja aika pysähtyy kun 12. koria on tehty.

Maksimiaika on 1 minuutti.



3X3 peli (2,50p)

Kolme (3) vastaan kolme (3) Fiba 3X3 -peli sovelletuin pelisäännöin.



Peliaika on 2 x 5 minuuttia juoksevilla ajanotolla. Peliäkaa voi tarvittaessa soveltaa pelaajien määrän mukaan.

Ottelu pelataan puolikkaalla koripallokentällä yhteen koriin.

Joukkueet

Pelaajat jaetaan joukkueisiin sattumanvaraisesti. Joukkueet pyritään rakentamaan siten, että ne koostuvat neljästä-viidestä (4-5) pelaajasta joista aina kolme (3) pelaajaa kentällä ja yksi-kaksi (1-2) vaihtopelaajaa. Jos pelaajia ei ole riittävästi voidaan pelata myös kolme (3) vastaan kolme (3) pelinä niin, että vain toisella joukkueella on vaihtopelaaja tai vaihtopelaajia ei ole lainkaan. Tarvittaessa voidaan pelata myös kaksi (2) vastaan kaksi (2) pelinä joko yhdellä (1) vaihtopelaajalla tai ilman vaihtopelaajaa. Jos joukkueista ei pystytä rakentamaan tasalukuisia niin toisella joukkueella voi olla yksi (1) vaihtopelaaja enemmän.

Erotuomarit ja toimitsijat

Ottelussa ei ole erotuomaria. Avustaja tai pelin valvoja (arvioija) kirjaa pisteet. Pelaajat tuomitsevat itse ottelun. Pelin valvoja (arvioija) ratkaisee riitatilanteissa pallonhallinnan.

Ottelun aloitus ja kulku

Ensimmäisen pallon hallinnan päättää pelin valvoja (arvioija)

Peliaika on kaksi 5 minuutin jaksoa juoksevilla ajalla. Pelikelloa ei pysäytetä pelin aikana. Avustaja laskee ottelun pisteet.

Joukkueen tulee yrittää koriinheittoa 12 sekunnin kuluessa. Heittokello käynnistyy heti, kun pallo on hyökkääjän käsissä (hyökkäysvuoron vaihtamisen jälkeen kaaren takana tai onnistuneen pelitilannekorin jälkeen korin alla päätyrajalla). Huom! Jos heittokelloa ei ole saatavilla eikä joukkue tarpeeksi yritä korintekoa, avustaja ilmoittaa ja laskee viisi (5) viimeistä sekunttia.

Virheet

Pelaajat tunnustavat omat virheensä. Virheen seurauksena pallonhallinta pysyy joukkueella, jonka pelaajaan virhe kohdistuu. Heittotilannevirheestä myönnetään uusi pallonhallinta, ei vapaaheittoa. Hyökkääjän virheestä pallonhallinta siirtyy puolustavalle joukkueelle. Joukkuevirheitä tai henkilökohtaisia virheitä ei lasketa.

Pallon pelaaminen

Onnistuneen pelitilanneheiton jälkeen:

Korin tehneen joukkueen vastustajan pelaaja kuljettaa tai syöttää pallon kentän puolelta suoraan korin alta (ei päätyrajan takaa) kaaren toiselle puolelle. Uusi puolustava joukkue ei saa pelata palloa korin alla olevan puolimpyrjän alueella.

Epäonnistuneen pelitilanneheiton jälkeen:



Jos hyökännyt joukkue saa levypallon, se voi yrittää suoraan korintekoa ilman kaaren takana käyntiä. Jos puolustanut joukkue saa levypallon, sen tulee käyttää pallo kaaren takana kuljettamalla tai syöttämällä.

Riiston, menetyksen tms. jälkeen:

Jos tämä tapahtuu kaaren sisäpuolella, pallo tulee käyttää kaaren ulkopuolella kuljettamalla tai syöttämällä.

Pallon hallinta *kuolleen pallon jälkeen* (pl. korin syntyminen) alkaa aina pallon antamisella puolustajalta hyökkääjälle ("hyökkäysvuoron vaihto") kaaren takana kentän keskellä.

Pelaajan katsotaan olevan "kaaren takana", kun kumpikaan hänen jaloistaan ei kosketa kaarta tai ole sen sisäpuolella.

Ylösheitto-tilanteessa pallon hallinta annetaan puolustavalle joukkueelle.

Pelaajavaihdot

Pelaajavaihto on sallittua molemmille joukkueille kuolleen pallon aikana.