



Puolustuspelaamisen perustaidot

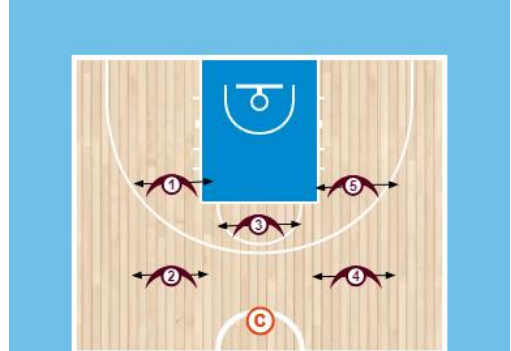
Pallollisen puolustajan tekniikat

Harjoite 1:

Liikennepoliisi

Harjoitteen kulku:

1. Pelaajat ottavat kentältä tilaa niin, että näkevät valmentajan (Kuva 1)
2. Pelaajat liikkuvat jalkatyössä valmentajan osoittamaan suuntaan. Valmentaja määrittelee, onko se yksi vai kaksi slidea tai niin kauan kuin hän osoittaa tiettyyn suuntaan.
3. Ennen liikkeellelähtöä lyödään kaksi kättä lattiaan.
Huomio: katse ylhäällä ja selkäsuorana



Kuva 1

Harjoitteen ydinkohdat:

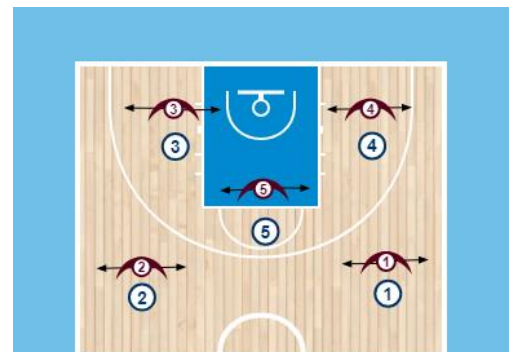
1. Puolustuksen stance
2. Menosuunnan jalka liikkuu ensimmäisenä, kuitenkin niin, että stance ei ole liian leveä tai liian kapea
3. Käsien käyttö: menosuunnan käsi ylhäällä ja toinen käsi kädenvaihdossa
4. Jalat eivät mene yhteen tai ristiin

Harjoite 2:

Slide-harjoitus parin kanssa

Harjoitteen kulku:

1. Parit asettuvat kasvoistensa noin 2 metrin päähän toisistaan (Kuva 2).
2. Toinen pareista on osoittaja ja toinen pareista on puolustaja. Puolustaja ottaa kaksi slidea siihen suuntaan mihin osoittaja näyttää ja palaa kahdella slidella takaisin samaan paikkaan. Osoittaja odottaa niin kauan, että puolustaja pysähtyy, ennen kuin näyttää uuden suunnan.
3. Harjoite kestää 14 sek. jonka jälkeen vaihdetaan roolit toisinpäin.



Kuva 2

Harjoitteen ydinkohdat:

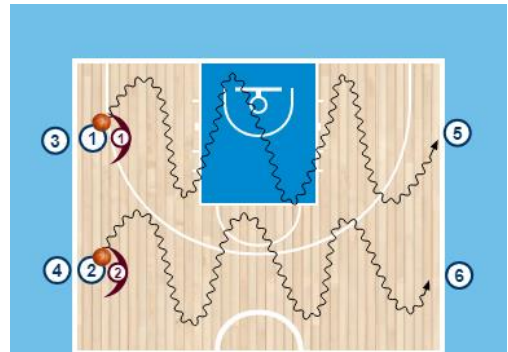
1. Puolustuksen stance
2. Menosuunnan jalka liikkuu ensimmäisenä, kuitenkin niin, että stance ei ole liian leveä tai liian kapea
3. Käsien käyttö: menosuunnan käsi ylhäällä ja toinen käsi kädenvaihdossa
4. Jalat eivät mene yhteen tai ristiin

Harjoite 3:

siksak -harjoite

Harjoitteen kulku:

1. Ensimmäisessä vaiheessa tehdään neljän hengen ryhmät ja lähdetään sivurajoilta liikkeelle. Yksi pelaajista menee toiselle sivurajalle ja kolme muuta jäävät toiselle sivurajalle. Kolmesta pelaajasta yksi on puolustaja, yksi hyökkääjä ja yksi jää vaihtoon (kuva 3).
2. Ensimmäisessä vaiheessa hyökkäävä pelaaja ei pomputa palloa vaan pitää pallon kädessään tarjotin asennossa ja liikkuu siksakkia toiselle sivurajalle. Seuraavassa vaiheessa sama harjoite, mutta hyökkäävä pelaaja kuljettaa.



Kuva 3

Harjoitteen ydinkohta:

1. Kaikki edeltävän harjoitteen asiat vaadittava myös tässä harjoitteessa
2. Sijoittautuminen nenä pallon ja "kuvitteellisen" korirenkkaan väliin
3. Etäisyys kädenvaihto edestä pois

Harjoite 4:

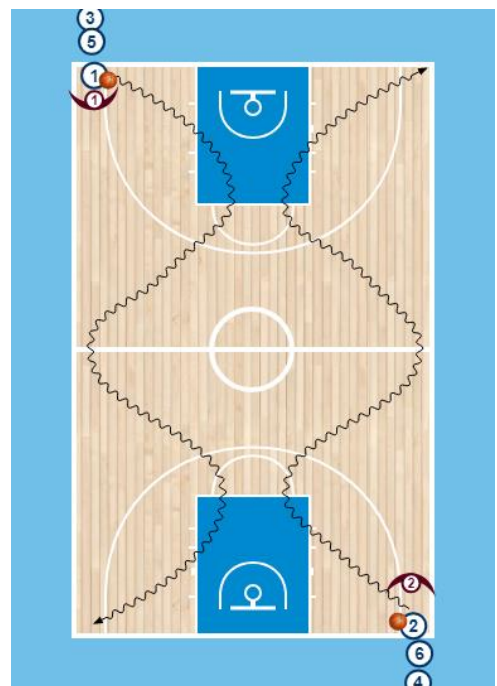
Siksak-harjoitteen jatko pysäyttämisen tekniikka

Harjoitteen kulku:

1. Lähdetään päätyrajan ja sivurajan kulmasta. Hyökkääjä menee siksakia päätyrajalta päätyrajalle, hyökkääjä kääntyy vaparinkulmissa ja puolenkentän kohdalla (Kuva 4).
2. Kuljetetaan ensimmäiseen vaparinkulmaan. Liikkuminen jalkatyöasennossa. Vaparinkulman jälkeen hyökkäävä pelaaja kiihdyttää puoleen kenttään. Puolustaja juoksee ohi ja pysäyttää hyökkääjän.
3. Hyökkäävä pelaaja ottaa pallon käteen pysäytyksestä.

Harjoitteen ydinkohta:

1. Pysäyttämisen tekniikassa on tärkeää matala ja leveä asento. Sisempi jalka ensin lattiaan ulompi jalka mieluiten sivurajasta yli.
2. Pelaajan pysäytyessä puolustajan on pysyttävä alhaalla ja kädet seuraavat palloa. Hyökkääjän lähtiessä liikkeelle puolustajan tulee käyttää jalkatyöntekniikoita.



Kuva 4

Harjoite 5:

Lähestymisen tekniikat

Harjoitteen kulku:

1. Neljä pelaajaa asettuu päätyrajalle riviin mahdollisimman leveälle toisistaan (Kuva 5).
2. Pelaajat lähestyvät valmentajan merkistä neljä kertaa ennen päätyrajaa. Vapariivivojen kohdalla, puolessa kentässä ja päätyrajalla.

Seuraava vaihe:

3. Sama harjoite, mutta lisätään slidet. Kaksi slidea sivulle ja kaksi slidea takaisin.

Harjoitteen ydinkohdat:

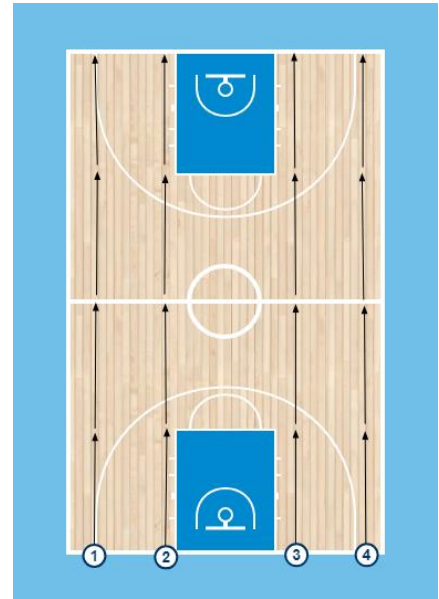
1. Puolet matkasta juosten ja puolet lähestymisaskelleilla
2. Kädet selän takaa alhaalta ylös suorana
3. Puhe: Pallo!

Harjoite 6:

Peli:

1. Höynä

Katso hyökkääjän perustaidot paketin höynä peli. Nyt kiinnitetään huomio puolustajan tekemiseen. Puolustaja lähestyy aina käyttäen lähestymisen tekniikoita.



Kuva 5

Pallottoman puolustajan tekniikat

Harjoite 6:

Lähestymisen tekniikka + slidet + heiton häirintä + sulkeminen

Harjoitteen kulku:

1. Lattian kautta syöttö, jonka jälkeen lähestyminen (kuva 6).
2. Hyökkääjä ottaa kaksi pomppua kohti päätyrajaa tai keskustaa ja heiton (kuva 7).
3. Puolustajalta seuraavat tekniikat: lähestymisen tekniikka, slidien tekniikka, heiton häirinnän tekniikka ja sulkemisen tekniikka.

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Hyökkääjä odottaa, että puolustaja on ehtinyt lähestyä.
2. Puolustaja ei yritä estää heittoa
3. Heiton häirinnän tekniikassa sama käsi häiritsee heittoa kuin on kädenvaihdossa.
4. Heiton jälkeen kontakti saman käden kynärvarrella mikä on häirinnyt heittoa. Sulkeminen vaaditaan nuorimmille ja vanhemmissa riippuen tilanteesta.

Harjoite 7:

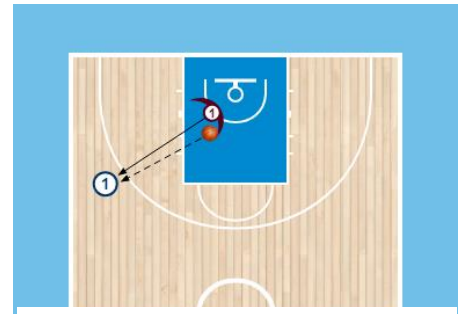
Syöttölinjapuolustaminen (samassa harjoitteessa IVP)

Harjoitteen kulku:

1. Hyökkääjä ja puolustaja laitapelaajan paikalle ja syöttäjä eurospotille (kuva 8).
2. Harjoite kulkee samalla tavalla kuin itsensä vapaaksi pelaamisen harjoite.

Harjoitteen ydinkohdat:

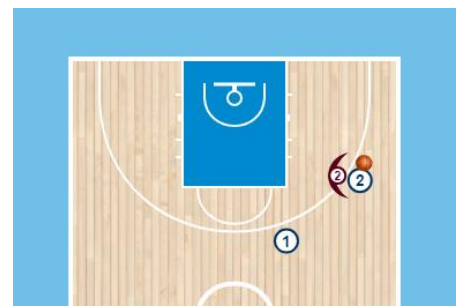
1. Puolustaja on askeleen pelaajasta korille ja joukkueen sääntöjen mukaan niin monta askelta palloa kohti.
2. Puolustaja ei salli leikkausta edestä.
3. Kun pelaaja menee 3-sek. alueelle silloin otetaan viimeistään kontakti.



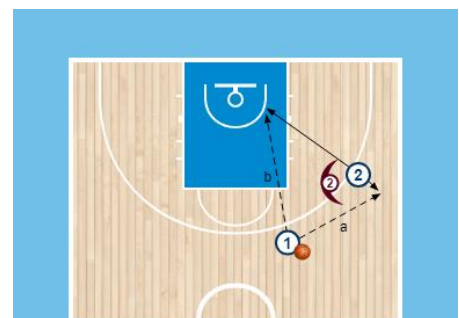
Kuva 6



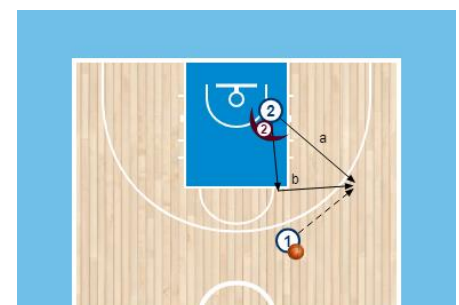
Kuva 7



Kuva 8



Kuva 9



Kuva 10

Harjoite 8:

Heikon puolen pelaajan liikkuminen

Harjoitteen kulku:

1. Palloton pelaaja liikkuu kulmaan ja takaisin ylös.
2. Pallottoman pelaajan puolustaja kontrolloi sijoittautumisen apuasemassa (kuva 11).

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Pallottoman puolustaja sijoittautuu niin, että hän näkee eteen katsoessa oman ja pallollisen pelaajan.
2. Pallottoman puolustaja on koko ajan puolustusasennossa.

Harjoite 9:

Pallollisen pelaajan liikkuminen

Harjoitteen kulku:

1. Pallollinen pelaaja liikkuu kulmaan ja takaisin ylös.
2. Pallottoman pelaajan puolustaja kontrolloi sijoittautumisen apuasemaan (Kuva 12).

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Pallottoman puolustaja sijoittautuu niin, että hän näkee eteen katsoessa oman ja pallollisen pelaajan.
2. Pallottoman puolustaja on koko ajan puolustusasennossa.

Harjoite 10:

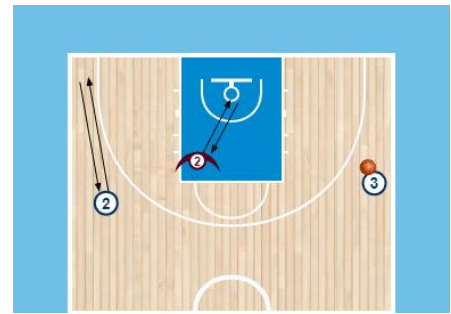
Ensimmäinen apu

Harjoitteen kulku:

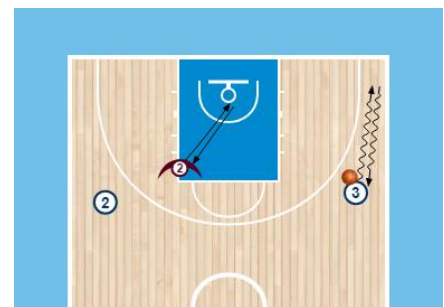
1. Puolustaja O2 sijoittuu apuasemaan joukkueen sääntöjen mukaisesti, joko kori-kori linjalle tai 3-sek. rajalle.
2. O3 lähtee hyökkäämään laidan puolelta, johon puolustaja O2 reagoi ja tulee auttamaan.
3. O3 kuljettaa takaisin pallon kolmosen kaarelle ja puolustaja O2 palaa apuasemaan (Kuva 13).

Harjoitteen ydinkohdat:

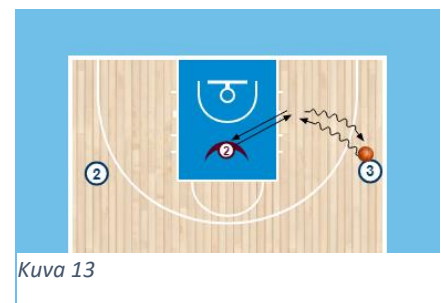
1. Ensimmäinen apu ulos kolmesta sekunnista
2. Kätet ylhäällä



Kuva 11



Kuva 12



Kuva 13

Harjoite 11:

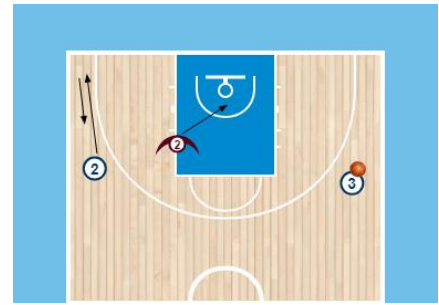
Lähestyminen avusta

Harjoitteen kulku:

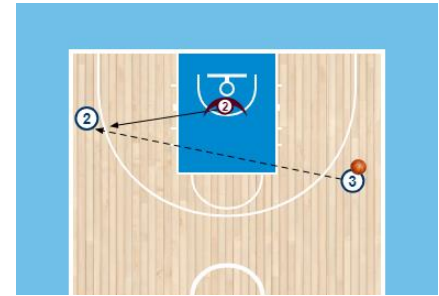
1. Hyökkääjä O2 liikkuu heikolla puolella laidasta kulmaan ja palaa puoliväliin (kuva 14).
2. O3 antaa skippisyötön O2, jonka jälkeen puolustaja O2 reagoi lähestymällä hyökkääjä O2:sta (kuva 15).

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Puolustaja liikkuu samaan aikaan kun pallo syötössä (fly with the ball)
2. Edeltävissä harjoitteissa käytettävät tekniikat



Kuva 14



Kuva 15

Harjoite 12:

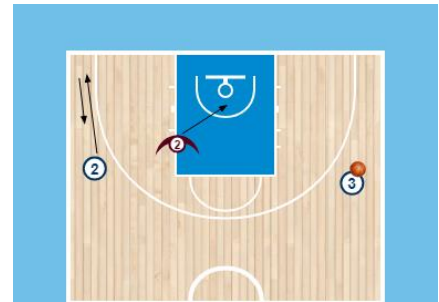
Sulkeminen heikon puolen avusta

Harjoitteen kulku:

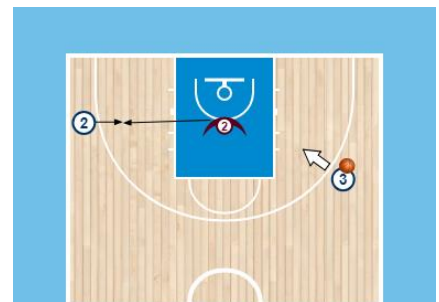
1. Hyökkääjä O2 liikkuu heikolla puolella laidasta kulmaan ja palaa puoliväliin (kuva 16).
2. O3 heittää hyökkääjä O2 liikkeen jälkeen ja puolustaja O2 juoksee sulkemaan heikolta puolelta tulevan hyökkääjä O2 (kuva 17).

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Heikon puolen sulkemisen tekniikka. Kontakti mahdollisimman kaukana korista, jonka jälkeen sulkemisen tekniikat.



Kuva 16

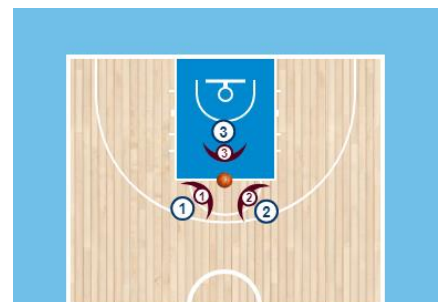


Kuva 17

Peli:

Sulku rinki

1. Merkistä puolustajat hakevat kontaktin ja sulkevat, yrittäen pitää hyökkääjät poissa pallosta (kuva 18). Hyökkääjät yrittävät taistella itselleen pallon. Parhaan ajan tai useimmiten tavoiteaikaan päässyt joukkue voittaa.



Kuva 18