

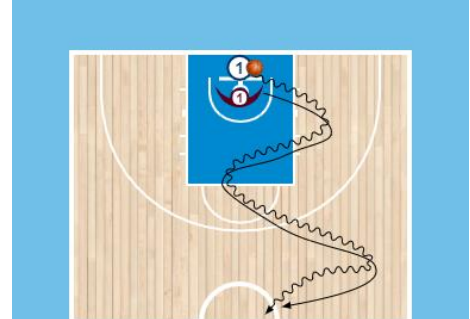
# Joukkuepuolustuksen taktikat ja säännöt



## Harjoite 1

Pallollisen pelaajan puolustus ennen puolta kenttää

1. Hyökkääjä ja puolustaja lähtevät korinalta ja pelataan 1 vastaan 1 puolen kenttään asti.
2. Harjoite voidaan tehdä kummallakin puolella kenttä, jolloin vastuu ettei törmäyksiä tapahdu jää hyökkääjälle



Harjoitteen ydinkohdat:

1. Puolustaja pyrkii saamaan hyökkääjän vaihtamaan suuntaa mahdollisimman monta kertaa
2. Puolustaja ottaa hyökkääjältä kädenvaihdon edestä pois
3. Hyökkääjä pyrkii kontrolloimaan peliä ja näkemään kentän koko ajan.

## Harjoite 2

Pallollisten puolustus puolen kentän jälkeen

1. Hyökkääjä ja puolustaja lähtevät puolen kentän jälkeen eurospotin kohdalta (keltaiset alueet).
2. Pelataan 1 vastaan 1 pelinä. Jos kummallakin puolella kenttää on pelaajat harjoite toimii vuorotellen.



Harjoitteen ydinkohdat:

1. Puolustaja ottaa keskustan pois. Puolustaja ei kuitenkaan saa hävitä laitaa vaan pyrkimyksenä on pakottaa hyökkääjä kohti saman puolen sivurajan ja päätyrajan kulmaa.
2. Hyökkääjän pitäessä palloa käsissä on puolustajan etäisyys noin käsivarren verran mitan. Puolustajan kädet liikkuvat koko ajan pallon mukana ja häiritsevät palloa.
3. Hyökkääjän kuljettaessa puolustajan etäisyys on, että hyökkääjä ei pysty tekemään kädenvaihto edestä. Puolustajan toinen käsi on kädenvaihdossa ja toinen käsi ylhäällä häiritsemässä syöttöä.
4. Hyökkääjän tulee pitää katse ylhäällä ja hyökätä rohkeasti kohti koria.

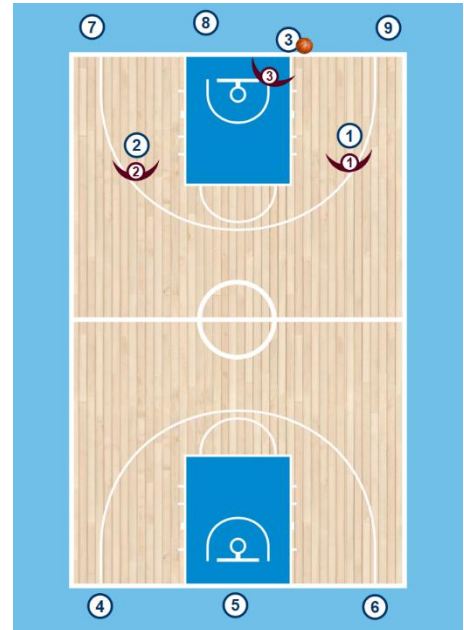
### Harjoite 3

#### Koko kentän 3-3 puolustusharjoite

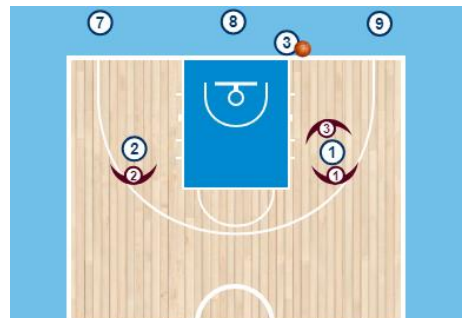
1. Harjoitteessa on 12 pelaajaa ja yksi pallo. Pelaajat jaetaan kolmen hengen joukkueisiin. Kaksi joukkuetta menevät päätyrajojen taakse ja kaksi kentälle pelaamaan.
2. Harjoite toimii hyökkää-puolusta-vaihto menetelmällä.
3. Harjoitteessa avataan aina päätyrajalta ja harjoite lähtee käyntiin päätyraja avauksesta.
4. Päätyraja puolustetaan joukkueen sääntöjen mukaisesti.
  - a. Päätyrajanantajan puolustaja pysyy omassa pelaajassa ottaa keskustan pois (kuva 1).
  - b. Päätyrajanantajan puolustaja tuplaa toisen hakijoista (kuva 2).
  - c. Päätyrajanantajan puolustaja puolustaa hyökkääjien tasossa ja häiritsee syötön antamista kummallekin (kuva 3).

#### Harjoitteen ydinkohdat:

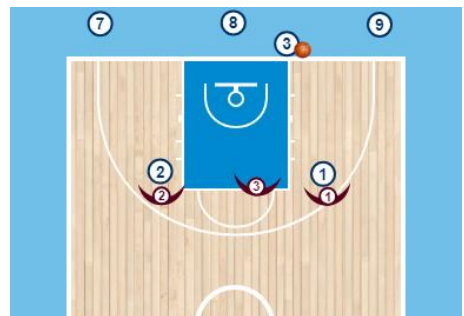
1. Ei helppoa syöttöä kentälle (aktiiviset kädet).
2. Kun pallo saadaan kentälle, niin aikaisempien sääntöjen mukaan puolustus pallolliseen.
3. Päätyrajanpuolustaja pallon tasolle tukemaan pallon puolustajaa ja olemaan syöttölinjalla. Ei saa päästää omaa puolustajaa selän taakse (riippuen joukkueensäännöistä) (Kuva 4).
4. Pallottoman pelaajan puolustaja syöttölinjoilla eikä salli takaovi leikkausta (riippuen joukkueensäännöistä) (kuva 4).



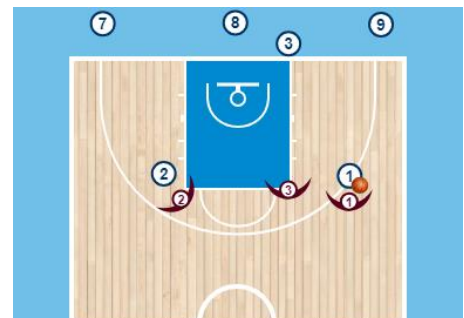
Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

## Harjoite 4

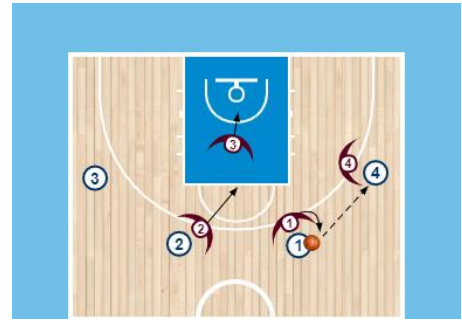
4-4 shell-puolustusharjoite (pallo paine, syöttölinja, apuasema)

Harjoitteen kulku:

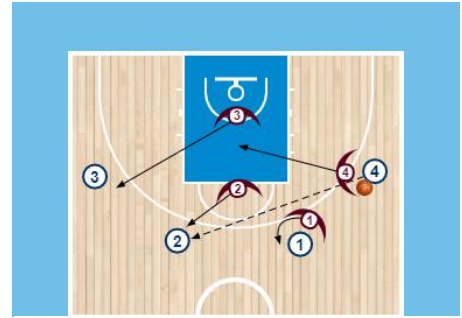
1. Neljä hyökkääjää (laita, laita, eurospot, eurospot), näille pelaajille puolustajat.
2. Puolustajat, jotka ovat yhden syötön päässä sijoittuvat syöttölinjoille ja kahden tai enemmän syötön päässä apuasemaan, pallollisen puolustajalla paine pallossa ja keskustan ajo pois
3. Puolustajat liikkuvat pallon mukaan.

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Pallollisen puolustaja puolustaa aiemmin käytyjen ohjeiden mukaan. Pallottomien puolustajat sijoittuvat aiemmin käytyjen ohjeiden mukaisesti.
2. Puolustajien jatkuva uudelleen sijoittuminen pallon mukana.
3. Puolustajien kommunikointi roolin mukaan (pallo, pallo; yli, yli; apu, apu).



Kuva 1



Kuva 2



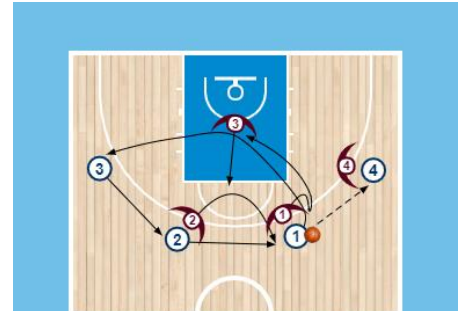
Kuva 3

## Harjoite 5

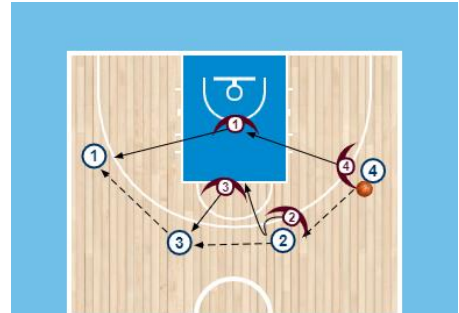
### 4-4 shell-puolustusharjoite (leikkauksien puolustus)

#### Harjoitteen kulku:

1. Pelaajat sijoittuvat samalailla kuin edeltävässä harjoitteessa ja edeltävän harjoitteen asiat pysyvät tässä harjoituksessa mukana.
2. Eurospotilta syötetään laitaa, jonka jälkeen syöttänyt pelaaja leikkaa korille. Leikkaava pelaaja pyrkii leikkaamaan etuoven kautta.
3. Leikkauksen jälkeen pallon puoli käännettään syöttämällä pelaajien kautta toiselle puolelle.
4. Kun pallo on käännetty toiselle puolelle tapahtuu sama leikkaus kun alussa.
5. Harjoitus voi joko pyöriä niin, että tätä jatketaan tietyn aikaa tai määrättyjen leikkausten jälkeen on vapaa 4-4 peli hyökkäykselle.



Kuva 1



Kuva 2

#### Harjoitteen ydinkohdat:

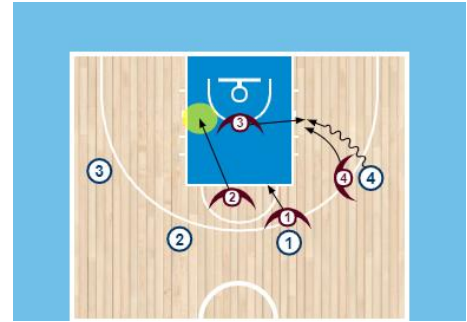
1. Kaikki edeltävien harjoitteiden asiat pysyvät mukana.
2. Syötön jälkeen syöttäjän puolustaja liikkuu syötön aikana syöttölinjalle ("fly with the ball")
3. Puolustaja ei salli etuovi leikkausta vaan ottaa käsivarren kontaktilla puolustajan vastaan ja pakottaa takaovileikkaukseen.
4. Puolustaja pitää yllä pitää kontakti pelaajan leikkauksen aikana niin, että katse sijoittuminen pysyy pallollisessa pelaajassa (valmiina auttamaan).
5. Jos mahdollista niin alhaalla oleva apupuolustaja tulee ottaa leikkaajaan kova kontakti ja työntää häntä pois korinalta.
6. Leikkauksen puolustaja jää apuasemaan ja vaihto apuasemasta tapahtuu siinä kohtaan kun leikkauksen puolustaja huutaa "apu, apu"

## Harjoite 6

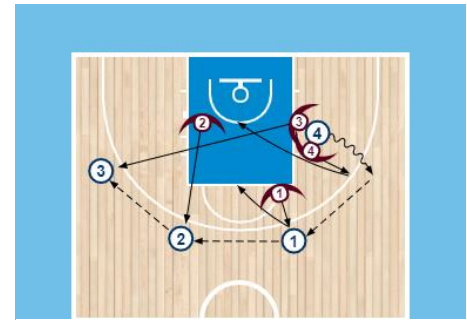
4-4 shell-puolustusharjoite (Ensimmäinen apu, toinen apu ja rotaatiot)

Harjoitteen kulku:

1. Pelaajat sijoittuvat samalailla kuin edeltävässä harjoitteessa ja edeltävän harjoitteen asiat pysyvät tässä harjoituksessa mukana.
2. Pelaaja syöttää laitaan, jonka jälkeen laita ajaa päädyn puolelta. Ensimmäinen apu pysäyttää ajon, jonka jälkeen pallollinen peruuttaa takaisin samaan paikkaan.
3. Ajon jälkeen pallon puoli käännettään syöttämällä pelaajien kautta toiselle puolelle.
4. Kun pallo on toisella puolella laitaa tapahtuu uusi ajo päätyrajan puolelta.
5. Harjoitus voi joko pyöriä niin, että tätä jatketaan tietyn aikaa tai määrättyjen ajojen jälkeen on vapaa 4-4 peli hyökkäykselle.



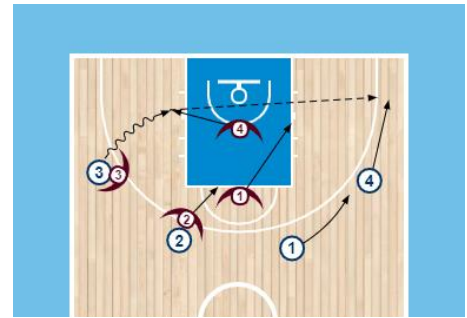
Kuva 1



Kuva 2

Seuraava vaihe:

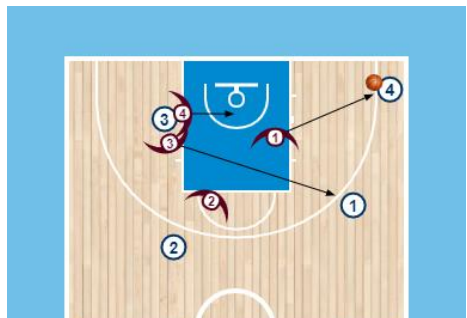
1. Harjoite pyörii samalailla kun ensimmäisessä vaiheessa, mutta nyt ajon tehnyt pelaaja syöttää heikolle puolelle jommallekummalle pelaajalle.
2. Syötön jälkeen puolustus menee rotaatioon, rotaatiossa toinen apu ottaa pallon ja autettu pelaajaa ottaa seuraavan pelaajan heikolta puolelta (kuva 4) tai jos lähempi pelaajaa on vahvan puolen eurospotin pelaaja, voi myös hän ottaa seuraavan hyökkääjän, jolloin autettu pelaajaa ottaa vahvan puolen pelaajan (kuva 5). Riippuen siitä, kumpi pelaajista on lähempänä seuraavaa pelaajaa.



Kuva 3

Harjoitusten ydinkohdat:

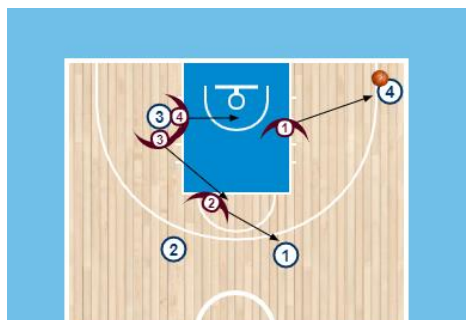
1. Ajotilanteessa aikainen apu ulos kolmesta sekunnista, Kädet ylhäällä ja isona.
2. Toinen apu tippuu keltaisen pallon kohdalle, joten hän on hyvässä levypallopaikassa ja hän pystyy ottamaan ilmeisen syötön pois (kuva 1).
3. Pallollisen puolustajalla pitää olla korinpuoleinen käsi ylhäällä, jotta hän estää syöttöä heikolle puolelle ja pyrkii pysymään mahdollisimman lähellä puolustajaa.



Kuva 4

Rotaation ydinkohdat:

1. Pallollisen puolustaja lähestyy pallollista niin, että ottaa keskustan ajon pois ja eikä häviä päätyrajoa.
2. Pallottomaan pelaajaa lähestytään syöttölinjalle.
3. Auttaja ja toinen pelaajaa tippuvat apuasemiin (kuva 4 ja 5).



Kuva 5

## Harjoite 7

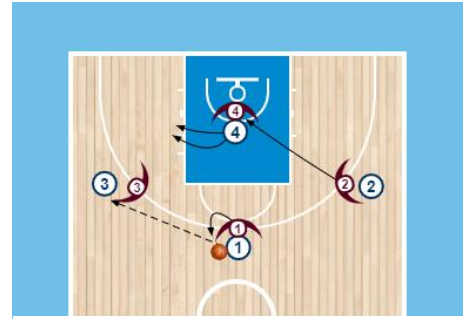
### 4-4 shell-puolustusharjoite (post-träp)

Harjoitteen kulku:

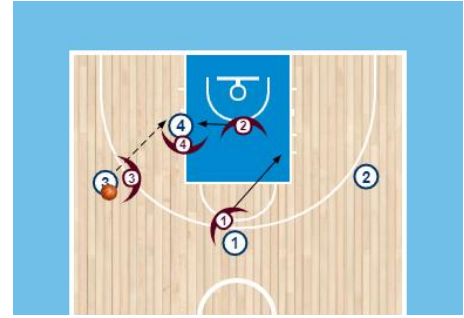
1. Kolme hyökkäyspelaajaa kaarelle ja yksi sisään törmäyskaaren eteen. Jokaiselle puolustaja ja pallo keskelle kenttää.
2. Pallollinen syöttää pallon jompaankumpaan laitaan, jonka jälkeen post-pelaaja siirtyy low-postiin.
3. Pallollinen tulee syöttää pallo post:n, jonka jälkeen tulee post-trap. Post-trap tapahtuu joukkueensääntöjen mukaisesti joko heti puolustajan saatuaan pallon tai ensimmäisen päätyrajan tulevan pompun jälkeen.
4. Kun pallo on saatu post:n voi harjoite jatkua joko vapaana pelinä hyökkäykselle tai sitten, että pallo syötetään muutaman kerran post:n

Harjoitteen ydinkohdat:

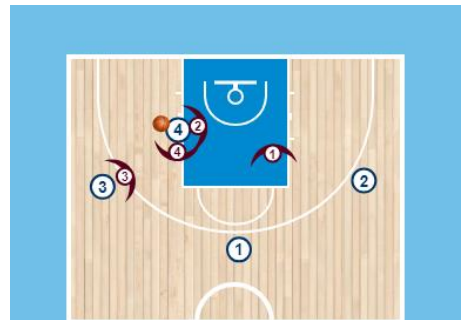
1. Post olevaa pelaaja puolustetaan  $\frac{3}{4}$  osaa yli. Toinen käsi syöttölinjalla ja toisen käden käsivarsi pelaajassa kiinni.
2. Post-träpissä pallollisen puolustaja ottaa keskustan kokonaan pois ja apuasemassa lähin pelaaja lähtee päätyrajan puolelta trappäämään ottaen päädyn kokonaan pois.
3. Vahvalla puolella oleva pelaaja pysyy omassa pelaajassa ja pelaa syöttölinjaa.
4. Heikolla puolella tiputetaan apuasemaan, jossa puolustetaan hetkellisesti kahta pelaaja.
5. Jos/kun post-pelaaja saa syötettyä pallon ulos. Palaavat kaikki puolustajat, joko takaisin omiin pelaajiin tai puolustuksen rotaation mukaan. Riippuen mihin syöttö tulee. Puolustuksen rotaatiosta enemmän seuraavassa harjoitteessa.



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4

## Harjoite 8

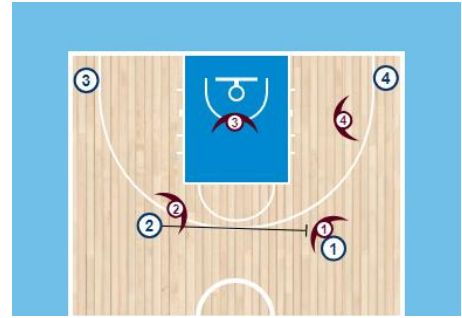
### 4-4 shell-puolustusharjoite (Palloskriini-puolustus)

Harjoitteen kulku:

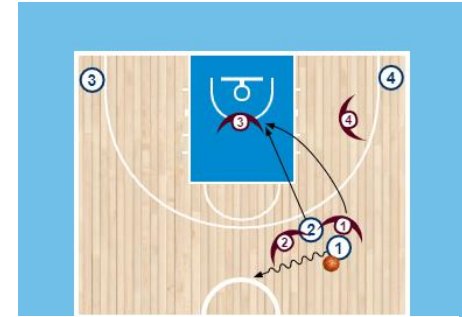
1. Pelaajat sijoittuvat samallailla kuin edeltävässä harjoitteessa ja edeltävän harjoitteen asiat pysyvät tässä harjoituksessa mukana.
2. Pelaajat voivat syöttää ja liikkua, mutta jossain vaiheessa tapahtuu palloskriini. Palloskriini voi tapahtua missä vaiheessa vain.
3. Palloskriini-puolustus on aggressiivinen vaihto.

Harjoitteen ydinkohdat:

1. Palloskriini varoitetaan mahdollisimman aikaisin.
2. Pallollisen puolustaja kääntyy niin, että pakottaa pallollisen käyttämään palloskriiniin ja ottaa ajon skriinistä pois kokonaan pois.
3. Skriinaajan puolustaja tulee skriinaajan lähelle viereen ja on valmis tulemaan aggressiivisesti esille kun pallollinen käyttää skriinin.
4. Palloskriinin käyttäjän ei tule päästä korin suuntaan vaan puolustaja pyrkii työntämään pallollista keskirajaapain aggressiivisesti, jotta hyökkääjällä ei ole mahdollista syöttää tai ajaa korille. Käsien käyttö on tärkeää, jotta estetään syöttö heikolla puolella olevalle vapaalle pelaajalle.
5. Skriinatun puolustajan tulee pyrkiä mahdollisimman nopeasti rullaajan eteen ja pysäyttää rullaus tai estää syöttö rullaukseen käsiä käyttäen.
6. Apuasema on normaalisti heikolta puolelta ja pallollisen puolella ollaan syöttölinjalla



Kuva 1



Kuva 2