



Aihe: Puolustus / joukkuepuolustus (pelaajavartiointi)

Mikään puolustusmuoto ei toimi, jollei pelaaja osaa puolustuksen perustaitoja. Joukkuepuolustus nojaa vahvasti jokaisen pelaajaan puolustustaitoihin. Joukkuepuolustus on tasan niin vahva kuin puolustuksen heikoin lenkki. Joukkuepuolustuksessa ei voi piilottaa huonoa puolustajaa. Kun vastustaja huomaa tämän, hän käyttää sitä armotta hyväkseen.

### **Puolustuksen henkilökohtaiset perustaidot kuntoon!**

1. oikea asento (jalat, vartalo, pää, kädet)
2. perääntymisaskel
3. etenemisaskel
4. swing step
5. suunnan muutokset/ensimmäinen askel
6. liikkuminen puolustusasennossa
7. wheel & run
8. pallollisen lähestyminen

### **Joukkuepuolustamisen ydinkohtia:**

#### **1. Pallollisen pelaajan puolustaminen**

1. Tiedä/tunne pelaaja, jota vartioit (numero, onko vasuri, mitä tekee)
2. Sijoitu pallon ja korin väliin, painosta ja häiritse, mutta älä pelaa itseäsi ulos!  
\* jos hyökkääjällä kuljetus jäljellä, etäisyys hyökkääjään n. käden mitta  
\* vastustajan pallo navan alapuolella → ajaa, vastustajan pallo navan yläpuolella → heitto  
\* jos kuljetus käytetty, lisää painetta astumalla lähemmäksi (ikkunanpesuliike)
3. Vastustajan napa ei harhauta!
4. Toinen käsi heittoon/häiritsee kuljetusta (cross over pois), toinen häiritsee syöttämistä
5. Estä ajot 3 sekunnin sisälle, pakota vastustaja sivurajoille/päätyrajalle
6. Pysy alhaalla, pidä jalat aktiivisina, älä käännä kylkeä vastustajalle

#### **2. Puolustaminen, kun vastustaja muuttuu pallottomaksi**

1. Jump with the ball- liike
2. Sijoitu uuteen asemaan pallon "lentoajan" aikana
3. Aina liikuta jalkoja ensimmäisenä
4. Give and go-liikkeestä etuovi kiinni (älä päästä kasvojen edestä)
5. Takaoven puolustus (kaksi tapaa: 1. quick head puolustus 2. pivot+kontakti)

#### **3. Pallottoman pelaajan puolustus**

Tiedä ketä pelaajaa puolustat!

Näe aina vartioitavasi ja pallo!  
Liiku uuteen asemaan pallon liikkeen aikana!  
Estä sisään leikkaukset. Älä päästä kasvojen puolelta!



Yhden syötön päässä oleva pelaaja

1. Voidaan pelata syöttölinjat yli puolustusta, jolloin puolustaja sijoittuu palloa lähempänä oleva jalka ylempänä ja saman puolen käsi syöttölinjalla periaatteella. Vältä kontaktia hyökkääjään.
2. Voidaan pelata myös passiivista puolustusta, jolloin sijoitetaan ns. help & recover asemaan, Syöttölinjaa ei pelata niin kovaa yli vaan ollaan valmiina auttamaan kaveria korille ajoissa

Kahden syötön päässä oleva pelaaja

1. Sijoitetaan ns. matalaan kolmioon (pistooliasentoon), jossa toinen käsi osoittaa palloon ja toinen omaan vartioitavaan.
2. Sijoitetaan auttavaan asemaan niin, että toinen jalka on kolmessa sekunnissa.

Kolmen syötön päässä oleva pelaaja

1. Sijoitetaan ns. matalaan kolmioon (pistooliasentoon), jossa toinen käsi osoittaa palloon ja toinen omaan vartioitavaan.
2. Sijoitetaan auttavaan asemaan niin, että molemmat jalat ovat kolmessa sekunnissa.

#### **4. Low Postin puolustaminen**

Eri tapoja

1. Takaa, esim. silloin kun puolustaja on paljon pidempi ja hyvä blokkaamaan heittoja. Älä kuitenkaan anna hyökkääjän peruuttaa sinua korin alle!
2. Edestä, jos puolustaja on lyhyempi. Heikon puolen apu pitää olla kunnossa ja paine pallossa.
3. 3/4 yli, kontakti hyökkääjän olkavarteen, toinen käsi syöttölinjalla (apu päätyyn/keskelle)
4. Tuplaaminen (kuka, mistä)

#### **5. Kuudes puolustaja joukkuepuolustuksessa. PUHE!**

Rohkaise pelaajia käyttämään muutamia yksinkertaisia sanoja puolustuksessa. ÄÄNENKÄYTTÖ!

PALLO  
APU  
SYÖTTÖ  
HEITTO  
SCREENI VASEN  
SCREENI OIKEA  
VAIHTO  
OMA

Tilanteessa, jossa puolustaja joutuu ottamaan jonkun muun kuin oman pelaajan, niin opeta häntä huutamaan OTA (ja sen pelaajan numero jota puolustaisi) esim. OTA 12.

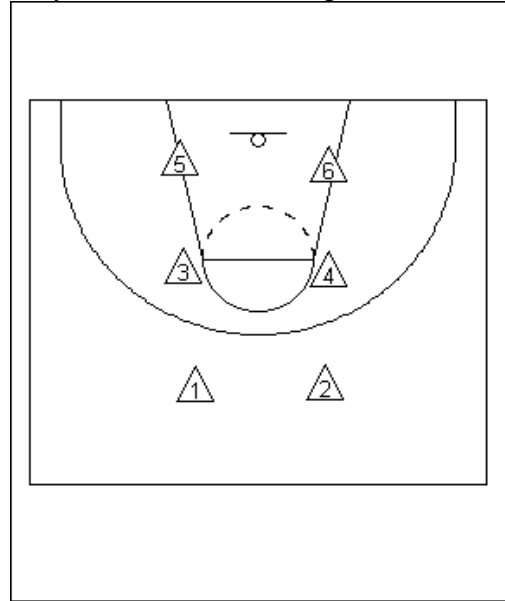
Levypallopelaaminen ja screenien puolustaminen on jätetty tästä tarkoituksella pois.

## PUOLUSTUKSEN PERUSTAIKOT

### Liikennepoliisi harjoite

- oikean asennon opettaminen
- liikkuminen
- \* sivuttain
- \*perääntymisaskel
- \*etenemisaskel
- \* swing step+liikkuminen

- mukana voi olla myös
- tömistyksiä paikallaan
  - hyppyjä ylös
  - käännöksiä
  - "irtopalloihin" heittäytymisiä



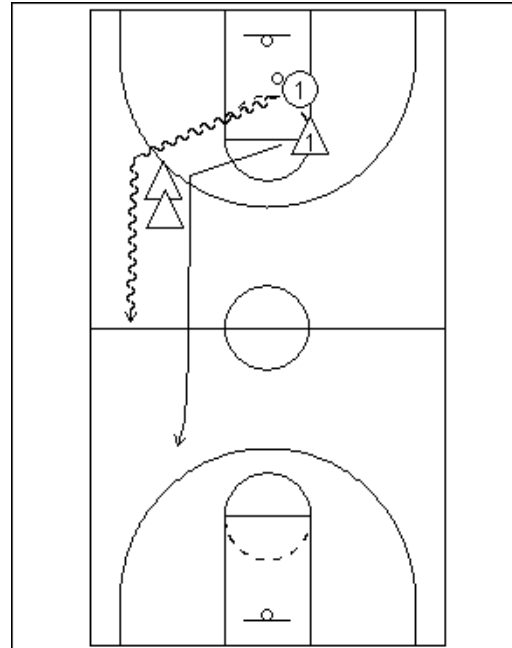
### Wheel & run

Hyökkääjä kuljettaa kohti tötteröitä.

Puolustaja tekee jalkatyötä.

Tötteröiden jälkeen hyökkääjä "pääsee karkuun".

Puolustajan tehtävän juosta kiinni ja edelle jälleen jalkatyöasentoon, estäen ajo korille.



### Pallollisen pelaajan lähestyminen (1 vs. 1)

Valmentajan merkistä:

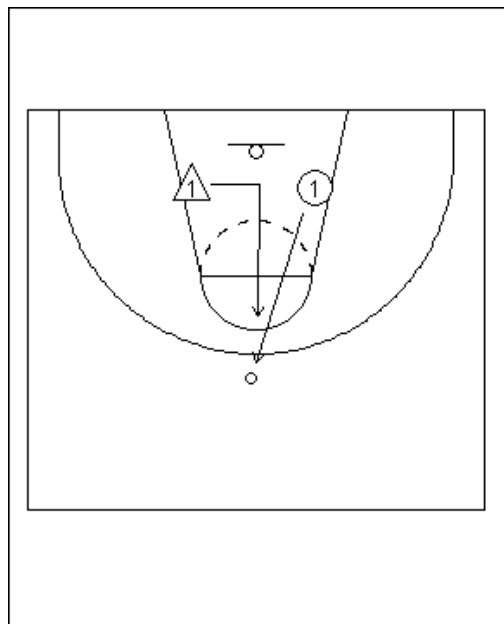
Hyökkääjä suoraan kohti palloa.

Puolustaja 2-3 terävää jalkatyöaskelta ja palloa vastaan.

- alkumatka juosten (2/3)
- loppumatka askelta lyhentäen ja painopistettä tiputtaen
- "pallo" huuto
- toinen käsi heittoon toinen syöttöön

Puolustaja estää ajon 3 sekuntiin!

Voidaan pelata myös pallo laidassa

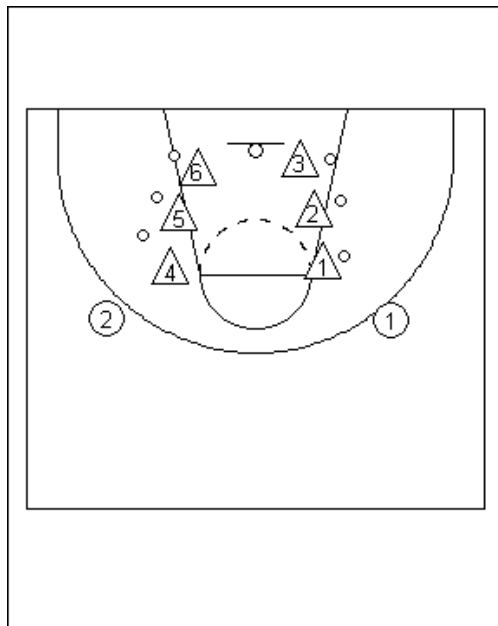


### Pallollisen puolustaminen (pallo laidassa)

Opetetaan oikeaa sijoittumista, kun pallo laidassa.

Puolustaja ojentaa pallon hyökkääjälle ja sijoittuu oikein.

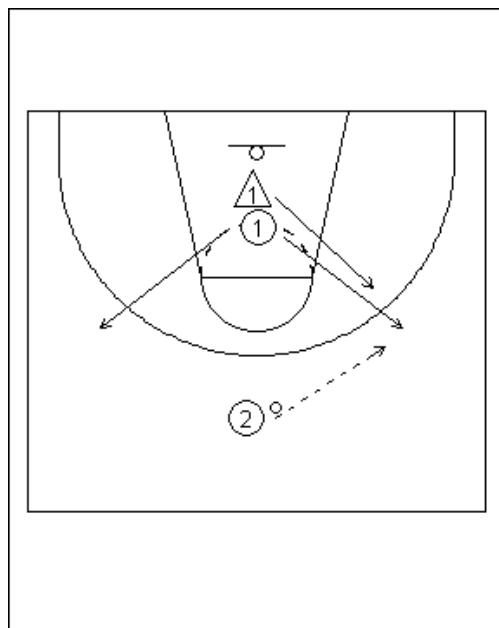
- ajo keskelle estetään
- sisäkäsi heittoon
- ulkokäsi häiritsee syöttöä postiin.



### Pallollisen pelaajan puolustaminen (1 vs. 1) (pallo laidassa)

Hyökkääjä valitsee puolensa.

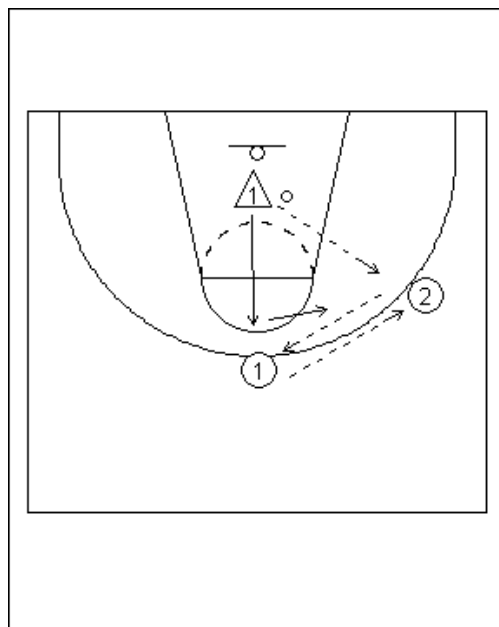
Puolustaja sijoittuu oikein ja estää ajon 3 sekuntiin.



Näytetään liike ensin siten, että puolustaja ojentaa pallon hyökkääjälle 1.

### Jump with the ball (1 vs. 1)

- liike syötön suuntaan pallon lentoajan aikana
- etuovi leikkaus pois
- takaoven puolustus (2 tapaa)
- \*quick head
- \*pivot+kontakti



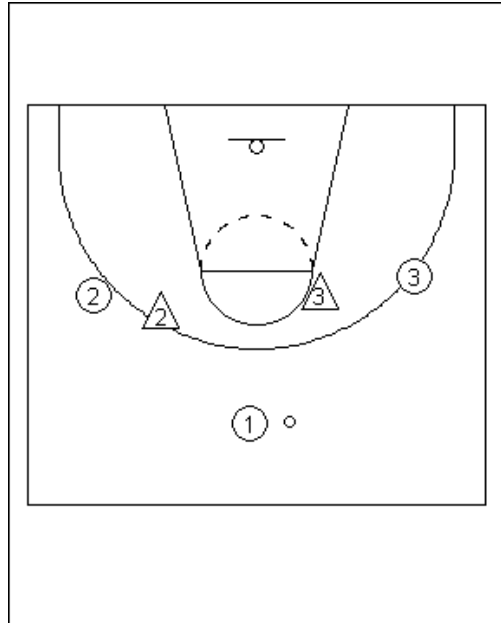
### Pallottoman pelaajan puolustaminen (yhden syötön päässä)

kaksi tapaa:

- syöttölinja yli (puolustaja 2)
- help & recover (puolustaja 3)

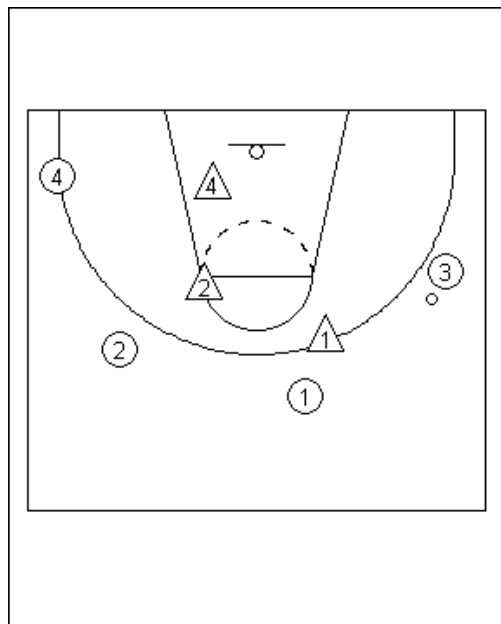
näytetään tavat ja niiden erilaisuus

- näe pallo ja vartioitavasi



### Pallottoman pelaajan puolustus (kahden tai kolmen syötön päässä)

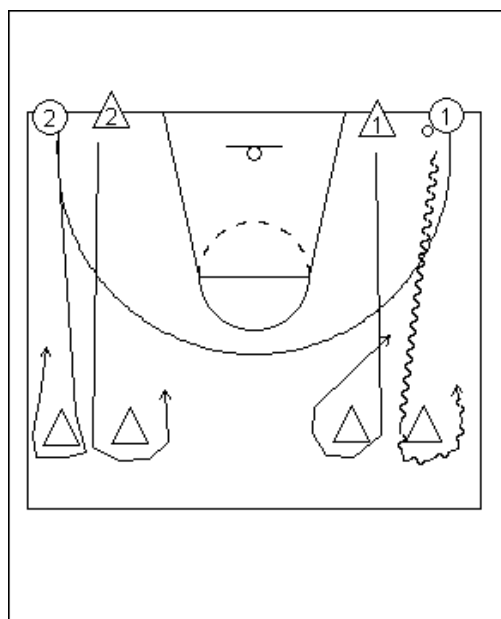
- sijoitutaan matalaan kolmioon auttavaan asemaan
- pistooliasento
- nähdään pallo ja vartioitava



### Tötterönkierto harjoite (2 vs. 2)

Valmentajan merkistä lähtö.

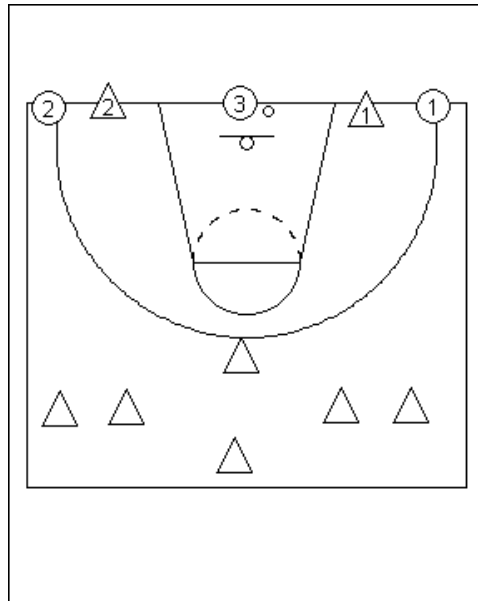
- oikeat sijoittumiset
- ohjaus päätyyn
- apu asema heikolta puolelta



### Tötterönkierto (1+2 vs. 2)

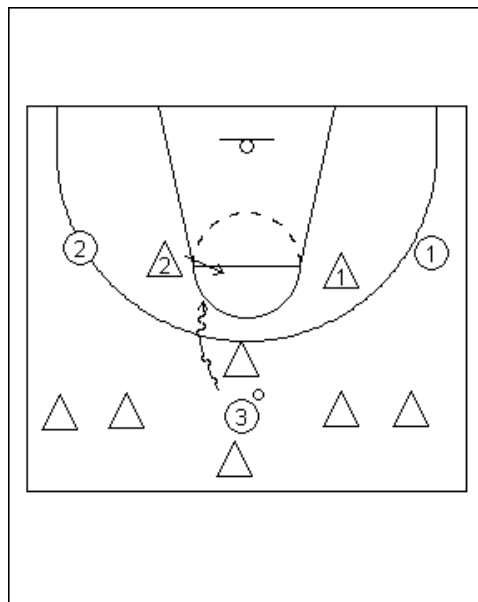
help&recover (auta ja palaa)

Kierretään tötteröt kuten edellisessä harjoitteessa.



Hyökkääjä 3 harhauttaa jälkimmäisen tötterön ja ajaa korille.

Puolustajat sijoittuvat auttavaan asemaan ja estävät 3:n ajon korille.

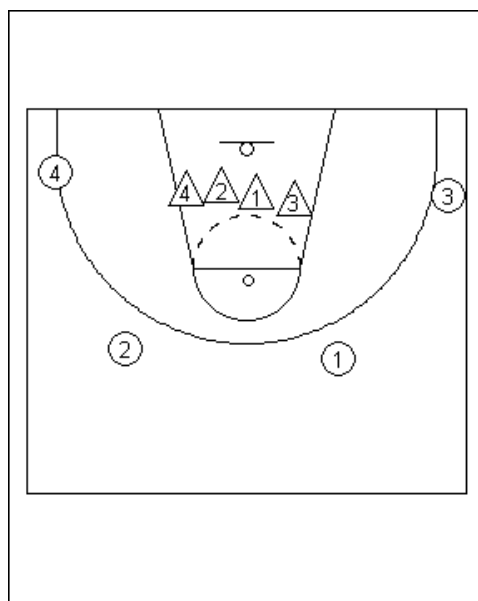


### "Sijoittumispeli"

Valmentaja syöttää pallon vapaahetiviivalta jollekin hyökkääjälle.

Puolustajat sijoittuvat oikein pallon aseman mukaan.

Jokaisesta oikeasta sijoittumisesta saa pisteen.



## Shell drill

Tällä drillillä voidaan harjoittaa hyvin kaikkia joukkuepuolustuksen tilanteita.

