

Koripallovalmennuksen II-taso

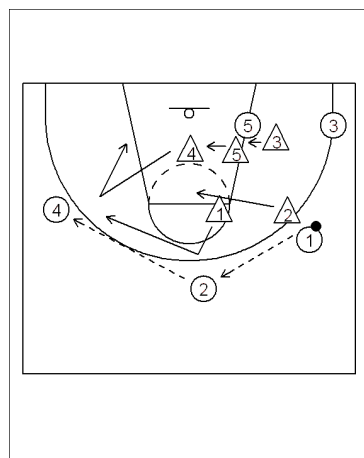
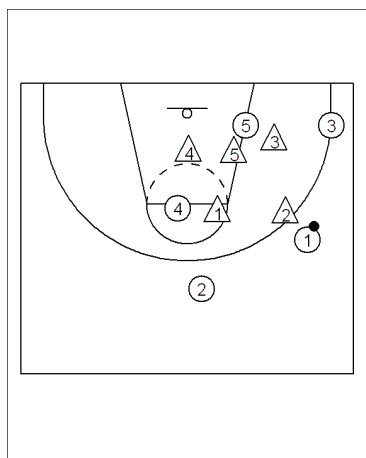
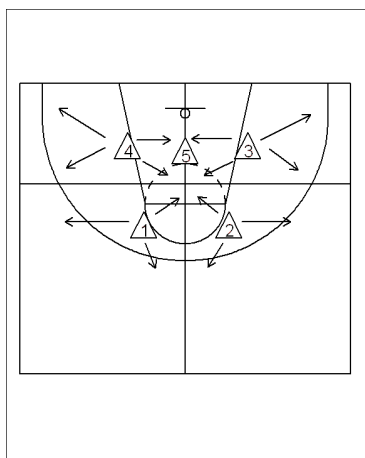
2-3 paikkapuolustus

2-2-1 paikkaprässi



2-3 paikkapuolustus

- puolustuksen keskeisenä ajatuksena on pitää isot pelaajat lähellä koria ja sitä kautta estää helpot korit korin läheltä
- pelataan aluevartiointia, mikä tarkoittaa sitä, että jokaisella pelaajalla on oma alueensa, jossa hän puolustaa pallollista pelaajaa kuin miespuolustuksessa (korin ja pallon välissä)
- muut pelaajat sijoittuvat auttavaan asemaan (flowting) siten, että helpot ajot ja syötöt kolmen sekunnin sisälle estetään
- lähimmän alueen puolustajan tehtävänä on tarvittaessa myös auttaa pallollista puolustajaa, esimerkiksi nopeissa puolen vaihdoissa ja pallollisissa screeneissä
- paikkapuolustuksen keskipuolustaja (5) on ns. apupuolustaja, jonka tärkeimpänä tehtävänä on pysyä kokoajan pallon ja korin välissä estämässä helpot ajot korille
- niin haluttaessa, esimerkiksi kun pallo on lähellä sivurajaa tai kentän nurkassa, voidaan lähimmät syöttölinjat pelata yli, jolloin puolustuksen aggressiivisuustaso nousee
- paikkapuolustus toimii sitä paremmin mitä enemmän hyökkääjät joutuvat kuljettamaan palloa kolmen pisteen kaaren ulkopuolella ja käyttämään hitaita syöttöjä (esim. maankautta) pallon liikuttamiseen
- levypallopeleihin tulee kaikkien puolustajien osallistua sulkemalla lähin pelaaja ja hankkiutumalla aktiivisesti irtopallon kimppuun



2-3 paikkapuolustus

TAKTISET ELEMENTIT

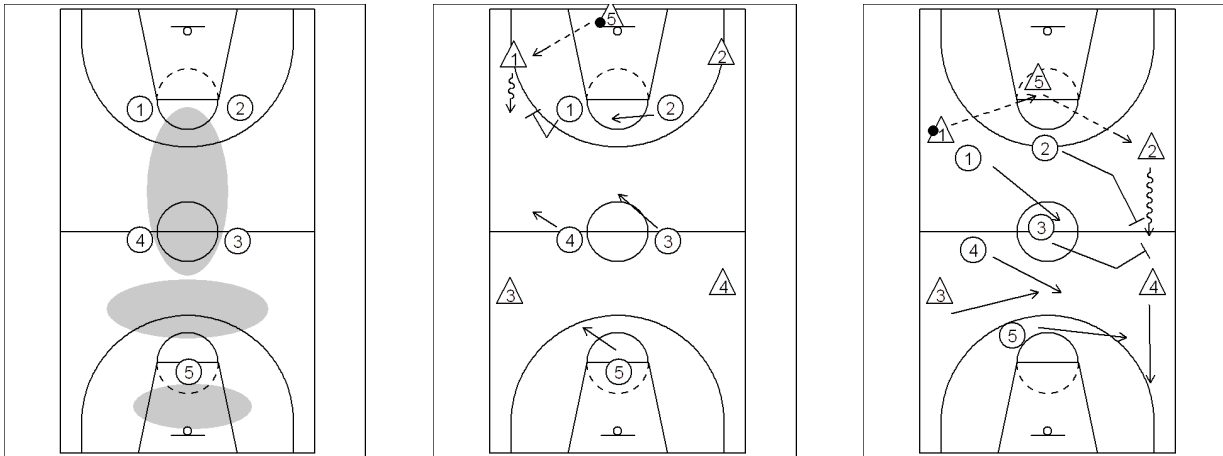
- pallon ohjaaminen
- pallon voimakas painostaminen
- hyökkääjän lukeminen; vahvuuksien poisottaminen
- 2-2 / 3-3 -puolustustilanteet
 - aluevartiointi ylivoimatilanteessa; mm. kaksi hyökkääjää yhden puolustaja alueella
 - screenien puolustaminen
- high post alueen puolustus
 - pallon ollessa vapaaheittoviivan tason yläpuolella, keskipuolustaja (5) vastaa high post alueesta
 - pallon ollessa vapaaheittoviivan tason alapuolella, etupelaajat (1 & 2) vastaavat high post alueesta
- rotaatiot
 - avun apu -tilanteet
 - koko joukkueen rotaatio

TEKNISET ELEMENTIT

- puolustusasento
- liikkuminen jalkatyössä
 - step-slide -askel
 - wheel 'n' run -liike
- käsien käyttö
 - pallon häiritseminen
 - pallollisen hyökkääjän helppojen kädenvaihtojen estäminen
- apupuolustus – flowting
 - auta ja palaa -liike
 - harhauta ja palaa -liike
- (ylipelaaminen)
 - syöttölinjoilla
 - sisäpelissä
- screenien puolustus
 - pallollisen screenin puolustus
 - pallottoman screenin puolustus
- lähestyminen
- sulkeminen

2-2-1 paikkaprässi

- 2-2-1 paikkaprässi on ns. hidastava koko kentän puolustus, jonka ensisijaisena tarkoituksena on kuluttaa hyökkäysajasta sekunteja pois pallon ylöstuonnissa
- toissijaisena tarkoituksena on pakottaa hyökkääjä pitkiin (riski)syöttöihin, mitä kautta pallon menetykset lisääntyvät
- puolustusmuodossa ei varsinaisesti pyritä riistoihin – ainakaan hyökkääjien ylivoimatilanteiden kustannuksella, mutta sivurajojen ja puolen kentän läheisyydessä pallollinen hyökkääjä tuplataan, jos tähän syntyy mahdollisuus
- puolustuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että puolustajien väliset etäisyydet säilyvät sopivina, puolustajat pystyvät ennakoimaan hyökkääjien liikkeitä sekä pelaajat kommunikoivat keskenään jatkuvasti
- prässipuolustus toimii sitä paremmin mitä enemmän hyökkääjät joutuvat kuljettamaan palloa päätyrajan suuntaisesti ja käyttämään hitaita syöttöjä (esim. maankautta) pallon liikuttamiseen
- 2-2-1 paikkaprässistä voidaan pudota joko mies- tai paikkapuolustukseen (esim. 2-3)



2-2-1 paikkaprässi. Tummennettuna puolustuksen heikot kohdat, joihin pallollista pelaajaa ei saa päästä.