

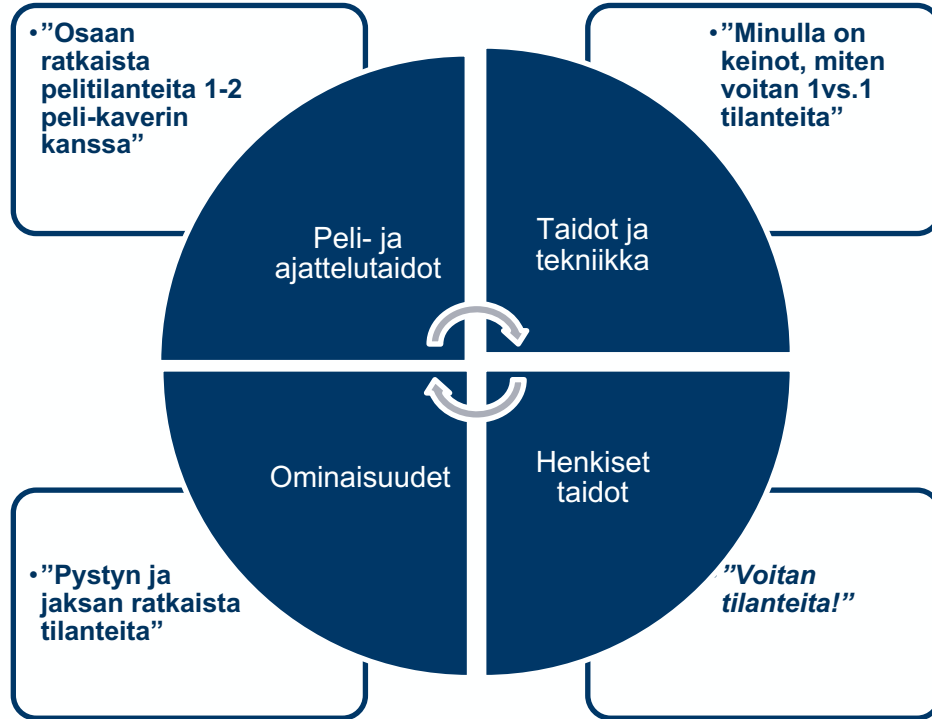
# Puolustuksen kivijalat

---

*2.2. Puolustuspelimallit*



# Puolustuspelin pelitaidot



# Ryhmätehtävä

---

Määrittele hyvä puolustuspelaaminen  
/ -pelaaja yksilötasolla.

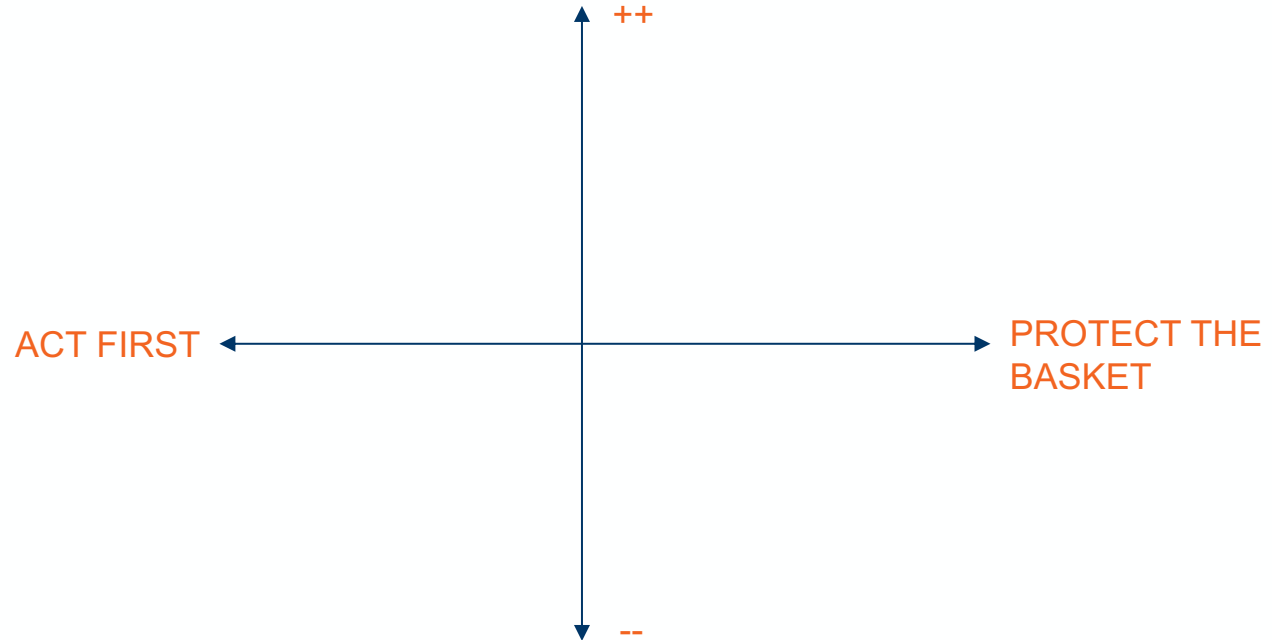
# Ryhmätehtävä

---

Määrittele hyvä puolustuspelaaminen joukkueetasolla.

# Puolustuspelin filosofiaa

---



# Puolustuspelin valintoja – asioita, jotka pitää opettaa

- Pallossa paine / anna tilaa
- Ohjaa pallollista / pysy välissä
- Pelaa syöttölinjat yli / salli pallon liike
  - Close / open
- Auta vierestä / auta kaukaa
- Pick and roll defense
- Screenien puolustus
- Hand off defense
- Leikkausten puolustus
- Levypallopele (puolustus / hyökkäys)
- Transition defense
- Viime hetkien puolustus



# SUSI - puolustus

- Keskeiset periaatteet
  - Ei helppoja koreja
  - "Aina-paketti"
  - On ball / Off ball
- Kolme taktista tapaa
  - Sininen: SUSI 1 ja SUSI 2
  - Valkoinen



# SUSI puolustus – Keskeiset periaatteet

## Ei helppoja koreja

- No transition baskets
- No penetrations
- No 2nd shots

## ”AINA –paketti”

- Matala ja leveä puolustusasento
- Jalkatyö
- Jatkuva puhe
- Aktiivinen käsien käyttö
- 100% yrittäminen

Taktiikasta riippumatta!!!



# SUSI puolustus – Keskeiset periaatteet

## Pallollisen puolustaja (On ball)

- Säilytä jatkuva pallon paine
- 3D-kädet
- Jalkatyö "tulisilla hiilillä"
- Ensimmäinen askel oikein
- Väistä kaikki screenit – älä törmää
- VOITA!

## Pallottoman puolustaja (Off ball)

- PUHE!
- Sijoitu jatkuvasti uudelleen
- Lue peliä
  - Pelaa ilmeiset syöttölinjat yli
  - Auta isosti
- Väistä kaikki screenit – älä törmää
- VOITA!

Taktiikasta riippumatta!!!

# SUSI Puolustus – Kolme tapaa

## 1. Sininen 1

- Koko kentän aktiivinen Sideline-defense
- Palloscreenit tuplataan – ilmaiset syöttölinjat yli, kova pallon paine
- Low post tuplataan ensimmäisestä pompusta
- Pallottomat screenit murretaan "Shoot the cap"-periaatteella

## 2. Sininen 2

- Muuten kuin edellä, mutta...
- Kaikki palloscreenit vaihdetaan korinpuolelta niin, että pallon paine säilyy
- Samankokoisten pelaajien keskinäiset screenit vaihdetaan

## 3. Valkoinen

- Ennakoiva ja lukeva puolustus – on osattava tunnistaa, onko pallollinen pelaaja ajaja vai syöttäjä
- Syöttävää hyökkääjää vastaan pelataan aktiivisesti 1 vs. 1 ja muuten syöttölinjat pelataan voimakkaasti yli
- Ajavaa hyökkääjää vastaan koko viisikko pelaa avoimessa peliasennossa valmiina estämään kaikki ajot ja syötöt korille
- Pallottomat screenit pelataan kuin SUSI 2:ssa
- Palloscreenit puolustetaan joko FAN+WALL, OVER+WALL tai UNDER+WALL -periaatteella riippuen pallollisen pelaajan luvusta

# Puolustuspuolustuspelin perustaidot

---

# 4 + 4 –suunnittelumalli

1. "Työkalu" –harjoitteet
  - ⇒ Lisää / parempia tapoja ja keinoja
2. Yksilötaktiset harjoitteet
3. Ryhmätaktiset harjoitteet
4. Joukkuetaktiset harjoitteet
  - ⇒ Harjoitellaan oikean työkalun valintaa

## Eri pelitilanteissa

1. Puolustuspelejä
  2. Siirtymähyökkäys
  3. Hyökkäyspelejä
  4. Siirtymäpuolustus
- ⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

# Opetuskehittäely taitoharjoittelussa

1. Valmistavat harjoitteet (työkaluharjoitteet)
2. Perustaitoharjoitteet (työkaluharjoitteet)
3. Yksilötaktiset harjoitteet
4. Ryhmätaktiset harjoitteet

Tai toisinpäin...



# Ydinkohtainen opettaminen

- Mielikuvat vahvistavat oppimista
- Ohjeiden antaminen
- Mallin antaminen
- Palaute



# Ydinkohtainen opettaminen: Mielikuvat / opetussanat

- "Pysy välissä"
- "Kuin tulisilla hiilillä"
- "Seinä"
- "Voita tilaa, voita pallo"
- "Kynärpää syöttölinjalle"
- "Alemmas kuin hyökkääjä"



# Ydinkohtainen opettaminen: Ohjeet

- 1 – 3 ydinkohtaa
- Eri aistikanavat
- Viive ohjeiden antamisen ja suorituksen väliin
- Ohjeiden toistaminen ääneen
- Vastauksia vai kysymyksiä?





# Ydinkohtainen opettaminen: Mallit

- Oppimisen alussa taitavan näyttämä malli antaa hyvän mielikuvan
- Oppimisen edetessä liian hyvän mallin seuraaminen johtaa matkimiseen (kunnioita motorista käsialaa)
- Anna malli hidastettuna ja "livenä"



# Ydinkohtainen opettaminen: Palaute

- Harjoitus ei tee mestaria, vaan harjoituksen tuloksen tietäminen!
- Palautteen tulee antaa informaatiota siitä, kuinka suoritusta korjataan
- Liian aikaisin annettu palaute häiritsee oppimista.
- Liian myöhään annetulla palautteella ei ole merkitystä.
  - n. 5-10 sekuntia suorituksen jälkeen
- Palautteen puuttuminenkin on parempi kuin liian runsas palaute.
  - Idealisuhde joidenkin mukaan yksi palaute viidestä suorituksesta
- Yksityiskohdista annettu palaute häiritsee oppimista → keskitä palaute ydinkohtiin



# Ydinkohtainen opettaminen: Palautemalleja

- Harvoneva palaute
- Oppijan säätelämä palaute
  - Parhaiten oppii, kun itse pyytää palautetta
- Itsearviointi
- Paripalaute
- Videopalaute
- Vastauksia vai kysymyksiä?



# Aktiivinen puolustuspeleli

---

- Aloitteen tekevää
- Hidastaa pallon liikettä
- Pyrkii estämään helpot korit
- Estää pallon pääsyn puolustuksen keskusta
- Ei anna toisia heittoa
- Vaatii hyvää kuntoa, johdonmukaista harjoittelua ja sydäntä!!

# Puolustuspelin perustaidot

---

1. Puolustusasento
2. Puolustusjalkatyö – eka askel, nopea toinen askel, suunnanmuutos, wheel and run
3. Close out – lähestyminen
4. Aktiiviset kädet
5. Levypallopeli – tuplakontakti
6. Deny – ylipelaaminen
7. Hard hedge

# Ydinkohdat: Puolustusasento



- Matala, istuva asento
- Selkä suorana, pää polvien välissä → jalat ja pää muodostavat kolmion
- Alempana kuin hyökkääjä

# Puolustusasento



# Ydinkohdat: Puolustusjalkatyö



- Paino ponnistavalle jalalle (push step)
- Vievän jalan jalkaterä menosuuntaan → polvi ja varpaat samaan suuntaan
- Eka askel – nopea toinen askel – suunnanmuutos – wheel and run



# Eka askel / Wheel and run



# Ydinkohdat: Close out



- Puolet matkasta juosten, puolet lyhenevin askelin
- Normaalaa leveämpi juoksuasento
- Kentän puoleinen käsi tai molemmat kädet palloon
- Puhe (pallo-pallo-pallo)

# Close out



# Ydinkohdat: Aktiiviset kädet



- Toinen käsi häiritsee kädenvaihtoa, toinen syöttöä
- Pallon ollessa ylhäällä, molemmat kädet palloon
- Sijoittuminen → pallon ollessa ylhäällä, ole lähellä ja pallon ollessa alhaalla, ota hieman taakse (Retreat step / Advance step)

# Aktiiviset kädet



# Ydinkohdat: Levypallopeli



- Näe pallo, älä hukkaa omaa pelaajaasi
- Kontakti
- Kädet valmiina
- Grap the ball → suojaus (leuan alle tai otsan korkeudelle)
- Valmiina avaamaan (outlet)

# Levypallopeili



# Ydinkohdat: Deny



- 1:2-sääntö → vältä kontaktia
- Kyynärpää syöttölinjalla
- Takaoven puolustus päätä kääntämällä
- Puhe (yli-yli-yli)
- "Ei palloa seisoville jaloille"



# Deny



# Ydinkohdat: Hard hedge



- Pallollisen puolustaja: pakota käyttämään screen, mene screenin yläkautta
- Pallottoman puolustaja: mene screenin suuntaisesti, näyttäydä screenin suuntaisesti ja palaa omaan, kun pallollisen puolustajalla on kontrolli omasta pelaajastaan, palaa kovaa ja näytä kädet juostessasi

# Hard hedge



**“  
Offense wins games, defense wins championships”**

---



# U18 Harjoituksen seuranta

## Seurantatehtävä 1 (kolmen hengen ryhmissä):

- Miten puolustuspelin keskeiset periaatteet näkyvät harjoituksessa? Seuraa seuraavia tekijöitä.
  - Valmentajien toiminta
  - Palaute, ydinkohdat, vaatimustaso
  - Pelaajien läsnäolo harjoituksessa

## Seurantatehtävä 2:

- "Lahjakuustutka"
  - Minkälaista osaamista / lahjakuutta U18-joukkueessa on? Mitä puuttuu?

