

SUSI Defense – Puolustuksen kivijalat ja transition defense

2.2. Puolustuspelimallit



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!!!

"AINA –paketti"

"AINA –paketti"

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

Harjoitteet:

1. Puolustuksen intensiteetti
2. 1 vs. 1
 - Paikaltaan, lyhyt close out, pitkä close out, + transition
3. 2 vs. 2 + coach
 - 2 – 0 ½ kenttään, 2 – 0 transition, 2 vs. 1 transition, 2 vs. 2 transition
4. 3 vs. 3 / 4 vs. 4
 - Eri teemat
 - + transition

No easy baskets

Ei helppoja koreja

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

Transition defense:

1. Dead ball / live ball
2. Koko kentän puolustus "Shadow"
3. Harjoitteet ydinkohdista:
 1. Hyökkäyslevypallopelaaminen
 2. Avauksen häirintä
 3. Ylivoimahyökkäyksen puolustaminen
 4. Pelaajien poimiminen
 5. Pallollisen painostaminen
 6. Reagointi → Transition defense