

# Sideline defense

---

## 2.2. Puolustuspelimallit



# 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. Siirtymähyökkäystä
3. Hyökkäyspelejä
4. Siirtymäpuolustusta

⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

# Sideline defense

---

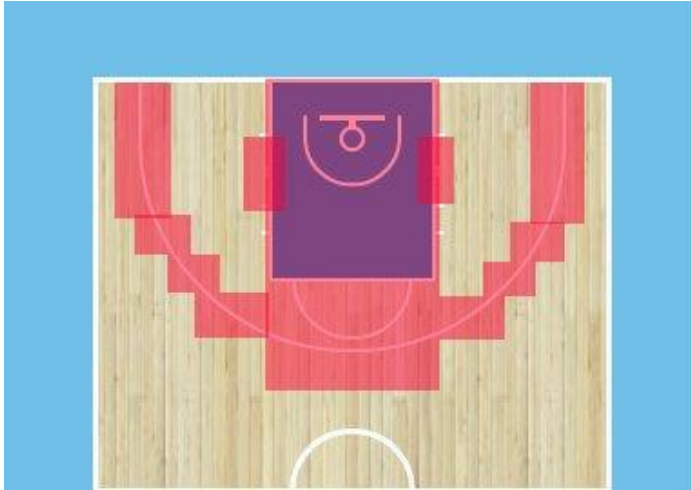
1. Perussäännöt
2. Keskeiset periaatteet
3. Apurotaatit

# Perussäännöt

1. NO transition baskets
2. NO penetration
3. NO ball movement
4. NO ball cuts
5. NO 2nd shots

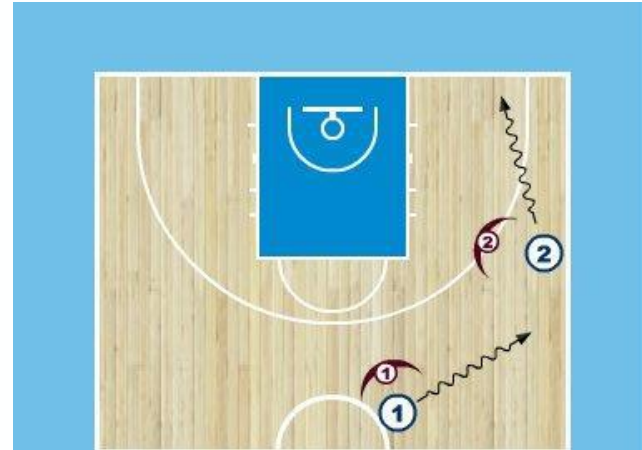


# Keskeiset periaatteet: No catch -alueet

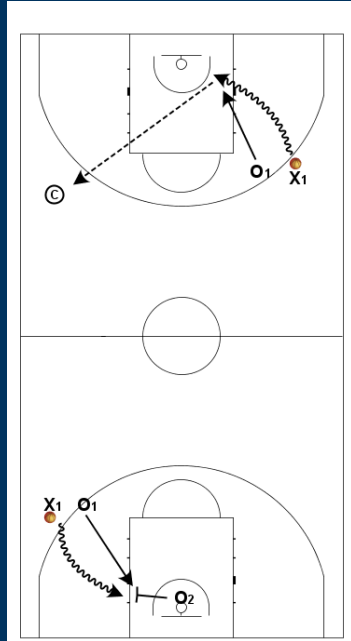


# Keskeiset periaatteet: Pallollisen puolustus

- On säilytettävä kokoajan käsikohde palloon
- Voita oma metri -ei saa hävitä suoraa ajoa korille
- Ei saa sallia helppoa ensimmäistä pomppua
- On ohjattava hyökkääjä poispäin korilta kohti sivu- ja päätyrajoja
- Ei saa sallia helppoa kädenvaihtoa jalkojen edestä



# Harjoittelu

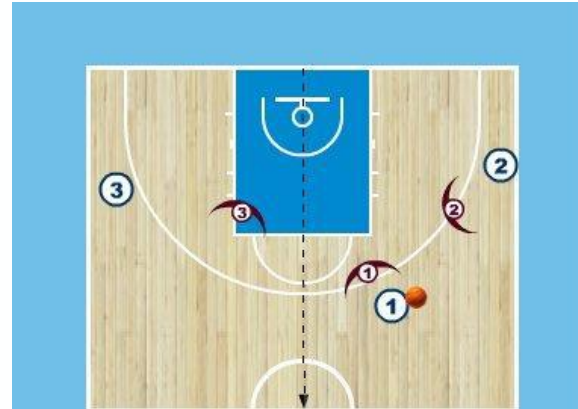


## Pallollisen puolustus

- 1 vs. 1 laidasta → outlet
  - Hyökkääjällä rajoitettu pomppujen määrä
2. 1 vs. 1 laidasta + apu → outlet + toinen syöttö

# Keskeiset periaatteet: Pallon puoli ja apupuoli

- Hyökkäys pakotetaan pelaamaan yhdellä puolella kenttää (pallon puoli) siten, että kentän toinen puoli muodostaa selkeän apupuolen.
- Pallon puolella pelataan aggressiivista puolustusta, jossa kaikki syöttölinjat pelataan yli.
- Apupuolella puolustetaan avoimessa asemassa siten, että syötön ilmalennon aikana ehditään palata omaan mieheen





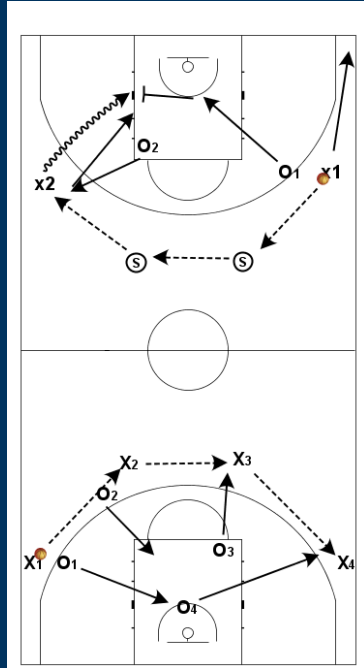
# Keskeiset periaatteet: Vain apupuoli auttaa

- Pallolliselta puolelta ei auteta ajotilanteissa. No.2 ainoastaan tekee harhauta ja palaa -liikkeen, mutta ei anna vapaata heittopaikkaa kentän nurkkaan.
- Apu ajotilanteissa tulee aina apupuolen pelaajista. Tästä syystä apupuolen pelaajien on erittäin tärkeä puolustaa avoimessa asemassa.



*"Kun yksi auttaa  
palloon, muut  
(apupuolelta)  
auttavat korille!"*

# Harjoittelu

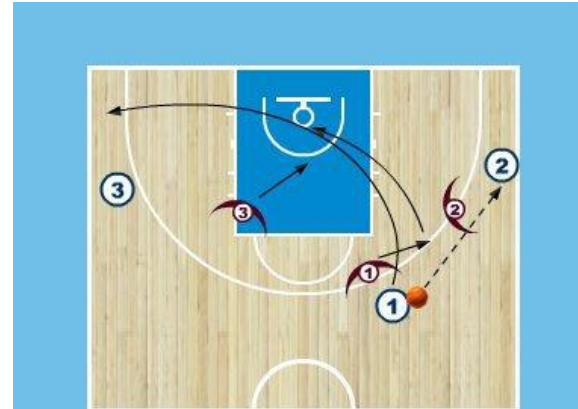


## Pallon puoli ja apupuoli, syöttölinjan ylipelaaminen

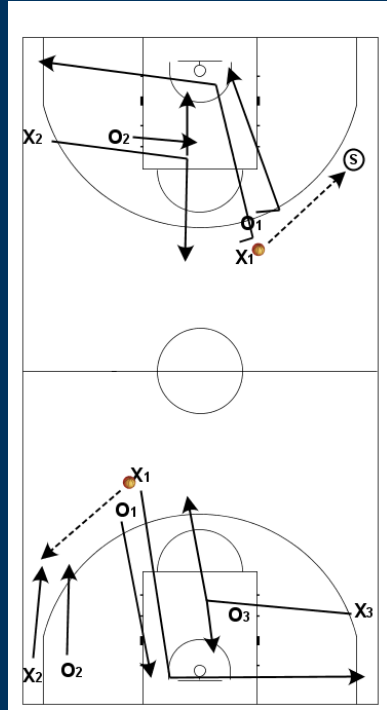
1. 2 vs. 2 + syöttäjä(t) → 2 – 0 fast break
2. 4 vs. 4 → 4 – 0 fast break

# Keskeiset periaatteet: Kaikki leikkaukset yli

- Kaikki korille suuntautuvat leikkaukset puolustetaan pallon puolelta, **ei sallita hyökkääjää pallon ja puolustajan väliin.**
- Kun No. 1 syöttää laitaa, puolustaja hyppää palloon päin ja yli puolustaa koko leikkauksen ajan. Kolmessa sekunnin alueella puolustajan tulee ottaa kontakti hyökkääjään takaovien estämiseksi.
- Apupuolen puolustaja (No.3) pysyy korilinjalla ja kommunikoi avustaan.



# Harjoittelu



## Leikkausten puolustus

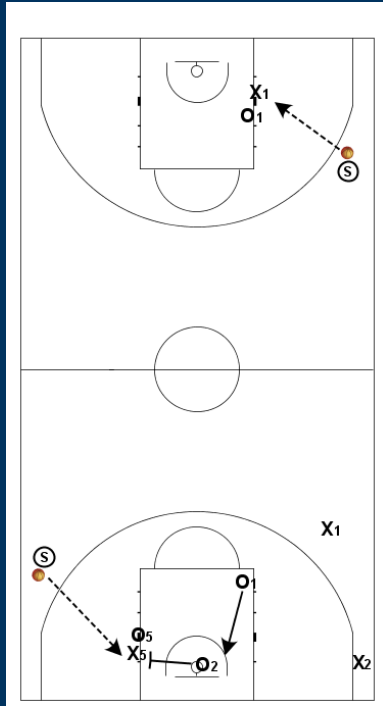
1. 2 vs. 2 + syöttäjä → hetkellinen ylivoima
2. 3 vs. 3 → hetkellinen ylivoima

# Keskeiset periaatteet: Sisäpelaaja edestä

- Vastaantuloleikkauksissa puolustajan tulee ottaa kontakti ja pyrkiä "työntämään" hyökkääjä **pois kolmen sekunnin** alueelta. Näin estetään helpot sisään syötöt.
- Hyökkääjän muuttaessa suuntaa (esim. takaoveen) käytetään ns. quickhead-tekniikkaa, jotta aggressiivisuus säilyy.
- Lowpost (middlepost) -asema puolustetaan **pallon puolelta 3/4 yli** sitten, että hyökkääjä pakotetaan pois optimaaliselta syöttölinjalta kohti päätyrajaa.



# Harjoittelu

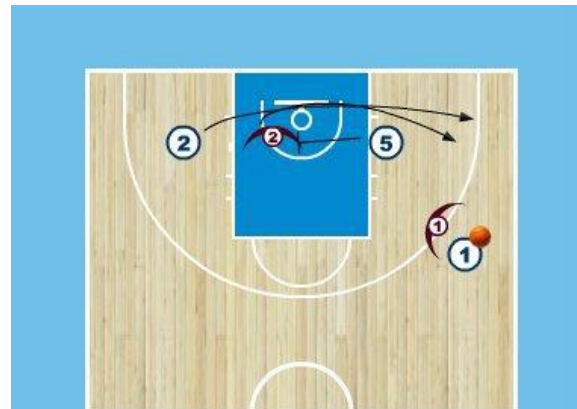


## Sisäpelaajan puolustaminen

1. 1 vs. 1 + syöttäjä → avauksen häirintä / alas
2. 3 vs. 3 + syöttäjä → koko kenttä / alas
  - Jos pallo menee sisään → apupuoli valmiina tuplaamaan

# Keskeiset periaatteet: Screenit – samasta aukosta

- Yhden syötön päässä puolustaja pakottaa hyökkääjän käyttämään screenin päätyrajan puolelta ja “murtaa” screenin tulemalla samasta aukosta kuin hyökkääjä.
  - **housu-tekniikka!**
- Välittömästi screenin jälkeen tulee syöttölinja puolustaa yli.
- Jos hyökkääjä käyttää curl-leikkausta screenin jälkeen, tulee screenintekijän puolustajan “pumpata” hyökkääjää ja näin estää leikkauskorille.



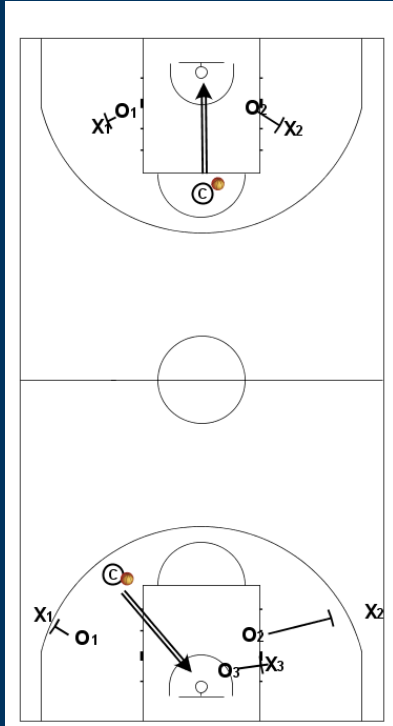
# Keskeiset periaatteet: Levypallopelaaminen

- Kaikki viisi puolustajaa osallistuvat
  - Voita sisäasema
  - Ota kontakti hyökkääjään
  - Hae pallo kahdella kädellä
  - Suojaa palloa korkeilla kyynärpäillä





# Harjoittelu



## Levypallopelaaminen

1. 2 vs. 2 box out → peli kahteen koriin (Ugly basketball)
2. 3 vs. 3 box out → peli kahteen koriin (Ugly basketball)

# Apurotaatiot: Automaatio- / hätävaihto

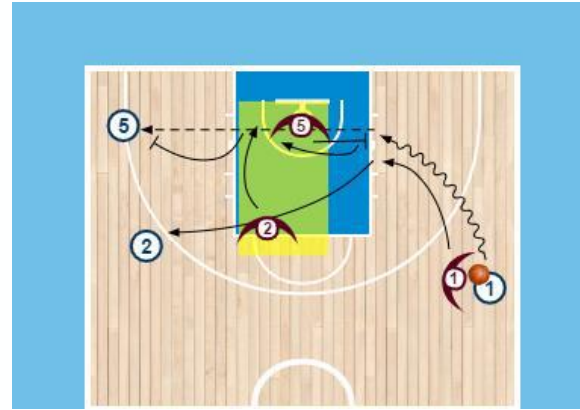
- Pallollinen (kuvassa #1)
  - Painosta palloa rohkeasti
  - Pakota ajamaan päätyn (yksi ylimääräinen pomppu)
- Auttaja (kuvassa #5)
  - Kommunikoit "Apu päädyssä!"
  - Auta ajoissa ja isosti –napa napaa vasten
  - Pakota mahdollinen heitto ylitsesi
- Vaihdettaessa
  - Ei helppoa heittoa
  - Ei pocket-/ pudotussyöttöä
  - Ei hyökkäyslevypalloa

Iske jalkoihin



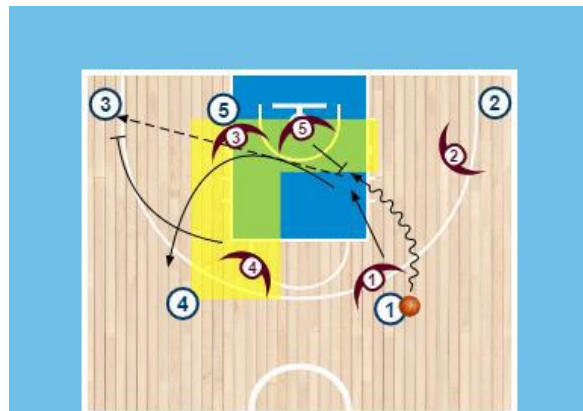
# Apurotaatiot: Heikon puolen I → X

- Pallollinen
  - Painosta palloa rohkeasti
  - Pakota ajamaan pätyyn (yksi ylimääräinen pomppu)
- Auttaja (kuvassa #5)
  - Kommunikoii "Apu päädyssä!"
  - Auta ajoissa ja isosti -napa napaa vasten
  - Pakota mahdollinen heitto ylitsesi
- Rotaatiossa
  - I:n ylimmäinen puolustaa aina ensimmäisen syötön
    - Ei pudotussyöttöä korille
    - Ei hyökkäyslevypalloa
  - Alkuperäinen pallollinen lentää toiseen syöttöön
    - Ei uudelleen ajoja keskelle, lähesty keskustan puolelta
  - Auttaja täyttää uudelleen tyhjän lowpostin

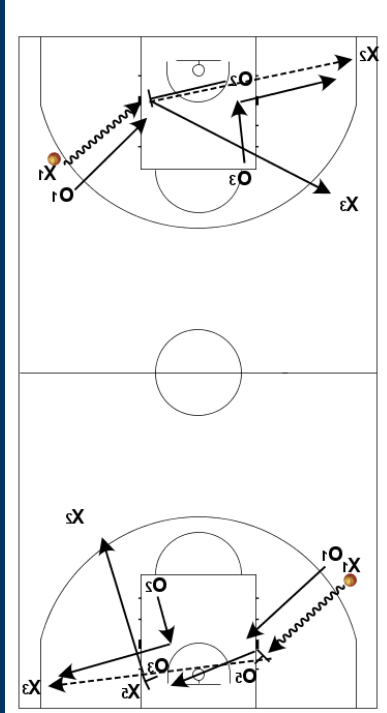


# Apurotaatiot: Heikon puolen L → X

- Pallollinen
  - Painosta palloa rohkeasti
  - Pakota ajamaan pätyyn (yksi ylimääräinen pomppu)
- 1. auttaja (kuvassa #5)
  - Täytä tyhjä postrohkeasti
  - Kommunikoit "Apu päädyssä!"
  - Auta ajoissa ja isosti – napa napaa vasten
  - Pakota mahdollinen heitto ylitsesi
- 2. auttaja (kuvassa #3)
  - "Työnnä" ensimmäinen auttaja omalle paikalleen
  - Estä kaikki pudotussyötöt ja leikkaukset korille
    - Pelaa hyökkääjän yläjalan edessä
- Rotaatiassa
  - L:n ylimmäinen puolustaa aina ensimmäisen (skip) syötön
  - Alkuperäinen pallollinen lentää toiseen syöttöön
    - Ei uudelleen ajoja keskelle, lähesty keskustan puolelta
  - Auttaja täyttää uudelleen tyhjän lowpostin
  - Voit sisäasemat levypallotilanteissa



# Harjoittelu



## Apurotaatiot

1. 3 vs. 3 hyökkääjän edulla → 3 vs. 3 toiseen päähän
  - I → X
2. 4 vs. 4 hyökkääjän edulla → 4 vs. 4 toiseen päähän
  - L → X