

2.2. Puolustuspelimallit

Puolustuksen perustaidot – Sali

1.) Puolustusasento

Ydinkohdat:

- matala, istuva asento
- selkä suorana, pää polvien välissä → jalat ja pää muodostavat kolmion
- alempana kuin hyökkääjä

Preparation drill

- Urheilijapatsasharjoite
- toinen on puolustusasennossa, toinen tönnii

Preparation drill: Puolustusasento

- quick stance puolustusasentoon
- eri asennoista puolustusasentoon

2.) Ensimmäinen askel

Ydinkohdat:

- paino ponnistavalle jalalle (push step)
- vievän jalan jalkaterä menosuuntaan → polvi ja varpaat samaan suuntaan

Preparation drill jatkuu: Ensimmäinen askel

- lisään ensimmäinen askel
- lisään nopea toinen askel
- lisään suunnanmuutosaskel

3.) Lähestyminen

Ydinkohdat:

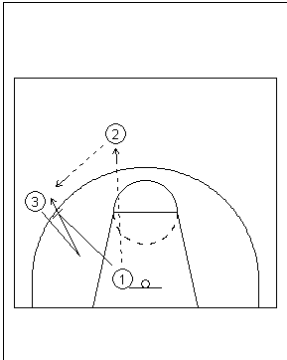
- puolet matkasta juosten, puolet lyhenevin askelin
- normaalia leveämpi juoksuasento
- kentän puoleinen käsi tai molemmat kädet palloon
- Puhe (pallo-pallo-pallo)

Preparation drill: Lähestyminen + ensimmäinen askel

- lähestyminen
- lähestyminen + ensimmäinen askel (hyökkääjää antaa ärsykkeen ristiaskeleella)
- lisään nopea toinen askel (ärsyke on yksi pomppu)
- lisään suunnanmuutos (ärsyke käden vaihto)

Drilli 1: Lähestyminen → 1 – 1

- sama tilanne, nyt pelataan 1 – 1



Preparation drill / Drilli 1

4.) Liikkuminen puolustusasennossa

Ydinkohdat:

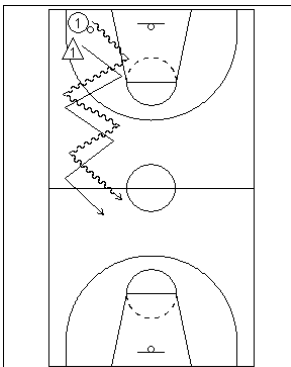
- Ei jalkoja ristiin
- pää ei pompi
- käsien käyttö → toinen ottaa pois kädenvaihdon, toinen häiritsee syöttöä

Preparation drill: Liikkuminen puolustusasennossa

- siksak puoleen kenttään, hyökkääjä puolella vauhdilla

Drilli 2: 1-1 koko kentällä

- Mikäli hyökkääjä menee ohi, käytetään wheel and run-liikettä



Preparation drill / Drilli 2

5.) Aktiivinen käsien käyttö

Ydinkohdat:

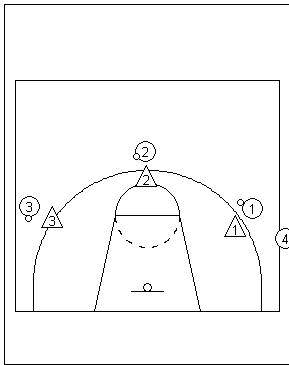
- Toinen käsi häiritsee kädenvaihtoa, toinen syöttöä
- pallon ollessa ylhäällä, molemmat kädet palloon
- sijoittuminen → pallon ollessa ylhäällä, ole lähellä ja pallon ollessa alhaalla, ota hieman taakse

Preparation drill 4: Aktiiviset kädet

- Pari liikuttelee hitaasti palloa ylös ja kuljetustaskuihin oikealle ja vasemmalle
- puolustaja sijoittuu (kädet ja jalat) pallon mukaan

Drilli 3: Käsienkäyttö ja sijoittuminen

- puolustaja hyökkäämään ja hyökkääjä uuteen paikkaan puolustamaan
- 3 paikkaa



Drilli 3

6.) Ylipelaaminen

Ydinkohdat:

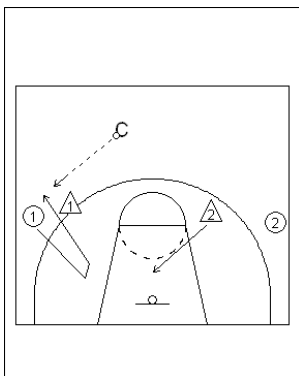
- 1:2-sääntö → välttä kontaktia
- kyynänpää syöttölinjalla
- takaoven puolustus päätä kääntämällä
- Puhe (yli-yli-yli)
- "Ei palloa seisoville jaloille"

Preparation drill: Ylipelaaminen

- kolmen pelaajan ryhmissä: syöttäjä, hyökkääjä, puolustaja
- jos pallo menee perille → sama puolustaja uudestaan
- roikkusyöttö kielletty

Drilli 4: Ylipelaaminen

- 2 – 2 + coach
- ei takaovia
- puolenvaihdot coachin kautta



Drilli 4

7.) Pick and roll- puolustus (hard hedge)

Ydinkohdat:

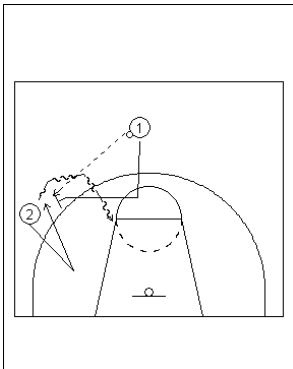
- Pallollisen puolustaja: pakota käyttämään screen, mene screenin yläkautta
- Pallottoman puolustaja: mene screenin suuntaisesti, näyttäydy screenin suuntaisesti ja palaa omaan, kun pallollisen puolustajalla on kontrolli omasta pelaajastaan, palaa kovaa ja näytä kädet juostessasi

Preparation drill: Pick and roll – hard hedge

- 2-1 vain pallollisella on puolustaja
- 2-1 vain screenaajalla on puolustaja

Drilli 5: Pick and roll

- 2-2



Preparation drill / Drilli 5

8.) Off ball screens

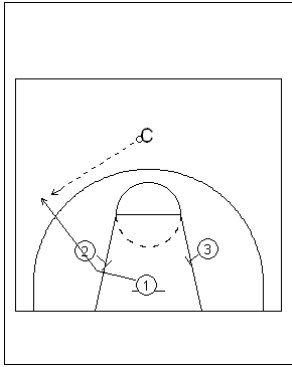
Ydinkohdat:

- heikon puolen screenit välistä tai switch and deny
- muut screenit mahdollisimman aggressiivisesti → mukana
- pakota screenin suunta – älä anna hyökkääjän valita
- murretaan screen → työnnä hyökkääjän lantiosta ja pyri pääsemään samaan reikään
- pyritään syöttölinjan ylipelaamiseen
- curl-tilanteessa screenin tekijän puolustaja auttaa pumppaamalla

Preparation drill: Baseline exit

- 2 screeniä ilman puolustajaa + syöttäjä
- screenin käyttäjällä puolustaja
- tilanne loppuu, kun hyökkääjä saa pallon

Drilli 6: 3-3 baseline exit + syöttäjä



Preparation drill / Drilli 6

9.) Sulkeminen

Ydinkohdat:

- älä katso palloa → löydä omapelaajasi
- kontakti
- kädet valmiina
- Grap the ball → suojaus (leuan alle tai otsan korkeudelle)
- valmiina avaamaan (outlet)

Preparation drill: Hyppääminen

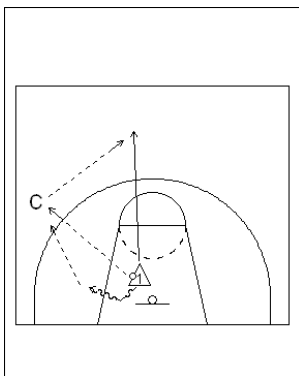
- kolme tapaa hypätä: kaksi tahtia, 1 tahti, pohjehyppy
- tasapainoinen alastulo → pallon suojaus
- heitä pallo parille, joka hyppää, hakee pallon ja tulee alas

Preparation drill: Kontakti

- Pallo lattialla, sulje pari pois

Preparation drill: Outlet

- heitto levyyn – levypallo – avaus
- käänny ja syötä tai kuljeta pois ruuhkasta ja syötä



Preparation drill : Outlet

Drilli 7: Sulkeminen 1-1 / 2-2

- coach heittää ja taistellaan levypallosta 1-1 tai 2-2

- hyökkääjä saa pallon → tee kori
- puolustaja saa pallon → outlet

Drilli 8: Sulkeminen 3-3/4-4

- coach heittää, pelaajat taistelevat levypallosta
- ensimmäinen vaihe – pelaajat lähtevät paikaltaan
- toinen vaihe – pelaajat lähtevät liikkeestä