

2.2. Puolustuspelimallit

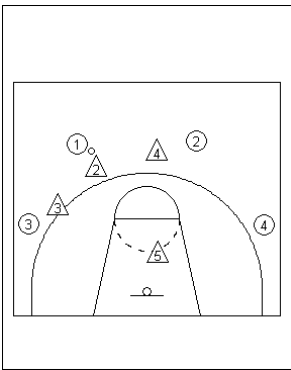
Sideline defense - sali

- 1.) Ei helppoja koreja (Transition defense)
- 2.) Ei keskelle (Pallollisen puolustus, apuasema, rotaatio)
- 3.) Ei pallon liikettä (Ylipelaaminen kaarella / postissa)
- 4.) Ei pallon puolen leikkauksia (Leikkausten puolustaminen)
- 5.) Ei toisia heittoja (Sulkeminen)

Sijoittuminen

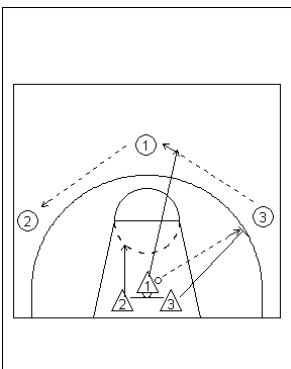
Harjoite 1: Shell 3 – 3 / 4 – 4

- syöttö valmentajan merkistä
- hyökkääminen valmentajan merkistä



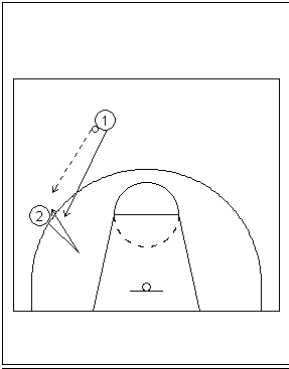
Harjoite 2: 3 – 3 Lähestyminen

- lähestymisen jälkeen 2 syöttöä ennen kuin saa hyökätä

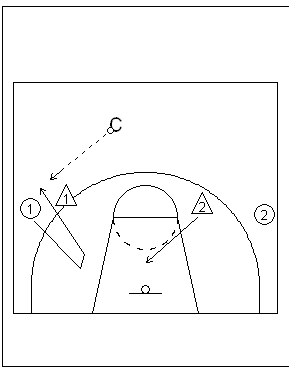


Ei keskelle / rotaatio (apu ja toinen apu)

Harjoite 3: 1 – 1 laidasta (Blasone)

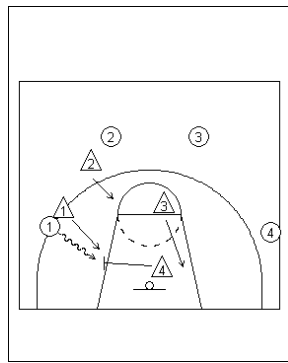
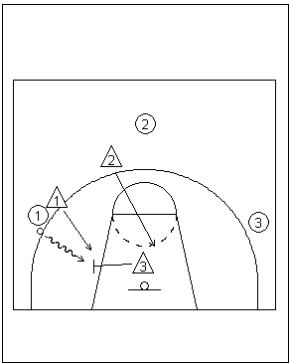


Harjoite 4: 2 – 2 + coach



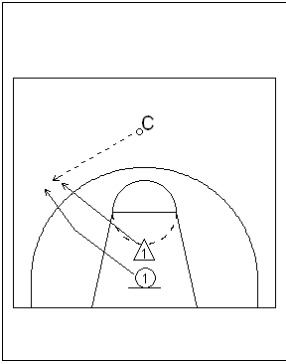
Harjoite 5: 3 – 3 / 4 - 4 rotaatioharjoite

- pallollisella pelaajalla etu

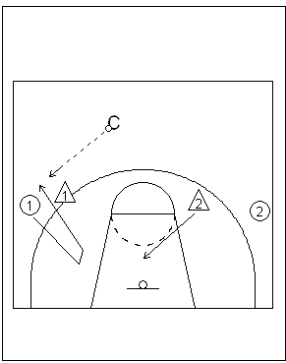


Ei pallon liikettä

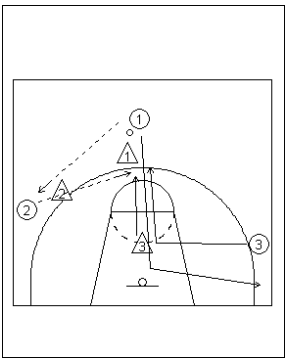
Harjoite 6: 1 – 1 baseline exit



Harjoite 7: 2 – 2 + coach

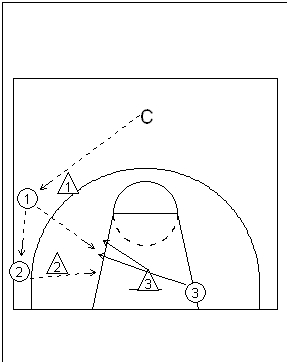


Harjoite 8: 3 – 3 hi post flash



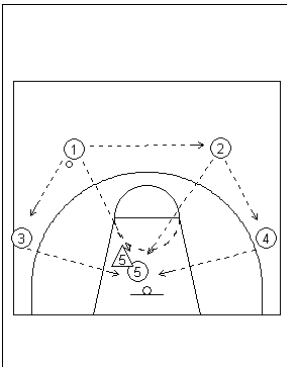
Harjoite 9: Low post defense 3 – 3 + coach

- pallo laidassa → 3/4 yli
- pallo vaparin alapuolella → full front (askel irti ja eteen)



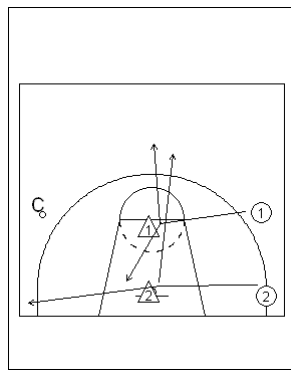
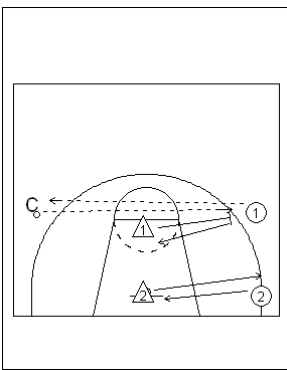
Harjoite 10: Defense in the paint

- 1-1 kolmella / neljällä syöttäjällä



Ei pallon puolen leikkauksia

Harjoite 11: 2 – 2 + valmentaja



Harjoite 12: 2 – 2 give and go

