

2.2. Puolustuspelimallit

Primary break / Transition defense

1.) 5 – 0 primary break - kokonaisuus

Ydinkohdat:

- Jokaisella viidellä pelaajalla rooli → pelinrakentaja hakee pallon juoksuun, 2 ja 3 täyttävät sivukaistat juoksijoina, 4 on basket runner, 5 avaa
- PG: syöttämällä yli puolen kentän, peliä edistävät syötöt
- PG: jos syöttäminen ei onnistu, kuljeta → riko vapaaheittoviiva on tavoitteena
- Juoksijat: puoleen kenttään laput silmillä, sen jälkeen tarkkailu – jatkanko korille vai odotanko?
- Juoksijat: jos PG ajaa → nurkkaan
- Basket runner: täydellä vauhdilla korilta korille – front rim alueelle, valtaa asema kolmen sekunnin alueen sisäpuolelta
- Trailer: valmiina kääntämään peli, leikkaamaan korille tai heittämään kolmen pisteen heitto

Tavoitteemme nopeassa hyökkäyksessä on 1.) lay up 2.) pallo korin alle 3.) pelinrakentajan penetration game 4.) vapaa kolmen pisteen heitto.

2.) Transition defense

Ydinkohdat:

- Hyökkäyslevypallopelaaminen (levypallokolmio, liiku tyhjään tilaan, anna tilaa ja kierrä)
- Avauksen häirintä levypallotilanteessa / korin jälkeen
- Varmistaminen
- Omiin juokseminen (kolmeen sekuntiin – suojele oma kori)
- Takamiesten poimiminen varmistuksen jälkeen / korin jälkeen
- Pallollisen painostaminen
- Shadow

3.) Harjoitteet

Harjoite 1: Levypallopelaaminen + fast break

- 3 – 3 + coach heittäjänä
- Jos puolustaja saa pallon → fast break
- Jos hyökkääjä saa pallon → syöttö coachille → pääsee puolustajaksi
- fast break pisteet lasketaan
- Roolit 1, 3 ja 4
 - o 3 ja 4 hyökkäyslevypalloon, 1 varmistaa

Harjoite 2: Avauksen häirintä + fast break

- 3 – 3 / 4 – 4
- Pelataan puolella kentällä, kunnes jompikumpi tekee korin
- Korin jälkeen

- varmistus, omiin juoksu, avauksen häirintä
- avauksen häirintä → oikean käden avaus pois
- Siirtymisen jälkeen pelataan jälleen ½ kentällä, kunnes tulee kori

Harjoite 3: Ylivoimahyökkäyksen puolustaminen

- 2 – 2 / 3 – 3 / 4 – 4 ylivoimalähdöt
- aina on kaksi varmistavaa pelaajaa, joiden tehtävä on ottaa helpot nopeat korit pois

Harjoite 4: Oman pelaajan poimiminen

- Omien pelaajien poimiminen
- 3 – 0 kahdeksikko, kunnes tulee merkki → hyökkäyssuunta vaihtuu
- Samasta merkistä puolustajilla on lupa poimia omat pelaajansa
- Pelataan 3 – 3

Harjoite 5: Pallollisen painostaminen

- 1 – 1 koko kentällä ½ kenttään asti
 - pakota kädenvaihtoihin
- 1 – 1 ½ kentästä staattinen lähtö / coach syöttäjänä
 - pidä sivukaistalla
- Yhdistetään edelliset tilanteet
- 3 – 3 koko kentällä

Harjoite 6: 5 – 5 Transition defense