

Penetration –pelaaminen 2: Sideline defense

2.2 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



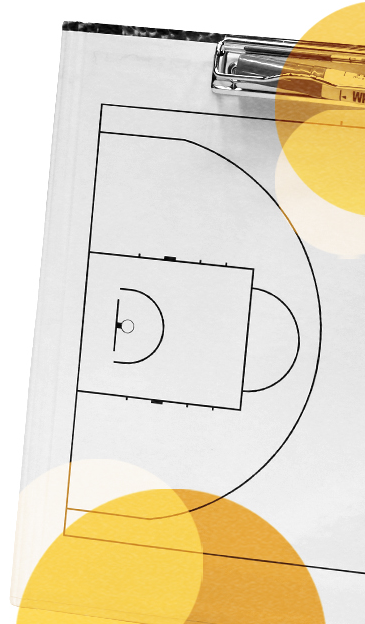
Penetration pelaaminen 2

Tavoitteet

SIDELINE DEFENSEN PERUSTEET

ACT FIRST

ONE UNIT –AJATTELU – PELATAAN YHDESSÄ



Penetration pelaaminen

Sideline defense - ydinarvot

ROHKEUS

PALLON
PAINE

YLIPELAAMINEN

ANNA YKSI
SUUNTA

”ACT FIRST”

LUOTTAMUS

KOMMUNIKAATIO

AUTTAMINEN

ROTAATIOT

”ONE UNIT”

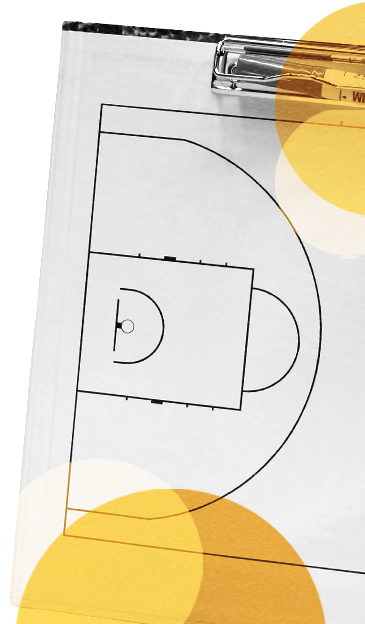
Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

PERUSSÄÄNNÖT

KESKEISET PERIAATTEET

ONE UNIT –AJATTELU



Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

PERUSSÄÄNNÖT

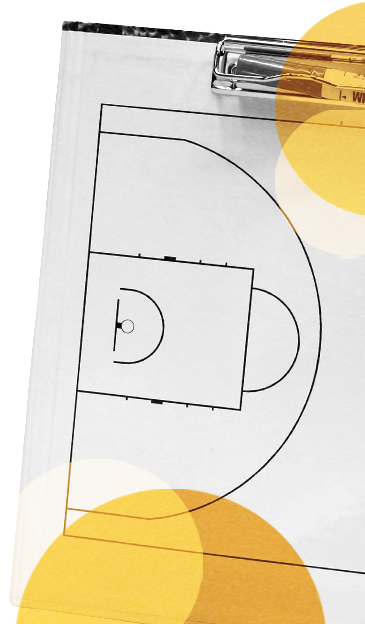
EI TRANSITION –KOREJA

EI KESKELLE

EI PALLON LIIKETTÄ

EI PALLON PUOLEN LEIKKAUKSIA

EI TOISIA HEITTOJA



Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

KESKEISET PERIAATTEET: PALLOLLISEN PUOLUSTUS

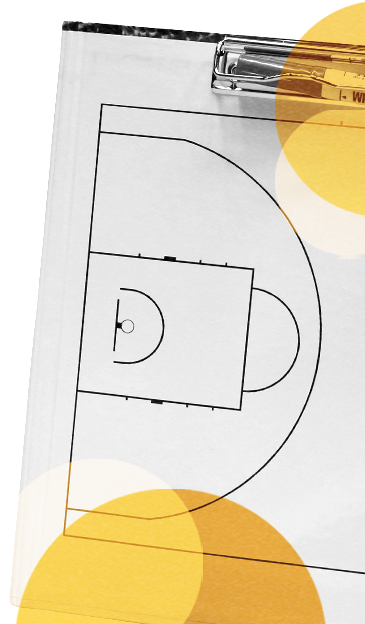
KÄSIKOSKETUS PALLOON

VOITA OMA METRI

EI HELPPOA ENSIMMÄISTÄ POMPPUA

OHJAA HYÖKKÄÄJÄ POISPÄIN KORILTA KOHTI SIVU- JA PÄÄTYRAJOJA

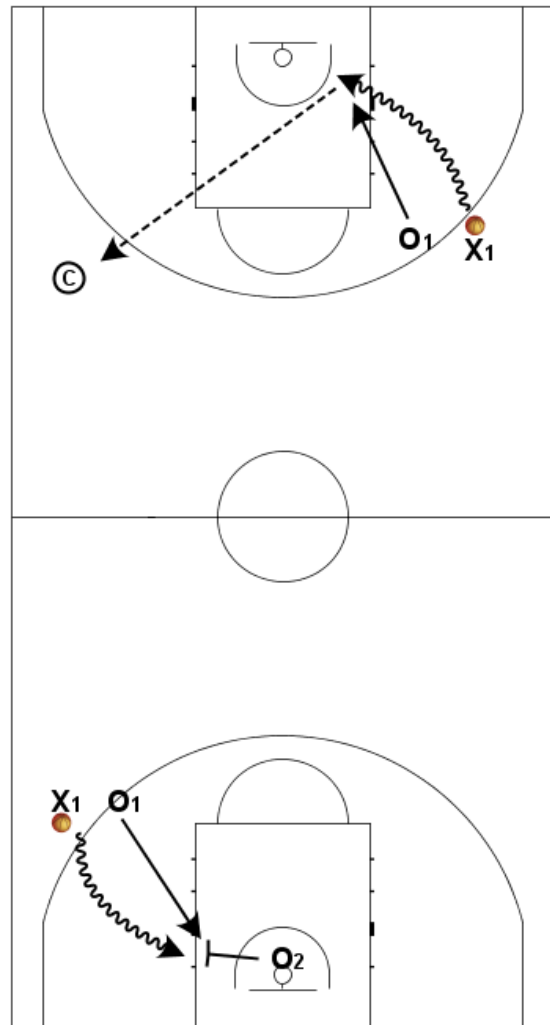
EI HELPPOA KÄDENVAIHTOA JALKOJEN EDESTÄ



Pallollisen puolustus

Harjoittelu

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



Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

KESKEISET PERIAATTEET: PALLON PUOLI JA APUPUOLI

HYÖKKÄYS PAKOTETAAN YHDELLE PUOLELLE 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 PALAAMAAN OMAAN MIEHEEN



Penetration pelaaminen

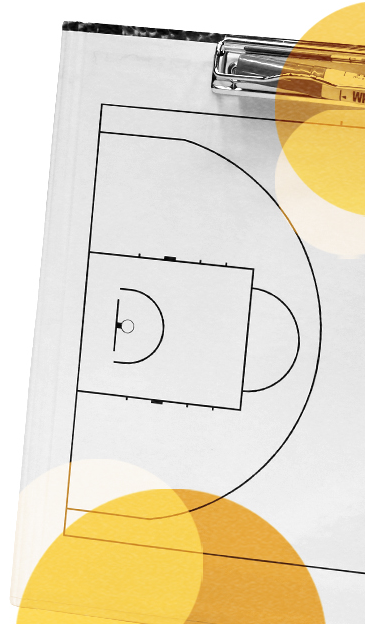
Sideline defensen perusteet

KESKEISET PERIAATTEET: VAIN APUPUOLI AUTTAA

PALLOLLISELTA PUOLELTA EI AUTETA AJOTILANTEESSA.

APU AJOTILANTEESSA TULEE AINA APUPUOLEN PELAAJISTA.

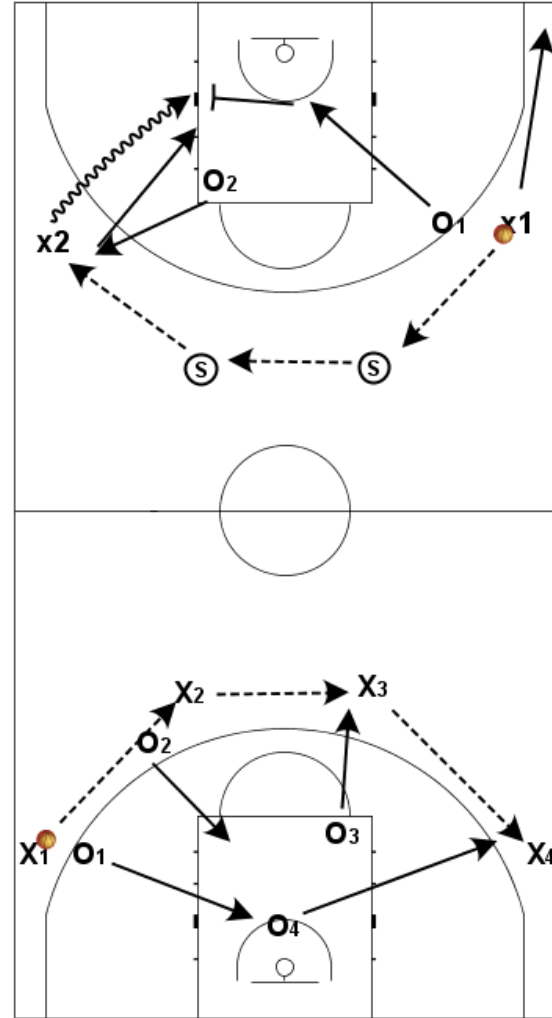
KUN YKSI AUTTAA PALLOON, MUUT AUTTAVAT KORILLE.



Pallon puoli ja apupuoli, ylipelaaminen

Harjoittelu

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

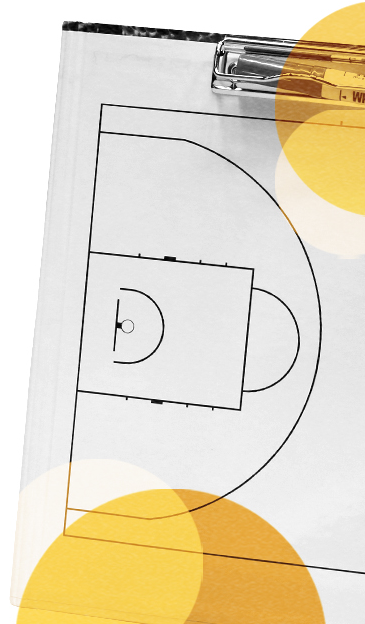


Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

KESKEISET PERIAATTEET: KAIKKI LEIKKAUKSET EDESTÄ

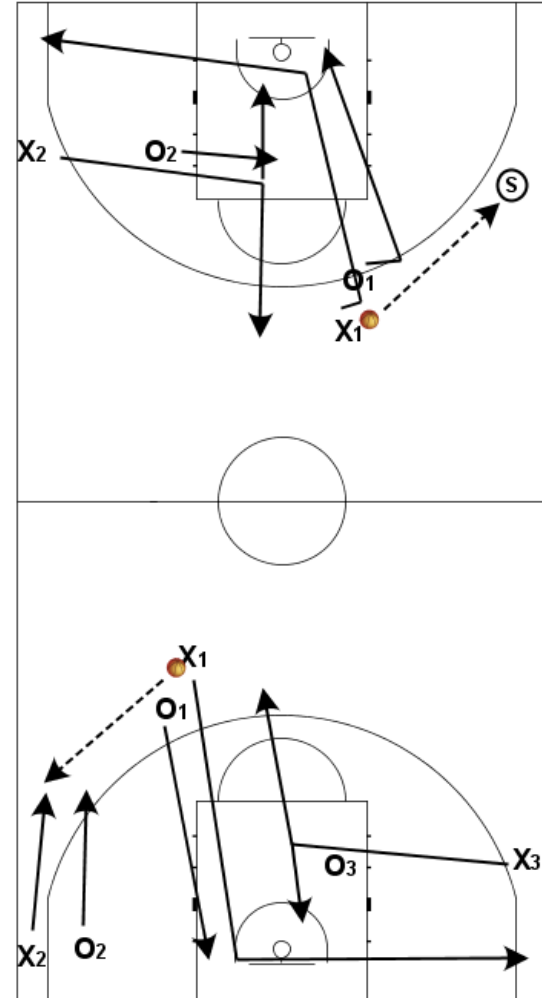
KAIKKI KORILLE KORILLE SUUNTAUTUVAT LEIKKAUKSET PUOLUSTETAAN PALLON PUOLELTA, EI SALLITA HYÖKKÄJÄÄ PALLON JA PUOLUSTAJAN VÄLIIN.



Leikkausten puolustaminen

Harjoittelu

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



Penetration pelaaminen

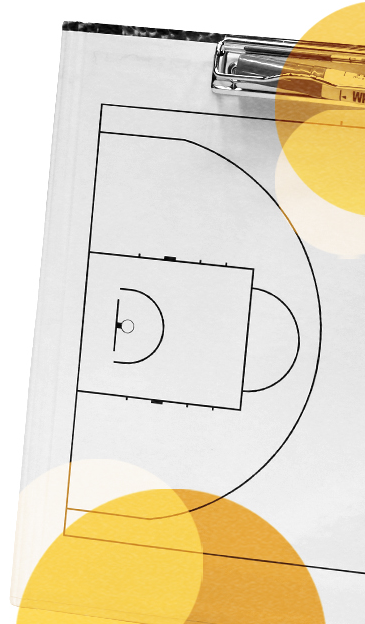
Sideline defensen perusteet

KESKEISET PERIAATTEET: SISÄPELAAJA EDESTÄ

VASTAANTULOLEIKKAUKSESSA PUOLUSTAJAN TULEE OTTAA KONTAKTI JA PYRKIÄ TYÖNTÄMÄÄN HYÖKKÄÄJÄ POIS KOLMEN SEKUNNIN ALUEELTA.

HYÖKKÄÄJÄN MUUTTAESSA SUUNTAA KÄYTETÄÄN NS. QUICK HEAD – TEKNIKKAA, JOTTA AGRESSIIVISUUS SÄILYY.

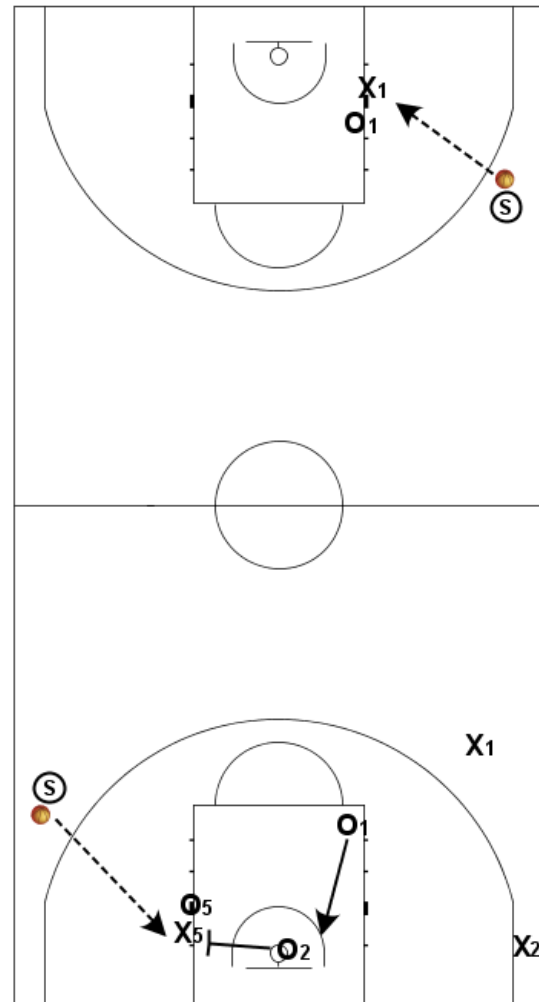
POST-ASEMA PUOLUSTETAAN PALLON PUOLELTA $\frac{3}{4}$ YLI SITEN, ETTÄ HYÖKKÄÄJÄ PAKOTETAAN POIS OPTIMAALISELTA SYÖTTÖLINJALTA KOHTI PÄÄTYRAJAA.



Sisäpelaajan puolustaminen

Harjoittelu

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



Penetration pelaaminen

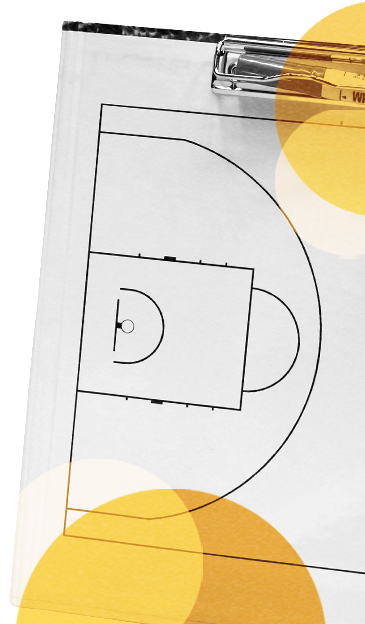
Sideline defensen perusteet

KESKEISET PERIAATTEET: SCREENIT SAMASTA AUKOSTA

YHDEN SYÖTÖN PÄÄSSÄ PUOLUSTAJA PAKOTTAA HYÖKKÄÄJÄN KÄYTTÄMÄÄN SCREENIN PÄÄTYRAJAN PUOLELTA JA MURTTAA SCREENIN TULEMALLA SAMASTA AUKOSTA KUIN HYÖKKÄÄJÄ.

VÄLITTÖMÄSTI SCREENIN JÄLKEEN TULEE SYÖTTÖLINJA PUOLUSTAA YLI.

JOS HYÖKKÄÄJÄ KÄYTTÄÄ CURL-LEIKKAUSTA SCREENIN JÄLKEEN, TULEE SCREENIN TEKIJÄN PUOLUSTAJAN PUMPATA HYÖKKÄÄJÄÄ JA NÄIN ESTÄÄ LEIKKAUS KORILLE.



Penetration pelaaminen

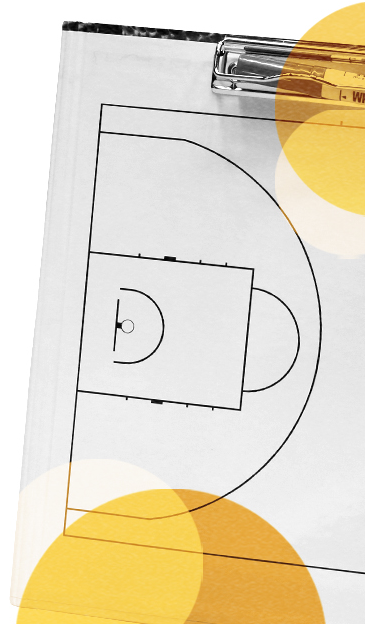
Sideline defensen perusteet

KESKEISET PERIAATTEET: LEVYPALLOPELAAMINEN

KAIKKI VIISI PUOLUSTAJAA OSALLISTUVAT.

NÄE PELAAJA JA PALLO.

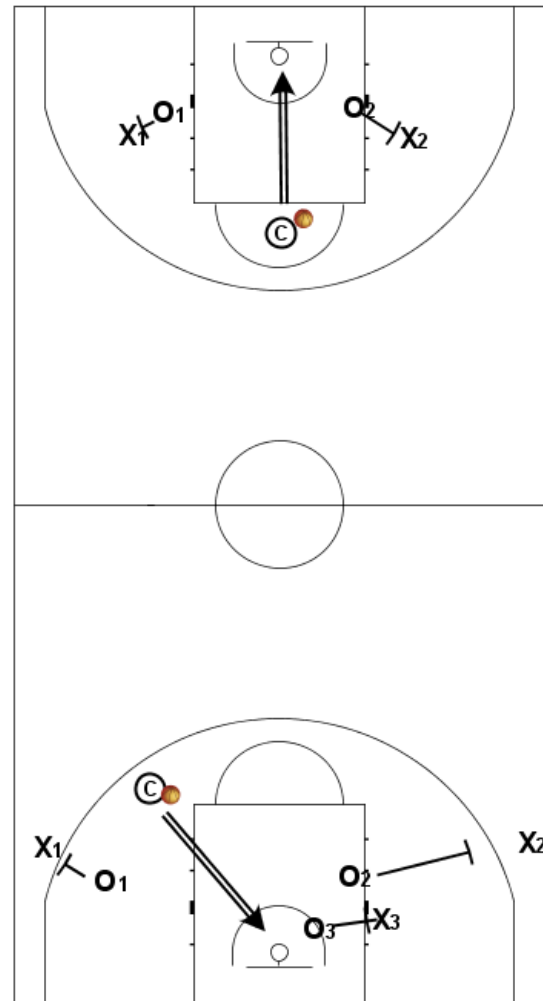
VOITA SISÄASEMA. OTA KONTAKTI HYÖKKÄJÄÄN. HAE PALLO KAHDELLA KÄDELLÄ. SUOJAA PALLOA KORKEILLA KYYNÄRPÄILLÄ.



Levypallopelaaminen

Harjoittelu

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



Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

ONE UNIT: AUTTAMINEN, AUTOMAATIO- JA HÄTÄVAIHTO

PALLOLLINEN

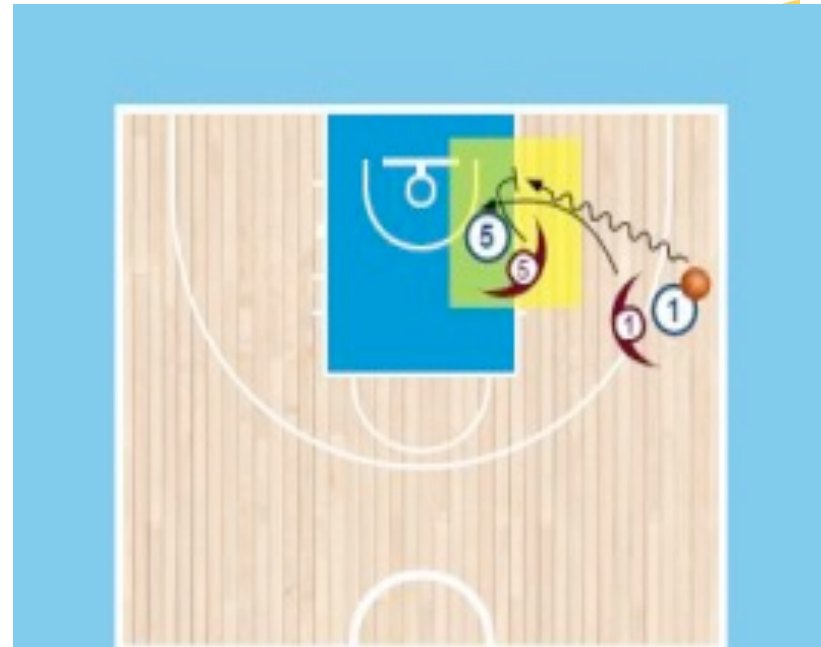
- PAINOSTA PALLOA ROHKEASTI
- PAKOTA AJAMAAN PÄÄTYYN (1 YLIMÄÄRÄINEN POMPPU)

AUTTAJA

- KOMMUNIKOI "APU PÄÄDYSSÄ"
- AUTA AJOISSA JA ISOSTI – NAPA NAPAA VASTEN
- PAKOTA MAHDOLLINEN HEITTO YLITSESI

VAIHDETTAESSA

- EI HELPPOA HEITTOA
 - EI PUDOTUSSYÖTTÖÄ
 - EI HYÖKKÄYSLEVYPALLOA
- } Iske jalkoihin



Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

ONE UNIT: APUROTAATIO, HEIKON PUOLEN I → X

PALLOLLINEN

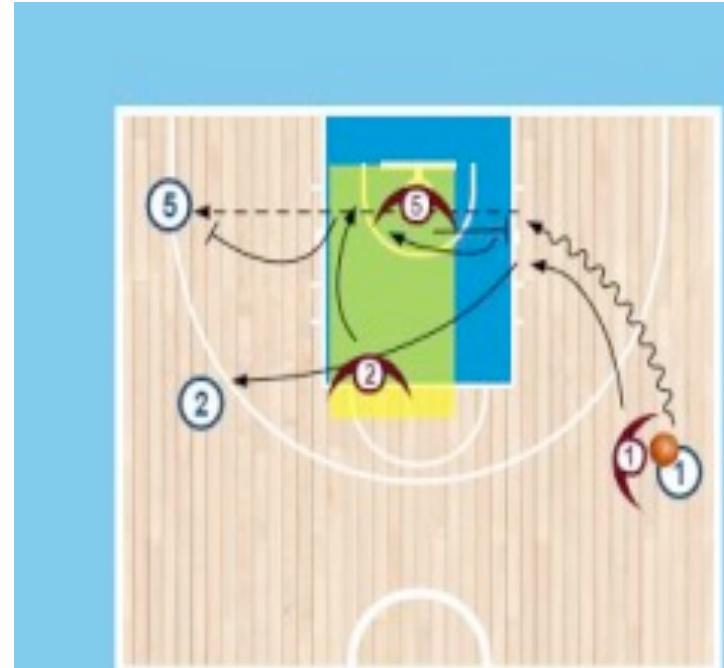
- PAINOSTA PALLOA ROHKEASTI
- PAKOTA AJAMAAN PÄÄTTYYN (1 YLIMÄÄRÄINEN POMPPU)

AUTTAJA

- KOMMUNIKOI ”APU PÄÄDYSSÄ”
- AUTA AJOISSA JA ISOSTI – NAPA NAPAA VASTEN
- PAKOTA MAHDOLLINEN HEITTO YLITSESI

ROTAATIOSSA

- I:N YLIMMÄINEN PUOLUSTAA AINA ENSIMMÄISEN SYÖTÖN
 - EI PUDOSTUSSYÖTTÖÄ KORILLE
 - EI HYÖKKÄYSLEVYPALLOA
- ALKUPERÄINEN PALLOLLINEN LENTÄÄ TOISEEN SYÖTTÖÖN
 - LÄHESTY KESKUSTAN PUOLELTA
- AUTTAJA TÄYTTÄÄ UDELLEEN TYHJÄN POSTIN



Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

ONE UNIT: APUROTAATIO, HEIKON PUOLEN L → X

PALLOLLINEN

- PAINOSTA PALLOA ROHKEASTI
- PAKOTA AJAMAAN PÄÄTYYN (1 YLIMÄÄRÄINEN POMPPU)

ENSIMMÄINEN AUTTAJA

- TÄYTÄ TYHJÄ POST ROHKEASTI
- KOMMUNIKOI "APU PÄÄDYSSÄ"
- AUTA AJOISSA JA ISOSTI – NAPA NAPAA VASTEN
- PAKOTA MAHDOLLINEN HEITTO YLITSESI

TOINEN AUTTAJA

- TYÖNNÄ ENSIMMÄINEN AUTTAJA OMALLE PAIKALLEEN
- ESTÄ KAIKKI PUDOTUSSYÖTÖT JA LEIKKAUKSET KORILLE

ROTAATIOSSA

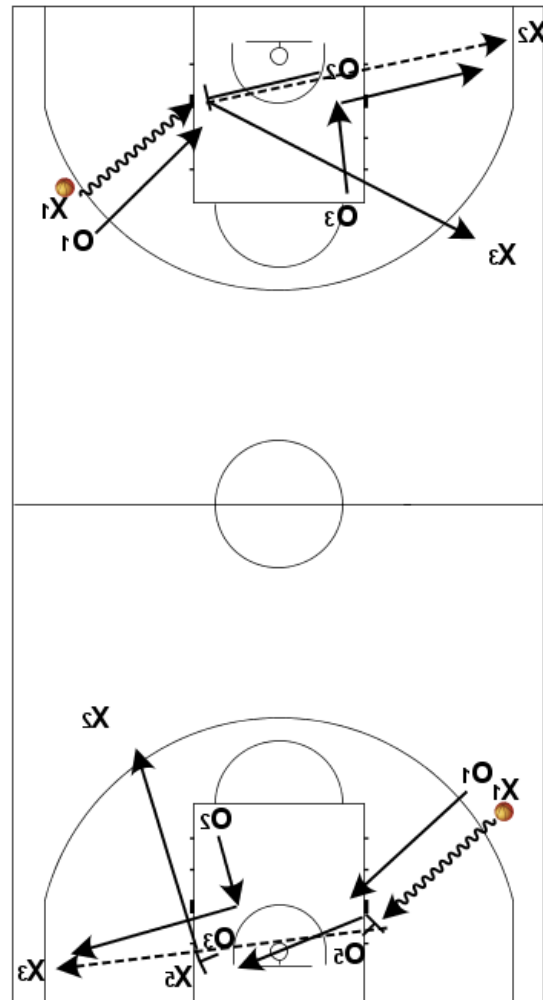
- L:N YLIMMÄINEN PUOLUSTAA AINA ENSIMMÄISEN SYÖTÖN
- ALKUPERÄINEN PALLOLLINEN LENTÄÄ TOISEEN SYÖTTÖÖN
- AUTTAJA TÄYTTÄÄ UUELLEEN TYHJÄN POSTIN
- VOITA SISÄASEMAT LEVYPALLOTILANTEISSA



Apurotaatiot

Harjoittelu

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



Penetration pelaaminen

Sideline defensien perusteet

ONE UNIT: BALL SCREEN TUPLA + APU

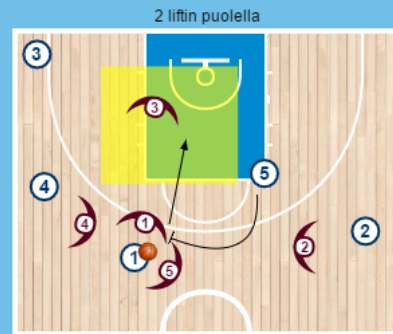
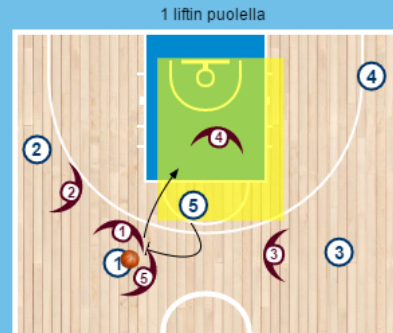
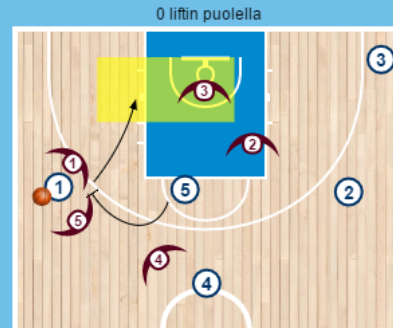
PALLOLLISEN PUOLUSTAJA: SÄILYTÄ ETÄISYYS, TOIMI ERITTÄIN AKTIIVISESTI, HAE KOSKETUKSIA PALLOON.

SCREENAAJAN PUOLUSTAJA: LÄHTÖTILANTEESSA SIJOITU ULKO-OLKAPÄÄLLE, ASTU SCREENIN SISÄÄN, RIISTOKÄSI, PIDÄ TUPLA SYÖTTÖÖN ASTI

MUUT PUOLUSTAJAT: ILMEISET SYÖTÖT YLI

APU: KAHDEN PELAAJAN (TAI KOLMEN) PUOLEN ALIN PELAAJA AUTTAA ROLLIIN

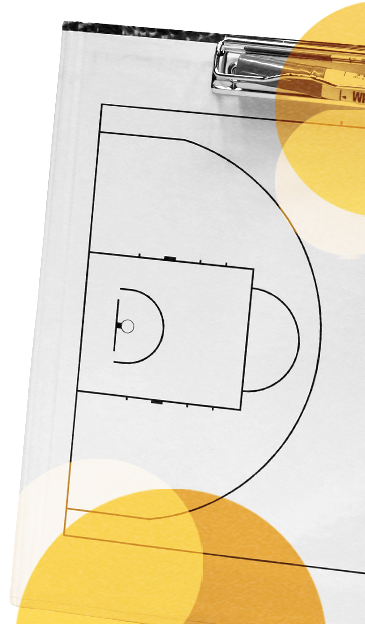
TUPLAN JÄLKEEN: PALAA NOPEASTI JA PAKOTA PALLO KOHTI SIVU- JA PÄÄTYRAJOJA. TEE TARVITTAESSA X-ROTAATIO TAI AUTOMAATIOVAIHTO.



Ball screen –tupla + apu

Harjoittelu

1. 2vs2 BS –tupla → tekniikat
2. 4vs4 BS –tupla → ryhmätaktiikka



Penetration pelaaminen

Sideline defensen perusteet

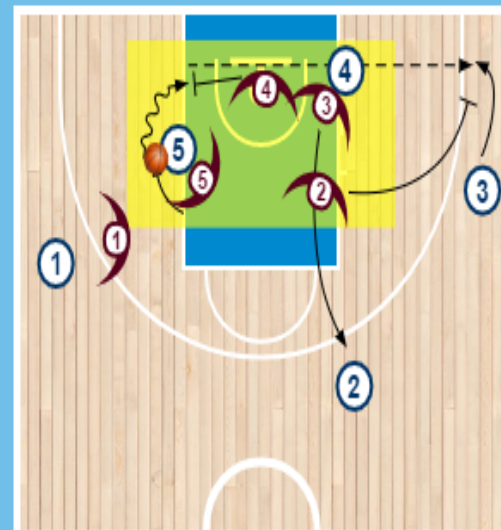
ONE UNIT: LOW POST TUPLA + APU

KAIKKI KÄYNNISTYY TUPLAAJAN KOMENNOSTA: "APU PÄÄDYSSÄ"

PALLOLLISEN PUOLUSTAJA: YRITÄ RIISTÄ PALLO YLEMMÄLLÄ KÄDELLÄSI JA PAKOTA HYÖKKÄÄJÄÄ SAMALLA KOHTI PÄÄTYÄ. ÄLÄ SALLI SYÖTTÖJÄ YLITSESI.

TUPLAAJA: TOIMI ROHKEASTI JA MÄÄRÄTIETOISESTI. TUPLAA PALLOLLINEN HETI, KUN HÄN OTTAA POMPUN KOHTI PÄÄTYÄ (TAI KOPISTA). MENE KÄDET YLHÄÄLLÄ KOHTI PALLOA JA PAKOTA HEITTO YLITSESI.

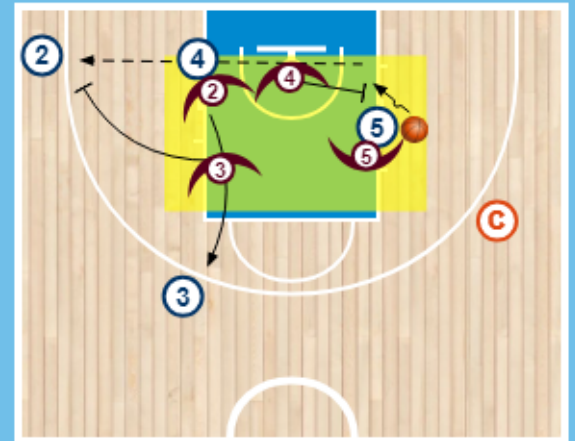
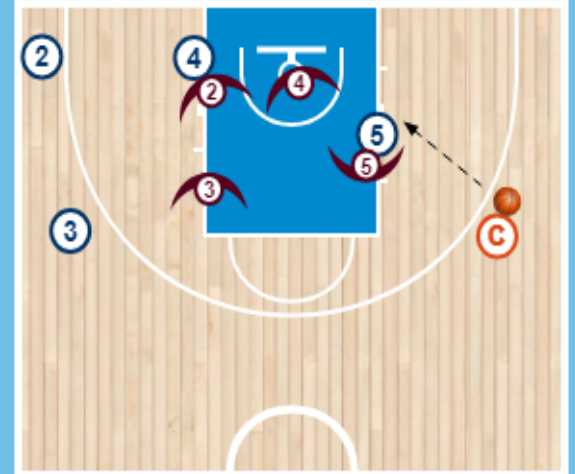
AVUSSA / ROTAATIOSSA: ESTÄ KAIKKI PUDOTUSSYÖTÖ JA LEIKKAUKSET KORILLE. YLIN APU PUOLUSTAA AINA ENSIMMÄISEN SYÖTÖN. PÄÄTYRAJA-APU LENTÄÄ TOISEEN SYÖTTÖÖN. LÄHESTY KESKUSTAN PUOLELTA. ALKUPERÄINEN POST-PUOLUSTAJA TÄYTTÄÄ UUELLEEN TYHJÄN POSTIN. VOITA SISÄASEMAT LEVYPALLOTILANTEESSA.



Low post –tupla + apu

Harjoittelu

1. 4vs4 + coach



**REFLEKTOIVAA,
JÄIN MIETTIMÄÄN**

**VAHVISTAVAA,
VANHAN KERTAUSTA**



**TIETOJA
TAITOJA
ASETEITA**

SIDELINE DEFENSEN PERUSTEET

ACT FIRST

ONE UNIT –AJATTELU – PELATAAN YHDESSÄ

UUDISTAVAA