

Periaatteet joukkuepuolustuksen ohjaajana

Lastenvalmennusseminaari 22.9.2024
Tristan Fay



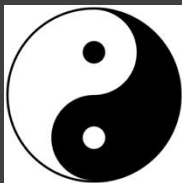
**Kiinnostu ja lähde
jalostamaan!**

Väite 1.

**Puolustamista
tulisi opettaa
ja vaatia paljon
enemmän!!!**



Hyökkäyksen ja puolustuksen RYHMÄ-TAKTIKOIDEN PAINOTUS 4 vs 4 pelaamisen ikävaiheissa: ”Miten voitamme kamppailun helpoista koreista?”



Rooli / ikävaihe	U8 Koriskoulu	U10 Mikrot	U12 Minit
Puolustus	<ul style="list-style-type: none"> AKTIIVINEN <ul style="list-style-type: none"> Pysäytetään pallollinen ja otetaan pallo kädestä pois YHDESSÄ <ul style="list-style-type: none"> Aina vähintään yksi puolustaja koskettamassa kädellä palloa, kun vastustaja yrittää heittää. 	<ul style="list-style-type: none"> SIIRTYMÄPUOLUSTUS <ul style="list-style-type: none"> ALASI -juokseminen, jottei voi syöttää puolustuksen ja korin väliin. Korin suojelu ja pallollisen pysäyttäminen sekä automaatiovaihdot ESTÄ TEKEMÄSTÄ SITÄ, MITÄ HYÖKKÄYS YRITTÄÄ TEHDÄ <ul style="list-style-type: none"> Pallottoman puolustajan roolit: auta pysäyttämään pallollinen tai katkaise ilmeinen seuraava syöttö / saavu pallon kanssa samaan aikaan kosketusetäisyydelle puolustamaan pallon saanutta sen hetkistä puolustettavaasi. Kaikki puolustajat pallon alapuolella 	<ul style="list-style-type: none"> KOKO KENTÄN PUOLUSTUS <ul style="list-style-type: none"> Ylhäältä kiinni aina kun mahdollista Pakotetaan ½ kentän hyökkäykseen ja pienelle kentälle TYHJÄN TILAN TUUKKIMINEN JA USEAMPAAN HYÖKKÄÄJÄÄN VAIKUTTAMINEN <ul style="list-style-type: none"> Pallo, väli, apu, automaattivaihdot ja uusien pelaajien löytäminen Sijoittuminen niin, että voi vaikuttaa vähintään kahteen hyökkääjään, mutta ei tarvitse sitoutua kuin korkeintaan yhteen. EDUN NEUTRALOIMINEN <ul style="list-style-type: none"> Alivoimatilanteiden 1vs2, 2vs3 ja 3vs4. kääntäminen neutraaliksi. Mitä hyökkääjä aikoo / osaa tehdä? Hidasta, jotta muut ehtivät auttamaan. Jos on useampi puolustaja, niin yksi palloon ja muut puolustavat useampaa pallotonta.
Hyökkäys	<ul style="list-style-type: none"> NOPEA HYÖKKÄYS PALLOLLISENA <ul style="list-style-type: none"> Reagoidaan pallonhallinnan vaihtumiseen nopeammin kuin vastustaja ja voitetaan juoksukisa korille kuljettamalla kovalla vauhdilla. Tunnista tyhjä väylä ja ohita puolustaja Ensin itse, syötä jos et pääse. TILAA <ul style="list-style-type: none"> Pallottomana ollaan ”poissa tieltä TUKEA <ul style="list-style-type: none"> ”Juostaan paikkaan mihin on helppo syöttää” (pallolle tyhjä linja kulkea ja myös pääteasema ilman puolustajan häirintää) 	<ul style="list-style-type: none"> NOPEA HYÖKKÄYS RYHMÄNÄ <ul style="list-style-type: none"> Nopein tapa voittaa juoksukisa on edetä syöttämällä Roolit ja kaistat osana ½ kentän ylitystä Aikainen etu ja pallon liikkeen jatkaminen (ruuhka 1-2 ajattelu) TILAA <ul style="list-style-type: none"> 3pst. laatikon ulkopuolella pelaaminen neljällä sektorilla TUKEA <ul style="list-style-type: none"> 2 vs 1 tilanteiden ratkominen: vapaimman pelaajan löytäminen RUUHKA 1-2 <ul style="list-style-type: none"> Puolustuksen korinalustan sumpun kiertäminen kahdella syötöllä Palloton tarjoaa aina seuraavan syötön pallon virtaukselle (tilaa ja tukea) LEVYPALLOPELAAMINEN <ul style="list-style-type: none"> Levyvalloista pääsee usein parhaille korintekopaikoille Aktiivinen pallon hakeminen Roolin vaihtuminen & uudelleen sijoittuminen heiton ollessa ilmassa (siirtymäpuolustukseen valmistautuminen) 	<ul style="list-style-type: none"> TYHJÄN TILAN LUOMINEN & PUOLUSTAJIEN YHTEISTYÖN VAIKUTTAMINEN <ul style="list-style-type: none"> 3 ulkona 1 sisällä sekä 4 ulkona tilankäyttö ja spotit Koordinoitua syötä ja leikkaa peliä Havainnoi ja manipuloi sinua puolustavaa ja pakota hänet valintoihin, ”ettei yksi voi puolustaa kahta samaan aikaan, vaan joutuu sitoutumaan yhteen pelaajaan” Tyhjään tilaan leikkaaminen, kun oma puolustaja ei näe TAAKSE <ul style="list-style-type: none"> Leikkauksen ja ajon taakse syntyvän tilan hyödyntäminen isojen välien muodostamiseen AJON MUKANA LIKKUMINEN <ul style="list-style-type: none"> Tarjoa jatkuvasti seuraavaa syöttöä ja pakota puolustaja valitsemaan. TYHJÄÄN TILAAN HYÖKKÄÄMINEN <ul style="list-style-type: none"> Luo, tunnista ja hyökkää tyhjän tilaan ja ajoikkunoihin. Aja korille sieltä, missä puolustajia ei ole. Kopin hetken valinnat: heitto, ajo, syöttö, vai sittenkin takaovi neutraali (1 vs 1), pieni etu (1 vs ½) ja iso etu (1 vs 0) tilanteiden tunnistaminen Tunnista pallon virta; liikkumista virran mukana vai vastaan? PUOLUSTUKSEN ROMAHDUTTAMINEN <ul style="list-style-type: none"> Syöttämällä sisään ja ajamalla tyhjästä ajoikkunasta kohti koria saadaan puolustus romahtamaan (enemmän kuin yksi puolustaja sitoutuu palloon --> ruuhka 1-2 Vapaimman pelaajan tunnistaminen ja ylivoimatilanteista parhaiden korintekopaikkojen luominen (4vs3 / 3vs2 tilanteesta --> 2vs1 tilanne, josta --> 1 vs 0 tai 1 vs ½ heittopaikka)

Hyökkäys

- **NOPEA HYÖKKÄYS PALLOLLISENA**
 - Reagoidaan pallonhallinnan vaihtumiseen nopeammin kuin vastustaja ja voitetaan juoksukisa korille kuljettamalla kovalla vauhdilla.
 - Tunnista tyhjä väylä ja ohita puolustaja
 - Ensin itse, syötä jos et pääse.
- **TILAA**
 - Pallottomana ollaan "poissa tieltä"
- **TUKEA**
 - "Juostaan paikkaan mihin on helppo syöttää" (pallolle tyhjä linja kulkea ja myös pääteasema ilman puolustajan häirintää)
- **NOPEA HYÖKKÄYS RYHMÄNÄ**
 - Nopein tapa voittaa juoksukisa on edetä syöttämällä
 - Roolit ja kaistat osana ½ kentän ylitystä
 - Aikainen etu ja pallon liikkeen jatkaminen (ruuhka 1-2 ajattelu)
- **TILAA**
 - 3pst. laatikon ulkopuolella pelaaminen neljällä sektorilla
- **TUKEA**
 - 2 vs 1 tilanteiden ratkominen: vapaimman pelaajan löytäminen
- **RUUHKA 1-2**
 - Puolustuksen korinalustan sumpun kiertäminen kahdella syötöllä
 - Palloton tarjoaa aina seuraavan syötön pallon virtaukselle (tilaa ja tukea)
- **LEVYPALLOPELAAMINEN**
 - Levypalloista pääsee usein parhaille korintekopaikoille
 - Aktiivinen pallon hakeminen
 - Roolin vaihtuminen & uudelleen sijoittuminen heiton ollessa ilmassa (siirtymäpuolustukseen valmistautuminen)
- **TYHJÄN TILAN LUOMINEN & PUOLUSTAJIEN YHTEISTYÖN VAIKEUTTAMINEN**
 - 3 ulkona 1 sisällä sekä 4 ulkona tilankäyttö ja spotit
 - Koordinoitua syötä ja leikkaa peliä
 - Havainnoi ja manipuloi sinua puolustavaa ja pakota hänet valintoihin, "ettei yksi voi puolustaa kahta samaan aikaan, vaan joutuu sitoutumaan yhteen pelaajaan"
 - Tyhjään tilaan leikkaaminen, kun oma puolustaja ei näe
- **TAAKSE**
 - Leikkauksen ja ajon taakse syntyvän tilan hyödyntäminen isojen välien muodostamiseen
- **AJON MUKANA LIKKUMINEN**
 - Tarjoa jatkuvasti seuraavaa syöttöä ja pakota puolustaja valitsemaan.
- **TYHJÄÄN TILAAN HYÖKKÄÄMINEN**
 - Luo, tunnista ja hyökkää tyhjään tilaan ja ajoikkunoihin.
 - Aja korille sieltä, missä puolustajia ei ole.
 - Kopin hetken valinnat: heitto, ajo, syöttö, vai sittenkin takaovi
 - neutraali (1 vs 1), pieni etu (1 vs ½) ja iso etu (1 vs 0) tilanteiden tunnistaminen
 - Tunnista pallon virta; liikkumista virran mukana vai vastaan?
- **PUOLUSTUKSEN ROMAHDUTTAMINEN**
 - Syöttämällä sisään ja ajamalla tyhjästä ajoikkunasta kohti koria saadaan puolustus romahtamaan (enemmän kuin yksi puolustaja sitoutuu palloon --> ruuhka 1-2)
 - Vapaimman pelaajan tunnistaminen ja ylivoimatilanteista parhaiden korintekopaikkojen luominen (4vs3 / 3vs2 tilanteesta --> 2vs1 tilanne, josta --> 1 vs 0 tai 1 vs ½ heittopaikka)

Rooli / ikävaihe	U8 Koriskoulu	U10 Mikrot	U12 Minit
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">Puolustus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AKTIIVINEN Pysäytetään pallollinen ja otetaan pallo kädestä pois • YHDESSÄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Aina vähintään yksi puolustaja koskettamassa kädellä palloa, kun vastustaja yrittää heittää. 	<ul style="list-style-type: none"> • SIIRTYMÄPUOLUSTUS <ul style="list-style-type: none"> ○ ALASI -juokseminen, jottei voi syöttää puolustuksen ja korin väliin. ○ Korin suojele ja pallollisen pysäyttäminen sekä automaattiovaihdot • ESTÄ TEKEMÄSTÄ SITÄ, MITÄ HYÖKKÄYS YRITTÄÄ TEHDÄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Pallottoman puolustajan roolit: auta pysäyttämään pallollinen tai katkaise ilmeinen seuraava syöttö / saavu pallon kanssa samaan aikaan kosketusetäisyydelle puolustamaan pallon saanutta sen hetkistä puolustettavaasi. ○ K kaikki puolustajat pallon alapuolella 	<ul style="list-style-type: none"> • KOKO KENTÄN PUOLUSTUS <ul style="list-style-type: none"> ○ Ylhäältä kiinni aina kun mahdollista ○ Pakotetaan ½ kentän hyökkäykseen ja pienelle kentälle • TYHJÄN TILAN TUUKKIMINEN JA USEAMPAAN HYÖKKÄJÄÄN VAIKUTTAMINEN <ul style="list-style-type: none"> ○ Pallo, väli, apu, automaattivaihdot ja uusien pelaajien löytäminen ○ Sijoittuminen niin, että voi vaikuttaa vähintään kahteen hyökkääjään, mutta ei tarvitse sitoutua kuin korkeintaan yhteen. • EDUN NEUTRALOIMINEN <ul style="list-style-type: none"> ○ Alivoimatilanteiden 1vs2, 2vs3 ja 3vs4. kääntäminen neutraaliksi. ○ Mitä hyökkääjä aikoo / osaa tehdä? ○ Hidasta, jotta muut ehtivät auttamaan. Jos on useampi puolustaja, niin yksi pallon ja muut puolustavat useampaa pallotonta.
	<ul style="list-style-type: none"> • NOPEA HYÖKKÄYS PALLOLLISENA <ul style="list-style-type: none"> ○ Reagoidaan 	<ul style="list-style-type: none"> • NOPEA HYÖKKÄYS RYHMÄNÄ <ul style="list-style-type: none"> ○ Nopein tapa voittaa juoksukisa on edetä syöttämällä ○ Roolit ja kaistat osana ½ kentän ylitystä 	<ul style="list-style-type: none"> • TYHJÄN TILAN LUOMINEN & PUOLUSTAJIEN YHTEISTYÖN VAIKEUTTAMINEN <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 ulkona 1 sisällä sekä 4 ulkona tilankäyttö ja

Väite 2.



Alkuopetusta on parhaiden heittopaikkojen estäminen yhdessä.

Suojellaan koria, pysäytetään pallollinen (käden mitan päässä), ollaan yhdessä hyökkääjien tiellä, häiritään heittoja ja vaihdetaan hetkellisiä vastuita

Älä opeta aloittelijoita etsimään tiettyä pelaajaa, vaan pelaamaan peliä.



PERIAATTEET JOUKKUEPUOLUSTUKSEN OHJAAJANA



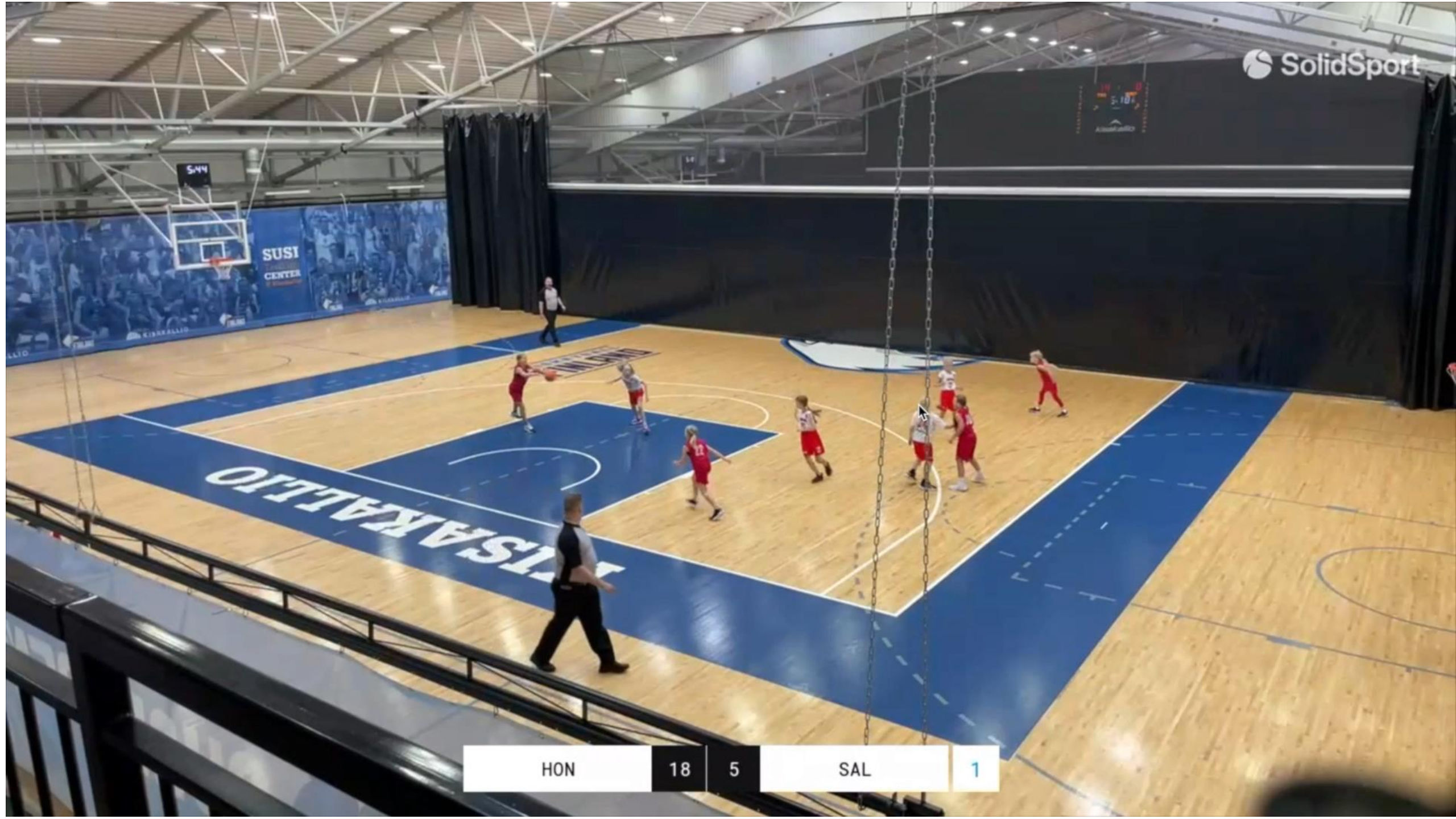
***”ESTETÄÄN
TEKEMÄSTÄ
SITÄ, MITÄ
HYÖKKÄYS
YRITTÄÄ
TEHDÄ!”***



“Parhaat korintekopaikat ovat läheltä koria ja ilman häirintää...”

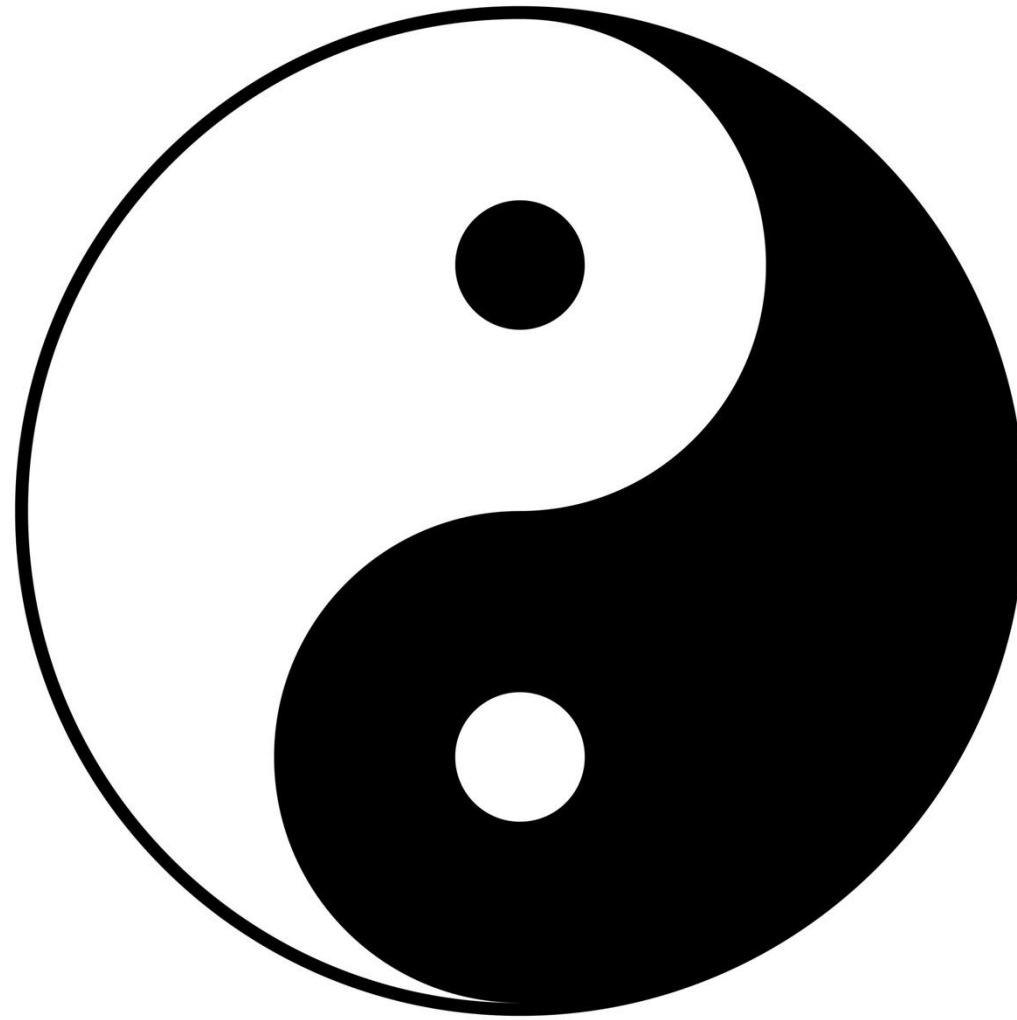
***“HÄIRITÄÄN
YHDESSÄ
KAIKKIA
HEITTO-
YRITYKSIÄ!”***





HON	18	5	SAL	1
-----	----	---	-----	---

**Periaatteista
taktiikkaan:
“Miten
häiritsemme
yhdessä
kaikkia
heittoyrityksiä”**





**Periaatteesta
taktiikkaan:
“Miten
häiritsemme
yhdessä kaikkia
heittoyrityksiä”**

Haluamme yhdessä suojella koria, pysäyttää pallollisen ja häiritä kaikkia heittoyrityksiä.

- Joukkuetaktiikkaa toteutamme tuossa järjestyksessä.
 - **Ensin voitetaan juoksukisa alas!** (kukaan ei pääse meidän ja korin väliin)
 - **Vähintään yksi puolustaja kosketusetäisyydellä pysäyttämässä pallollisen ajon kohti koria** (etteivät pääse lähelle koria tai heittämään ilman häirintää)
 - **Muiden puolustajien tehtävänä on olla hyökkääjien tiellä valmiina hyökkäämään palloon** (pallon, hyökkääjien ja korin välissä, jotta eivät pääse heittämään ilman häirintää)
 - **Ei “omia pelaajia”, vaan hetkellisiä vaihtuvia vastuita** (ettei kukaan jää vapaaksi)



Yhteisiä keinoja 1.0

Ensin suojellaan koria, sitten vasta paineistetaan palloa

- **ALAS!**, jotta kukaan ei pääse korin ja meidän väliin.
- Pysäytyslinja mahdollisimman aikaisin, viimeistään aikuisten 3p viiva.
- Tunnistetaan kuka on vaarallisin pelaaja ja minne pallo on menossa seuraavaksi, löydetään senhetkinen vastuu ja kommunikoidaan se, opetellaan erilaisia rooleja (puolustuksen 1- /2- linja)



Koko kentän prässi
opetusjärjestyksessä vasta
korinsuojelun jälkeen.

→ prässi on aloittelevia vastaan
“karkkia”, joka herkästi vie
mennessään ja jättää reikiä sekä
hyökkäys-, että
puolustusosaamiseen.

- Jos jatkamme näin, mitä siitä seuraa?

Yhteisiä keinoja 1.1

Meillä ei ole omia pelaajia, vaan suojelemme koria, pysäytämme pallollisen ja häiritsemme kaikkia heittoja **YHDESSÄ**

- **Pallollisessa aina vähintään yksi pysäyttämässä ja koskettamassa palloa.**
 - Aktiivinen puolustaminen tavaksi ja harjoitellaan edessä pysymistä.
- **Muut puolustajat hyökkääjien tiellä valmiina hyökkäämään palloon (= auttamaan tai liikkumaan syöttöön)**
 - Opitaan tukkimaan tyhjää tilaa
 - Isketään palloon kiinni, jos tilaisuus annetaan!
 - Mitä hyökkääjät yrittävät tehdä?
 - Minne pallo on menossa seuraavaksi?



Yhteisistä keinoja 1.2

Jokaisella on sen hetkinen vastuu jostain hyökkääjästä (jotta kukaan ei jää vapaaksi)

- Omaan vastuuseen pitää pystyä palaamaan “kopin hetkellä”, jotta pallollista voidaan puolustaa kosketusetäisyydellä
 - Toivottavasti emme voi säntäillä holtittomasti pallon perässä yksin tai yhdessä...

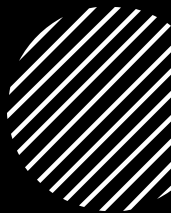
Jos yksi auttaa palloon, muut auttavat kohti korja ja tarvittaessa etsivät uuden vastuun

- Opetellaan näkemään pallo ja oma vastuu sekä kommunikoidaan
- Opetellaan tunnistamaan “minne pallo on menossa seuraavaksi” ja “vaarallisin pelaaja”
- Opetellaan neutraloimaan ylivoimia ennakoimalla minne pallo on menossa ja liikkumalla sen mukaisesti





Kokeillaan käytännössä, mutta sarjatulella



Epäreilut heittokisat – miksi haluamme haastaa kaikki heitot?



3vs3 + jokeri koko kentällä – juostaan alas suojelemaan koria



4vs4 käy sivurajalla ½ kentällä – yksi palloon, muut tiellä auttamassa



2vs2 koutsin läpy ½ kentällä – minne pallo menee seuraavaksi?



4vs4 käy sivurajalla koko kentällä – alas, yksi palloon, muut tiellä auttamassa

VARO AINAKIN NÄITÄ SUDENKUOPPIA!!

Liian aikaisin tai paljon ”karkin” makuun!

- Koko kentän prässä
- Henkilökohtaisen puolustuksen jääminen liian pienelle huomiolle, koska ryhmänä onnistutaan kompensoimaan.
 - PELAAJAT TARVITSEVAT PAREMPIA TEKNIIKOITA, TYÖKALUJA JA FYYSISIÄ VALMIUKSIA

**ONNEKSI LOUNAAN JÄLKEEN
VINKKEJÄ ANTAVAT HC & PENA!!**





*“Muista
ainakin
nämä!”*

**“HÄIRITÄÄN YHDESSÄ KAIKKIA HEITTO-
YRITYKSIÄ!”**

**Puolustamista tulisi opettaa ja vaatia paljon
enemmän!!!**

**Älä opeta aloittelijoita etsimään tiettyä
pelaajaa, vaan pelaamaan peliä.**