

Alakouluikäisen koripalloilijan puolustaminen

*Lasten valmennusseminaari 2024
Henri Clément 22.9.2024*



Henri Clément



henri.clement@hnmky.fi



Puolustaminen

Kehittää myös hyökkäyspään taitoja

Nostaa tempoa ja intensiteettiä

Lisää urheilemista

3x3 puoli kenttä



Liikennepoliisi

- Puolustusasennoissa liikkuminen
- Käsien käyttö, kun jalat liikkuvat
- "Työntävä" ja "lentävä" jalka
- Cross-step
- "Lätkämaila"
- Sivuttaisliikkeestä juoksuun



1v1 ajon puolustus

- Pysy pallon ja korin välissä – muuri
- Kosketusetäisyys
- "Räjähdä taaksepäin"



1v1 pallottomana

- Näe pelaaja ja pallo, "lännen nopein"
- Koppiin kosketus
- Käsi pallon päällä



1v1 jahtaus + syöttäjä

- "Heitä" käsi ja nenä pallon eteen
- Muuri
- Syötön jälkeen "lännen nopein"
 - jump to the ball
 - fly with the ball



1v1 koko kentältä

- Sisempi käsi ottaa helpon kädenvaihdon
- Nenä pallon eteen asti
- Vaihda tarvittaessa juoksuksi



Sulkeminen

BOOM! BOOM! POW!



PARIPORINA

- Vaihda jonkun vieruskaverin kanssa ajatukset, mitä näitte kentällä:
 - Mitä mietit eri harjoitteista?
 - Mitä muistiinpanoja teit?



Yhteenveto

- Puolustaminen
 - Edellytys hyökkäyksen kehittymiselle
 - Tapa nostaa tempoa ja intensiteettiä harjoituksissa
 - Pallon puolustuksessa pitää uskaltaa mennä lähelle
- Tekniikkaharjoittelu
 - Pienissä palasissa, pelaamiseen sitoen, esim. peli-työkalu-peli
 - Yksityiskohtiin keskittyminen
 - Mielikuvien hyödyntäminen

KIITOS!