

## Transition defense – pähkinäkuoressa

- **Top 4 joukkue siirtymässä ja siirtymäpuolustuksessa – pärjää varmasti!**
  
- **4 vaihetta:**
  - Heitonvalinta/Levy pallopelaaminen
    - Miten hyökätään – Kentän asemointi
    - Montako pelaajaa lähetetään levyopalloon ja miltä paikoilta mennään?
    - Mistä ei mennä levyopalloon?
  - Juokse alas
    - Juokse ottamaan hyökkäys vastaan
    - Puolustus päättää mihin hyökkäys saa mennä
  - Palloon kontrolli
    - Palloon saatava painetta mahdollisimman pian
    - Pallottomien puolustajat peittävät ajolinjoja – Välit kiinni
  - Joukkuepuolustukseen kiinni
    - ”Homma haltuun” – oma tapa puolustaa 5-5
    - Miss match tilanteet ja niiden minimointi – Esim. Post tupla tai vaihtava pallonscreen puolustus
  
- **Hyvän transition puolustuksen helppo määritelmä**
  - Älä juokse alas oman kanssa, Juokse alas ottamaan hyökkäys vastaan
  - Mikäli et pääse tähän asemaan, vaihda puheella
  - Kenelläkään ei ole ”omaa pelaajaa”
  - Puolustus päättää mihin hyökkäys menee – ”Välit kiinni!”

## Transition defense – demo 10.1.2020 Kisakallio

### 1) Heitonvalinta ja levypallopelaaminen

- Eri ikäisissä eri tavoitteet. Pienissä kaikki menee tappelemaan pallosta, isoimmissa kenttä asemoidaan nopean hyökkäyksen eliminoimiseksi
- Opetetaan menemään hyökkäyslevypalloon
  - o Mistä mennään?
  - o Mistä ei mennä?
  - o Roolitus?
- 5-5 Levypallopelaamisen idea
  - o Kulmat ja top of the key levyyn
  - o Idea läpi – jatkuu seuraavassa jaksossa

#### Pilkotut drillit:

- 3-3 - Kolme kaarella
  - o Close out sulku – 2. vaihe rotaatio sulku
  - o Kaikki levyihin – Jos häviät hidasta avausta, muut alas
  - o Transition puoleen kenttään
- 3-3 Kulmat ja top of the key
  - o Ensin kaikki levyihin – koutsi heittää, 2. Kulma heittäjä alas
  - o Puolustus paintin sisältä liikkeelle
  - o Kulmasta levyyn keskustan kautta
  - o Transition puoleen kenttään

### 2) Puolustus ohiheitosta

- Hidasta avausta levypallobaistelun jälkeen
- Tehtävänä vapauttaa varmistus puolustamaan – Tarpeeksi ruhoja takana -> paine palloon
- Tavoitteena saada lopulta 5 pelaajaa pallon tason alapuolelle
- Menetyksen jälkeen kaikki alas - 5 pelaajaa pallon tason alapuolelle
- Nuoremmilla täysillä alas ja välit kiinni - Packline defense.
  - o Juokse 3p kaaren sisäpuolelle
  - o käännä mahdollisimman aikaisin niin että näet pallon
- Vanhemmilla palloon paine mahdollisimman nopeasti
- Kiire 3-3
  - o Painotus yllä oleviin asioihin
  - o Kommunikaatio – Tärkein hyvään suoritukseen
  - o Juokse alas!
  - o Pallo kontrolliin, muut irti omista
  - o Pakota syöttämään useita kertoja
  - o Heitto välietäisyydeltä tai kättä vastaan

- 5-5 Levypallodrilli
  - Puolustus painin sisällä
  - Kulmat ja top of the key levyyn
  - Nurkka heittäjä täysillä alas (keskustaan) – kaksi pelaajaa levyyn
  - Transition puolustus ohiheitosta
- 5-5 Hyrrä
  - Levypallotaistelu
  - Avauksen hidastaminen
  - Juokse alas – Transition puolustuksen periaatteita painottaen
  - Välit kiinni
- 2\* transition – Korista ei avata päädystä

### **3) Puolustus korin jälkeen / Kuolleesta pallosta**

- Koko kentän jatkuva pelaaminen
- Pakota avaus huonoon asemaan
- Paine palloon, muut kaventavat kenttää – Run&Jump vaihtoehtona
- Keskikaista poistetaan tai pallollinen träpätään
  - Avaaja parhaan pallonkäsittelijän edessä/Keskellä paintia – Shaddow
  - Avaaja puolustaa päätyrajaa – Trap
- Pakota pallollinen vaihtamaan mahdollisimman monta kertaa kättä
- Kommunikoi, mikäli etäisyydet kasvavat
  - ”Yksin!”
- 5-5 Vaparipeli
  - Avaajan puolustaja tuplaa parhaan hakijan – Pallo kentälle, keskikaista pois
  - 2. vaihe: avaajan puolustaja päätyyn, pompusta tuplaus
  - Aiemman vaiheen läpikäydyt asiat seuraavat mukana
  - Yski siirtymä ja toinen joukkue heittää
  - 3 Siirtymää ja mukana kaikki aiemmin opittu?