



1 VS 1 PUOLUSTAMINEN

How to make a complex sport simple



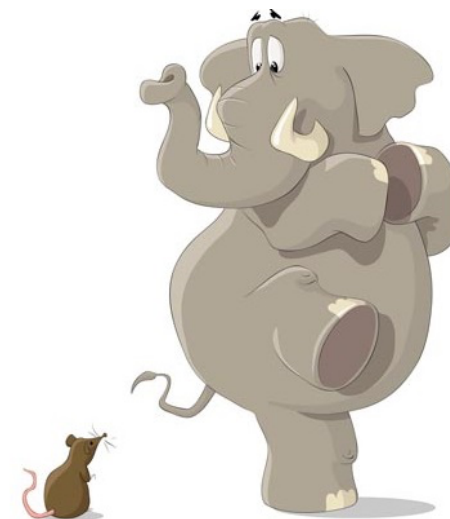


PUOLUSTUKSEN 1 vs. 1 TILANTEET



*“Life is really simple, but we insist on making it complicated”
-Confucius*

Kunnianhimoisen,
kehittyvän, sitoutuneen ja
uudistautumistahtoisen
valmentajan konflikti.





Offense vs Defense



- Hyökkäyksen trendit:
 - SABA: edun luonti ja sen monistaminen
 - Dribble drive motion
 - Ballscreen motion
 - Pace and Space
 - Empty side vs 1-liftin vs 2-liftin pallon screenit
 - Ja niin edelleen

Lopputulos:

“Defense is when we DON’T have the ball. Right?”



Offense vs Defense



- Puolustuksen trendit
 - Heikon puolen L ja I
 - Late switch, bump switch, pre-switch ja 100 muuta switchiä
 - Automaatiovaihdot ajotilanteista
 - Basketball spy
 - 3-4 eri tapaa puolustaa pallon screen ottelun sisällä

Älä kuitenkaan unohda:

“Lopetellaan sormilla osoittelu ja keskitytään olennaiseen”

MINÄ vastaan SINÄ

Keskeisimmät koripallotaidot?

Koripallo pelissä on keskimäärin 86 hallintaa ja 4 syöttöä per hallinta

=

344 x 1-1





Close-outs



Lähtöaskeleet:

1. Ylpeys

“Everything has our signature in it”

2. Puhe

“puhu ajoissa, kovaa ja 2 kertaa”

3. Näytä kädet, pelaa rinnalla

“Jalkojen lisäksi rinta on puolustajan tärkein työväline”



Close-outs



1. Iso-iso, pieni-pieni-pieni

- Kädet ylhäällä (sääntöjen mukaan)
- Sudenkuoppa: iso 1-tahtihyppy

2. Jalkojen hermotus

- Jalat tulisilla hiilillä
- Manuel Neuer

3. Taistelu oikeasta kulmasta

- 45 astetta takaviistoon
- Pallo-nenä-kori
- “Beat him to the spot”
- Sudenkuoppa: kontakti häviävässä kulmassa



Defense macht Spaß



Orange Academyn keskiviikko ilta:

Dummy drills:

1. Partner close-outs
2. Group close-outs
3. Sideline chunk up
4. Slides into lay-ups
5. 2-2 wing close-outs

Off-ball:

1. Parapet
2. 1-1 reactions
3. Lane slides
4. Over ball-screens

Stations:

1. 5p. Contesting
2. BL help into 1-1
3. Triangle shell
4. Ballscreen break into 1-1
5. 2-2 cuts
6. BS green hockey
7. DS wing chase

Competition:

- 1-1 battle
- 3p roll
- Martelli cones
- 2 baskets

- Yleinen energiataso ja puhe?
- Näkyikö yleisimmät sudenkuopat?
 - Puheen tai ylpeyden puute
 - 1-tahti pysähdyksellä lähestyminen
 - Käsien käyttö
 - Kontakti väärällä hetkellä
- Harjotteiden väliset siirtymät?
- Toistojen määrä?





Pohdintaa



- Fokus: 1-1 vs rotaatioiden harjoittelu?
 - *Muista: yhdellä onnistuneella 1-1 puolustuksella kaikki muut ongelmat katoavat*
- Ei pyörällä ajamista - päivittäisten toistojen tarve on suuri
- Mille tasolle valmistat pelaajia?
- Jokainen valmentaja on aina parhaan puolustajan armoilla...
 - Case: PuHu A-pojat 2010-2011

Yhteenveto



- Koripallosta voi tehdä liian yksinkertaista, mutta vielä helpommin liian monimutkaista
- 1-1 lähestyminen ja puolustus on yksi tärkeimmistä koripallotaidoista
- Yksi onnistunut 1-1 puolustus tappaa kaikki muut tilanteeseen liittyvät ongelmat
- Vaikka valmentajana haluaa uudistua ja muuttua, perusasioiden yli ei voi hyppiä
- Jokaisen pelaajan voi ylpeyden ja fokuksen myötä kasvattaa vähintään kansallisen tason puolustajaksi



Kiitos!



Danny Jansson
ratiopharm ulm
BBU'01

jansson@bbu01.com

