

# Ei ohi minusta – 1vs1- puolustuksen salat

---

*Nuorisovalmennusseminaari 9.1.2026  
Sami Toiviainen*



# Koulutuksen ydinajatus

”Hyvä joukkuepuolustus alkaa yksilön kyvystä puolustaa omaa pelaajaansa.”

- 1vs1-puolustus on perusta puolustamiselle
  - 1vs1-puolustus ei ole vain pallollisen puolustamista
  - Asenne ennen tekniikkaa
  - Vaatimustaso ratkaisee
-

# Miksi 1vs1-puolustus on ratkaisevaa?

- Joudut jatkuvaan aputilanteeseen, jos et pysy hyökkääjän edessä
  - Joukkuepuolustus ei korjaa kaikkea
  - Nuorille vastuun opettaminen omasta pelaajasta ajoissa!
-

# Ei ohi minusta – ajattelumalli

- Minun pelaajani
  - Pakota suunta
  - Tee hyökkäämisestä vaikeaa
  - Osumia/kosketuksia palloon
- 
- Jokainen tilanne on henkilökohtainen haaste

# Puolustusasento

- Tasapaino ja itselle sopiva (matala) painopiste
  - Aktiivinen ylävartalo ja käsien käyttö
  - Valmius liikkua – ei odottamista
-

# Jalkatyö ja liike

- Sivuttaisliike ennen juoksua (wheel and run)
  - Liikkeen rytmin hallinta (kiihdytys, hidastus, pysäytys)
  - Mikä on kenellekin nopein tapa liikkua?
-

# Etäisyyden hallinta ja kontrolli

- Closeout → mihin pyritään / mitä halutaan ottaa pois?
  - Liian lähellä = ohitus / ajo
  - Liian kaukana = heitto
  - Ei kumpaakaan = heitto tai ajo
-

# Kädet ja katse

- Kädet aktiivisina ja hallittuina -> osumia palloon!
  - Katse keskivartalossa
  - Älä seuraa palloa silmillä, kun puolustat pallollista pelaajaa
-

# Milloin puolustaja voittaa?

- Hyökkääjä ei pääse ohi
  - Hyökkääjä joutuu pois vahvuus- ja mukavuusalueelta
  - Heitto on vaikea tai myöhäinen
  - Puolustuslevypallo tai riisto
-

# 1vs1-harjoittelun periaatteet

- Lyhyet ja toistuvat
  - Kilpailullisuus
  - Selkeä tavoite puolustajalle
-

# Harjoite: pallottoman puolustaminen

- Kolmen tai neljän pelaajan ryhmät, 1vs1
  - Jokic-entry + leikkaus ja sen puolustaminen
  - Alkuun ei liikaa ohjeita/sääntöjä
  - Haastettu heitto + puolustuslevypallo on hyvä lopputulos
-

# Harjoite: Closeout + 1vs1

- Kolmen tai neljän pelaajan ryhmät, 1vs1
  - Hallittu closeout
  - Pysy edessä ja pakota sovittu suunta
  - Haastettu heitto + puolustuslevypallo on hyvä lopputulos
-

# Harjoite: 3vs3, kääntö + close out

- Puolustus liikkuu pallon mukana
  - Kosketuksia palloon
  - Ei suoraa ajoa keskelle
  - Haastettu heitto + puolustuslevypallo on hyvä lopputulos
-

# Progressiot harjoittelussa

- Paikaltaan → liikkeestä
  - 1vs1 → 2vs2 → 3vs3
  - Lisää päätöksentekoa vähitellen
-

# Valmentajan vaatimustaso

- Puolustusta vaaditaan joka päivä (vaikka harjoiteltaisiin hyökkäystä)
  - Reagoi puolustukseen, ei vain koreihin
  - Ole johdonmukainen
-

# Palaute ja kulttuuri

- Milloin pysäytät?
- Milloin annat pelata?
- Mitä palkitset?

*Kirjoita itsellesi näistä kaksi asiaa muistiin jokaisesta kohdasta!*

---

# Kolme asiaa mukaan koulutuksesta?

1. Yksi puolustusperiaate
2. Yksi kilpailullinen 1vs1-harjoite
3. Yksi lause, jolla vaadit puolustusta

***Kirjoita nämä itsellesi ylös!***

---

# Mitä haluaisin sinun muistavan?

Ei ohi minusta ei ole harjoite – se on tapa ajatella koripalloa.

Puolustaminen on identiteetti.

---