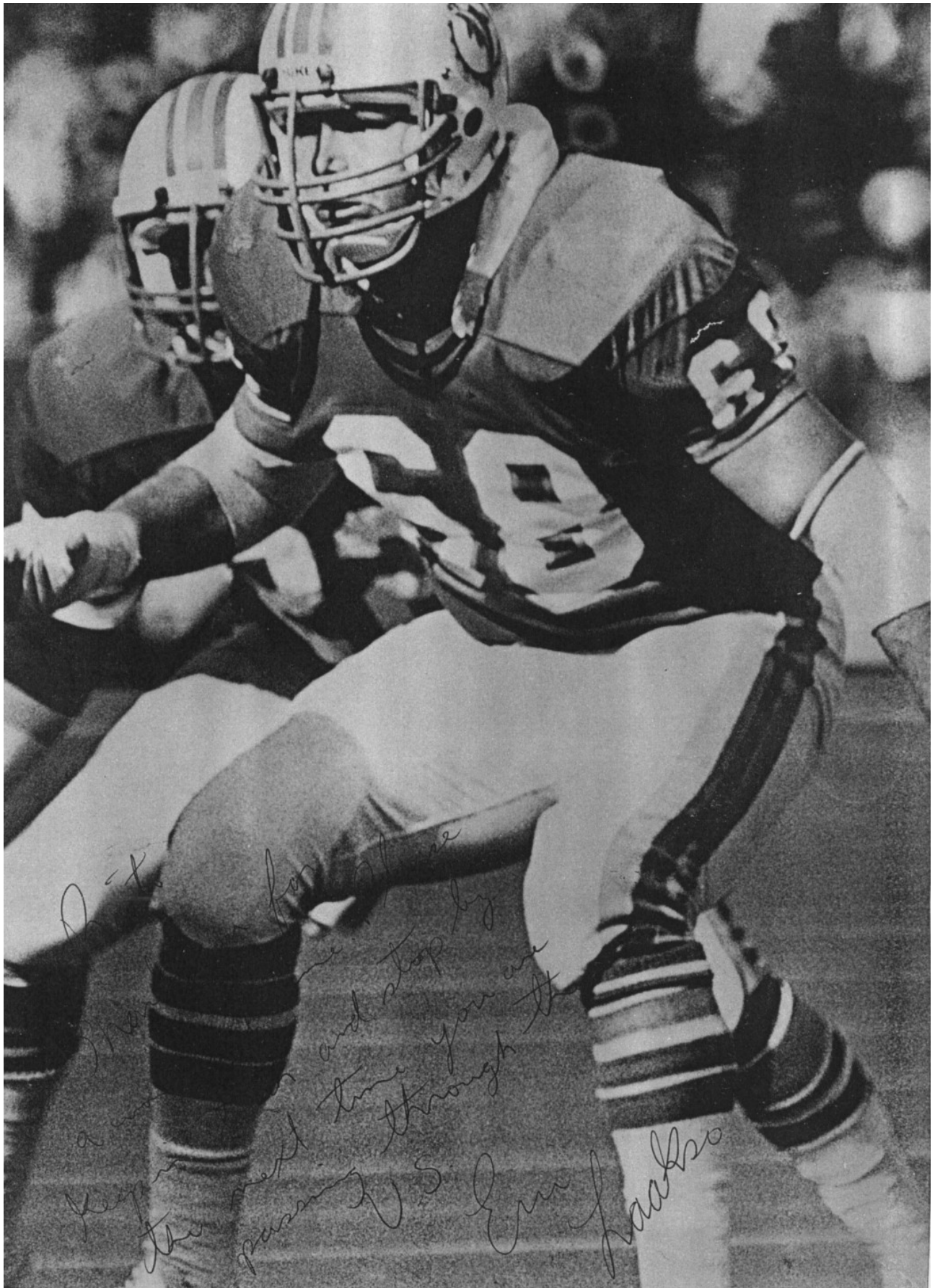


# HYÖKKÄYSLINJAN ABC



Hyökkäyslinjassa pelatessani ja myöhemmin valmentaussani olen kaivannut suomenkielistä kirjasta tuekseni. Näille sivuille on koottu omia näkemyksiäni, lainauksia eri teksteistä ja luennoilta. Jokaisen tekniikan ja perustan toiminnalle pystyy selittämään monin eri tavoin - tämä on yksi esitys. Lisää kirjoitettavaa ja opiskeltavaa hyökkäyslinjamiehen ihmeellisestä elämästä on riittämiin tulevaisuudessakin. Toivottavasti saat lisää potkua työskentelyysi hyökkäyslinjassa - pelin sydämässä & voimassa.

© SAJL Heikki Halttunen 2008



### **Lähdemateriaali:**

Luennot:

Vic Wallace (William Jewell College), Espoo 1985  
Ken Meyer (Seattle Seahawks), Helsinki 1993  
Charlie Davis (Green Bay Packers), Helsinki 1994  
Jim Criner (NFL Europe Scottish Claymores), Vantaa 1997  
Milt Tenopir (University of Nebraska), Tukholma 2001  
Kirk Heidelberg (GFL, Tennessee State University ) Frankfurt 2005  
Lee Rowland (NFL Europe Cologne Centurions) Frankfurt 2007

Kirjat:

AFCA: Football Coaching Strategies  
Tom Bass: Play Football The NFL Way  
Jack Bicknell: Youth League Coaching And Playing  
Juha Pinomaa: Amerikkalainen Jalkapallo  
Milt Tenopir: Assembly line  
NFL Coaching Academy Playbook  
NFL J.P.D. Junior Player Development  
2007 Offensive Line Coaches Handbook

Artikkelit:

Pat Dixon (Clovis High School); Blocking Patterns, Scholastic Coach 1982 October  
Ron Aiken (Tarkio College); Pocket Pass Protection, Athletic Journal August 1984  
Peter Moe (Washburn High School); One On One Blocking With Small Lineman, Athletic Journal October 1985  
George Belu; "Torn" Protection, Scholastic Coach 1989 September  
Frank Henderson (Provo High School); Run To Daylight Offence, Scholastic Coach  
John Simon (Sidwell Friends School); Pocket Pass Protection, Scholastic Coach  
Craig Cherplick (Cortland State University); Building Line Play Through Fundamentals, Scholastic Coach October 1991  
John Compton (St. Norber College); Offensive Line Basics, Scholastic Coach April 1992  
Randy Garret (Jeff Davis High School); 5 Absolutes For Offensive Lineman, Scholastic Coach August 1993

Sekä:

Eri videot ja internetsivut mm. Pass Blocking (video) by Jim McNally

# Sisällysluettelo

HYÖKKÄYSLINJAMIEHEN AAKKOSET.....	4
1.1 Johdanto.....	4
1.2. Millainen on hyökkäyslinjamies.....	4
1.3. Tehtävät.....	5
2. JUOKSUBLOKKAAMINEN.....	6
2.1. Juoksublokkaamisen perusteita ja filosofiaa.....	6
2.2. Lähtöasento - 3-pisteasento.....	8
2.3. Maalitaulu ajattelu blokkauksessa.....	9
3 JUOKSUBLOKKAAMINEN.....	9
3.1. Drive blokki.....	9
I Ensimmäinen askel ( voima-askel, lähestyminen, kontakti).....	9
II Toinen askel (räjähtävä-askel).....	10
III Kolmas askel (loppuaskel, loppuunvienti).....	10
3.2. Hartiablokki.....	11
3.3. Reach blokki.....	11
3.4. Down -blokki.....	12
3.5. Trap -blokki.....	12
3.6. Pull out.....	13
3.7. Cut-blokki.....	13
3.8. Tukimiehen blokkkaus.....	14
3.9. Zone blokki (alue).....	14
3.10. Tukimiehen blokkkaus.....	15
4. YHTEISTOIMINTABLOKIT.....	16
4.1. Double team-,tuplablokki.....	16
4.2. Combo -blokki.....	16
4.3. Cross ja fold blokki (risti).....	17
4.4. Wedge blokki.....	17
5. HEITTO BLOKKAAMINEN.....	18
5.1. Heittosuojauksen perusteita ja filosofiaa.....	18
5.2. Heittoblokkaamisen onnistumisen mittarit.....	18
5.3. Heittoalue.....	19
5.4. Heittotyypit.....	19
5.5. Alkuasento heittoblokissa.....	20
5.6. Linjapuolustajan sijainti heittoblokissa.....	21
5.7. Heittosuojaustekniikat.....	22
5.8. Heittoblokin epäonnistumisen syyt.....	25
5.9. Blitzien blokkaminen.....	27
6. SENTTERIN TOIMINNASTA.....	28
6.1. COB-blokki.....	29
6.2 Shotgun aloitussyöttö.....	29
6.3 Kolme virhettä aloitussyötössä.....	29
7 LISÄÄ LINJAPELAAMISEN PERUSTEITA.....	30
7.1. Puolustuksen numerointi ja muodostelminen tunnistaminen.....	30
7.2. Erilaisia linjapuolustamistapoja.....	30
7.3. Puolustajien sijainti (aukko tekniikat).....	31
7.4. Stack blokkaminen.....	32
7.5. Linjavälit (splits).....	32
7.6. Juoksulinjojen leikkaus (cut linja).....	33
8. HYÖKKÄYSLINJAMIES-DRILLEJÄ INDEIHIN.....	34
8.1 Lämmittely- ja ketteryys -drillejä.....	34
8.2 Juoksublokkidrillejä.....	35
8.3 Heittoblokkidrillejä.....	36
8.4 Co operation-drillejä.....	37

# **HYÖKKÄYSLINJAMIEHEN AAKKOSET**

## **1.1 Johdanto**

Kaikilla menestyvillä amerikkalaisen jalkapallon hyökkäysjoukkueilla on edessään loistava hyökkäyslinja: Yliopistomestari Louisiana State tai Superbowlin voittaja yllättäjä New York Giants. Kotimaasta katsottuna Vaahteramaljan molemmilla finalisteilla on yleensä muita paremmat hyökkäyslinjat, tosin hyvin erityyppiset. *Hyökkäyksen menestyksen mittarina linjan osuus on ratkaiseva.* Se on joukkue joukkueessa.

Yksinkertaistamalla asioita voidaan ajatella Voittaja linjataistelussa on:

- a) kumpi lähtee nopeammin liikkeelle**
- b) kumpi saa kädet sisäpuolelle**
- c) kumpi pysyy matalampana, ”be a kneebender, not a waistbender”**
- d) kumpi saa moottorin toimimaan (lantio ojennus+jalat)**

- Hyökkäyslinjamiehen on pysyttävä heittopeleissä pelinrakentajan ja puolustajan välissä.
- **5 sekuntia** on keskimääräinen työaika juoksussa
- Tavoite – tee vastustajasta **pannukakku**
- Tee virheetkin täysillä, **“make your mistakes at full speed”**
- Puolustajan aseman ja toteutettavan pelin mukaan määräytyy **ensimmäiset elintärkeät ASKELEET**
- Aiming point = **tähtäyspiste** (numerot ja niiden reunat, joskus, reisi,) helpottaa voiman kohdistamista

## **1.2. Millainen on hyökkäyslinjamies**

Hyökkäyslinjassa pelaava urheilija on erityistä laatua oleva henkilö. Nimittäin tehtävät eivät ole helppoja, puolustajan repimistä ehkä sikailua on kestettävä, harjoituksissa joudutaan tekemään puuduttava määrä toistoja saman asian suhteen ja **mitään glorioaa ei ole odotettavissa**. Juuri henkilökohtaisen tunnustuksen, palkintojen, pisteiden teon, lehtiotsikoiden puute vaatii hyökkäyslinjamiehen luonteelta paljon. Julkisessa roolissa oleminen on helppoa, tavallaan näkymätön raskaan siirtotyön tekeminen vaatii sisäistä ylpeyttä. Usein motivoivaksi tekijäksi jääkin se seikka, että joukkueella (hyökkäyksellä) menee hyvin. Sisäinen tunne siitä, että pelistä ei tulisi mitään ilman meitä - hyökkäyslinjaa.

Fyysisiä ominaispiirteitä linjassa:

**Sentteri** = Yleensä hyökkäyslinjan kapteeni, blokkauksignaalien kutsuja. Ei välttämättä niinkään kookas, mutta omaa varman snapin ja nopeat jalat liikkua 5 jaardia tukimiesten kimppuun.

**Guard** = Fyysinen pelaaja, jolla hyvä sivuttaisliikkuminen (trap, pull). Tekee paljon yhteistyötä tuplablokeissa jne.

**Tackle** = Ulottuvimpia ja kookkaimpia, samalla vahvoja--> jatkuvaa taistelua endien kanssa heittotilanteissa, jolloin ketterää heittoliikkumista tarvitaan. Vasen tackle vastuussa qb:n varjopuolesta.

Silti usein tarkkaa rajoittamista on turha tehdä, sillä jokaisen pitäisi pystyä pelaamaan kaikkia pelipaikkoja. Sisempi laitahyökkääjä, **tight end usein luetaan hyökkäyslinjaan** kuuluvaksi, sillä peruselementit pelaamisessa ovat melko lailla hyökkäyslinjan kanssa yhtenevät.

**Kivunsietokyky** on tärkeä, sillä heti kun vastustaja huomaa vamman, on psyykkinen ja fyysinen voittaminen vaikeampaa hyökkäyksen linjamiehelle aloituslinjassa. Hyökkäyslinjamies omaksuu pelistä tietynlaisen pelikäsitteen heti eturintamalta ja ei ole mikään ihme, että joka tasolla jalkapallossa on tältä pelipaikalta ponnistaneita **menestyneitä valmentajia**. Yliopistojalkapallon älyköt ovat usein juuri hyökkäyslinjassa, muistamista kun riittää.

Kun hyökkäyslinja **toimii hyvin yhdessä, sen jälki näkyy**. Linjamiesten ei tarvitse rakastaa toisiaan, mutta välittää sen verran toisistaan, että tiettyä yhteisen asian puolustamista ja esiintymishalua on nähtävissä. Usein hartiat hartiassa rankkaa perustyötä tekevät h-linjalaiset toimivat kuin omat yhdistykset. Yksi tällainen veljespiiri on Washington Redskinsien hyökkäyslinja Hogs=Karjut. Heillä on tapana kutsua jäseneksi tähän veljesliittoon viikoksi kunniajäseneksi hyvin pelanneen keskushyökkääjän tai muun pelaajan.

**Mikä olisi sinun joukkueesi hyökkäyslinjan kutsumanimi?**

**Mitä toimenpiteitä voitte tehdä oman yhteishengen kohottamiseksi ja peli-ilon ylläpitämiseksi?**



### 1.3. Tehtävät

Kun pelinrakentaja aloittaa lähtösignaalien kutsumisen, puolustus valmistelee kaikenmaailman temppeja: linjapuolustajat voivat siirtyä eri paikkoihin, tukimiehet voivat blitzata, linjan toinen puoli voi liikkua ristiin sekä kaupan päälle toinen safetysta ryntää alakentälle. Oli **puolustussysteemi sekä -muodostelma mikä tahansa, se on suunniteltu murtamaan ja sekoittamaan hyökkäyslinjan blokkaukset** aloituslinjassa vieläpä. Tässä piilee hyökkäyksen suuri tehtävä, miten pitää pää kylmänä ja toteuttaa ennaltasuunnitellut blokkaukset asioita soveltaen.

Hyökkäyslinjamiehen rooli on moninainen:

- ensin suoritettava oma määrätty työ ja mahdollisesti paikattava muiden pelaamista, virheitä
- tunnistettava erilaisia puolustusryhmiä ja reagoitava näihin muutoksiin linjassa
- osattava perinpohjin pelikuvioita, pallon liikkuminen ja viereisten pelaajien tehtävät
- hallittava mittava määrä erilaisia tekniikoita ja liikkumistapoja
- on luotettava muihin linjamiehiin ja kommunikoidava jatkuvasti - yhteistyötä

## 2. JUOKSUBLOKKAAMINEN


### 2.1. Juoksublokkaamisen perusteita ja filosofiaa

Juoksublokin ydin on aggressiivisuus, ei ainoastaan vartalon sijoittaminen puolustajan ja pallon väliin, mutta myös puolustajan siirtäminen voimallisesti pois alkuperäiseltä tontiltaan. On tärkeää ymmärtää, että on eri tyyppisiä blokkeja, jotka on hallittava puolustajan voittamiseksi ja turhauttamiseksi. Puolustaja oppii reagoimaan pallon liikkeeseen. Hyökkäyspelaajan on opittava liikkumaan välittömästi, kun oikea lähtösignaali alkaa kuulua. Samalla on pystyttävä ennakoimaan puolustajan reaktiota. Aloitussignaalin ennakoimisella ja salamannopealla lähdöllä hyökkääjä pystyy käyttämään suurinta etulyöntiasemaansa - hän liikkuu ensin

Valmentajat haluavat blokkaajien pysyvän jaloillaan, sitoen puolustajat mahdollisimman pitkään, jotta pallonkantaja ehtii etsiä sopivan aukon. Juoksublokkauksessa on olennaista tietää *point of attack* - hyökkäyspiste, johon reikä pyritään synnyttämään. Hyökkäyspisteen kontrolloimisen jälkeen ei tule unohtaa pelin vastakkaisen puolen tukimiehiä, jotka usein vahingoittavat pelien muuodostumista. *Run to daylight* - juoksu päivänvaloon, tarkoittaa keskushyökkääjän juoksua hyökkäyspisteen jälkeen, jolloin hän paahtaa suoraan eteenpäin tai jommalle kummalle sivulle, riippuen vapaan tilan muodostumisesta.

Hyökkäyslinjamiehen tehtävä ja haaste on *block and move eli blokkaa ja siirrä puolustajaa*. Puolustaja on kuitenkin kouluttu murtamaan blokkeja ja olemaan siirtämätön. Samaan aikaan, kun hyökkäyslinja harjoittelee omia taitojaan, harjoittelee puolustajat blokin murtamista ja aukon täyttämistä.

Usein vastustaja on kookkaampi, fyysisesti voimakkaampi ja sen lisäksi omaa paremman sijainnin linjassa. Oletko ollut tilanteessa, jossa sinun pitäisi blokata sisäänpäin vastustaja, joka on ulkopuolella ?

 Edessäsi on yksi vaikeimmista tilanteista, mutta se tosiasia ei muutu, että blokkauksen tehtävä. Hyökkäyslinjamiehen tehtävä ja haaste on *voittaa vastustaja 100 %:sti joka kerta*. Ei valmentaja, keskushyökkääjä, laitahyökkääjä tai yleisö välitä siitä, mihin puolustaja on sijoittunut tai onko 25 kiloa painavampi ja paremmin harjoitellut. Juoksuyrityksiä on keskimäärin 40 ottelussa ja ja edellämäinitun tapaisia tilanteita useita - siinä on linjamiehelle innostavaa haastetta. On voitettava vastustaja 100 %:sti joka kerta.

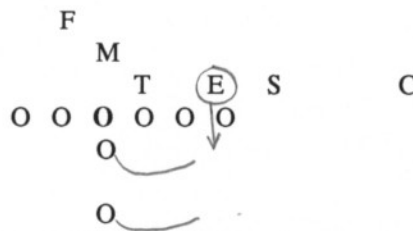
*Make your mistakes at full speed -slogan - Tee virheesi täydellä vauhdilla*, tarkoittaa ?

- yrität tehdä parhaasi
- opit täydessä vauhdissa, kun virheet tehdään täydellä vauhdilla

Hyökkäyslinjamies on valmistautunut iskemään puolustajaa täysillä ja blokkamaan hänet Kiinaan asti, mutta slant yllättää ja puolustaja painuu ohi. Virheitä tulee varmasti, täydellistä peliä ei ole olemassakaan. Keskushyökkääjän tehtävänä on käyttää kypärää ja hartiasuojia juostakseen vastustajan yli tai esittää pari harhautusta. Tietenkään linjamiehet eivät eivät pidä blokkien epäonnistumisesta mutta liika ajattelu hidastaa toimintaa. Jos missaat niin missaat, jos isket niin

isket, voihan olla, että joku toinen osuu vastustajaan esim. fullback, viereinen linjamies. Ainoa tapa pelata jalkapalloa on täydellä vauhdilla sekä harjoitella täydellä vauhdilla, kun valo on vihreä.

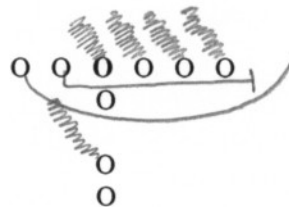
Esimerkki



Peli on menossa oikealle. Endi voittaa tacklen ja säkittää pelinrakentajan/pysäyttää tossin/murskaa off tacklen. Samassa pelissä S kaatuu nenälleen, F katselee tyttöystävänsä ja missaa aloitusyötön, T työnnetään kilometrin päähän sekä M lukee peliä väärin ja liikkuu vastakkaiseen suuntaan. **Mutta yksi pelaaja onnistuu erinomaisesti ja pysäyttää pelin miinus jaardeille.** Puolustuksessa on yksilöitä.

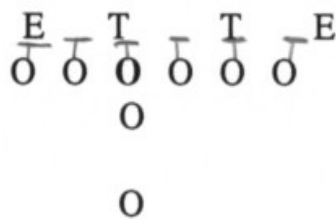
Hyökkäyslinjassa oikea guardi on voimakas, kookas, nopea ja aggressiivinen. Hän puhalttaa linjapuolustajan 10 jaardia pitkälle. Ja jos taas muut epäonnistuvat blokeissaan, peli ei kulje mihinkään. Tämä on hyökkäyksen kontrasti puolustukseen.

Peruspeli I oikea 36 Counter:



Oikea guardi voi missata pelaajansa, mutta koska kaikki muut onnistuvat, ei hätää. Vasen guardi hoitaa läpi päässeän pelaajan tässä tapauksessa. On **voitettava aloituslinja** eli olla puolustajassa kiinni ennenkuin tämän käsi maassa nousee. Kun kaikki pelaajat jyräävät 100 km/h iskevät ja siirtävät - tästä muodostuu dominoiva linja. Kun yksi pelaaja lähtee liikkeelle 3/4 vauhdilla, silloin tulee epäonnistumisia.

Reiän avautuminen : MOTTO: Jokainen linjamies lähtee täysillä ja yhtäaikaaisesti liikkeelle!



A) Jokainen työntää kovaa eteenpäin, jonkin jaardin päästä yksi puolustaja lähtee liukumaan sivulle - reikä on valmis

B) Jälleen kaikki työntävät kovaa ja vaikka heti alussa puolustaja pääsisi irti sivulle, hän törmää toiseen pelaajaan.

C) Viisi pelaajaa lähtee kovaa liikkeelle, mutta 6. laitimmainen löysästi ja puolustaja pääsee heti takakentälle ja rikkoo pelin.

**Hyökkäyslinja räjäyttää lian (puolustajat) pois.** Aloituslinjaa tulee dominoida. Mistään tekniikasta ei ole hyötyä ellei liiku täysvauhtisesti, varsinkin blitz I aavaa puolustusta vastaan. Usein keskitytään linjamiehen fyysisiin tekijöihin kuten nopeus, voima, koko ja taidot. Toisalta näiden ominaisuuksien rinnalle tulee nostaa termit **harjoitusmoraali sekä innostus.**

## 2.2. Lähtöasento - 3-pisteasento

Kaiken *perusta* on kunnollinen "stanssi", liikkeelle lähtö ja tekniikoiden toteuttaminen virheellisessä asennossa huomattavasti. Lähtöasennon tulisi olla tasapainoinen, "mukava"asento, josta voi *ketterästi lähteä liikkeelle*. Tärkeintä on löytää 3-pisteasennosta voimalinja: jana nilkasta-polveen-hartiaan -leukaan. Varsinainen voima ja vipuvarsi pelaajan vartalosta tulee esille, kun ojennetaan nilkka-polvi-lantio (*triple extension*). Lähtöasennon tulisi olla aina sama oli sitten kysymyksessä heitto, juoksu tai sivullelähtö. Eri asia on sitten kehityneemmässä pelaamisessa antaa vääriä signaaleja esimerkiksi luku-puolustajalle nojaamalla suuntaan, keventämällä kättä tai katseella.



1. Jalat noin *hartioiden leveydellä ja taivutettuina 90 astetta* polvista
2. Maassa oleva käsi *suoraan edessä hartiaasta*, toinen käsi lepää kevyesti polven päällä
3. Käsi muodostaa sormilla kolmion kannattaakseen painoa, liikkeellelähtöä voi heittoon ja pull out:iin lähdeäessä auttaa työntämällä maassa olevalla kädellä
4. Jalkaterien asento luonnollinen, *kantapäät hieman ilmassa*
5. *Paino päkiöillä*, kengän etuosassa
6. Selän tulee olla *suorassa* linjassa maan kanssa
7. *Pää luonnollisesti pystyssä*, katseen näkökenttä korkeintaan 5 jaardia eli tukimiehen jalat

**Guard-tackle:** 3-pisteasennon *ulompi jalka on takana ja ulompi käsi maassa*. Eli esimerkiksi vasemman puolen guardin ja tacklen vasen käsi on maassa. Jalat ovat yhtä leveällä kuin kainalokuopat.

Jalkaterät ovat *porrastettu* siten, että pitkäjalkaisilla isovarvas on kantapään kohdalla ja lyhyempi jalkaisilla linjamiehillä isovarvas jalkaterän keskikohdalla. Porrastuksessa on huomattava , että mitä suurempi väli on sitä vaikeampi on lähteä liikkeelle eri suuntiin sekä tsasapaino heikentyy jalkojen asennon heikentyessä. Toisaalta porrastuksen ollessa luonnollinen asento helpottaa pull out I ia ja heittoperääntymistä.

**Sentteri:** Jalat hartioiden leveydellä, *rinnakkain samalla viivalla*. Tällöin pelinrakentajan käden asento pysyy samana ja antaa sentterille mahdollisuuden astua vikkellä kummalla jalalla tahansa. Polvet ovat taivutettuina, selkä on suorassa maatasen suhteen ja aloitussyötön antava käsi edessä pallo päällä. Toinen käsi on mieluiten jo *valmiina edessä* aloittamaan blokkauksen heti aloitussyötön jälkeen. Sentterin menestyminen blokkauksessa riippuu hänen *nopeudesta antaa aloitussyöttö ja siirtää kädet ylös blokkaukseen*.





## 2.3. Maalitaulu ajattelu blokkauksessa

Vastustajaa blokatessa se on elintärkeää, koska kohde tekee linjamiehen kykeneväksi:

- keskittymään pisteeseen, joka vie hänet oikeaan blokkasu asentoon
- soveltamaan omaa pelaamista vastustajan erilaisiin suunnanvaihdoksiin
- psykologisesti on helpompaa keskittyä blokkamaan maalialuetta, kuin miestä , erityisesti jos tämä on isompi ja vahvempi.



## 3 JUOKSUBLOKKAAMINEN

### 3.1. Drive blokki

#### I Ensimmäinen askel ( voima-askel, lähestyminen, kontakti)



Kun puolustaja on edessä eli blokkaajan vartalon ääriviivojen kohdalla. Tämä askel on kaikista **tärkein tekijä juoksublokkauksessa**. 90 % virheistä voidaan jäljittää heikkoon tai virheelliseen ensimmäiseen askeleeseen. Koska etäisyys aloituslinjassa on niin lyhyt (30cm), niin virheet on eliminointava heti alussa. Lähtöaskeleella otetaan välitön valtausalue aloituslinjasta kohti yläkenttää.



Drive

1. Maalitaulu on puolustajan **numeroiden väli**. Jännitä nilkkasi ja räjäytä itsesi liikkeelle aloitussyötön kanssa samanaikaisesti.

2. Varsinainen askel on erittäin lyhyt, kontrolloitu 15-20 cm pitkä suoraan eteenpäin.

3. Askel astutaan **takajalalla** eli maassa olevan käden puoleisella

jalalla, askel korvaa käden tuen.4.Linjamiehen tulee pysyä matalana ja keskittyä maalialueeseen. Hänen liikkeensä on **nouseva alhaalta ylöspäin** ei suoraan seisomaan.

5. Käsien liike ja maalialue täytyy koordinoida ensimmäisellä askeleella .Kädet isketään terävästi suoriksi ja kämmenet osuvat hartiasuojan reunoihin, ajattele iskua maalitaulun läpi. **Kun ensimmäinen askel iskeytyy maahan, käsien isku suoritetaan.**

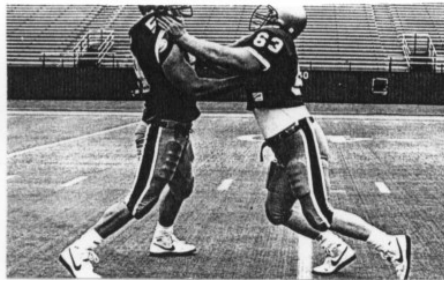


## II Toinen askel (räjähtävä-askel)

1. Välittömästi otettava toinen askel on pidempi *yli 30 cm*, sen tulee olla *eteenpäin vievä*, mutta ei liian pitkä, jotta ojentuminen heikentyisi.
3. Useat blokit jäävät umpikujaan, koska linjamies ei saa jalkaansa alas toisella askeleella, polkaise maata.
4. Käsien iskun jälkeen aloitetaan *nostava liike*, jonka vuoksi lantio laskee, etsien voiman varastoituneena jalkoihin.
5. *Käsillä kontrolloidaan* vastustajaa ja niiden avulla linjamies pysyy vastustajassa kiinni.
6. *Blokkaaja nostaa käsillään ja työntää samalla lantion*

*eteenpäin tuoden jalat mukaan eteenpäin suuntautuvaan liikkeeseen*

8. Silmät ovat edelleen suunnattuina maalitauluun eli numeroiden väliin, pää ylhäällä ja takana
9. Lisäämällä painoa toiselle kädelle, voi helpottaa vastustajan kääntämistä. Käsien paino antaa blokkaajalle mahdollisuuden myötäillä puolustajan liikkeitä.



## III Kolmas askel (loppuaskel, loppuunvienti)

1. Kyky aikaansaada kolmas askel ja loppuunsaattaa blokkauksen erottaa hyvän linjamiehen loistavasta.
2. Kun jalat tulevat mukaan, blokkaaja taistelee puolustajaa vastaan *lyhyillä, työntävillä, iskevillä askelilla leveässä jalkojen asennossa*. Kapea asento voidaan suistaa helposti pois tasapainosta puolustajan toimesta.
3. Hyvä kolmas askel, oli se sitten suunnattu mihin tahansa, antaa blokkaajalle mahdollisuuden *iskeä puolustajan maahan, kääntää hän hartiansa kohtisuoraan aloituslinjaan nähden tai työntää pois aloituslinjasta*.
4. *Polvien tulee olla taivutettuina ja pää ylhäällä*. Lyhyet, työntävät askeleet edesauttavat blokkaajaa pitämään jalat taivutettuina. Samalla painovoima pysyy alhaalla, vakaana tarjoten vipunostovoimaa.
5. Blokkaaja, joka pystyy pitämään *jalat taivutettuina ja liikkeessä voi voittaa tai ainakin päästä tasapeliin puolustajan* kanssa, siihen asti kunnes pallonkantaja juoksee läpi aukosta.
6. Puolustajalle on *erittäin vaikeaa tehdä taklausta samaan aikaan, kun taistelee eroon blokkaajasta*, usein jopa toinen työntävä käsi voi aiheuttaa sen. Yleensä kun blokkaaja lopettaa polkemisen jaloilla - puolustaja pääsee irti ja pallonkantajaan kiinni.

7. *Second effort = toinen sitkeä ponnistaminen* on 3.vaiheen suurin koetinkivi.



### 3.2. Hartiablokki

Tekniikka on sama kuin drive blokissa, mutta blokkaukseen suoritetaan hartialla ja matalammassa asennossa. Samaan tapaan alhaalta ylöspäin. Kypärä jää vastustajan ja pallonkantajan väliin eli blokkattavan aukon puolelle. Juoksupeleissä toinen askel määrää matalan hartiablokin tai korkean drive blokin. Käytetään maalilinjapeleissä erityisesti wedge blokissa. Iskupinta on hartialla, kypärällä ja kyynärvarrella.

### 3.3. Reach blokki



Blokkaukseen ja askellukseen muuttuu, kun *vastustaja on ulkopuolella* hyökkäyksen linjamieheen nähden. Tällöin astutaan aina ensimmäinen askel *vastustajan puoleisella jalalla*. Usein on melkein mahdotonta kääntää vastustajaa aloituslinjassa. Blokkaajan tulisi keskittyä puolustajan *pysäyttämiseen hänen tunkeutumisyrityksessään linjan väärälle puolelle ja hänen liikuttamiseen linjan suuntaisesti*.



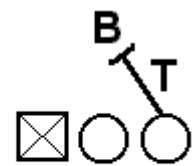
1. Tähtäyspiste on vastustajan *paidan ulompi numero*.
2. A Ensimmäisellä askeleella otetaan *terävä 15-20 cm pitkä askel* vastustajan puoleisella eli pelin suuntaisella **Reach** jalalla *45 astetta viistoon. Position step*. Kätet siirtyvät jälleen kylkien viereen koukkuun. B Toinen vaihtoehto ensimmäiselle askeleelle on ottaa lyhyt 8-10cm pitkä askel sivulle vastustajan suuntaan. Tämä lähtöaskel avaa hieman linjamiehen lantiota ja mahdollistaa hänen astua toinen askel vastakkaisella jalalla vartalon oletetun keskiviivan yli. On tärkeää, että blokkaaja iskee tätä jalkaa voimalla maahan, koska tälle jalalle siirtyy reach-blokissa paino.
3. Kun *painollinen jalka toisella askeleella iskee maahan, tulee blokkaajan suoristaa molemmat kätet*, pelinpuoleinen käsi tulisi suuntautua puolustajan ulomman kainalon puolelle. Iskun pitäisi pysäyttää vastustaja.
4. On *vältettävä ottamasta liian pitkää toista askelta*, jolloin jalkojen asento tulee kapeammaksi. Tällöin painollinen jalka ei ehdi kontaktiin maan kanssa ennenkuin puolustaja iskee hyökkääjän tasapainottomaksi.
5. Seuraava vaihe on pyrkimys *kääntää lantiota ja ottaa lyhyitä askelia vastustajan ympäri* tavoitteena katkaista reitti pallonkantajaan nähden eli tehdä estoblokki.
6. Kun *lyhyitä 15-20 cm pitkiä askelia* otetaan *sivusuunnassa*, on tärkeää pitää *hartiat linjan suuntaisina sekä asento matalana*. Jos nousee ylös, puolustaja pystyy työntämään hyökkääjän takakentälle helposti.
7. Jos blokkaaja ei pysty reach-blokkaamaan puolustajaa, hänen pitää jatkaa ulkokäden painamista ja liikuttaa jalkoja linjan suuntaisesti sekä ponnistella pitääkseen pään ylhäällä asennon säilyttämiseksi.
8. Jos puolustaja liikkuu kovaa *ulkopuolelle*, blokkaajan tulee ajaa häntä *sivurajalle* ja antaa näin pallonkantajalle mahdollisuus käyttää sisäpuolista juoksureittä.

- Linjamies joka ylläpitää kontaktin ja liikuttaa jalkojaan 15-20 cm askelilla, on hyvät mahdollisuudet päästä tasapeliin tai jopa voittaa vastustaja aloituslinjakamppailussa.
- Position-askelta käytetään erikoisblokeissa kuten tupla ja combo. Useimmissa tilanteissa aukossa oleva linjapuolustaja tulisi tupla -blokata.

### 3.4. Down -blokki



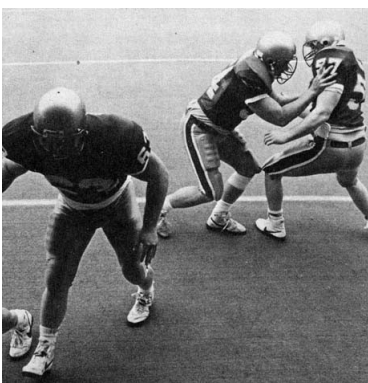
Blokkia toisenlaisessa kulmassa käytetään puolustajaan, joka on asettunut **hyökkääjän vasemmalle tai oikealle puolelle, pelin vastakkaiselle puolelle**. Hyökkääjän toteuttaessa kyseistä blokkia, on jälleen ensimmäinen huoli **pysäyttää puolustajan tunkeutuminen eteenpäin**. Tarkoitus on mös hyökätä vastustajan kylkeen. Tämän blokin helpotus on se, että **puolustaja ei ole keskittynyt sivulta tulevaan hyökkääjään**.



- Ensimmäinen askel **5 cm linjan suuntaan vastustajan puoleisella jalalla**. Askeleella on kaksi tarkoitusta; blokkaaja saa päänsä puolustajan etupuolelle sekä se avaa lantion. Tämä mahdollistaa linjamiehen hyökkäämisen puolustajan kimppuun matalalla ja leveällä blokkaus pinta-alalla, hartialla.
- Blokkaajan **toinen askel ulommalla jalalla vartalon keskilinjan yli**, pitäen huolta siitä ettei jalkojen asento kavennu. Koska toinen askel on painollinen voima-askel se on iskettävä voimalla maahan.
- Ulompi käsi iskee vastustajan kylkeen mahdollisimman voimakkaasti**. Toisin kuin drive -blokissa isketään molemmilla käsillä, down blokissa kontakti tulee yhdellä kädellä.
- Leveä asento ja jalat liikkeelle, lantiota työntäen ja nostaen ylöspäin läpi puolustajan.
- Tavoitteena **ajaa puolustajaa pitkin aloituslinjaa**.

Down

### 3.5. Trap -blokki



Trap blokissa tehdään **ansa linjan keskellä** (ensimmäinen sentterin ulkopuolella) tai **päässä** olevalle puolustajalle, siten että tämän edessä oleva hyökkääjä astuu sivuun. Samaan aikaan linjan toiselta puolelta tulee täydellä vauhdilla **blokkaaja sivusuunnasta**, blokaten usein sokealta puolelta puolustajan kumoon aikaansaaden ison aukon. Mitä pidemmälle puolustaja tunkeutuu linjan läpi, sitä helpompi työ on hyökkäyksen linjamiehellä blokata hänet. Trap blokit voidaan lyhyisiin ja pitkiin etäisyyksien mukaan.

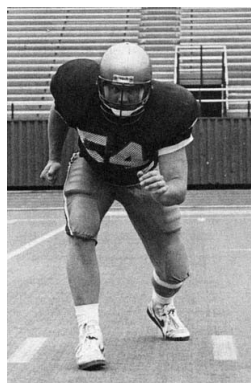
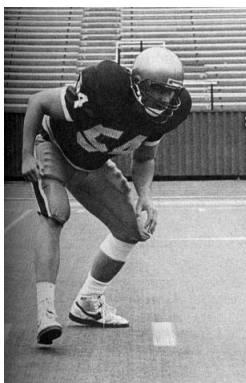


- Ennen aloitussyöttöä, linjamiehen tulee varmistaa, **ettei hän nojaa** trapin suuntaan ja paljasta näin aikeitaan.
- Blokkaaja **kääntyy päkiöillä** ja ottaa terävän ensimmäisen **askeleen 15 cm** sivulle, joka määrää juoksukulman. Tämä askel on elintärkeä.
- Samalla linjamies **heilauttaa pelinpuoleisen kyynärvarren taakse** (kuvittele lyöväsi kyynärpäällä takana seisovaa henkilöä), näin vartalo kiertyy ja mahdollistaa juoksun.

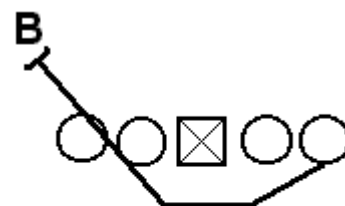
Trap

4. Työnnä **ulommalla jalalla toinen askel trapin suuntaan**.
5. Kun käännös on tapahtunut, **katse kohteeseen** blokkausalueelle.
6. Juoksulinjan tulisi suuntautua puolustuksen linjan kohdalle aloituslinjassa, tällöin saadaan kunnollinen **sisältä ulospäin blokkauskulma**. Vältä nousemista pystyyn juoksussa.
7. Lyhyt trap (blokattava kahden miehen päässä) tilanteessa linjamiehen on käsitettävä, että **kontakti tulee todella nopeasti**. Tärkeää pitää jalat leveässä asennossa ja ennakoida puolustajan liikkuminen blokkia kohti.
8. Kontaktihetkellä **molemmat jalat on oltava maassa, isku vastustajan kylkeen, työnnä alhaalta ylöspäin, jalat liikkeessa ja vastustaja kohti sivurajaa**.
9. Blokissa voi käyttää **hartiablokkia**, jolloin iskupiste edelleen kyljessä, mutta isku tehdään matalampana hartialla siten, että **pää jää aukon puolelle**, sisäpuolelle vastustajasta.

### 3.6. Pull out

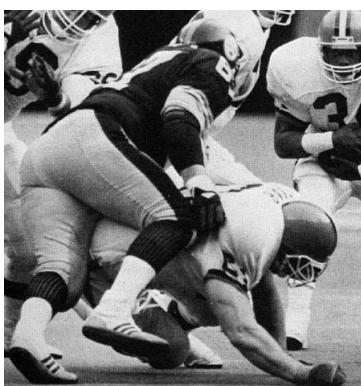


Tämä sivullelähtötekniikka kuuluu linjamiehen perustaitoihin. Sivullelähdöllä on useita syitä, halutaan saada useampia pelaajia blokkaamaan pallonkantajan edelle, saadaan parempi blokkauskulma puolustajaan tai blokataan aggressiivista pelaajaa tämän sokealta puolelta. Pitkää pull outia käytetään esimerkiksi kierto- ja counter-peleissä tai sprint out/bootleg heittopeleissä, on samantapainen lähdön suhteen kuin trap.



Pull and Lead

1. **Ensimmäinen askel käännetään hieman aloituslinjan taakse**, jotta saataisiin syvyyttä liikkumisen ja vältetään törmäämistä omiin pelaajiin ja saadaan parempi kulma linjan ympäri kaartamiseen.
2. **Toisella askeleella** tulee päästä noin **jaardin syvyyteen** aloituslinjasta.
3. Linjamies etsii heti **katseellaan blokattavan vastustajan** (yleensä tukimies) eikä päästä tätä silmistään.
4. **Juoksun** on tapahduttava mahdollisimman **riipeästi ja matalassa asennossa**.
5. Linjan ympäri kaarrettaessa hyökkääjä painaa **sisemmän hartiansa alas**, jolloin päästään hyvään asentoon blokattavaan nähden.



### 3.7. Cut-blokki

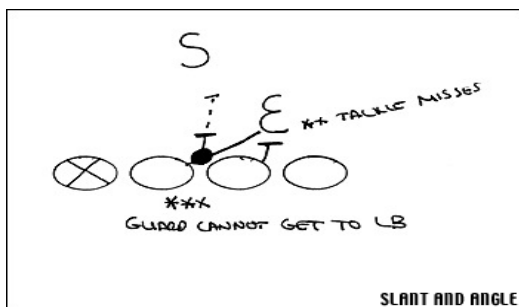
Mitä räjähtävämmin blokkaaja yllättää puolustajan sitä parempi onnistuminen cut-blokillä. Keskity blokkaamaan vain puolikasta miestä. Lyhyillä askelilla tai heti ensimmäisellä askeleella valmistaudu leikkaamaan jalat vastustajalta. Pidä kypärä ja hartiat lantian etupuolella, jalat taivutettuina. Iske hartiasuojalla ja kyynärvarrella vastustajan ristikkäin sijaitsevan reiden reisisuojan yläpuolelle. Kypärä liikuu puolustajan lantion ulkopuolelle. Pidä kontakti yllä vastustajaan jalkojen liikkeellä. Älä tyydy vain kaatumaan puolustajan eteen.

### 3.8. Tukimiehen blokkaukset

Kun blokataan tukimiestä, joka on 3-5 jaardia linjasta, linjamies ottaa reilusti pidemmän ensimmäisen askeleen. Erona tavalliseen drive blokkiin on se, että tukimiehellä on mahdollisuus liikkua helposti vasempaan tai oikeaan reagoiden blokkajaan juoksulinjaan.

1. Räjähävä **lähtö takajalalla, pitkä eteenpäin/ 45 astetta sivulle suuntautuva askel.**
2. Blokkaja liikkuu **matalassa asennossa**, välttämällä suoristumista.
3. **Juoksukulma** tulisi olla suhteessa pallon suuntaan eli vartalo puolustajan väliin.
4. Kun linjamies lähestyy tukimiestä, hänen tulee **lyhentää askeliaan ja leventää asentoa.**
5. Lukitse **katse numeroihin**, jotta tukimies ei pysty harhauttamaan vartalollaan.
6. Kontaktihetkellä hyökkääjä joustaa polvista, heilauttaa molemmat kädet taakse ja iskee molemmilla kämmenillä samaan tapaan **kuin drive blokissa** alhaalta ylöspäin ojentaen lantion.
7. **Tärkeää loppuun saattaa blokki työntäen jaloilla ja estää tukimiehen irtoaminen.**

### 3.9. Zone blokki (alue)



Yleinen blokkaukstyylillä ammattilaispelikentillä, jossa puolustajien fyysisuus on pakottanut hyökkäykset juoksemaan alueblokkien avulla. Sitä käytetään myös option & sweep peleissä sekä paljon slant`eja viljeleviä puolustuksia vastaan. Alueblokki myötäilee paljolti vastustajan liikkumista ja käyttää tätä hyväkseen työntämisessä. Perusidea on juoksupelissä keskushyökkääjästä kiinni, joka lukee blokkeja ja juoksee luonnollisesti avautuvaan aukkoon, jota ei ole tarkemmin

määrätty (usein oikealle/vasemmalle).

Alueblokki aloitettiin, kun puolustajat pelasivat slant ja kulmapuolustusta. Slanttaamalla mies pään päällä tilanteesta suuntaan tai toiseen. Mies blokkauksessa ongelmat syntyvät kun esimerkiksi de pinchaa sisään. Jos OT tehtävä on blokata DE, hän luultavasti missaa tämän blokin ja mahdollisesti DE vie väylän OG blokkiin tukimieheen.

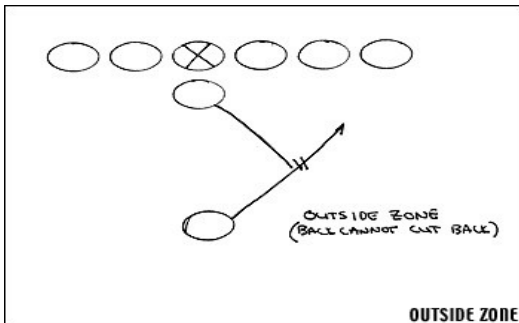
Hyökkäyslinjamiehen blokattaessa aluetta, hän poimii ensimmäisen alueelle tulevan puolustajan parhaiten sopivalla tekniikalla, usein käytetään erityistä zone blokkaustekniikkaa. Siinä tavallaan otetaan vastakkainen asento kuin miesblokeissa, tämä hämää usein tukimiehiä. Toisaalta jollei linja pelaa hyvin yhteen ja liiku samanaikaisesti, nopea linjapuolustaja ja voi päästä blokin läpi takakentälle.

Zone blokin toteuttamisessa hyökkäyksen linjamiesten tulee tavallaan unohtaa kaikki aiemmin opetetut blokkauksensa. Esimerkiksi perussääntöihin kuuluu hyökkäyslinjamiesten blokata linjapuolustaja, joka on suoraan edessä, reiän kohdalla tai tukimies irti linjasta. Zone blokissa ei välitetä miten puolustajat ryhmittyvät vaan huomio kiinnittyy mihin he liikkuvat, kun aloitusyöttö annetaan. Tällöin hyökkäyslinjamiehen työnä on pysäyttää kuka tahansa puolustaja, joka rynnii pelinpuoleista hyökkäyskohtaa.

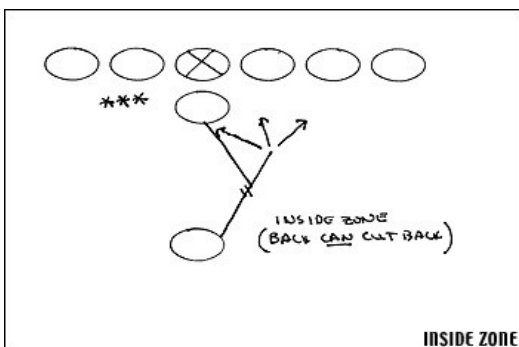
Linjamies ottaa zone-blokissa lyhyen askeleen sivulle pelinpuoleisella jalalla ja näin estää kenen

tahansa puolustajan ryntäämisen. Hyökkäyslinjamies liuttaa kypäränsä puolustajan eteen ja samalla koko vartalon, näin tekee koko hyökkäyslinja ja muodostaa näin yhtenäisen muurin, riippumatta onko reiän kohdalla vastustajaa vai ei. Tällä tavoin saadaan pysäytettyä puolustajien stuntit ja viivytetyt blitzit.

1. Linjamies ensimmäinen askeleet otetaan kuin trap blokissa, **käännyttään päkiöillä jalansijoillaan** ja saadaan kulma puolustajaan, joka on tämän alueella.
2. Vartalo kääntyy kyynärpään heilautuksella taakse suoraan 3-pisteasennosta.
3. Sääntönä on ettei **anneta puolustajan ylittää sivuttaisliikkumisella blokkajaan kasvolinjaa.**
4. Puolustajan liikkuu haluamaansa suuntaan, jonka mukaan liikutaan ja työnnetään.
5. Paino käsillä tulee olla jatkuva, että pysytään vastustajan mukana



Outside zonessa, keskushyökkääjän kulma antaa vähän mahdollisuuksia leikata sentterin taakse. Tämä määrittelee hyökkäyslinjamiesten tekniikat, koska pallon perussuunta on määritelty ennakkoon.



Inside zonessa keskushyökkääjän kulma on sisemmän jalan suuntaan. Nyt keskushyökkääjä juoksee enemmän suoraan ja näin kulma leikata sentterin taakse on olemassa. Keskushyökkääjälle tärkeää on päästä hyökkäyslinjamiehen kantapäiden tuntumaan juoksemaan ennenkuin tekee leikkauksen. Olennaista on myös ettei hyökkäyslinja päästä linjamiehiä tai tukimiehiä aloituslinjan taakse.

### 3.10. Tukimiehen blokkaukset

Kun blokataan tukimiestä, joka on 3-5 jaardia linjasta, linjamies ottaa reilusti pidemmän ensimmäisen askeleen. Erona tavalliseen drive blokkiin on se, että tukimiehellä on mahdollisuus liikkua helposti vasempaan tai oikeaan reagoiden blokkajaan juoksulinjaan.

1. Räjähävä **lähtö takajalalla, pitkä eteenpäin/ 45 astetta sivulle suuntautuva askel.**
2. Blokkaja liikkuu **matalassa asennossa**, välttäen liaksi suoristumista.
3. **Juoksukulma** tulisi olla suhteessa pallon suuntaan eli vartalo puolustajan väliin.
4. Kun linjamies lähestyy tukimiestä, hänen tulee **lyhentää askeliaan ja leventää asentoa.**
5. Lukitse **katse numeroihin**, jotta tukimies ei pysty harhauttamaan vartalollaan.
6. Kontaktihetkellä hyökkääjä joustaa polvista, heilauttaa molemmat kädet taakse ja iskee molemmilla kämmenillä samaan tapaan **kuin drive blokissa** alhaalta ylöspäin ojentaen lantion.
7. Tärkeää **loppuunsaattaa** blokki työntäen jaloilla ja estää tukimiehen irtoaminen.

## 4. YHTEISTOIMINTABLOKIT

### 4.1. Double team-,tuplablokki

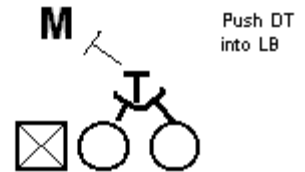


Kaksoisblokkia käytetään ylimääräisen blokkausvoiman saamiseksi hyökkäyspisteeseen. Tuplablokilla saatetaan saada kuriin myös erityisen hankala ja **vaarallinen puolustaja kuriin** sekä horjuttaa tämän itseluottamusta. Sen voima piilee siinä yksinkertaisuudessaan, että **linjataistelussa on kaksi vastaan yksi tilanne. Tupla blokki on yhdistelmä drive ja down blokista.**

1. Post blokkaaja eli

hyökkäyslinjamies suoraan puolustajan **edessä, käyttää drive blokkaustekniikkaa** ja pyrkii pysäyttämään puolustajan etenemisen. Tavoitteena nostaa **puolustaja pystyasentoon.**

2. Drive blokkaaja eli hyökkäyslinjamies **sivussa suorittaa down blokin**, tarkoituksenaan siirtää puolustaja sivuttain pois aukosta ja kohti omaa maalilinjaa.
3. Molemmat blokkaajat **astuvat yhteen** ja näin sulkevat tien **lantioillaan ja hartioillaan** puolustajalta. On tärkeämpää työntää **puolustaja pois aloituslinjasta** kuin kääntää pois pelistä ensi metreillä. Tällöin kaksoisblokkissa olevat pelaajat **tukkivat peliin sivuilta pyrkivien tukimiesten juoksulinjat** kohti pallonkantajaa ja pallonkantajalle jää enemmän juoksu tilaa.

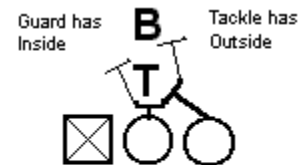


Double

### 4.2. Combo -blokki



Tällä yhdistelmäblokillä yritetään saada **hetkellinen kaksi vastaan yksi tilanne**. Se on hyvin tyypillinen esimerkiksi off tackle -peleissä. Kun pelaaja aloituslinjassa on saatu neutralisoitua toinen linjamiehistä liikkuu tukimiehen kimppuun.



1. Molemmat combo blokkiin (esim. TE ja OT) osallistuvat **Combo** pelaajat astuvat ulommalla jalallaan lyhyen sivuttaisaskeleen.
2. Toisella askeleella tight end iskee puolustuksen endiä sisäkädellään pyrkien hidastamaan tämän liikettä.
3. Tackle iskee myös endiä toisella askeleellaan ulkokädellään. Kun tackle tuntee, että on saanut

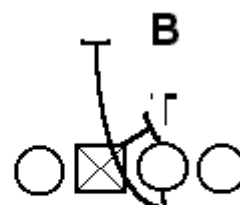




kontaktin endiin ja käännettyään itseään riittävän pitkälle, tällöin TE irtoaa tukimiehen blokkaukseen. Tackle jatkaa omaa blokkiaan estoblokkina endiin.

### 4.3. Cross ja fold blokki (risti)

Usein on edullista blokata vastustajaa tehokkaasti *sivulta tai viistosti*. Kaksi vierekkäistä hyökkääjää vaihtaa tehtäviään blokaten toistensa edessä olevia puolustajia ristiin. Koska blokkaukulmat ovat erittäin hyvät siirtotyö ison aukon saamiseksi voi onnistua helposti pienikokoisemmiltakin linjamiehiltä. Samalla ristiin meno voi vaikeuttaa linjapelaajien pelinlukua. Oman blokin ennakointi ja salamannopea liikkuminen on tämän blokkaustyylin a ja o.



#### Cross

Cross blokissa ulompi linjamies lähtee ensin liikkeelle, koska on aina eliminoitava palloa lähempänä oleva puolustaja. Tackle suorittaa down blokin, jolloin ja käyttää hartiaansa työntäessään.

#### Fold

2. Guard astuu ulommalla jalallaan linjan suuntaisesti tai hieman taakse ja avaa tacklelle tilan tehdä oman blokkinsa. Ulommalla kädellä voi kiskaista vauhtia tacklen kyljestä vauhdittaakseen omaa ja toisen liikkumista. Tämän jälkeen guard suorittaa omaan vastustajaansa hartiablokin.

1. Fold blokki on muutoin samantyyppinen, paitsi että toisen linjapuolustajan sijasta blokataan tukimiestä. Lähempänä linjaa oleva puolustaja blokataan taas ensin. Guardin tulee pitää tässä tapauksessa hartiat linjan suuntaisina, lähtiessään hakemaan tukimiestä.



### 4.4. Wedge blokki

Wedge eli aura blokissa blokataan aggressiivisesti maalilinjatilanteessa. Linjamiesten välit on kavennettu ja painoa on paljon etukädellä. Kaikki linjamiehet astuvat sisäaukkoon hartia hartiassa ja blokkavat aluetta toinen toiseensa nojaten hartioillaan.



## 5. HEITTOBLOKKAAMINEN

### 5.1. Heittosuojauksen perusteita ja filosofiaa

MOTTO: "*Heittoblokkaaminen on tyylikästä peräytymistä*", sanoilla kuvailee suomalaiset sukujuuret omaava Eric Laakso (ex Miami Dolphins tackle) omaa ammattiaan.



Heittoblokkaaminen on samalla traditionaalisesti yksi vaikeimmista hyökkäyksen tekniikoista. Dropback sarjoissa linjamies joutuu tavallaan epäluonnolliseen asentoon. Yleensä linjamies on opetettu lähtemään aggressiivisesti vastustajan kimppuun eteenpäin suuntautuvissa juoksupeleissä. Dropback taskusuojuksessa hänen pitää olla tavallaan passiivinen, perääntyä iskuasentoon, oltava kärsivällinen ja antaa puolustajan tulla lähemmäksi.

A) Linjamiehen on ymmärrettävä, että *heittosuojaus ei ole passiivista kun kontakti on alkanut vaan fyysisen aggressiivista.*

B) On ennakoitava puolustajan hyökkäystä eli puolustajan sijainti kertoo tämän mahdolliset aikomukset heittäjän jahtaamisesta. Ennen aloitussyöttöä linjamiehen on määriteltävä puolustaja hänen edessään, *ulkohartian kohdalla\*\* tai selkeästi ulkopuolella\*\*\*.*

C) Blokkaajan tulee muistaa, että hänen työnsä on *pitää puolustaja pelinrakentajasta kaukana.* Linjamies määrittää oman set-up asentonsa eikä anna puolustajan sanella sitä. Heittosuojausta suorittavalla linjamiehellä on sananmukaisesti *keskeinen rooli* - hänen pitää liikkua siten, että sijaitsee koko ajan puolustajan ja pelinrakentajan välissä.

D) Blokkaajan tulee pysäyttää *puolustajan vauhti* ja näin puolustajan on aloitettava uudestaan heittoryntäys. Kyseinen toimenpide on uusittava *niin monta kertaa, että pelinrakentajalle jää aikaa heittää.*

Kun aletaan ylistää huippupelinrakentajaa ja laitahyökkääjää esimerkiksi Joe Montana - Jerry Rice akselia, heidän onnistumien eteen on tehty työtä erinomaisella hyökkäyksen linjalla. Suuri annos ylpeyttä kuuluukin jokaiselle linjamiehelle yhteisesti (ryhmä), kun onnistutaan eteenpäinsyötössä. Linjamiesten on tiedettävä vastustajasta jokainen mahdollinen yksityiskohta, jolloin heittosuojuksessa tulee onnellinen tapahtuma.

Tietoja puolustajan heittoryntäyksestä ja tekniikoista ennakoidaan ja sovelletaan.

### 5.2. Heittoblokkaamisen onnistumisen mittarit

Valmentajat haluavat linjamiehen pitävän vartalonsa puolustajan ja heittopisteen välissä maksimaalisen ajan, minimaalisilla perääntymisjaardimäärillä. Heittosuojausta voi mitata muutamalla selkeällä mittarilla.

1. **Ei sallita yhtään pelinrakentajan säkitystä eli taklausta heittotilanteessa aloituslinjan takana.** Tosin osa säkityksistä johtuu tehokkaasta heittopuolustuksesta, useimmat säkeistä ovat kuitenkin tulosta heikosta heittosuojauksesta.

2. **Estämällä pelinrakentajan takaa-ajot, kiirehtimiset.** Pallo tulisi heittää tietystä paikasta, tiettyyn aikaan. Kaikki poikkeamat tästä rutiinista, johtuvat yleensä huonosta suojelusta ja johtavat epäonnistuneeseen heittorytykseen.

3. **Välttää pallon ns. tippaaminen tai maahanlyönti puolustajien toimesta.** Useimmat syötönkatkot johtuvat palloon kohdistuneista lyönneistä tai kiireisistä epätarkoista heitoista, jotka juontavat juurensa - epäonnistuneesta heittosuojauksesta.

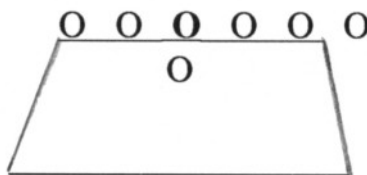
#### **Muita avaintekijöitä:**

- asetu nopeasti hyvään iskuasentoon, molemmat jalat maassa, vartalo kontrollissa ja tasapainossa
- Jos puolustaja ottaa kontaktin, kun olet vielä nojaaamassa taaksepäin asettuaksesi --> puolustajan etu
- ymmärrä missä pelinrakentaja on jokaisessa pelissä ja tiedä kumpaa puolta tulee puolustaa ja kuinka syvälle voit perääntyä ilman, että pelinrakentaja häiriintyy
- jos heitto ei ole aggressiivinen (play action), anna puolustajan tehdä ensimmäinen liike
- \* Jos olet yli-innokas ja yli-agressiivinen --> joudut vaikeuksiin
- älä koskaan anna jalkojen mennä ristiin, silloin tasapainon menettäminen on lähellä. Liu'uta jalkojasi pysyäksesi puolustuspelaajan edessä niin kuin koripallon pelaaja pelatessaan puolustusta

### **5.3. Heittoalue**

Heittoalue on suorakulman muotoinen alue, joka on 3-9 jaardia syvä ja mopempien tackle I iden ulkohartioiden välinen leveys. Tällä alueella tapahtuu varsinaiset taistelut. Linjamiehen velvollisuus on estää puolustajien tunkeutumisesta tälle alueelle sovituin perääntymismäärein.

Guardit ja sentteri ovat vastuussa suojaavan taskun syvyydestä, tacklet taas taskun leveydestä. Heittoblokkaajat eivät saa kääntää hartioitaan ennen kuin pelinrakentaja on perääntynyt 3 jaardia 5 askeleen dropissa tai 5 jaardia 7 askeleen drop I:ssä.



### **5.4. Heittotyypit**

Joukkueet suojelevat pelinrakentajaa eri tavoin riippuen millaista hyökkäyssysteemiä käytetään. Osa joukkueista käyttää play action heittoja, joissa hämätään ensin juoksua ja pyritään sen jälkeen löytämään joko suoraan takaa tai sivusta heittopaikka. **Sprint out ja roll out** peleissä pelinrakentaja juoksee oikealle tai vasemmalle ohittaen countain I in (laitimmaisten linjapuolustajien pelitilan rajaamisen), vaihtehtoina oma juoksu tai heitto. Tällöin hyökkäyslinja blokkaa juoksumaisesti yrittäen reach blokata tai muodostaa seinän linjapuolustajien väliin pelinrakentajan rullatessa.

Osa joukkueista käyttää ainoastaan **3 askeleen drop'eja**, jolloin linjamiehet pysäyttävät puolustajat heti aloituslinjassa. Toisilla joukkueilla heittopelit ovat perinteisiä **5-7 askeleen dropeja**, jolloin linja muodostaa suojaavan taskun pelinrakentajan ympärille.

Dropback heittojen matematiikka:

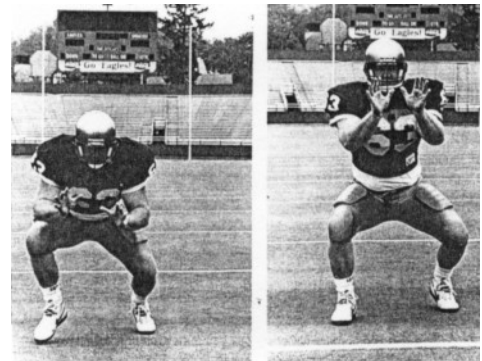
Askelmäärä	Kuvioiden Pituus	Heiton kesto	Linjan max perääntyminen
3	6-7 jaardia	1,5-1,6 sekuntia	0 jaardia
5	10-12 jaardia	2,0-2,2 sekuntia	2 jaardia
7	16-18 jaardia	2,8-3,0 sekuntia	3,5 jaardia

## 5.5. Alkuasento heittoblokissa

Heittoblokkaajan menestys riippuu hänen kyvystään *liikkua mahdollisimman nopeasti 3-pisteasennosta iskuasentoon*. Tasapainoinen 3-pisteasento on vaatimus hyvälle liikkeellelähdölle; mitä enemmän kädellä on painoa sekä mitä kauempana käsi on hartiasta, sitä vaikeampaa set-up on. Kädellä tulisi olla juuri sen verran painoa, että linjamies voi työntää itsensä irti maasta, jonka vuoksi päästään 2-piste asentoon heittosuojauksessa. Samaan aikaan, kun blokkaja ottaa ensimmäistä askeltaan, lantiota on laskettava ja polvista tulee joustaa.

Vastustajan sijainti kertoo, blokkajalle mikä välitön askel, liike hänen tuulee ottaa päästäkseen parhaaseen mahdolliseen blokkusasentoon. ***Fit position eli eli ideaalinen blokkusasento:***

- pää on takana ja hartiat linjan suunnassa
- takapuoli on alhaalla ja jalat taivutettuina
- selkä on suorana, alaselkä kaarella sisään
- jalat ovat hartioiden leveydellä, jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin, sisempi jalka edessä
- kämmenet on auki, peukalot osoittavat ylöspäin vastustajan hartiasuojien reunoissa
- kyynärpäät ovat vartalossa kiinni
- käsivarret on suoristettu, hieman taivutettuina/lukossa
- katse kiinnitetty puolustajan numeroihin



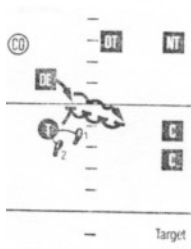
## 5.6. Linjapuolustajan sijainti heittoblokissa

Kun asettuminen heittoblokkiin hallitaan, seuraava askel on itse blokkaukseen. Vastavoima puolustajan liikevoiman pysäyttämiseen alkaa maasta. Blokkaaja käyttää isoja lihasryhmiään jaloista ja siirtää voiman kämmeniensä kautta puolustajaan. Ehdottoman tärkeää on ettei linjamies taivu vyötäröstä eikä nojaa eteenpäin puolustajaa kohti. Tässä ojentuneessa asennossa hyökkäyksen linjamies menettää tasapainonsa sekä hän on kykenemätön pysymään puolustajan ja heittopisteen välissä.

### Tilanne \* I Vastustaja suoraan edessä

T  
O O

#### I A. *sisäpuolen heittorynnistys (inside rush)*



- linjamies työntää itsensä liikkeelle maassa olevalla kädellä aloitussignaalin alkaessa
- hartiat on pidettävä linjan suuntaisena
- astuu lyhyen, voimakkaan askeleen (post step) sisemmällä jalalla sisäreikään
- paino tälle sisäjalalle, ulompi jalka siirtyy saranamaisesti hieman taaksepäin
- vastustajan liikevoima on pysäytettävä hinnalla millä hyvänsä

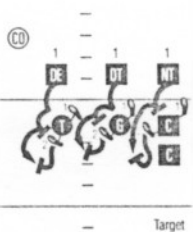
- samaan aikaan kun post step astutaan sisään, isketään käsillä, pidä kädet suorana
- pidä kontakti yllä ja pyri työntämään vastustajaa linjan suunnassa, ettei hän pääse tunkeutumaan heittoalueelle

#### I B. *ulkopuolen heittorynnistys (outside rush)*

T  
O O

- linjamies astuu lyhyen askeleen sisäpuolen aukkoon
- hartiat tulee olla linjan suuntaiset
- kun puolustaja aloittaa ryntäyksen, blokkaaja valmistautuu iskemään
- hyökkääjä iskee molemmilla käsillään niin kovaa kuin pystyy
- ensimmäisen iskun jälkeen, valmistautuu iskemään uudestaan

- jalkojen liike on lyhyitä, teräviä painokkaita askeleita lähellä maata koko ajan
- vartalo heittäjän ja puolustajan välissä, hyvässä leveässä asennossa
- kun puolustaja aloittaa ryntäyksen uudestaan, hyökkääjä iskee taas



T  
O O

### Tilanne \*\* II Vastustaja ulkohartiassa

#### II ulkopuolen heittorynnistys (outside rush)

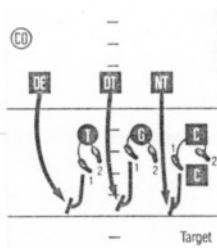
- linjamies astuu lyhyen askeleen sisäpuolen aukkoon
- poikkeuksena ylläoleviin tilanteisiin, kontakti otetaan yhdellä kädellä ulommaisella

- huono tottumus on hyökätä puolustajan kimppuun ja kääntyä ulkopuolelle
- keskeinen asento ylläpidetään lyhyillä painokkailta askelilla, jolloin puolustajan on pakko tulla hyökkääjän läpi päästäkseen pelinrakentajaan kiinni

## Tilanne \*\*\* III *Vastustaja ulkopuolella*

E

III ulkopuolen heittorynnistus leveältä (wide outside rush)



O O

- linjamies potkaisee (kick step) taakse ulomman jalkansa 30-45 asteen kulmassa
- askellus on liukuva ja kevyt, sisäpuolen jalka on etummaisena tasapainottaen
- esimerkissä vasen jalka työntää voimakkaasti ja oikea myötäilee
- hartiat ovat linjasuuntaisena
- peräänny iskuasentoon sääntönä mitä leveämmällä puolustaja on, sitä

syvemmälle asetetaan. Älä liiku linjapuolustajan perään vaan pysy akselilla dl-qb

- ota kontakti puolustajaan iskemällä käsillä, erityisesti ulommaisella
- A) jos puolustaja yrittää kiertää, ratsasta kiinni hänessä alakentälle yli heittopisteen
- B) jos puolustaja tulee päin iske ja peräänny iskuasentoon - iske ja peräänny iskuasentoon

## 5.7. Heittosuojaustekniikat

Perustavaa laatua olevat kysymykset. Esimerkkipeli 3-askeleen heitto? Puolustus 3-4 base

1. Mikä heittotyyppi, missä pelinrakentaja? \_\_\_\_\_
2. Mikä puolustus --> miten muuttaa blokkausta? \_\_\_\_\_
3. Heittosuojaustyyppi: mies/alue/mies-alue-kombinaatio? \_\_\_\_\_
4. Tekniikka jota käyttää? \_\_\_\_\_



## I Nopea suojaus - 3 askeleen heitot

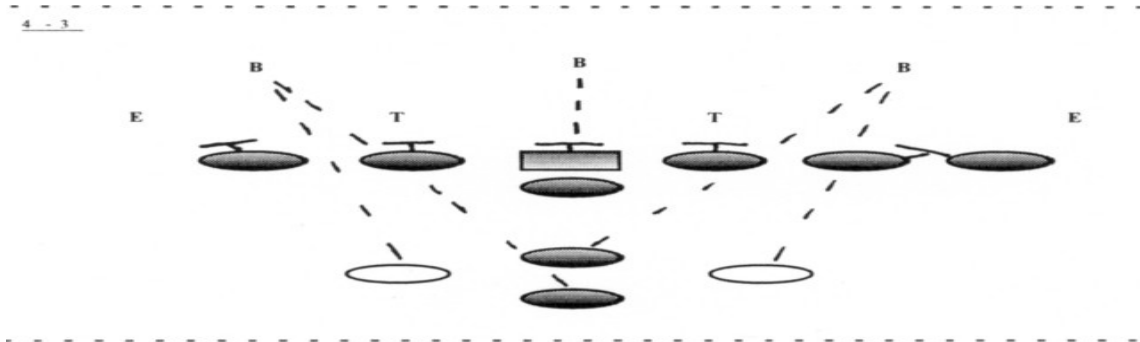
Tätä suojausta käytetään nopeiden 3 askeleen dropien kanssa. Ohjeena on pysäyttää ryskivä puolustaja heti jalansijoilleen, mutta ei syöksyä eteenpäin juoksunomaisesti. Koska pelinrakentajan drop back on lyhyt, ei linja voi peräänny yhtään, jotta pelinrakentaja näkisi yli linjamiesten alakentälle.

**Sentteri & guardit:** Pidä pää ylhäällä ja astu sisäjalalla ja iske kuin drive blokissa. Älä käännä hartialinjaa sekä älä peräänny yhtään. Iske vastustaja keskivartalon alueelle, jolloin hänen kädet pysyvät vaistomaisesti alhaalla.

**Tacklet:** Ota yksi tai kaksi askelta pienessä kulmassa pakottaaksesi puolustajan ulkopuolelle tai alakentälle. Älä häviä sisäpuolta. Jos puolustaja slant I aa sisäpuolelle, käytä käsiä ja aja vastustaja kohti kasaa (muita taistelupareja) kohti.

Usein käytetty tekniikka on ns. **Jump-tekniikka**, jossa otetaan play actionin tyyliä nopeasti lyhyet yhdet askeleet ylittämättä aloituslinjaa eteenpäin ja blokki osaksi muistuttaa drive blokkia.

## II Normaali suojaus - 5-7askeleen heitot

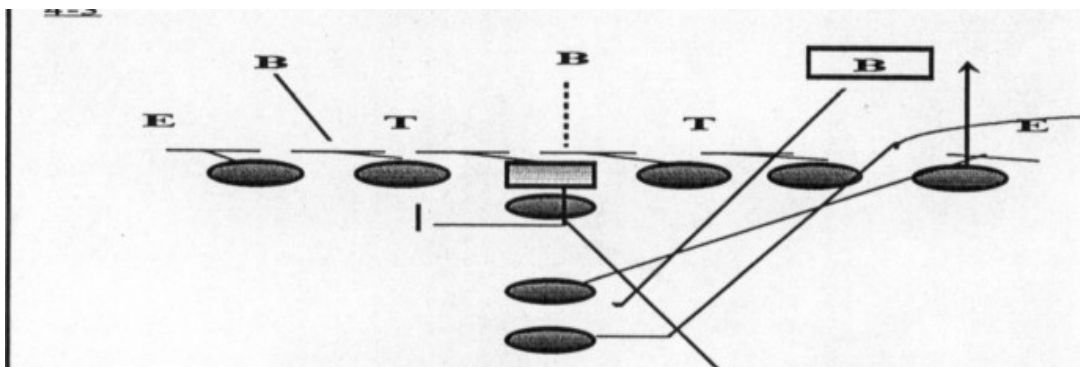


Linja muodostaa suojaavan taskun pelinrakentajan ympärille. Tacklet ovat vastuussa taskun leveydestä ja guard-sentteri taskun syvyydestä (perääntymisestä). Normaalista suojausta käytetään 5-7 askeleen dropeissa. Blokkaajien tulee pysyä omilla linjoillaan, he eivät saa astua ulkopuolelle, tämä aukaisee sisäreitin heittoryntäjille.

**Sentteri-guardit** = Sentteri ottaa oikealla post(tuki) askeleen ja vasemmalla taka-askeleen. Keskimmäisenä pelaajana ottaa puoliaggressiivisen askeleen vastustajaa kohti ja asettuu heittoblokkiin, hartiat aloituslinjan suuntaisina, tavoitteena vastustajan saaminen umpikujaan. Takapuoli on kohti pelinrakentajaa, jos nose guard tai defensive tackle valitsee puolen, sentteri vie vastustajaa hänen haluamaansa suuntaan, pelinrakentaja astuu eteenpäin taskussa. Guardin ja sentteri ovat vastuussa taskun muodosta. Heidän tulee pysyä yhdensuuntaisina aloituslinjan kanssa perääntyessään. Käytä käsiä pitääksesi puolustaja irti vartalosta, muuten vastustaja voi yrittää repiä, vetää tai yrittää kääntää hartialinjaa.

**Tacklet:** Liiku loivassa kulmassa, älä koskaan pysy samansuuntaisena aloituslinjan kanssa. Pakota puolustaja ulkopuolelle tai alakentälle. Pysy ryskijän edessä, käytä käsiä kontrolloimiseen ja liikuta jalkoja ylläpitääksesi tasapainon.

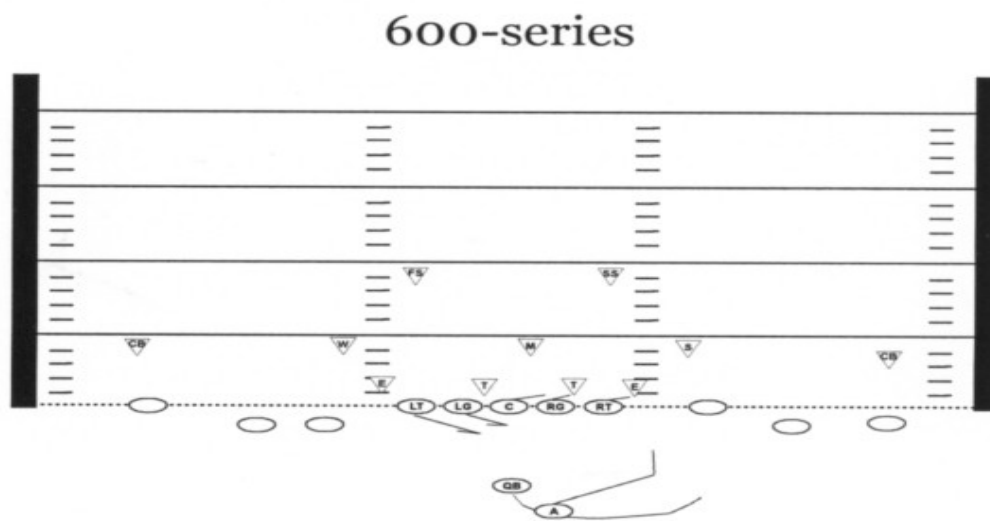
## III Aggressiivinen suojaus (Fire) - play action



Käytetään play action heitoissa, joissa ensin hämätään juoksua. Pääasiassa nopeissa ulospäin suuntautuvissa kuvioissa käytetään aggressiivista heittosuojausta. Tällöin pelinrakentajan drop I it ovat lyhyitä. Blokkaustekniikka:

1. Hyökkää aggressiivisesti puolustajan keskiosaan ja katso silmiin hämäten juoksupeliä.
  2. Iske vastustajaa nopeammin molemmilla käsillä, nostavalla alhaalta ylöspäin suuntautuvalla liikkeellä, kontrolloiden puolustajaa käsillä. Pidä hänet kiireisenä iskemällä kädet uudesta. Hae tasapaino nopeasti valmistautuaksesi puolustajan uuteen ryntäykseen.
  3. Älä ojoutaudu liaksi. Pidä pää pystyssä - muutoin olet herkkä puolustajan vetämiselle ja repimiselle.
- **Sentteri-guardit:** kädet keskelle ja taistele pitääksesi ne siellä.
  - **Tacklet:** kunnioita ulkopuolta hiukan, älä koskaan anna puolustajan liikkua oman keskilinjan ohi.

#### IV Rullaus heittosuojaus -sprint out/roll out



Hinge eli saranatekniikkaa käytetään sivulle suuntautuvissa heitoissa, joissa heittopiste on heittoalueen sivulla.

1. Ensimmäinen askel otetaan rullauksen suuntaan. Sen jälkeen avataan 45 astetta saranamaisesti ja selkä kääntyy pallolle ja kädet iskevät puolustajaan kiinni.
2. Position step houkuttelee puolustajan liikkumaan sivuttain linjamiehen kasvojen ohi, joka on tarkoituksena.
3. Linjamiehen sääntönä blokata kuka tahansa, joka ylittää kasvolinjan. Hyökkääjä kontrolloi käsillään puolustajaa ja liikkuu 15-20 cm lyhyillä terävillä askelilla linjan suuntaisesti pitäen vastustajan poissa pelinrakentajan lähetyviltä.

#### V Fire cut - nopeat heitot & play action

Variaatio fire suojauksesta. Tässä blokkauksen tehtävänä on leikata jalat vastustajalta cut blokilla.

1. Pysy matalana 3-pisteasennosta lähtien, syöksy vastustajan nivustaivetta kohti, jotta puolustaja pitää kätensä alhaalla.
2. Katso vastustajan keskikohtaan, pidä pää ylhäällä ja pysy kontaktissa vastustajaan jalkojen liikkeellä.



3. Suorita blokki tarpeeksi korkealle, ettei puolustaja pysty hyppäämään ylitsesi. † lä koskaan tyydy vain kaatumaan puolustajan eteen.
4. Ennakoi slantit molempiin suuntiin ja valmistaudu soveltamaan liikkumistasi puolustajan mukaan.

### **Pienikokoinen linjamies sisäaukko-suojauksessa**

Toimii 3-5 askeleen drop I eissa ja nopeasti aukeavissa kuvioissa.

1. Astu sisäaukkoon, puolustetaan sisäpuolta taskussa
2. Käytä hartiablokkia vastustajan ensikontaktissa
3. Pysy hartiat suojassa
4. Kahden numerolaskun (1001, 1002) jälkeen, pudota itsesi ja cut blokki vastustajaan .

Jos on ennakoitavissa ettei puolustus stunt I aa paljon, mies-miestä vastaan estotekniikka on käyttökelpoisempi. Jokainen hyökkäyslinjamies tietää, kuka on hänen määrätty vastustajansa ennen aloitussyöttöä.

Oli stuntti mikä tahansa, linjamies tietää vastuunsa blokata miestä kunnes yritys on ohi. Epävarmuus on erittäin hidastava tekijä. Miesvastuu blokissa tätä ei ole, kun linja kommunikointi toimii.

## **5.8. Heittoblokin epäonnistumisen syyt**

Yleisiä syitä heittosuojauksen sortumiseen löytyy poikkeuksetta yksi ta useampia linjamiehen toiminnasta:

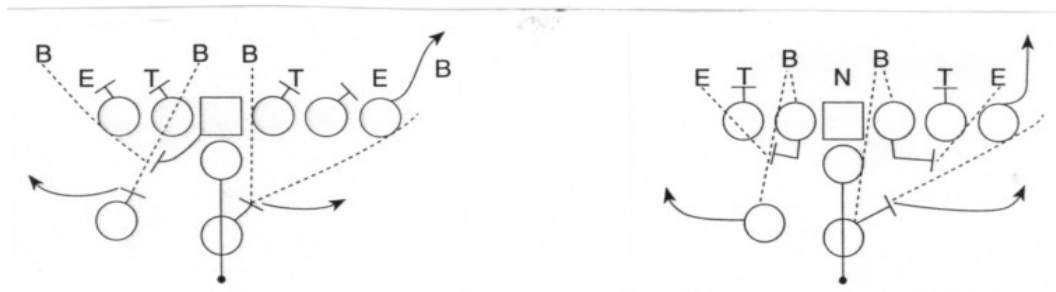
### ***TOP 15***

1. Epäonnistuminen nopeasti liikkeelle lähdössä
2. Huono jalkatyöskentely, joka johtaa huonoon blokkausasentoon
3. Yliagressiivisuus
4. Pään laskeminen ja tasapainon kadottaminen
5. Jalat ovat liian leveällä, jalkaterät osoittavat ulospäin ja liikkuvuuden kadottaminen
6. Jalkojen suoristaminen polvista ja liikkuvuuden kadottaminen
7. Hartioiden kääntäminen sivurajan suuntaiseksi, avaten puolustajalle sisäreitin
8. Kyynärpäiden nostaminen ja siten antaen puolustajalle kahvat kiinniottamiseen
9. Ulkoharhautusten kunnioittaminen
10. Pelialueen antaminen liian nopeasti perääntyessä
11. Puolustajan tekniikan vaihto yllättää
12. Keskittymisen puute
13. Puolustajan kädet ovat kiinni linjamiehessä liian pitkään
14. Epäonnistuminen kaventaa kiinni väli liikkumalla ulkopuolen speed ryntääjään
15. Sisäpuolen ryntääjälle annetaan liian paljon syvyyttä kääntämällä hartiat, eikä liikkumalla

## 5.9. Blitzien blokkaaminen

Heittopelien rakenne on oltava sellainen, että toinen puoli on varmasti suojattu - on helpompi ja varmempaa suojata näin kuin yrittää tehdä kaikkea. Seuraava vaihe kun 1 vs. 1 heittoblokkaaminen on hallinnassa, on vuorossa erilaisten blitzien ja stuntien blokkaaminen. Kaksi tai useampi linjamies harjoittelevat yhteistoimintaa puolustajia, jotka menevät ristiin tai stuntaavat tukimiesten kanssa. Jokaisessa joukkueharjoituksessa tulisi olla blitzien blokkaamiseen keskittyvä periodi. Useat joukkueet eivät vaihda pelaajiaan aloitusmiehistössä kovinkaan helposti. Työskennellen yhdessä, linjamiehet oppivat kommunikoimaan toistensa kanssa. Kokemattoman linjamiehen viereen on oppimista helpottavaa sijoittaa kokeneet linjamiehet molemmin puolin.

Ratkaiseva seikka on myös pelien rakenteen kohdalla käytetäänkö ns. hot heittoja blitzejä vastaan vaiko lisätään pelaajia suojaukseen (keskuhyökkääjät). Maksimaalisessa heittosuojauksessa on yritettävä varmistaa back side eli muodostelman selkäpuoli jokaisessa heittotilanteessa. Se tarkoittaa yleensä ainakin neljän pelaajan keskittymistä tälle puolelle.

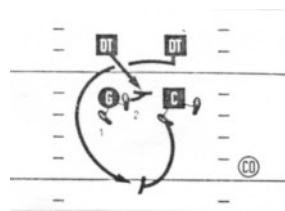


Puolustajien keinot voidaan estää kahdella tapaa, mies- ja alue (zone) vastuulla:

**Miesvastuu:** Linjamies blokkaa tiettyä, määrättyä vastustajaa ja liikkuu varjostaen tämän liikkeitä. Käytetään yleisemmin ja on hyvä esimerkiksi 5-2, 3-4 puolustuksia vastaan.

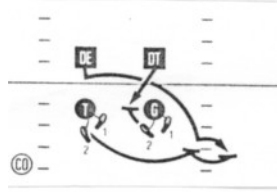
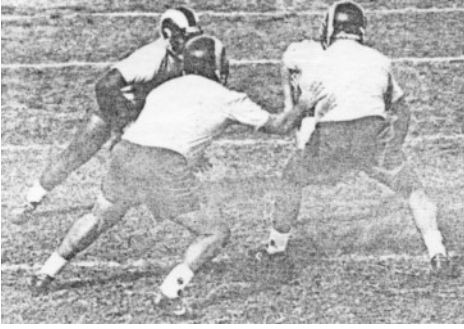
**Aluevastuu:** Linjamies peräännytty ja blokkaa kenet tahansa vastustajan, joka tulee määrätylle alueelle. Tämä toimii hyvin nopeissa heitoissa, on yksinkertainen ja hyvä keskiblitzejä vastaan.

### Tilanne I



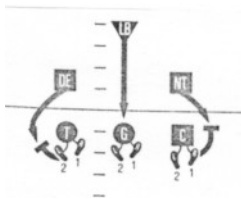
Miesvastuu blokkauksessa, jossa guard ja tackle astuvat sisäjalalla post aaskeleen suojellen sisäaukkoa. Kun blokkaja huomaa, että vastustaja **ei hyökkää eteenpäin vaan kiertää toisen linjapuolustajan taakse**, on peräännyttävä. Jos tämä vastustaja liikkuu heittopisteestä poispäin, blokkaja voi helposti antaa riittävästi syvyyttä, tilaa tälle ja odottaa kunnes puolustaja ilmestyy uudelleen ja liikkuu kohti heittopistettä.

## Tilanne II



Kun tapahtuu päinvastoin ja puolustaja liikkuu kohti palloa, blokkaajan tulee perääntyessä antaa tilaa sekä liukua viereisen linjamiehen j(tackle) taakse. Tällöin liikutaan kohti palloa ja asetutaan pysäyttämään puolustajan rynnistys.

## Vapaa linjamies



Tietyissä puolustusryhmityksissä yksi tai useampi hyökkäyslinjamies on vailla linjapuolustajaa edessä. Kun opetetaan vapaalle linjamiehelle heittosuojaustekniikkaa, on hyvä käyttää ryhmäjakoa

a) vt-vg-c

b) vg-c-og

ja c) c-og-ot.

Aloitussyötön aikana linjamies lukee vastustajan toimintaa. Ensisijainen tehtävä on blokata tukimies edessään tai stuntti linjapuolustajan kanssa. Jos tukimies ei rynni vaan tipputautuu heittoalueelle, blokkaajan tulee aina perääntyä aloituslinjasta, että hän näkee missä apua tarvitaan ja voi liikkua sinne.



## 6. SENTTERIN TOIMINNASTA

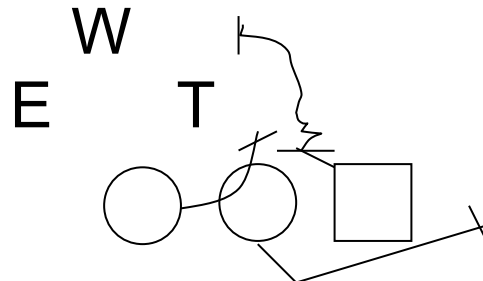
Sentterin tulisi olla linjan paras pelaaja. Asenteen oltava itsenäinen. Pystyy tekemään jokaisen blokin ilman guardin apua. Vaikeaksi asian tekee seikka, että yhtäaikaaisesti tulisi antaa aloitussyöttö, ottaa askel ja lyödä vapaalla kädellä blokki.

Tehokkaassa snapissa jalat hieman hartioita leveämmällä ja takapuoli vähän selkää korkeammalla. Pallo sijaitsee hieman oikealla, katse pallossa, nauhat ylöspäin, oikea käsi ojennettuna mahdollisimman pitkälle. Kevyt kosketus palloon. Vasen käsi ojennettuna polven sisäpuolella. Ei painoa pallolle, tasapainoita paino kädelle ei pallolle.

Ote pallosta peukalo nauhalla. Snapissa heilauta pallon suorassa linjassa taakse. Saata pallo jäykällä ranteella. Pallo tekee luonnollisen  $\frac{1}{4}$  rotaation ja näin pelinrakentaja saa pallon suoraan käteensä nauhat ylöspäin.

## 6.1. COB-blokki

Juoksublokkikutsussa suoritetaan tehtävien vaihto trap-pelissä, jossa sentteri seal-blokkaa backside tukimiehen defensive tacklen sijasta. C-O-B tarkoittaa center-on-backer.



*Avain-asiat:*

- Vasen tackle suorittaa räjähtävän lähdön sisemmällä jalalla.
- Jos mahdollista, aggressiivinen isku sentteriltä DT:hen matkalla alakentälle backside LB:n seal-blokkiin. Tällä iskulla sentteri pyrkii pysäyttämään DT:n sisäpuolen rynnistyksen.
- Seal-blokkaa tukimies iskien napakasti numeroihin ja pidä vartalo juoksulinja välissä.
- Sentteri ei saa ylikääntää hartioitaan DT:hen nähden. Liiku yläkentälle tukimiestä kohti hartiat aloituslinjan suuntaisesti.
- Hyökkäyksen tacklen on pysäytettävä DT:n eteneminen alakentälle.
- Tackle pyrkii reach- tai cut-blokilla hoitamaan DT:n huomioiden hänen sijaintinsa ja liikkeensä.
- Cob-tekniikkaa voisi käyttää esim. 34 G trap- pelissä, jos pelinrakentaja ei vaihda pelin puolta.

## 6.2 Shotgun aloitussyöttö

- Katse hieman normaalia ylemmäksi, aloitussyöttö on ”sokea” sitä ei katsota läpi jalkojen
- lukitse kyynärpää, käytä rannetta
- kuvittele pelinrakentajan vyötärö 7 jaardin päässä ja yritä osua hänen vyösolkeensa
- heilauta rennosti pallo suoraan taakse rannetta käyttäen, lukitse kyynärpää
- älä vaihda aloitussyötön linjaa askeleen vuoksi
- liikeradan päätteeksi kämmen osuu takapuoleen

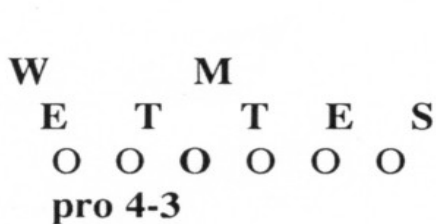
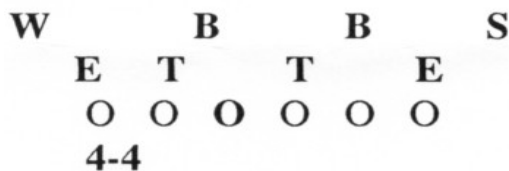
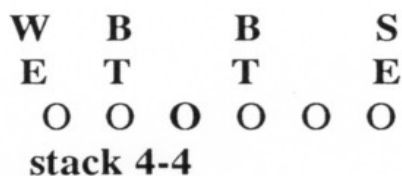
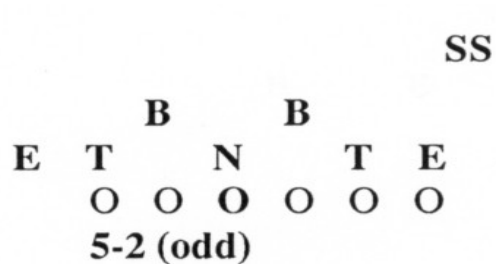
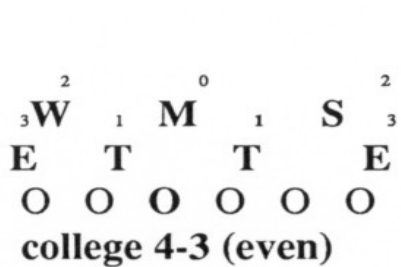
## 6.3 Kolme virhettä aloitussyötössä

- aloitussyötön nostaminen tai heilauttaminen – jolloin pallo ei tule kantapäiden taakse. Tällöin pelinrakentaja on pakotettu ojentumaan liikaa pallon perään.
- Aloitussyöttö tulee suoraan housujen saamaan keskelle – jolloin pelinrakentaja saa pallon kärjestä kiinni ensin.
- Sentteri nostaa takapuoltaan aloitussyötössä – mielummin astuu selkä vaakasuorassa ja kunnollisessa polvikulmassa 8 cm (3inch step) aloitusaskeleen pelin suuntaan.

## 7. LISÄÄ LINJAPELAAMISEN PERUSTEITA

### 7.1. Puolustuksen numerointi ja muodostelminen tunnistaminen

Puolustajat voidaan numeroida helpottamaan miesblokkauksessa vastuita. Sentteri määrittää #0 miehen, jonka jälkeen pelaajat numeroidaan ykkösestä lähtien keskeltä ulospäin. Erilaisia muodostelmia on useita kymmeniä, tässä Suomen kesässä useimmiten tavatut.



### 7.2. Erilaisia linjapuolustamistapoja

**Lukupuolustus (read)**= puolustaja lukee omaa hyökkäyksen linjamiestään, kontrolloiden käsillään ja reagoiden liikkeen suuntaan

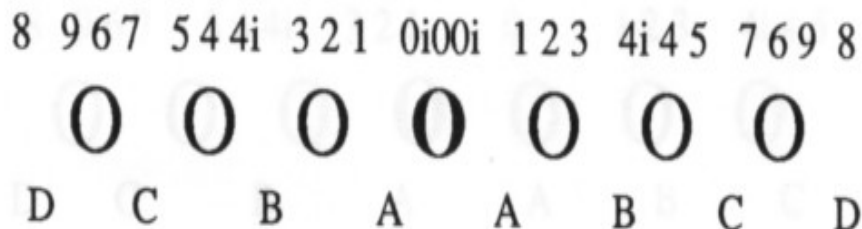
- + linjapuolustajat eivät pelaa aggressiivisesti
- + vaikea pelata isokokoista hyökkäyslinjaa vastaan
- kaikki liikkuvat virtaan, pallon suuntaan
- varma tapa puolustaa, yleensä ei kuitenkaan taklauksia aloituslinjan takana

**Slant puolustus** = liikutaan määrättyyn suuntaan oikealle/vasemmalle tai vahvalle/heikolle puolelle  
 + jos liikkuu väärään suuntaan, poissa pelistä ja helppo blokki  
 - vaikea blokata, voi yllättää salamana

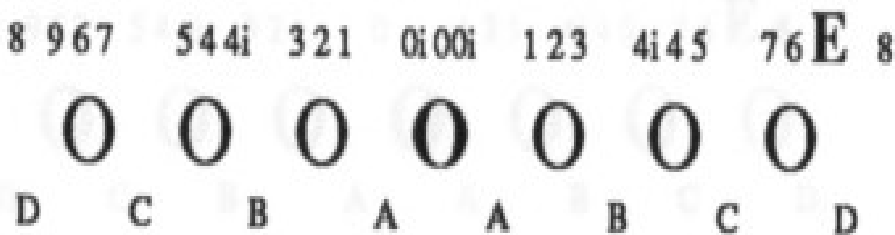
**Agressiivinen puolustus (penetrate)** = puolustuslinja hyökkää voimakkaasti eri suunnista  
 + aukkoja syntyy luonnostaan syvyys suunnassa  
 - nopeita ja vahvoja linjamiehiä vastaan raskasta ja kuluttavaa  
 - suunnanvaihdot twistit, stuntit aiheuttavat epävarmuutta

**Blitzaava puolustus** = puolustuslinja yhteistyössä tukimiesten kanssa hyökkää  
 + heittoa vastaan huono  
 + voi epäonnistuessaan johtaa pitkiin hyökkäyspeleihin  
 - sekoittaa hyökkäystä, vastuita  
 - miesylivoima aiheuttaa isoja pelejä

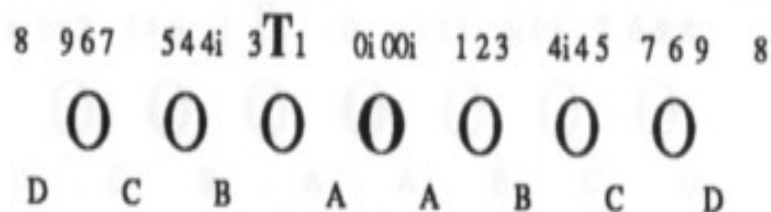
### 7.3. Puolustajien sijainti (aukko tekniikat)



Kertomalla puolustajan sijainnin (shade) valmentaja, linjamies saa / voi paikantaa vastustajan sekä tuloaukon. Käytössä yleisesti sekä hyökkäyksessä että puolustuksessa. Legendaarisen Alabaman yliopiston valmentajan Paul "Bear" Bryant I:n kehittämä systeemi.



Esimerkiksi oikean puolen defensive end slant I aa 9 tekniikasta C aukkoon = 9:sta C:hen



Esimerkki; vasemman puolen defensive tackle on 2:ssa ja lukee A ja B aukkoja

## 7.4. Stack blokkaminen

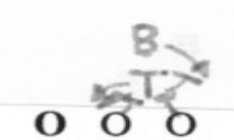
Kun puolustusmuodostelmassa tukimies sijaitsee suoraan linjapuolustajan takana. Erilaiset tapaukset:



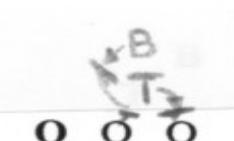
**Päällä** T=liikkuu suoraan eteenpäin tai sisäpuolelle --> **guard** blokkaa T:n  
B= liikkuu ulkopuolelle--> **tackle** blokkaa B:n



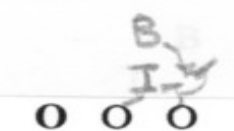
**Päällä** T=liikkuu ulkopuolelle --> **tackle** blokkaa T:n  
B=liikkuu sisäpuolelle --> **guard** blokkaa B:n



**Aukossa** Molemmat hyökkäyslinjamiehet guard ja tackle astuvat T:tä kohden; jos T liikkuu sisäpuolelle --> **guard** blokkaa T:n  
B liikkuu ulkopuolelle--> **tackle** blokkaa B:n



**Aukossa** Molemmat hyökkäyslinjamiehet guard ja tackle astuvat T:tä kohden; jos T liikkuu ulkopuolelle --> **tackle** blokkaa T:n  
B liikkuu sisäpuolelle --> **guard** blokkaa B:n



**Aukossa** Jos linjapuolustaja T pysyy aukossa, tällöin molemmat hyökkäyksen linjamiehet **combo blokkavat T:n ja tackle liikkuu tukimies B:hen.**

## 7.5. Linjavälit (splits)

Linjavälit kuuluvat linjatyöskentelyn perusasioihin, mutta usein niihin ei kiinnitetä riittävästi huomiota. Muutteleamalla linjavälejä voidaan vaikuttaa puolustajien välisiin etäisyyksiin ja avata esimerkiksi linjaan suurempia välejä keskeltä juostaviin peleihin. Luonnollisesti tämä edellyttää, että puolustajat ryhmittyvät normaalisti omaan ryhmykseen mukaisesti.

**Pahassa paineessa** voi käyttää heittotilanteessa hyvin minimaalisia (5cm) välejä.

**Normaalit linjavälit** ovat 1 1/2 - 2 jalkaa sentteri-guardi väli sekä 2 - 3 jalkaa guard-tackle väli.

**Kapeaa linjaväliä** (1 jalka) kannattaa käyttää seuraavissa tilanteissa:

- jos hyökkäyspiste (point of attack) on ulkopuolella --> normaali tai hieman kapeampi linjaväli - kiertopeleissä pelinpuolella, jotta pallonkantajalla olisi lyhyempi matka juostavana linjan ympäri
- kaksoisblokeissa, jotta puolustaja ei pääse halkaisemaan blokkia helpommin

- fold blokissa linjapuolustajaa ja tukimiestä blokattaessa
- combo blokissa

**Leveää linjaväliä (3 jalkaa) kannattaa käyttää:**

- kun hyökkäyspiste (point of attack) on sisäpuolella
- ei-pelinpuolella, jolloin linjapuolustajilla on pidempi matka pallonkantajaan
- cross blokissa kahta linjapuolustajaa blokattaessa
- linjan keskellä 4-3 puolustusta vastaan

**Normaalialinjaväliä (2 jalkaa) kannattaa käyttää:**

- heittotilanteissa

**Vaihtelevaa linjaväliä kannattaa käyttää:**

- kun hyökkäyspiste on toisella puolen sentteriä, silloin on syytä kokeilla eri välejä ja antaa puolustuksen arvailta on tällä linjavälillä merkitystä

Linjavälejä on muuteltava harkiten ja vaihtelevasti. Esimerkiksi puolustus oppii nopeasti päättelemään pelin kulkusuunnan, jos hyökkäys leventää aina ei-pelinpuolen linjavälejä.

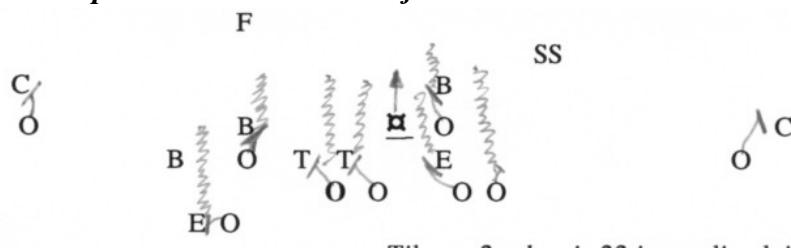
## 7.6. Juoksulinjojen leikkaus (cut-linja)

Koska pursuit eli puolustajien pallonkantajan takaa-ajoa pidetään todellisena puolustuksen sydämenä, niin **paras tapa hyökkäykselle vaikuttaa juoksupuolustamiseen on häiritä pursuitia** liikkumalla puolustuksen sekaan. Kaikki loistavat hyökkäysjoukkueet kiirehtivät blokkaamaan alakentälle, sen jälkeen kun linjamiesten omat määrätyt tehtävät on suoritettu. Juoksulinjojen leikkaus tulisi olla piirrettynä jokaiseen peliin (juoksu tai heitto). Yksinkertaisuudessaan on kyse siitä, että jokaiselle pelaajalle on reitti pallolle, määrätyn ensiblokkauksen jälkeen. Linjamies juoksee **linjan etupuolelle** ja leikkaa jalat (cut blokki) tai blokkaa pystyssä (usein sokealta puolelta) **vastustajan pallonkantajan läheisyydestä**.

1. Toteuta **blokkaustehtävä**, joka on ennalta määrätty.
2. Kolmannen askeleen jälkeen katso **syräsilimällä** jos mahdollista yläkentälle huomataksesi pallonkantajan reitin.
3. Kun olet varma, että peli on **kehittynyt blokkisi toiselle puolelle, irrotaudu** viistosti 7 jaardia pallon eteen. Oma juoksulinja tulee säätää kohti palloa.
4. Käytä cut blokkaa aina, kun sinulla on tilaisuus kontaktiin. Heitä kyynärpäätä eteen ja syöksy vastustajan jalkoja kohti. **Jätä blokkauksen tekemättä**, jos se näyttää takaapäin estämiseltä eli clippingiltä.
5. Jos taas näet, että taklaus on tehty, säädä juoksulinjasi kohti **kasaa suojelemaan pallonkantajaa**.
6. **Peitä irtopallo** (fumble) - älä yritä nostaa sitä ja lähteä juoksemaan, ellei tie ole todella vapaa.

**Käytä Cut-linjaa aina, todennäköisesti vaikutat puolustuksen pursuit kulmiin häiritsevästi.**

**Tilanne 2 sekuntia 22 iso-pelin aloituskomennon jälkeen**





## 8. HYÖKKÄYSLINJAMIES-DRILLEJÄ INDEIHIN

”Be a kneebender not a waistbender”



### 8.1 Lämmittely- ja ketteryys -drillejä

- *Duck walk* (kädet leuan tasolle, hartiat polvien takana, jalat koukussa, jalkaterät ulospäin, paino sisäsyryllä) 10 y
- *Duck walk*, eteen, taakse, sivuille 3 y säteellä
- Lantionojennukset (*extensions*) parin kanssa 3-piste ja 6-pisteasunnoista
- *Whistle*-drilli: coachin vihellyksestä räjähtävä aloitusaskel eri blokkeihin molempiin suuntiin base, reach, down, kick out, pull out, quick set (heitto)
- *Kartionlityjsuoksut*:
  - läpijuoksu
  - sivuttaisjuoksu kädet ojennettuina heitoblokinomaisesti
  - tasaloikat
  - sivuttaishyppy
  - W-peruuttelu + punch ilmaan terävästi käänöskohdissa

Jos käytössä narukehikko, voi lisätä joka toiseen ruutuun astumisen, ristiaskelluksen, polvet nousevat terävästi, kädet pumpkaa, katse eteenpäin ei naruihin.

- *Naruhyppeily*, kehittää jalkojen nopeutta, koordinaatiota ja reaktiokykyä.
  1. tasahyppy, pyöritys eteenpäin
  2. tasahyppy, pyöritys taaksepäin
  3. slalom, sivulta toiselle
  4. paikallaanjuoksua
  5. shuffle, jalkoja liikuttaen eteen ja taakse
  6. jumping jack
  7. yhdellä jalalla hyppy, 3 krt ja vaihto
  8. ristiaskellus (*carioca*), oikealle ja vasemmalle
  9. rocking (*kellonviisari*), oikea jalka eteen ja vasen taakse heiluen

- *Neliö-drilli*, jono aloittaen vuorotellen molemmista reunoista:
  - spurtti, carioca, kick slide, carioca
  - karhunkävely, shuffle, takaperinjuoksu, shuffle
  - pull out (2 väliä), shuffle, kick slide (voi testata kick slidea tekevän tasapainon tönäisemällä sivusta), shuffle
- *Alkujuoksudrillejä*:
  - askelkykyt eteenpäin ja taaksepäin
  - pitkät sivuttaisaskleet venyttäen lantiota
  - spurtit eteen, 45 astetta vasemmalle&oikealle
  - jonosta vuorotellen pull outit vasemmalle oikealle
  - kick slide jonosta vuorotellen
- *Bench jump*, hypätään tasaloikin jonkin matalan esteen esim. puskutyynyn yli 30 sekunnin ajan
- *Wave*, katse coachin käteen. Aloitetaan paikallaan juoksulla, sen jälkeen linjamiehet liikkuvat sivuttain lyhyillä askelilla käden osoittamaan suuntaan. Coach voi feikata päällä tai hartialla.
- *Tennis-pallo* -drilli, coach heittää jonon ensimmäiselle 5 y päästä tennispalloa oikealle ja vasemmalle noin 2m välille. Linjamiehen on nostettava pallo ilman niausta ja heitettävä takaisin. Liikkuminen lyhyillä shuffle-askelilla kunnollisessa polvikulmassa.

## 8.2 Juoksublokkidrillejä

1. *Punch polvi-istunnasta* puskutyynyn, kunnan lantionojennus
2. *3-pisteasennosta askel+ punch*, mittaa ensin oikea fit-asento 1 askeleen päästä
3. *1-2-3 drive block*, vaiheittain ilmaa vastaan. 1!-komennolla 15 cm lähtöaskel 2!-komennolla punch+iskuaskel 3!-työntö ja lantion ojennus.
4. *Punch + driveblock* 5 y
5. *Duck walk* 5 y + *spurtti* 10 + *cut block* alakentällä (syöksy dummyyn/ilmaan)
6. *Lantionojennukset* (extensions) parin kanssa 3-piste ja 6-pisteasunnoista
7. *Fit-asennosta* (kunnan kiinnipito käsillä) 5 y työntö + *finish*=lantio eteen ja kädet ojennetaan
8. *Fit-asennosta* 10 y työntö kontroloiden vastustajaa, joka ottaa askelia *sivusuuntiin*
9. *Fit-asennosta työntö*, vastustaja iskee kädet irti, jatketaan työntöä pyrkien fit-asentoon
10. *Sustain drilli*, fit asennosta työnnetään vastustajaa, joka pyrkii irtoamaan coachin merkistä sivulle
11. *Drive block sentteri&guardi&tacle vs. LB*, eri kulmat sisähartia, päällä, ulkopuoli
12. *Reach block* vasemmalle ja oikealle, vastustaja ulkohartiassa
13. *Cut block*, vastustajan leikkaus vastakkaisella hartialla reisisuojaan, dummyn kanssa ensi + live
14. *Counter-drilli*, guardin kick out DE:hen ja tacklen pull out LB:hen
15. *Influence block* (heitonomainen juoksublokki), esim. OT linjaläpileissä
16. *Umpikuja* (stalemate), linjamies työntää maksimaalista vastusta vastaan kypärä kahden vastustajan ollessa vierekkäin, kun työntö pysähtyy höllätään vastusta
17. *Mexican pancake*, driveblokataan dummyna olevaa pelaajaa, jonka takana toinen vastustaja työntää selästä vastaan antaen hyökkäyslinjamiehelle suuremman vastuksen, ok=jalat ilmaan

18. *Tukimiesten cut* (chop) blokkaukseen alakentällä
19. *Wedge-blokki*, short yardage –tilanne, askeleet sisäänpäin hartia-blokki tekniikkana, pienet välit

### 8.3 Heittoblokkidrillejä

1. *Quick set*, 3-pisteasennosta heittoblokkiasentoon mahdollisimman nopeasti
2. *Quick set + punch* (lock out, ei nojausta). Voi lisätä vastustajan joka astuu eteenpäin ja aina silloin punch tai tehdä punchin parin kanssa.
3. *Yhden käden punch*, ulkokädellä vähemmän
4. Heittoblokkiin asettuminen *oikealla askeltamisella*. Heittoblokissa liikkuminen on tyylikästä perääntymistä, ei yliagressiivisuutta vaan tiukka punch, alhaalta ylöspäin. Askellus vastustajan mukaan:
  - Leveällä (jet)= pyri peittämään  $\frac{3}{4}$  vastustajasta, kick-slide taakse
  - Ulkohartia=kick slide suoraan taakse
  - Päällä= power-step etujalalla vastustajan sisemmän jalan sisäpuolelle
  - Sisäpuolella=etujalalla power-step sisäreikään
5. *Quick feet*, kierretään 0,5m välein kartiot lyhyillä askelilla. 10 y ensin taakse&eteenpäin kartiot.
6. *Turn drilli*, astutaan 10 y matka taakse kääntyen vuorotellen molempien jalkojen päkiöiden varassa 90°. Punch aina käänöksessä
7. *Turn shuffle* (lateral wave), liikutaan shuffle-askelilla 10 y matka taaksepäin 1,5 y säteellä tehden W-muotoista liikerataa. Kädet pumpaavat koko matkan.
8. *Walk back resistance* (body position), linjamies peruuttelee hitaasti käsien ollessa selän takana. DL:llä ote hartioista joista hän vetää, kääntää, työntää ja liikkuu sivuttain pyrkien horjuttamaan OL:n tasapainoa
9. *Lock out*, DL repäisee ulkohartiasta, OL suorittaa punchin samanaikaisesti ulkokädellään hartiaan ja lukitsee kädet.
10. *Rip off punch*, kun DL saa kädet sisäpuolelle, OL iskee ne irti ja vie omansa punchilla sisään
11. *Fit balance (Sumo)*, DL repii taakse, sivulle ja työntää eteen OL pyrkiessä pysymään kokoajan tasapainossa ja kädet vastustajan sisäpuolella.
12. *Mirror*, vihellyksestä quick set + punch, DL liikkuu sivuttain kahden 5 y välein asetetun kartion väliä shufflella, OL peilaa DL liikettä 3 punchia DL astuessa eteenpäin. Variaationa OL kädet selän takana ja peilaa puolustajan liikettä.
13. *Reaction drill*, heittoblokkiasennossa jalat liikkeessä reagoidaan kolmen edessä eri asemissa olevien vastustajien liikkeeseen punchilla.
14. *3-point drilli*, hyökkäyslinjamies tekee quick setin vastustaja bull rushaa, 2 napakka punchia, jonka jälkeen vastustaja tekee ohitustekniikan ripin tai swimin
15. *Köysidrilli*, köysi yhdistetään DL kädestä- OL:n jalkojen välistä-QB:n käteen. Pelinrakentajan peruutusasteiden 3 step, 5 step, 7 step kulman vaihtelu suhteessa vastustajaan havainnollistuu hyökkäyslinjamiehelle, kun köyden tulee olla aina suorassa.
16. *Jump-tekniikan* harjoittelu, nopeissa heitoissa otetaan askel eteenpäin juoksunomaisesti ja tuodaan toinen jalka viereen. Juoksunomainen punch.
17. *Kick-slide& burn*, ilman kontaktia DE/DT pyrkii leveästä asemasta juoksemaan 5 jaardin matkalla ohi OL:sta, joka peruuttaa käyttäen kick slide potkua. Variaationa OL:n

- reagointi DL:n pyrkiessä speed rushilla aloittaen, mutta leikaten sisäpuolelta ohi. OL voi testata 2-piste race horse asentoa myös drillissä.
18. *5-4i drill*, DE lähtee 5. tekniikasta mutta liikkuu heti sisäpuolelle 4i. tekniikkaan, jolloin OL ottaa heti sisäaskeleen power stepin. Samaa voi harjoitella toisten päin 4i:stä 5:seen, jolloin OL ottaa kick stepin
  19. *Slant-sessiassa* heittoblokataan vastustajaa, joka slant`aa eri puolille
  20. *Lateral punch*, lähtö 3-pisteasennosta, sivuttaisliike ja napakka punch 1,5 y välein oleviin vastustajien rintapanssareihin. Molemmat suunnat.
  21. *Twister*, kovan speedrusherin suistetaan tasapainosta iskemällä sisäkädellä kylkeen ja nostamalla kainalosta ylös hankalaan asentoon, usein tasapaino katoaa DL:ltä
  22. *1 vs. 1 counter-tekniikat* ohitustekniikoissa ensin kävelemällä ja sitten vauhdilla:
    - vs. bullrush, ol = anchor-step (pitkä taka-askel kuin ankkuri)
    - vs. rip = sisäkäsi lantiolle, tanssi sivurajaa kohti
    - vs. swim = sisäkäsi kainaloon,
    - vs. spin = perääntymisaskel ja isku alaselkään
    - vs. counter askel = focus numeroihin, liikkuu luonnostaan mukana
    - vs. push pull = kun työnnetään työnnetään takaisin, kun vedetään ”istutaan” taakse. Ei nojata, pitää hakea hyvällä liikkumisella tasapaino
    - vs. speed rush DE jet`issä = tiukka kick-slide suoraan taakse
    - vs. 2-1 (kaksi askelta alakentälle ja sisäaskel)= valmiina astumaan back step
    - vs. hand (bitch) slap= ei ojenneta kättä ennen oikeaa etäisyyttä. Ulkokäden voi vetää myös taakse, kun DL tarttuu/iskee kiinni
  23. *Scat-suojaustekniikka* kun takakentällä blokkaa vain yksi RB, sentterin double read lukee ILB liikettä ja sen mukaan blokkaa tämä blitzatessa tai auttaa viereistä linjamiestä. Tai muu vapaa OL.
  24. *Alakentänblokki*, heittoblokataan 3-step drop 2sekuntia, 5-step drop ja juoksu alakentälle blokkamaan

## 8.4 Co operation-drillejä

1. *Power scoop* yhdistelmäblokki 2 vs. 2 (esim. vasen OT&OG vs. DT & ILB jne.), alkaa tuplablokkina, josta toinen OL irtoaa vastaan tulevaa LB vastaan tai tupla viedään LB:n silmille
2. *Double team* block 2 vs. 1
3. *Fold&cross block* 2 vs. 2, DE&LB ja DE&DT vastaan tandem-tandem ajoitukset, tiukka down
4. *Juoksupelit* eri puolustuksia vastaan 4-3 over / 4-3 under / sink weak / karhu/ 3-4 ...
5. *Screen-, draw-, reverse-, jne -pelien* harjoittelu
6. *Stackissä* pelaavien tukimiesten blokkaminen eri tilanteissa
7. *3 vs. 2 harjoittelu*, kaksi DL vaihtelee asemiaan ja 3 OL blokkaa eri blokkeja reach-, down-, tupla-, trap-, pass-, driveblokkeja käyttäen.
8. Trap-drilleissä voi käyttää rb:tä juoksemassa ja coach näyttää trapin suunnan DT:eiden ollessa 2-2 asemissa. Tai ottaa FB mukaan, jolloin tulee OG:n kick out tai FB:n kick out coachin näyttäessä merkin.
9. *1 vs. 1 harjoittelu* turn out (drive), reach tai pass

10. *Erilaisia stunteja&blitzejä* vs. harjoittelu, ensin kävellen sitten vaudilla, hartiakosketussääntö! vaihtaa miesvastuun. Rb:t mukana blitz pick up'issa. BOB=big on big ZOMBIE=zone
11. *Pass pro*, aloitetaan puolustuksen ja hyökkäyksen painotuksin ennalta sovitulla tekniikalla josta päästään full speed free styleriin. Lähdöt omasta liikkeestä tai countista.
12. *Dive drill*, RB+OL vs. DL/LB, 10 jaardin matka 2 m tunnelissa, 3 yritystä. Täyttä räminää.
13. *Cup protection* ilmaa vastaan, aloituskomennosta jokainen linjamies ottaa aloitusaskeleen. Huomioidaan suojaavan kupin välien muodostuminen (splits) syvyyden ja aloituslinjan suhteen. Sisäpuoli suojeltava aina ensin.
14. *Linjavälien merkitys*, splitsejä on hyvä vaihdella. Laittaa vastustaja arvaamaan, hämätä, varsinkin pelin mennessä toiselle puolelle. Välejä voi käyttää seuraavasti ja harjoitella myös.

*leveää väliä* (3 jalkaa) käytetään:

- point of attackin ollessa sisäpuolella
- ei- pelin puolella
- cross blokeissa vs. DT&DE
- linjan keskellä 4-3 vastaan

*normaali väliä* (2 jalkaa) käytetään:

- heitossa

*kapeaa väliä* ( 1 jalka) käytetään:

- point of attackin ollessa ulkopuolella
- kiertopeleissä pelin puolella
- tuplablokeissa
- comboblokeissa

15. *Yhden miehen sledge* – harjoittelu (askel-lantio-ojennus-kädet)

- (alhaalta ylöspäin, kädet ojentuvat viimeiseksi, ok=kun sledge nousee:
- polviltaan (lantioojennus+ isku) väistä alastuleva sledge sivulle
- 3-pisteasennosta askeleen kanssa
- viiden askeleen vauhti (blokkaa LB), päästävä alle