

PUOLUSTUSLINJAMIEHEN PIKAOPAS



Aikansa säkkikuningas Jari Liimatainen tosi toimissa

Joku amerikkalainen valmentaja on joskus sanonut, että hyökkäys- ja puolustuslinjamiehen erottaa siitä, kun katsoo molempien pukukopin sisältöä. Hyökkäyslinjamiehen tavarat ovat järjestelmällisissä pinoissa, kun taas puolustavalla linjamiehellä on niin sanotusti kaappi sekaisin. Niin tai näin kuitenkin salamana reagoivan animaalisien linjapuolustajan tulee omata hurjuutta sisällytettyinä tekniikkaan ja pallosilmään. Pallo on löydettävä nopeasti ja hyökkääjän edut - lähtösignaali & pelin hyökkäyssuunta on eliminoitava välittömästi. Sivuttaisliikkumisen ollessa jälleen kerran kunnia.

Tässä kirjasessa keskitytään puolustuslinjamiehen tekniikoihin erottelematta pelaako linjan laidassa vai keskellä. Tekniikoita on hyvä harjoittaa aluksi ilman varusteita peilin edessä kokeneen tekniikat osaavan pelaajan/valmentajan kanssa. Mikään täydellinen opus luonnollisesti ei ole käsissäsi, mutta itse linjamiehiä treenauttaneena tämä toimii muistin virkistykseenä. Tekniikat ja tiedot linjamiestyöskentelystä olen poiminut seuraavien valmentajien luennoilta: Tuomas Heikkinen, Sami Porkka, Jorma Hytönen sekä Janne Kilpeläinen.

@ SAJL Heikki. J. Halttunen 2008



Mike Quarshie säkittää NFL pre season ottelussa Minnesotaa vastaan 2006

Sisällysluettelo

PUOLUSTUKSEN LINJAN YDIN.....	4
SANASTOA.....	6
PERUSSÄÄNTÖJÄ LINJAPUOLUSTAJILLE.....	7
PRE-SNAP LUKU.....	7
LÄHTÖASENTO	8
CHARGE TEKNIIKAN ERI VAIHEET.....	9
1 Lähtö – ensimmäinen askel.....	9
2 Kontakti – charge	9
3 Erotus – separation	9
4 Tunnistus.....	9
TEKNIIKAT ERI BLOKKEJA VASTAAN.....	10
VS. Base (drive blokki).....	10
Reach blokki.....	10
VS. Tupla blokki	10
VS. Matala blokki (cut block)	11
VS. Down blokki+ Trap blokki	11
VS. Down blokki kohti	11
VS. Draw peliä	11
VS. Heittoblokki.....	11
HEITTORYNTÄYTEKNIIKAT.....	12
Rip tekniikka (am under)	12
Swim tekniikka (arm over).....	12
Bull rush tekniikka	13
Spin (pyörähdys) tekniikka	13
Yhdistelmätekniikoita	13
.....	13
PUOLUSTUKSEN NUMEROINTI JA MUODOSTELMIEN TUNNISTAMINEN	14
ERILAISIA LINJAPUOLUSTAMISTAPOJA.....	15
PUOLUSTAJIEN SIJAINTI (AUKKOTEKNIIKAT)	15

PUOLUSTUKSEN LINJAN YDIN

Aggressiivisuus **Asenne** **Asento** **Suunta**

Eli AAAS. ” *Be an ass, make the guy in front of you hate you!* ”

Aggressiivisuus: Koko DL:n filosofian ydin. Tekniikka ei toimi ilman aggressiivisuutta. Luo myös tarvittavan hengen linjassa pelaamiseen. Aggressiivisuuden perusilmentymä on räjähtävä lähtö välittömästi kun hyökkäyksessä jokin liikahtaa. Aggressiivisuus on ehdoton edellytys, kun halutaan pelata hyökkäyksen alueella.

Asenne: Aggressiivisuuden lisäksi työtä tekevä ja joukkoeen eteen kaikkensa antava asenne. Oikea asenne pitää sisällään halun tehdä kovaa, likaista työtä. Puolustaja on vasta sitten tyytyväinen, kun hänet tuplataan joka downilla.

Asento: Oikeaoppisen charge –tekniikan vaatima vartalon asento vastustajan hallitsemiseksi. Asento pitää sisällään niin lantion-selän asennon kuin käsien asennon jne. Oikeassa asennossa puolustaja on aina hyökkääjän alapuolella.

Suunta: Ylhäältä katsottuna aina suoraan kohti hyökkääjän shadenpuoleista olkapäätä. Sivusta katsottuna alhaalta yläviistoon.

Tämän esityksen puolustuksen linjan pelityyli on aggressiivinen gap control –tekniikka. Eli se on osa gap control –puolustusta, jossa jokainen hyökkäyksen linjan reikä (A-D, laskien keskeltä ulospäin) on annettu henkilökohtaisena vastuuna jollekin linjan / boxin pelaajalle (yleensä DL tai LB). Jokaiselle reiälle on siis vastuupelaaja.

Aggressiivisuus tarkoittaa sitä, että tapahtumiin vaikutetaan omalla käyttäytymisellä (painetta luomalla) eikä vain reagoida passiivisesti tapahtumiin. Tämä pelityyli ei toimi ilman aggressiivisuutta! Aggressiivisuus tarkoittaa myös sitä, että linjapelaaminen pyritään suorittamaan hyökkäyksen alueella, eli hyökkäyksen linjamiehiä työnnetään taaksepäin, eikä vain tyydytä pitämään omaa paikkaa.

Puolustuksen linjassa pelataan tekniikat aina eri uhkakuvien kiireellisyysjärjestyksessä, alkaen välittömästä (nopeimmasta uhasta). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että puolustuksen linja pelaa aina juoksua ennen heittoa (heittoon on enemmän aikaa reagoida). Sama sääntö pätee myös eri blokkiuhkiin: Mies edessä on aina ensisijainen uhka, oman miehen vieressä toissijainen uhka, takakentällä kolmannen tason uhka jne. Uhat voidaan luokitella seuraavasti:

1. a. Oma mies, drive block
1. b Oma mies, reach block
1. c Tuplablock, teamblock, pullout+ downblock
2. Downblock + trap sisäpuolelta
3. Downblock + Fullbackin kickout
4. Downblock + fullback koittaa koukata sisään.

Syy miksi ensimmäiset 3 uhkaa on nimetty saman uhan eri versioiksi, on se, että niillä ei käytännössä ole eroa puolustajan kannalta. Hyvin suoritettu reach block eroaa drive blockista niin vähän, että sitä vastaan pelataan täysin samalla tavalla. Myös team/tupla blokit muodostuvat vasta sen jälkeen kun omaan mieheen on jo saatu kontakti, eli uhkakuvana nämä eivät eroa paljoa perus drive blokista. Team blokista (scoop/fold) pakotetaan aina tupla. Tuplaa vastaan pelataan aina siten, että oma mies tuhotaan normaalilla chargeilla, jolloin kunnan tuplaa ei koskaan muodostu.

Puolustuksen linja pelaaja ei luovu oman reiän pelaamisesta ennen kuin on **100% varma** ettei pallo voi tulla siihen reikään. 95% ei riitä! **Oma gap on maailman tärkein asia!** Hyökkäyksen pelit perustuvat juuri siihen, että joku puolustaja saadaan harhautettua pois reijästään.

Puolustaja käyttää samaa **charge** –tekniikkaa koko ajan kaikkia hyökkäyksen blokkitekniikoita vastaan. Puolustaja ei siis yritä ennakoida, mitä hyökkäyksessä on tulossa, vaan kylmästi luottaa oman tekniikansa toimivuuteen, tuli vastaan mitä tahansa. Charge toimii suoraan sellaisenaan drive, reach ja team blockeihin. Kun siihen yhdistetään oikeaoppinen crossface –tekniikka, toimii se myös trap –blokia vastaan. Charge on kuvattu seuraavassa kappaleessa. Charge tekniikan hienous on juuri siinä että yksi tekniikka toimii kaikkea vastaan, jolloin voidaan keskittyä tämän ainoan tarvittavan tekniikan hieromiseen automaatiotasolle.

Chargeissa puolustaja kaivautuu hyökkääjän alle ja pyrkii nostamaan tämän pystyyn siten, että hyökkääjän painopiste siirtyy kantapäille. Näin hyökkääjään pystyy tämän jälkeen hallitsemaan pienelläkin voimalla.

Mitä enemmän hyökkääjän voimaa saadaan käännettyä ylöspäin, sitä pienempi on eteenpäin kohdistuva voima ja silloin riittää mahdollisimman pieni vastavoima kontrolloimaan hyökkääjää.

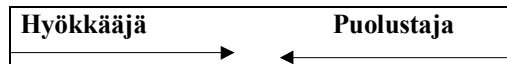
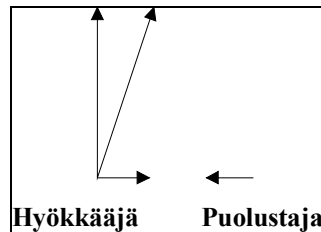
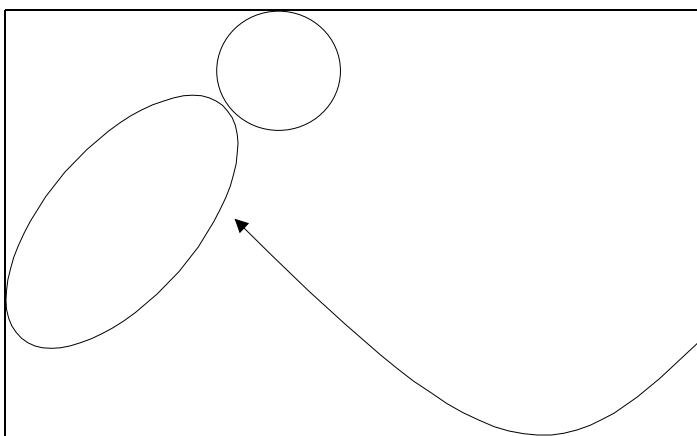


Figure 1

Jos hyökkääjän voima suuntautuu suoraan puolustajaan, tarvitaan vähintään yhtä suuri vastavoima kääntämään hyökkääjän suunta. Tällöin isoin ja vahvin voittaa aina.



Kun hyökkääjän voima on kohdistettu yläviistoon (hyökkääjä ponnistaa pystyyn tai työnnetään pystyyn), riittää pieni voima hänen työntämiseksi taaksepäin.



Lantion oikeaoppinen liikerata sivustakatsottuna.

SANASTOA

Sisäpuoli: hyökkääjän katseen pallon puoleinen kenttä

Ulkopuoli: hyökkääjän katseen sivurajan puoleinen kenttä

Boksi: kuvitteellinen alue uloimpien linjamiesten kohdalta vedettyjen kentän pystysuuntaisten viivojen sisällä noin kuuteen-kahdeksaan jaardiin asti molempiin suuntiin pallosta

Shade: puolustajan tarkka (hartia)sijainti hyökkääjään nähden, ei aukon päällä eikä naaman edessä

Head up-asema: puolustajan sijainti kasvotusten hyökkääjään nähden

Frontti: puolustuksen linjamiesten ja tukimiesten määrän ja sijainnin mukaan nimetty kokonaisuus

Kulmapeli (Offtackle)-peli, joka on suunniteltu kulkemaan linjan päädyistä

Suunnanvaihtopeli (misdirection): esim. counter, jossa peli näyttäisi menevän muualle kuin menee

Virta (Flow): blokkajien ja pallonkantajan pääkulkusuunta tai suunta johon peli voimakkaasti näyttää menevän

Over, Under, Karhu: puolustuksen ryhmityksiä eli frontteja

Drive block: Suora blokki, jossa hyökkääjä yrittää työntää puolustajan suoraan taakse.

Shade :”Varjo” eli se puoli hyökkääjää, jonka puolelle puolustaja ryhmittyy

*Stance :*lähtöasento

Reach block: Blokki, jossa hyökkääjä koittaa koukata puolustajan tämän vastuuaukon puolelta.

Oikein tehtynä hyvin samankaltainen drive –blokin kanssa.

Drive: suora perusjuoksublokki

Down: blokki sisäänpäin eli puolustajaan joka on sisempänä kuin blokkaja, blokkisuunta sisään

Turnout: blokki ulospäin eli puolustajaan joka on ulompana kuin blokkaja, blokkisuunta ulos

Reach: blokki jolla pyritään pääsemään ulompana tai suoraan päällä olevan puolustajan ulkopuolelle ja ideaalisti kääntämään hänet sisäpuolelle

Tupla: kahden pelaajan blokki samaan puolustajaan, tavoitteena työntää puolustajaa taaksepäin

Combo: kahden blokkajan yhdistelmäblokki jossa ensimmäinen puolustaja jätetään seuraavalle blokkajalle ensimmäisen blokkajan irrotessa seuraavaan

Cut: blokki, jossa puolustaja pyritään saamaan kaatumaan blokkaamalla häntä aggressiivisesti lantion alapuolelle

Pull / trap: sivuttaiseen lähtöön perustuva blokki, usein muuhun kuin lähialueella edessä olevaan pelaajaan, usein tarkoituksena yllättää blokattava puolustaja

PERUSSÄÄNTÖJÄ LINJAPUOLUSTAJILLE

- ❑ Hyökkäyspelaaja (tacklesta tackleen) ei voi enää siirtää käden paikkaa, kun on 3-pisteasennossa (tai 4-piste). 2-pisteasennosta hyökkäyslinjamies voi siirtyä tai siirtää jalkojaan
- ❑ Puolustuksen paitsio on myös, kun puolustaja ylittää aloituslinjan ennen aloitussyöttöä ja hyökkääjä liikahtaa, ei vaadi siis kontaktia niin kuin ennen
- ❑ Jos hyökkäysmies liikahtaa ennen aikaiseen aloitukseen, ota kontakti välittömästi häneen. Vältä iskemistä liian myöhään ja näin hankit turhaan rangaistuksen
- ❑ Käytä kaikki rähmäykset (fumble) hyväksesi, maahan iskeytyvä ja ilmassa oleva irtopallo haltuun.
- ❑ Ota kiinni kaikki heitot, jotka eivät ylitä aloituslinjaa. Erotuomari päättää oliko kyseinen heitto eteenpäin vai sivulle.
- ❑ Vältä pelinrakentajan iskemistä (taklaamista) sen jälkeen, kun hän on heittänyt pallon tai kun juoksija on ylittänyt varmasti sivurajan.
- ❑ Eteenpäinsyötön häirintä ei ole voimassa aloituslinjan takana, potentiaalisia kiinniottajia on kolaroitava

PRE-SNAP LUKU

Ennen yrityksen alkua vastassa olevasta hyökkäyspelaajasta voi lukea tiettyjä tuntomerkkejä pelin suhteen. Tämä pre snap luku on olennainen osa linjapuolustajan pelaamista, sillä jopa 70% peleistä paljastuu. Yleensä tuntomerkit selkeytyvät ottelun loppua kohden. Ennakoinnilla saadaan h-linjamiehen ajatukset sekaisin, vaikka luku olisi väärä.

1. Ennakoitavissa juoksu

1. paino kädellä voimakkaasti, etunoja, valkoiset sormet (veri pakenee)
2. yleensä katsekontakti tiukka
3. kantapäät ilmassa

2. Ennakoitavissa heitto

1. punaiset sormet, takanoja
2. pelaaja hieman taaempana, flex
3. linjapelaajilla pienemmät välit, tight
4. jalat ovat hieman suoristettuina, kantapäät maassa

3. Ennakoitavissa counter, pull out

- heittoasento
- katse harhailee sivulle
- nojaaminen

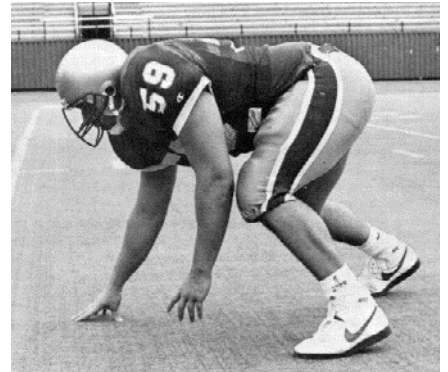
Kommunikaatio linjapuolustajien välillä paljastaa myös usein pelin luonteen Esim. Hei, hei!=heitto ja Juo, juo != juoksu. Jos puolustajien luku on vasemmalta: J J J H H on luultavasti tulossa counter vasen.

LÄHTÖASENTO

Puolustaja ryhmittyy niin lähelle palloa kuin mahdollista lyhentääkseen matkaa hyökkäyslinjaan. Puolustaja lähtee aina jommankumman puoleisesta shadesta (kutsuttu puolustus määrää shaden). Shaden leveys määräytyy kokemuksen mukaan. mitä lähempänä head uppia, sitä parempi, mutta puolustaja EI SAA KOSKAAN UHRATA SHADEN PUOLTA REACH BLOKILLE!

3-pisteasento:

- ❑ lähtöasento on pelaajan välityksille sopiva, mukava, räjähtävän lähdön mahdollistava
- ❑ käsi maassa, siten että peukalo osoittaa eteenpäin, tämä helpottaa charge iskun suoritusta
- ❑ toinen käsi edessä valmiusasennossa, lähes maassa olevan käden vieressä, tämän vuoksi käsien peukalot yhdessä, se helpottaa käsien sisäänvientiä, ei merkitystä kumpi käsi maassa
- ❑ 60 % painosta kädellä
- ❑ Jalkojen leveys on linjan päässä hartioiden leveys ja keskellä vähän leveämpi. Selkä on vaakatasossa
- ❑ jalat lähellä toisiaan, sisempi jalka takana suhteessa kumpaa "puolikasta" hyökkääjästä pelataan
- ❑ lähtöasennossa on aina miehen puoleinen jalka takana, vähintään takajalan puoleinen käsi maassa ja takajalan varpaat etujalan kantapääljinjan takana.
- ❑ jalat "kerätään" vartalon alle, kroppa jännitetään kuten penkkipunnerruksessa, olet kuin viritetty rotanloukku
- ❑ syrjäsilmillä katse pallossa, muutoin reagoidaan hyökkääjän käden liikkeeseen
- ❑ jos ns. heittoyritys (3. ja pitkä matka uusiin yrityksiin) painoa tällöin eteenpäin ja katse palloon



4-pisteasento

- ❑ yleensä käytössä maalilinjan peleissä, kun mentävää muutama jaardia tai alle
- ❑ muutoin sama kuin 3- pisteasento, mutta molemmat kädet maassa, joille paino on jakautunut tasaisesti
- ❑ kasvot ovat alempana ja takapuoli korkeammalla, pelaaja on valmiina syöksymään aukkoon



CHARGE TEKNIIKAN ERI VAIHEET

Perustekniikoita on vain yksi ja sitä käytetään ja se toimii kaikissa tilanteissa, pois lukien stuntit. Perustekniikasta käytetään tässä nimitystä charge. Charge-tekniikkaa käytetään nimenomaan gap control pelityylissä. Oikea lähtöasento mahdollistaa oikeaoppisen ensimmäisen askeleen ja täten oikean chargen.

Dominoi hyökkääjää – vastaa voimalla voimaan – irrotus – hae pallo - taklaus

Charge tekniikasta voidaan erottaa **viisi** eri vaihetta.

1 Lähtö – ensimmäinen askel

- ❑ äärimmäisen nopea reagointi mieheen tai palloon
- ❑ SNAPIN lähtiessä puolustaja ottaa räjähtävästi ensimmäisen askeleen eteenpäin jonka pituus on noin 2 kengänmittaa, eli takajalka päätyy juuri etujalan eteen, samaan varvas-kantapää – suhteeseen, mutta toisinpäin.

2 Kontakti – charge

- ❑ Samanaikaisesti askeleen kanssa puolustajan lantio putoaa ja työntyy sitten eteen yläviistoon. Puolustaja ”kaivautuu” hyökkääjän alle ja nostaa tämän pystyyn.
- ❑ isku suoritetaan kämmenillä alhaalta ylöspäin, alakoukkumaisella iskulla tähdätään rinta/hartia-akselille
- ❑ puolustajan peukalot osoittavat suoraan ylöspäin, sormet 45° ulos ylläviistoon. Tämä pitää kynnärpäät sisällä. Peukalot ovat melkein yhdessä edessä, tällä tavoin puolustaja saa kädet hyökkääjän käsivarsien sisäpuolelle.
- ❑ Kontakti hyökkääjään tapahtuu samanaikaisesti otsalla ja molemmilla käsillä. Hyökkääjä työnnetään pystyyn jalkojen ja lantion/alaselän voimalla ja vasta tämän jälkeen käsivarret ojentuvat suoriksi. Käsivarret pysyvät tämän jälkeen suorana, jotta hyökkääjä ei pääse puolustajan vartaloon kiinni.
- ❑ Kontakti tapahtuu aina puolikkaaseen mieheen, shaden puolelle. Puolustaja yrittää ”juosta läpi” hyökkääjän olkapäässä olevasta pisteestä.

3 Erotus – separation

- ❑ Kontaktin jälkeen puolustaja pitää hyökkääjän pystyssä pysyen itse alapuolella
- ❑ Puolustaja pitää hartiat linjan suuntaisena ja tiivistää hyökkääjän toisella puolella olevaa aukkoa hyökkääjän vartalolla.
- ❑ kontrolloi käsillään blokkaajaa, suoristetuilla lukituilla käsivarsilla, paino käsillä

4 Tunnistus

- ❑ Puolustaja itse pysyy vastuuaukkonsa puoleisessa shadessa ja reagoi peliin etsimällä katseellaan missä peli (pallonkantaja/pelinrakentaja)

5 Irroitus ja taklaus

- ❑ Puolustajan asento pysyy matalana, lantio matalalla ja polvet koukussa, mutta selkä ja pää pystyssä valmiina taklaukseen
- ❑ blokkaajasta päästään irti penkki punnerruksen omaisella liikkeellä
- ❑ tarvittaessa irrottautumiseen voi käyttää erilaisia tekniikoita rip, swim ...

TEKNIIKAT ERI BLOKKEJA VASTAAN

VS. Base (drive blokki)

- ensimmäinen askel suoraan sisäjalalla (taaempi jalka)
- pelataan puolikasta miestä vastaan (kevyempää 60kg/120kg)
- iske sisäkäsi rintaan ja ulkokäsi hartiaan
- taistele painetta vastaan
- paina blokkaajaa 1 jaardi taaksepäin
- älä lähde kiertämään väärältä puolelta
- erotus ja etsi peli



Drive

Reach blokki

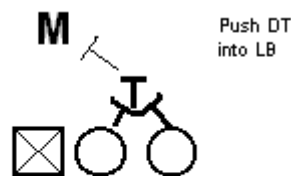


Reach



- ensimmäinen askel suoraan sisäjalalla (taaempi jalka)
- työnnä voimakkaasti eteenpäin, jolloin vastavoiman johdosta liikut oikeaan suuntaan 2 jaardia sivuun ja 2 jaardia eteenpäin
- yritä suoristaa hook puolen käsi
- kontrolloi hyökkääjää
- jos hook puolen käsi on koukussa, pudota takapuolta (asentoa), jolloin se suoristuu

VS. Tupla blokki



- painopiste alas, pysy matalana, nopea tuplan tunnistus elintärkeää
- pysy aukossa, jos huomaat blokin liian myöhään, pudottaudu maahan, jolloin aukon kohdalle syntyy kasa ja pallonkantaja ei löydä tilaa
- käännä hartiat, kapeampana voit yrittää välistä
- ei spinniä ----->
- erota combo ja tupla blokki toisistaan, pelaa aina yhtä miestä vastaan, tällöin voit voittaa molemmat

Double

VS. Matala blokki (cut block)



- kun blokkaaja lähestyy vyötärön korkeudelta, etkä pääse iskemään alapuolelta käytä tätä tekniikkaa
- iske blokkaajaa kypärään ja hartiasuojien yläosaan käsillä ja paina hänet maahan, ennenkuin hän ehtii syöksyä jalkoihisi
- voit painaa blokkauksen puolen polven samanaikaisesti alas ja suojata sitä näin

VS. Down blokki+ Trap blokki

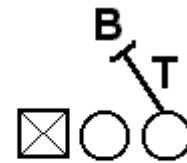
- tunnista linjamiehen liike sivulle, ota 1. askel sisäjalalla eteen
- kavenna väylää, astumalla hyökkääjän liikkeen suuntaan sivuttain
- iske hyökkääjää lantioon ja kylkeen
- katso heti trap blokkia yrittävää guardia/kick out blokkia fb:ltä
- kontakti vastahartiolla, rip-tekniikalla ohi ja yläkentälle
- jos ketään ei tule liiku yläkentälle pallon syvyydelle



Pull and Kick Out

VS. Down blokki kohti

- kolaroi kaikkea mahdollista
- paina itsesi down blokkiin
- irrottaudu ja etsi pallo



Down

VS. Draw peliä

- näyttää ensin heitolta, mutta peli muuttuu juoksuksi
- pysähdy ja palaa omia askelia kohti
- irrottaudu ja etsi pallo
- yksi tekniikka on spinnata omaa lähtöasemaa kohti



VS. Heittoblokki

- päättää tekniikka aikaisemmin
- käytä vastaliikkeitä
- nopeus on valttia, turha tanssia linjamiehen valssia
- lue vastustajaa, iso pitkä h-linjamies - ei swim

HEITTORYNTÄYSTEKNIIKAT

Filosofiaa; -halu päästä käsiksi pelinrakentajaan
-tekninen osaaminen
-hallittava 2-3 tekniikkaa hyvin

Menestys; -1. lähde liikkeelle pallosta
-2. poista etäisyys blokkaajaan
-3. pysy liikkeessä kokoajan

Ryntäysväylä; -pelinrakentajalle ei juoksuväylää
-näkyvyys heikkenee ryntäysväylän johdosta --> pallon kaari muuttuu
-jokainen linjapuolustaja omalla väylällään kurinalaisesti

Rip tekniikka (am under)

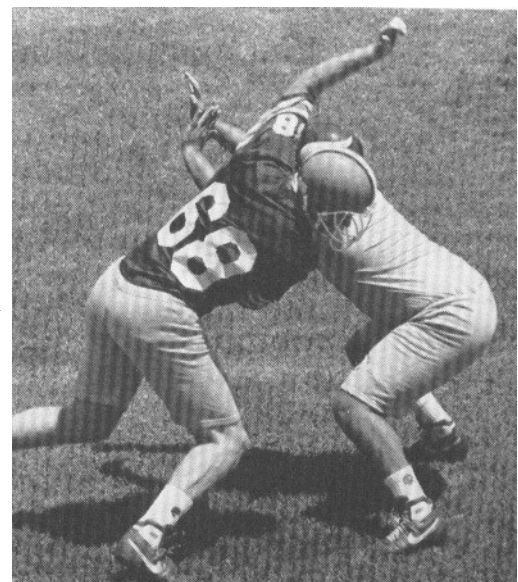
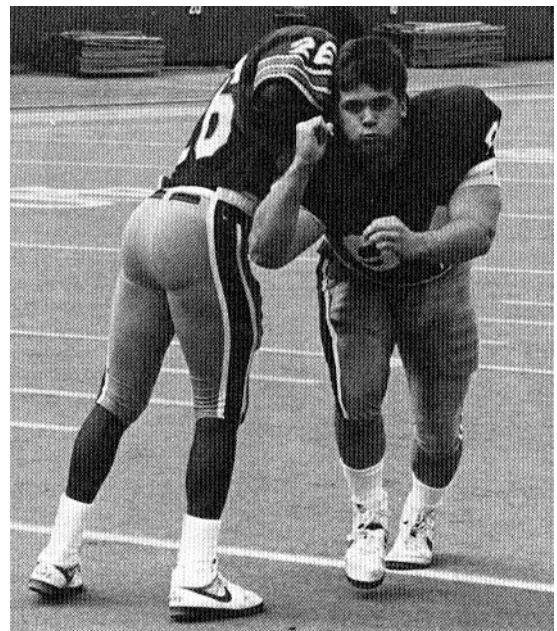
- 1. askel (position step) otetaan ulommalla jalalla ja askel on lyhyt
- 2. askel (power step) otetaan sisemmällä jalalla ja se on pitkä, astutaan vastustajan varpaiden lähelle
- toinen askel ja alakoukkumainen isku sisemmällä kädellä yhtäaikaan, jolloin jalkaterä&polvi&hartia ovat samalla linjalla
- käden isku tulee hartian alta läpi, tipauta hartiaasi, voit työntää toisella kädellä vastustajan hartiaista
- nosta jaloilla ja ojenna lantiota, samanaikaisesti nosta hartialla ja nojaa vastustajaan
- jatka liikkumista kontrolloidusti eteenpäin ja etsi pallo

harjoittele seuraavassa järjestyksessä:

- a) rip käden heilautus
- b) askel rip
- c) askel rip + hartia
- d) sama suoritus hyökkääjää vastaan
- e) counter rip

Swim tekniikka (arm over)

- kun hyökkääjä asettuu heittoblokkiin, vasemmalta ohitettaessa,
- iske vasemmalla kädelläsi voimakkaasti hartiaan työntäen sitä,
- voit vetää sitä alaspäin
- samanaikaisesti lyödään oikea käsi yli, kyynärpää iskee selkään
- astu vastustajan kantapäille, ohi
- hartiat kääntyy oikeaan suuntaan



Bull rush tekniikka

- iske kynärvarsilla h-linjamiehen kädet irti, ulospäin
- kypärä vastustajan maskin alle
- erotus=separation, kädet suoraksi, työnnä 1 jaardi voimakkaasti
- väännä hartioista (avaa tie pelinrakentajaan), valitse puoli
- hyvä tekniikka pienikokoista vastaan, pelästyttää



Spin (pyörähdys) tekniikka

- nojaa hyökkääjään
- nopea pyörähdys oman akselin ympäri
- sisempi jalka on astuttava vastustajan haarioihin, tasapainoinen asento
- vastakäsi heitetään, lantio avautuu
- käsi iskee

Yhdistelmätekniikoita

a) Counter-rip

- lähde liikkeelle hieman taaempaa, jotta counter-askel (jab step) jää tilaa
- lyhyt ensimmäinen askel astutaan kuin kuumille hiilille, heilauta päätä, hyökkääjä liikahtaa hämäyksen suuntaan
- sen jälkeen normaali rip tekniikka toiseen suuntaan

b) Counter-swim

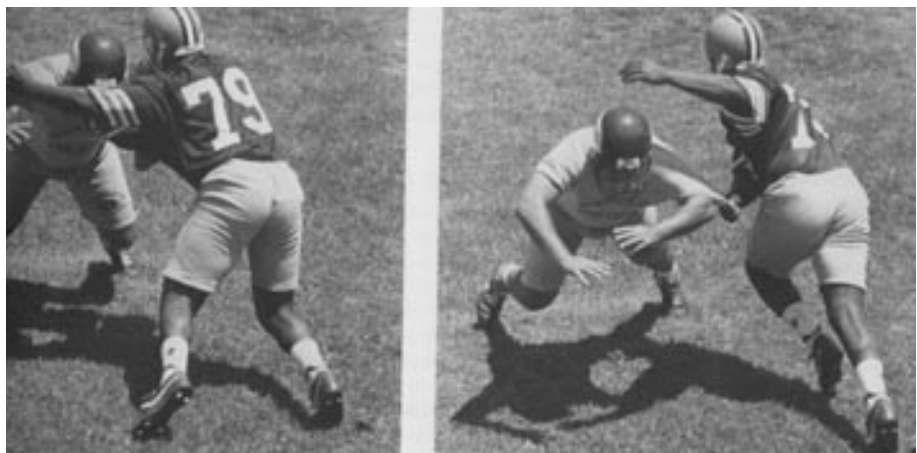
- kuin edelle, mutta lopuksi swim tekniikka

c) Rip-swim

- kaksi tekniikkaa yhdistettynä
- aloita normaalilla rip'illä, jossa koukkuiskun hartian alle jälkeen tartut välittömästi ulommalla kädellä vastustajan hartiasta ja suoritat swim'in rip kädellä
- yhdistelmän voi suorittaa myös toisessa järjestyksessä swim&rip

d) Push-pull

- charge isku normaalisti, työnnä vastustajaa
- ulkokäsi, hartiasuojan reunassa tarttuu kiinni ja vetää vastustajan hartiaa vinoon
- swim tekniikalla ohi



- push pull tekniikan voi aloittaa myös rip'illä, jonka jälkeen työntö-veto-swim

e) wide tekniikka

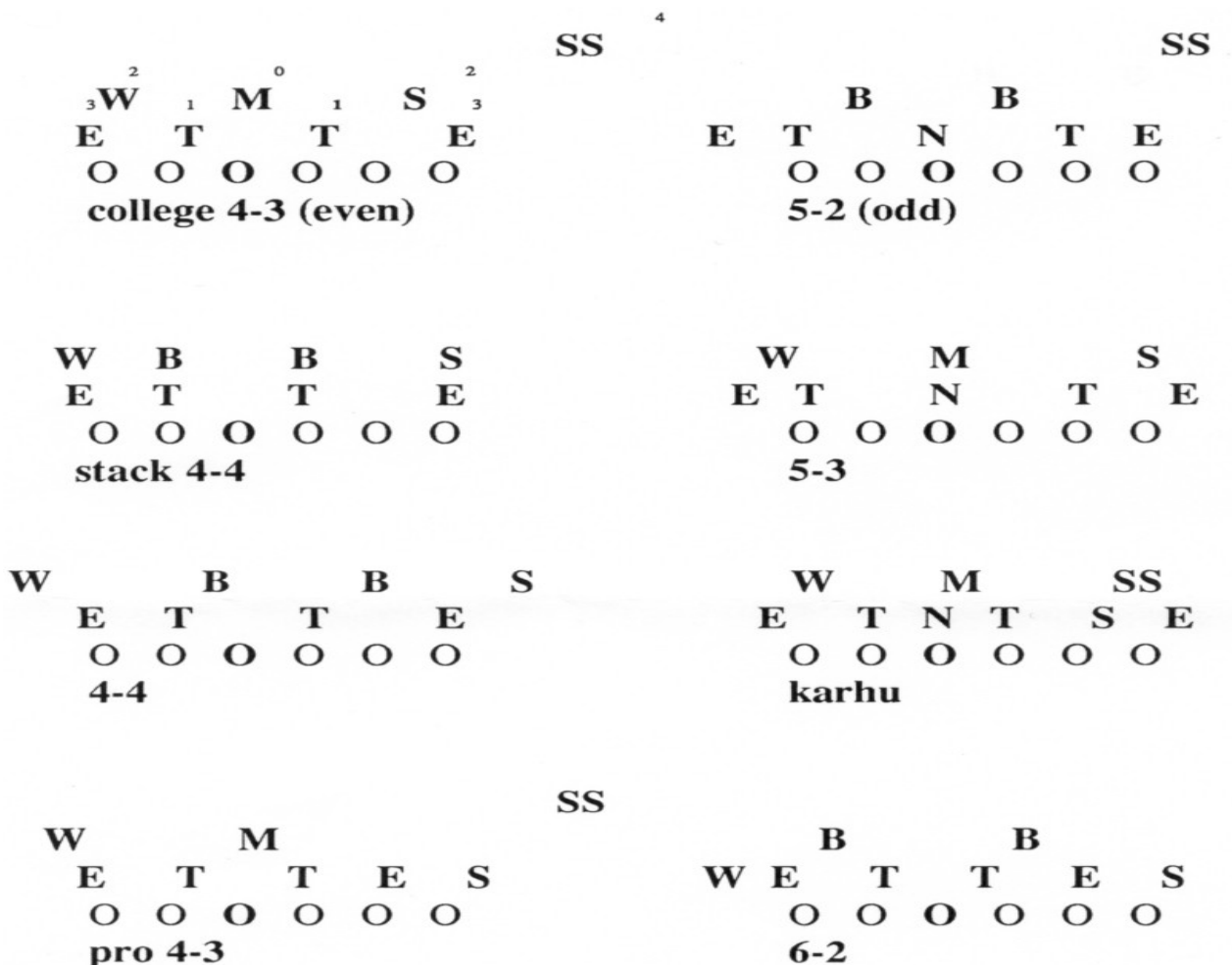
- 1.) speed rush, puolustuksen endi lähtee leveältä (metri tacklen ulkopuolelta) ja pyrkii juoksemaan mahdollisimman nopeasti tacklen ympäri pelinrakentajan kimppuun
- 2.) kun hyökkäyksen tackle joutuu ottamaan ensin kick stepin leveällä olevan endin suuntaan ja näin liikkumaan sivusuunnassa, endi ottaa ensimmäisen askeleen suoraan paikkaan missä OT oli. Tällöin OT joutuu ottamaan askeleen takaisinpäin, jolloin endi tekee spin/rip/swim-tekniikan ja ohittaa OT:n ulkopuolelta
- 3.) 1-2 tekniikassa, otat ennalta harjoitellut askeleet, joiden nopeudella yllätät OT:n. 1. askel suoraan ohittaaksesi normaalisti ulkopuolelta OT:n, kun OT astuu suuntaan otat 2. askeleen sisäpuolelle ja pyrit ohittamaan OT:n sisäkautta. Tekniikka vaatii nopeutta.

f) slap hands eli iske kädet pois

- normaalin charge iskun sijasta isket hyökkääjän suoristetut kädet irti itsestä esim. vasen käsi tarttuu ranteeseen ja pyrkii kääntämään hyökkääjän hartioita, oikea iskee ne irti ylhäältä alaspäin. Tai isket kädet irti sisältä ulospäin ja yhdistä jokin ohitustekniikka.

PUOLUSTUKSEN NUMEROINTI JA MUODOSTELMIEN 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.



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

Aggressiivinen 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

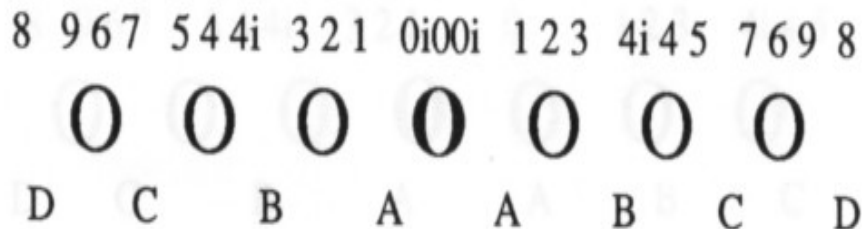
+ heittoa vastaan huono

+ voi epäonnistuessaan johtaa pitkiin hyökkäyspeleihin

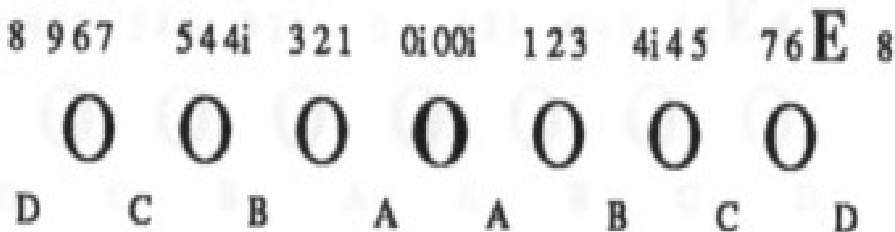
- sekoittaa hyökkäystä, vastuita

- miesylivoima aiheuttaa isoja pelejä

PUOLUSTAJIEN SIJAINTI (AUKKOTEKNIIKAT)



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'in kehittämä systeemi.



Esimerkiksi oikean puolen defensive end slanttaa 9 tekniikasta C aukkoon = 9:sta C:hen



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