

Tukimies

LB

# Tukimies

- Tukimiehen tehtävät?
- Tukimiehen ominaisuudet?
- Miten kehittää?
  - Pelinlukua
  - Liikkumista
  - Juoksupuolustusta
  - Heittopuolustusta

# Esihavainnointi

- suorituksen tarkoituksen tunnistaminen
- suorituksen pilkkominen vaiheisiin
- jokaisen vaiheen avainkohtien tunnistaminen
- havainnointi suunnitelman laatiminen

# Suorituksen pilkkominen vaiheisiin

- Valmistavat liikkeet
- Palautusliikkeet, juuri ennen voimantuottoa
- Voimaa tuottavat liikkeet
- Kriittinen hetki
- Saattovaihe

# Avainkohdat

- Yksityiskohtia
- Tunnistaminen (esim. taklaaminen):
  - Jalkojen asento, painopiste alhaalla
  - Kantapäät irti maasta
  - Liike taklauspisteen läpi
  - Kädet ympäri
  - Lantion ojennus

# Liikkeen tarkkailu

- Miten, missä, milloin havainnoidaan?
- Jos yrittää nähdä kaiken, ei näe mitään!
- Päätä mitä tarkkaillaan
- Valittavat avainkohdat liittyvät liikkeen tavoitteeseen
- Tarkkailustrategiat

# Tarkkailustrategian luominen

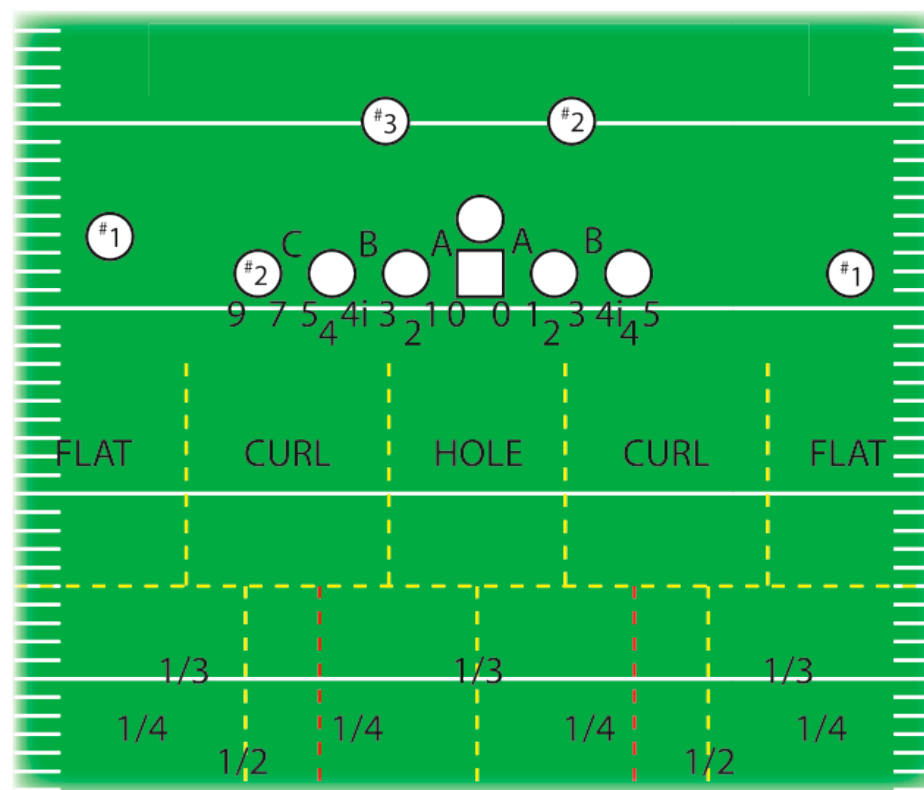
- Ne kohdat, joihin keskitytään, vaikuttavat siihen, mitä nähdään
- On hyvä ajatus aloittaa ”skannauksella”
- Ääriosat liikkuvat yleensä vartaloa nopeammin (kädet, jalat)
- Tarkkailijan sijainti
- Paras tarkkailupaikka

# Perusasioita pelaamisesta

- Numerointi ja vastualueet
- Linjaus
- Pelinluku
- Muodostelmat
- Lukuavain
- Juoksuluku
- Heittoluku

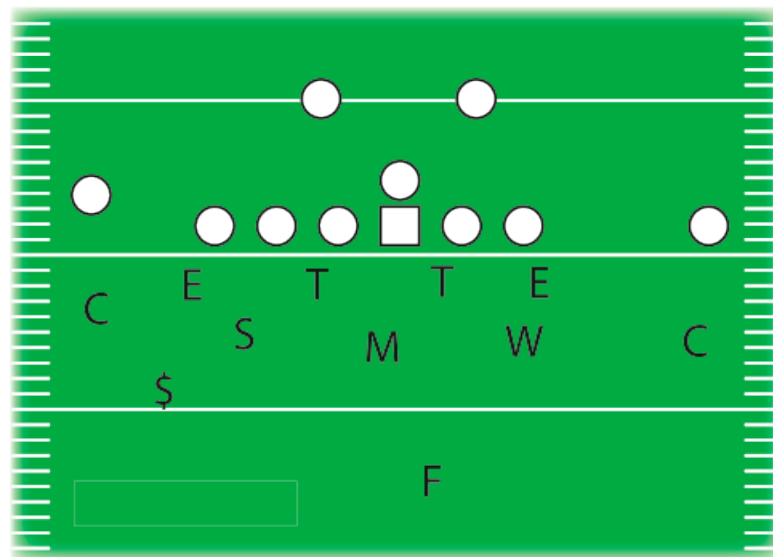


# Numerointi ja vastualueet

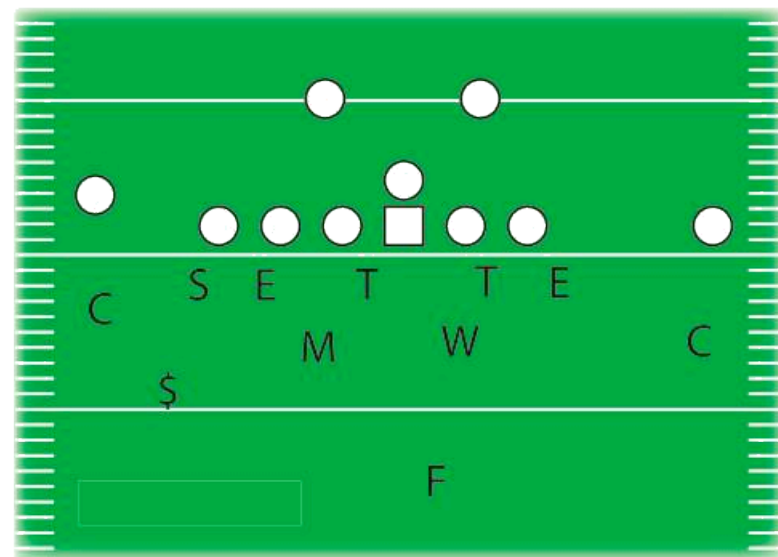


# Linjaus

"Over"



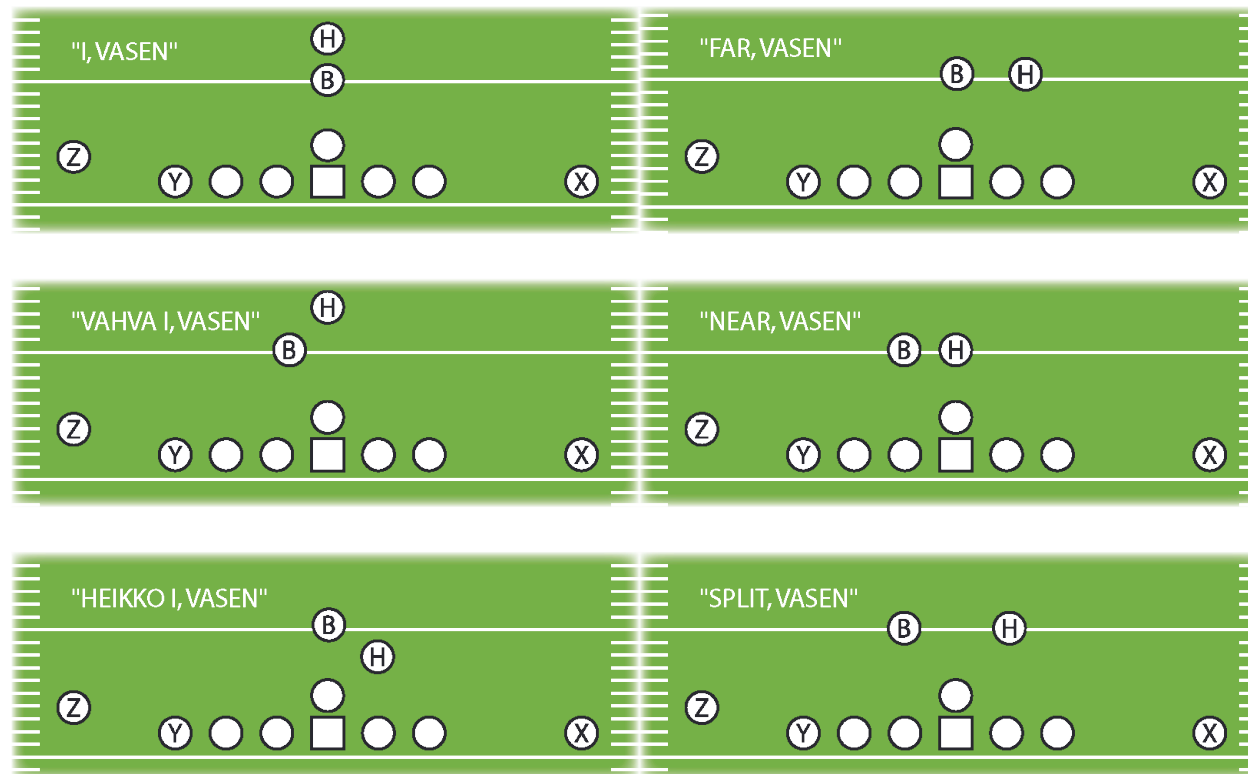
"Under"



# Pelinluku

- "Pre-snap" -luku
  - Muodostelma
  - Vahvapuoli
  - Juoksee/heittää
- Pelinluku, "lukuavain"
  - Juoksuluku - "AVAIN-PALLO-RB"
  - Heittoluku (alue) - "AVAIN-PALLO-ALUE"
  - Heittoluku (mies) - "AVAIN-PALLO-MIES"

# Muodostelma, vahvapuoli



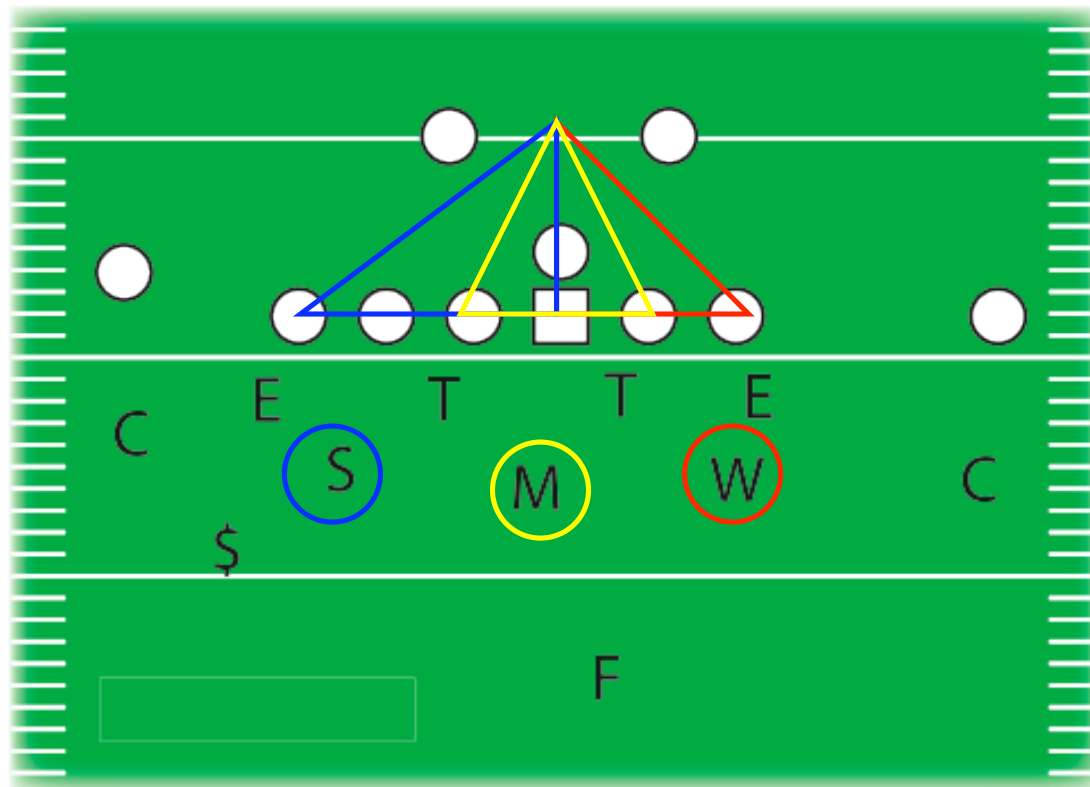
# Muodostelma, vahvapuoli



16.3.2008

Timo Winqvist

# "Lukuavain"



Lukuavaimet:

Vahvapuolen OLB

"TE-QB-RB"

Keskellä MLB

"GtoG-QB-RB"

Heikonpuolen OLB

"T-QB-RB"

# Juoksuluku

- Avain - pallo - RB/QB
  - Avain: linjamiehen ensimmäinen askel
  - pallo: pallo pelinrakentajalla
  - RB/QB: mihin RB virta vie vai pitääkö QB pallon itse.
- Luo harjoituksissa selkeät mielikuvat eri peleistä ja mielikuvitusta harjoituksia varten.

# Heittoluku (alue)

- Avain - pallo - alue
  - Avain: linjamiehen liike ylös ja askel taakse, paitsi tietenkin ”playaction”
  - Pallo: pelinrakentajan dropin syvyys/suunta
  - Alue: vastuualueelle pudotus katse ensimmäiseen uhkaan ja palloon
- Kuminiska -harjoitus ja eritilanteiden luominen (tupla, tripla, TE ja RB:n kuviot)



# Heittoluku (mies)

- Avain - pallo - mies
  - Avain: linjamiehen liike
  - Pallo: onko pallo edelleen pelinrakentajalla
  - Mies: oman miehen pitäminen, playactionissa naulaa miehesi linjaan!
- Mies miestä vastaan harjoituksia ja luo erilaisia tilanteita tukimiehille

# Tukimiehen kehittäminen

16.3.2008

Timo Winqvist

# Liikkuminen

- Liikkuminen luonnollista ja sulavaa
- Kehitä liikkuvuuden heikkoja osa-alueita ja tue vahvoja eri harjoituksilla
- Pelinopeus tärkeämpi kuin suoranoisuus
- Reaktiivisuus

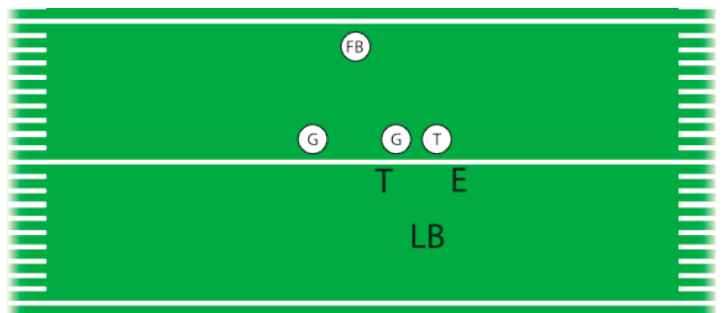
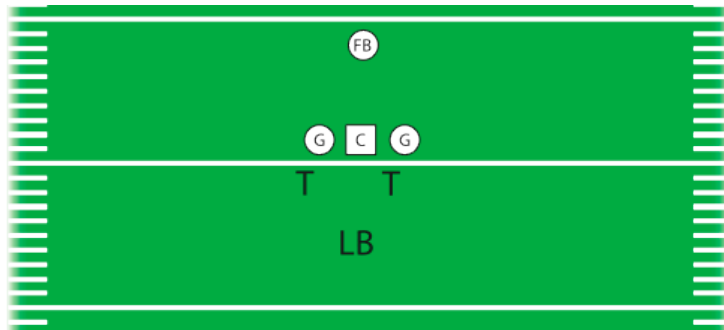
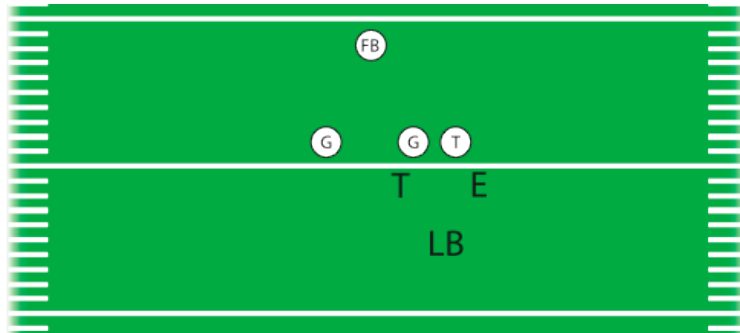
# Juoksupuolustus

- Tukimiehen ensisijainen vastuu
- Liike vastaan!
- Varmat taklaukset
- Uhrautuminen
- Kiertovastuu (contain), pursuitkulmat
- Optionvastuu ym. erikoistilanteet
- Harjoittelu yhdessä linjamiesten kanssa

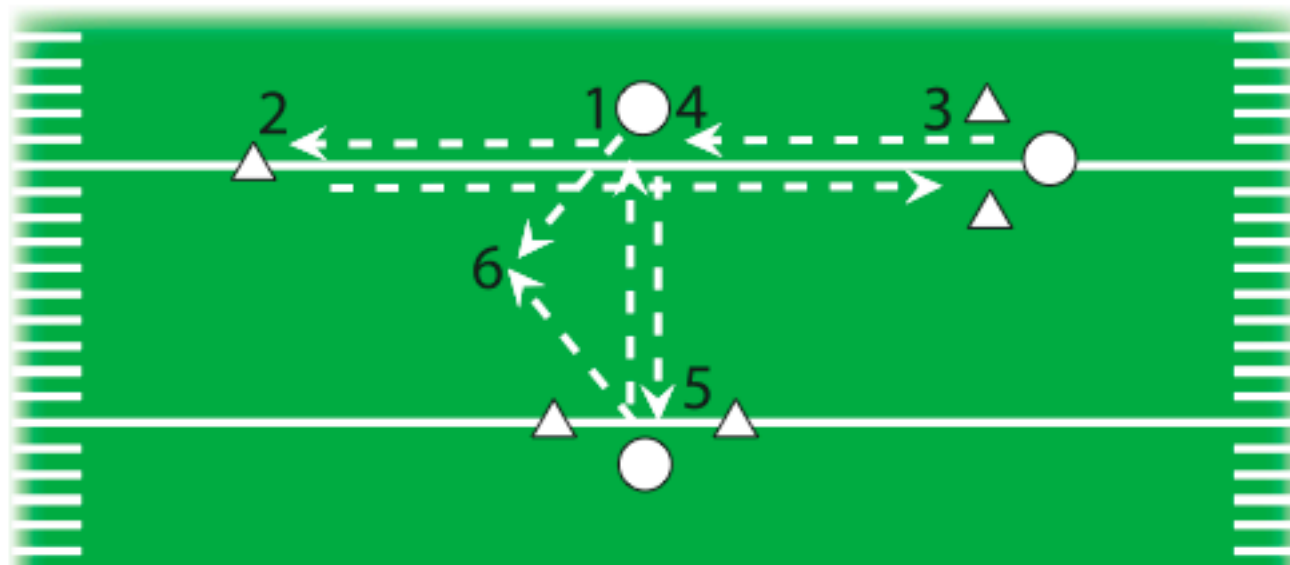
# Heittopuolustus

- Juoksuvarmistuksen jälkeen nopeasti täyttämään oma vastuualue tai omaan mieheen kiinni
- Lukuaskel aina sisäjalalla (OLB)
- Katseen täytyy löytää pallo ja vastuu
- Harjoittelu yhdessä takamiesten kanssa

## Harjoitus esimerkki:



- voidaan pitää yhdessä linjamiesten kanssa
- pelit: lead, power, counter, toss ja heitto - vahva- ja heikkopuoli
- pelit: trap, dive, counter, dro ja heitto - keskeltä
- LB lukee, tunnistaa pelin ja reagoi
- LB tukkii oman aukkonsa ja murtaa FB:n blokin mahdollisimman lähelle linjaa
- palloa ei harjoituksessa tarvita, jos pelaajia ei ole tarpeeksi
- voidaan lisätä HB ja toinen LB niin saadaan taklaaminen mukaan harjoituksiin



### Harjoitus:

- Blokki jalkoihin
- Shuffle - käännös
- 1. Pallo kiinni
- 2. Blokki jalkoihin
- 3. Takaperin - reagointi
- 4. Taklaus