



LÄHTÖASENNOT JA PERUSTEKNIIKAT

PUOLUSTAJAN ASENTO

Tätä asentoa käyttävät tukimiehet ja takamiehet. Se on amerikkalaisen jalkapallon perusasento.



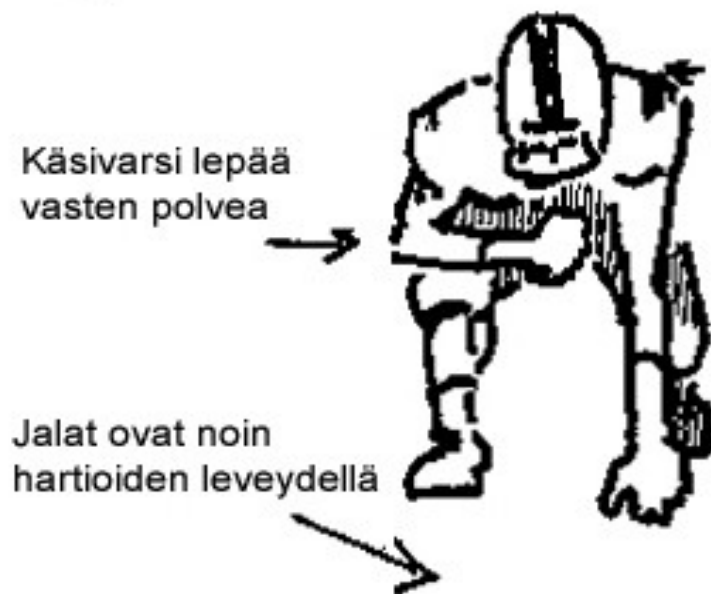
- jalat hartioiden leveydellä
- kädet roikkuvat rentoina edessä



Pääasia on olla tasapainoisessa asennossa, josta on helppo liikkua mihin suuntaan tahansa.

3-PISTEASENTO

Saadaksesi parhaan mahdollisen lähdön jokaiseen yritykseen ottelussa, lla pitää olla hyvä lähtöasento. 3-pisteasento antaa valmiudet nopeaan ja makkaaseen rynnistykseen eteenpäin juokspeleissä tai vikkelään peräänseen heittopeleissä. Tätä asentoa käytetään linjamiehet ja osa keskuskääjistä.



Katse eteenpäin



KOLME HUONOA ESIMERKKIÄ



Sakari Sammakko



Martti Madonsyöjä



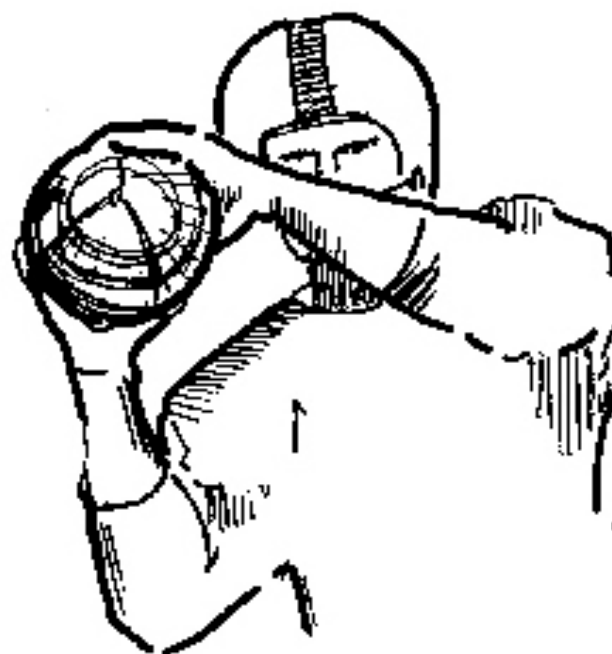
Lassi Laahaava-Jalka

On vaikeaa tietää miltä itse näyttää 3-pisteasennossa, jos näet pelaajan väärässä asennossa, muistuta hän kunnollisesta lähtöasennosta. Oikea lähtöasento on kaiken perusta.

HEITTÄMINEN

Purista palloa kevyesti sormenpäillä.
Sormenpäät nauhojen kohdalla. Mitä
pienempi käsi, sitä enemmän ote on
pallon päästä. Päivänvalo näkyy käm-
men ja pallon välistä.

OTE PALLOSTA



HEITTOLIIKE: VAIHE 1

Vie pallo molempia käsiä
käyttäen korvan viereen.

PALLON HEITTÄMINEN

Ota huomioon pallon
vastaanottajan liikkuminen.

Katso heiton
vastaanottajaa



HEITTOLIIKE: VAIHE 2

PALLON HEITTÄMINEN

Käännä vasen olkapää kohti pallon kiinniottajaa!

Ota askel vasemmalla jalalla kohti pallon kiinniottajaa!



HEITTOLIIKE:VAIHE 3

PALLON HEITTÄMINEN



HEITTOLIIKE:VAIHE 4

PALLON HEITTÄMINEN

Pyöräytä pallo sormistasi.
Käännä sivaltaen rannettasi ja



Heittoliikkeen aikana paino siirtyy taaemmalta jalalta etummaiselle.
Käsi heilahtaa saattoliikkeen jälkeen reiden viereen.

HEITON KIINNIOTTAMINEN



Katso palloa!



Levitä sormesi!

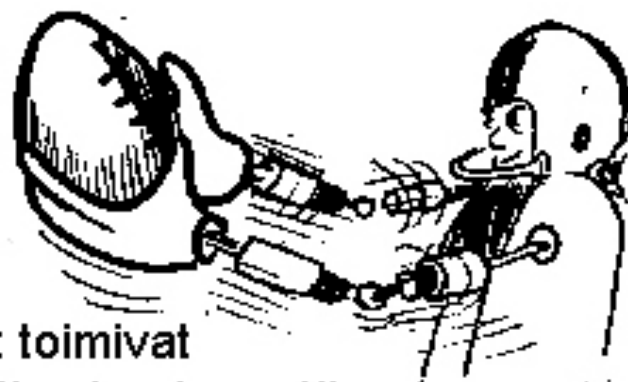
Katso palloa loppuun asti, kunnes se on kantoasennossa. ÄLÄ koskaan irroita katsettasi pallosta sitä kiinniottaessasi.

HEITON KIINNIOTTAMINEN



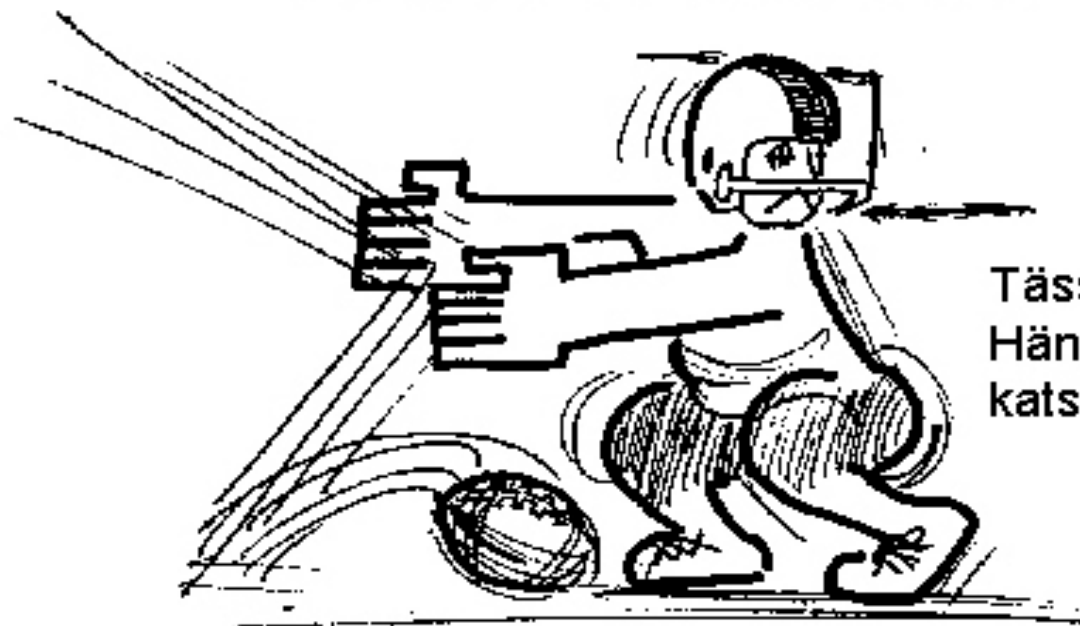
Usein joudut ojentamaan käsivartesi äärimmilleen saadaksesi pallon kiinni, mutta yritä silti pysyä rentona.

Katso palloa loppuun asti, kunnes se on kantoasennossa.



Myötäilevät kädet toimivat kuin iskunvaimentimet pehmentäen pallosta tulevan iskun. Ota pallo kiinni kuvitellen, että se on vedellä täytetty ilmapallo.

HEITON KIINNIOTTAMINEN

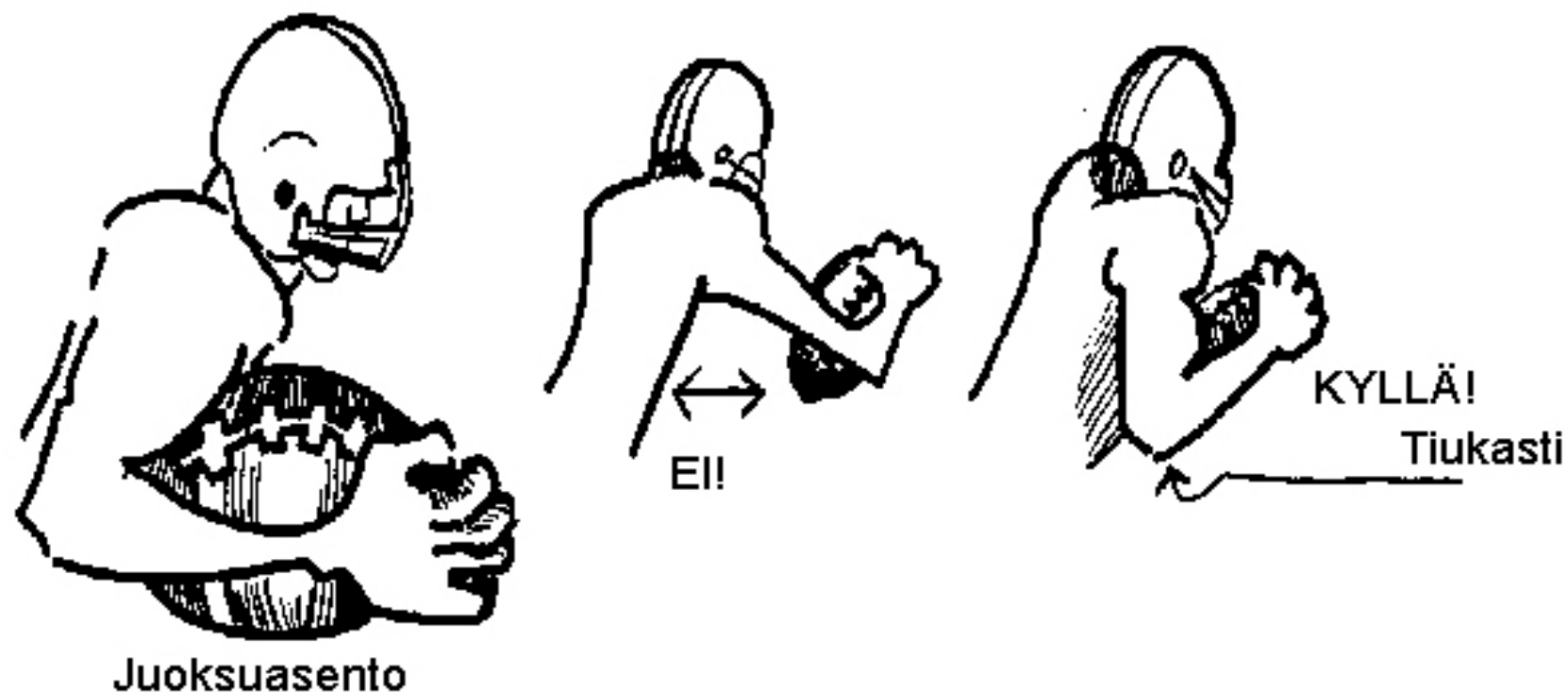


Tässä näet Kalle Kipsikäden.
Hänen katseensa on suunnattuna
katsomossa istuvaan äitiin.

Pidä katseesi yhä pallossa,
kunnes se on tiiviisti vartalossa
kiinni.



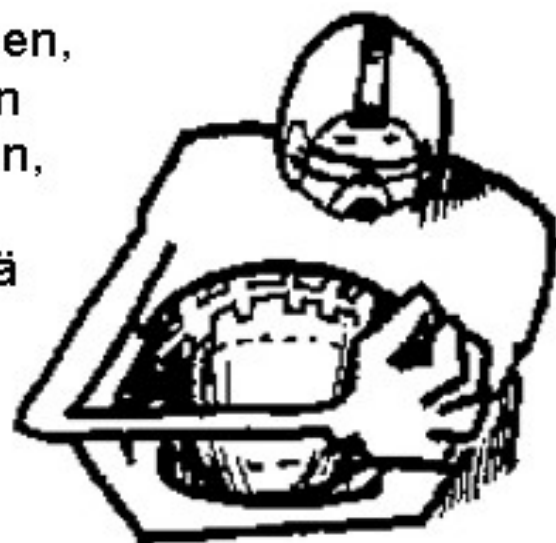
PALLON KANTAMINEN



Purista palloa sormilla pallon kärjestä ja tue se kyynärvarta vasten. Paina pallo lähelle vartaloasi.

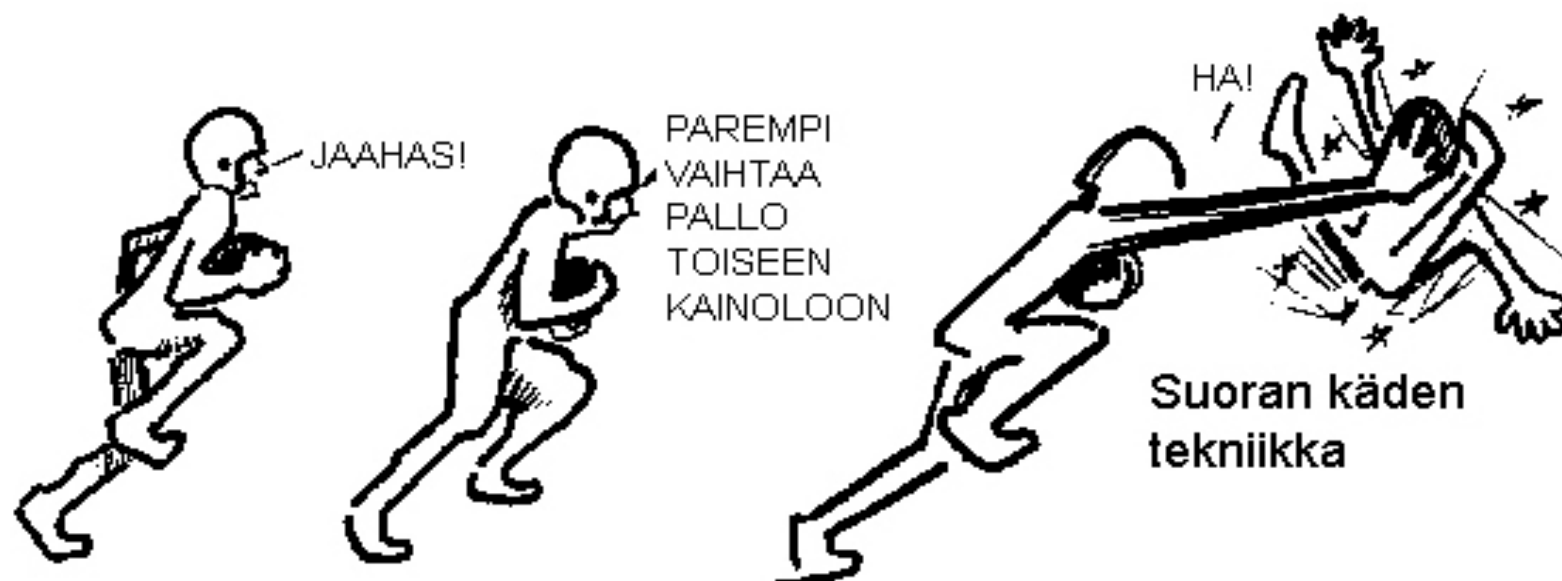
PALLON KANTAMINEN

Kun joudut tiukkaan tilanteeseen, esimerkiksi kannat palloa linjan läpi ja sinua tullaan taklaamaan, kannat tällöin palloa siten, että puristat pallon molempia kärkiä sormillasi.



Tiukan paikan asento

PALLON KANTAMINEN



Vaihtaaksesi palloa kädestä toiseen, siirrä pallo ensin tiukan paikan asentoon ja sitten vasta toiseen käteen.

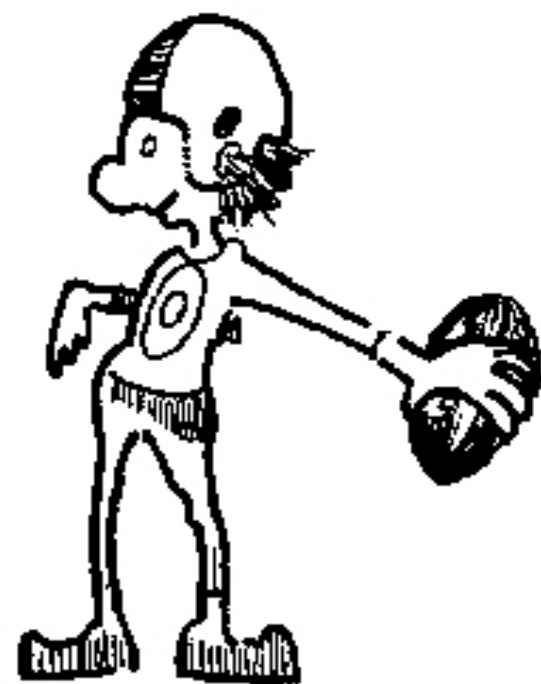
PALLON KANTAMINEN



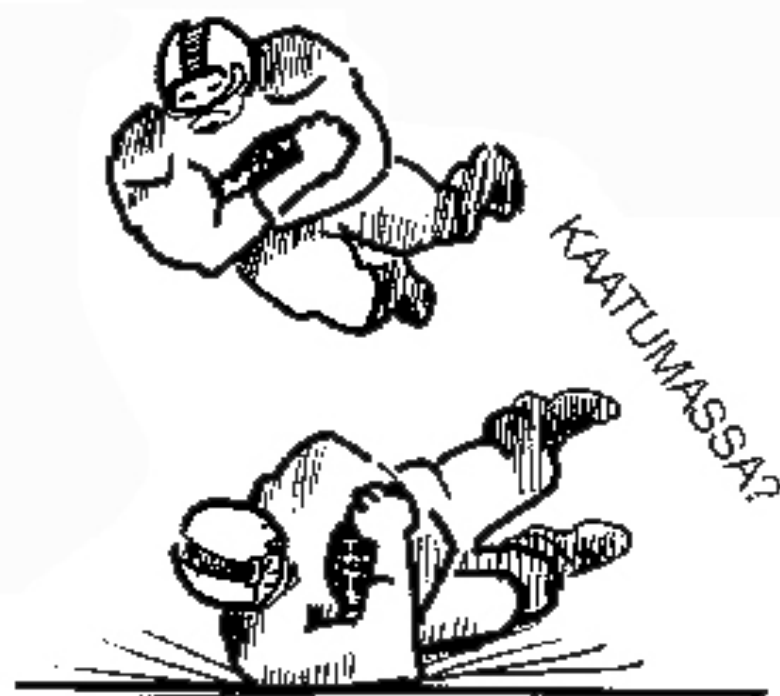
Nämä kaverit pelaavat
Rääkkylän Rähmääjissä.

Hän kantaa palloa
kuin ostoskassia
ja hän
kantaa palloa kuin
kuollutta rottaa

Rääkkylän Rähmääjät häviävät usein!

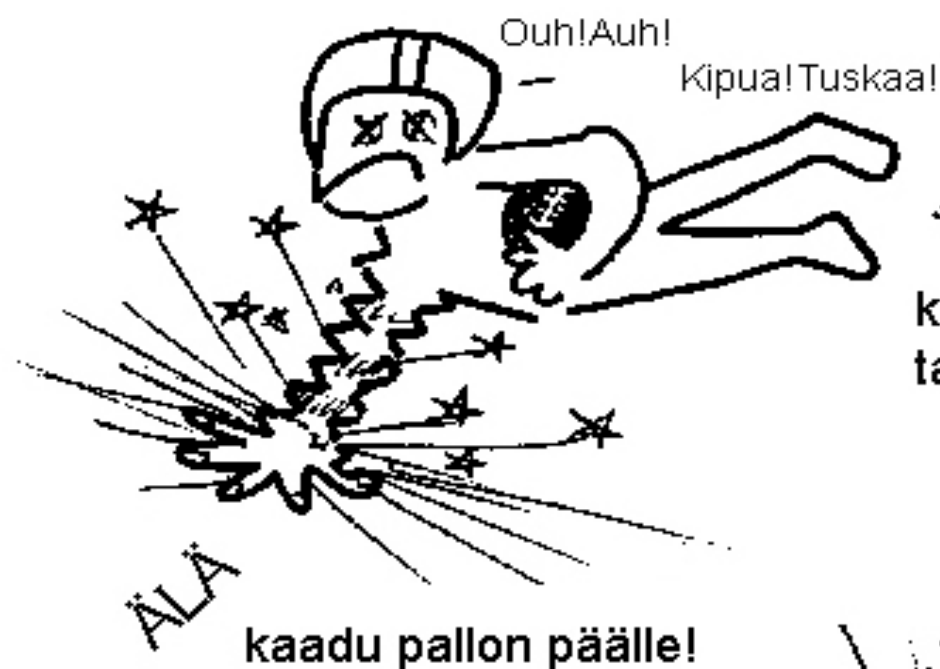


KAATUMINEN PALLON KANSSA



Nopeasti! Laita pallo tiukan paikan asentoon,
sormet peittävät pallon kärjet.
Tunge pallo tiiviisti vasten vartaloa.
Tömähdä maahan ja kierähdä.

KAATUMINEN PALLON KANSSA



ÄLÄ pane kättäsi eteen
kaatuessasi. Voit pahimmassa
tapauksessa katkaista sen.



SUUNNANVAIHTOPELI



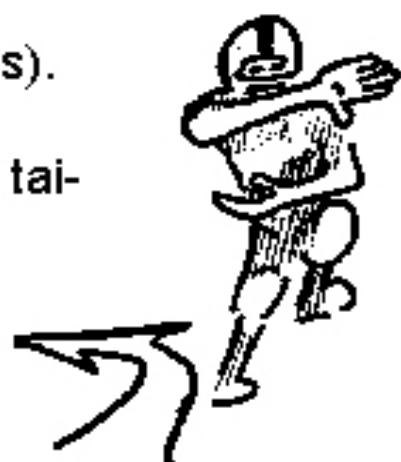
Kaksi hyökkäyksen takakentän pelaaja, jotka juoksevat toisiaan kohti siten, että palloa kantava pelaaja juoksee lähempänä aloituslinjaa ja pallon vastaanottava pelaaja takakentän puolella.



Pallon vastaanottaja muodostaa "taskun" palloa varten siten, että kyynärpää on ylhäällä pallon ojentamisen puolelta.

Ranne on leuan alla ja kämmen osoittaa eteenpäin (kyynärpää kääntyy tällöin ylös).

Toinen käsivarsi on sopivassa kulmassa taitettuna, vyötäröllä kämmen osoittaessa ylöspäin.



PALLON OJENTAJAN
JUOKSUREITTI

SUUNNANVAIHTOPELI



PALLON VASTAAN-
OTTAJAN JUOKSUREITTI

Kohtauspisteessä palloa kantava pelaaja ojentaa pallon molemmilla käsillä kohti vastaanottajaa.

Kun pallo ojennetaan molemmilla käsillä, se aikaansaa hartioden kiertymisen ja näin vartalo antaa pallolle näkösuojan.

Tähtää vastaanottajan vyön solkeen.

SUUNNANVAIHTOPELI



Sen jälkeen, kun pallo on ojennettu "taskuun" vedä kätesi nopeasti takaisin ja teeskentele kantavasi yhä palloa - hämää.

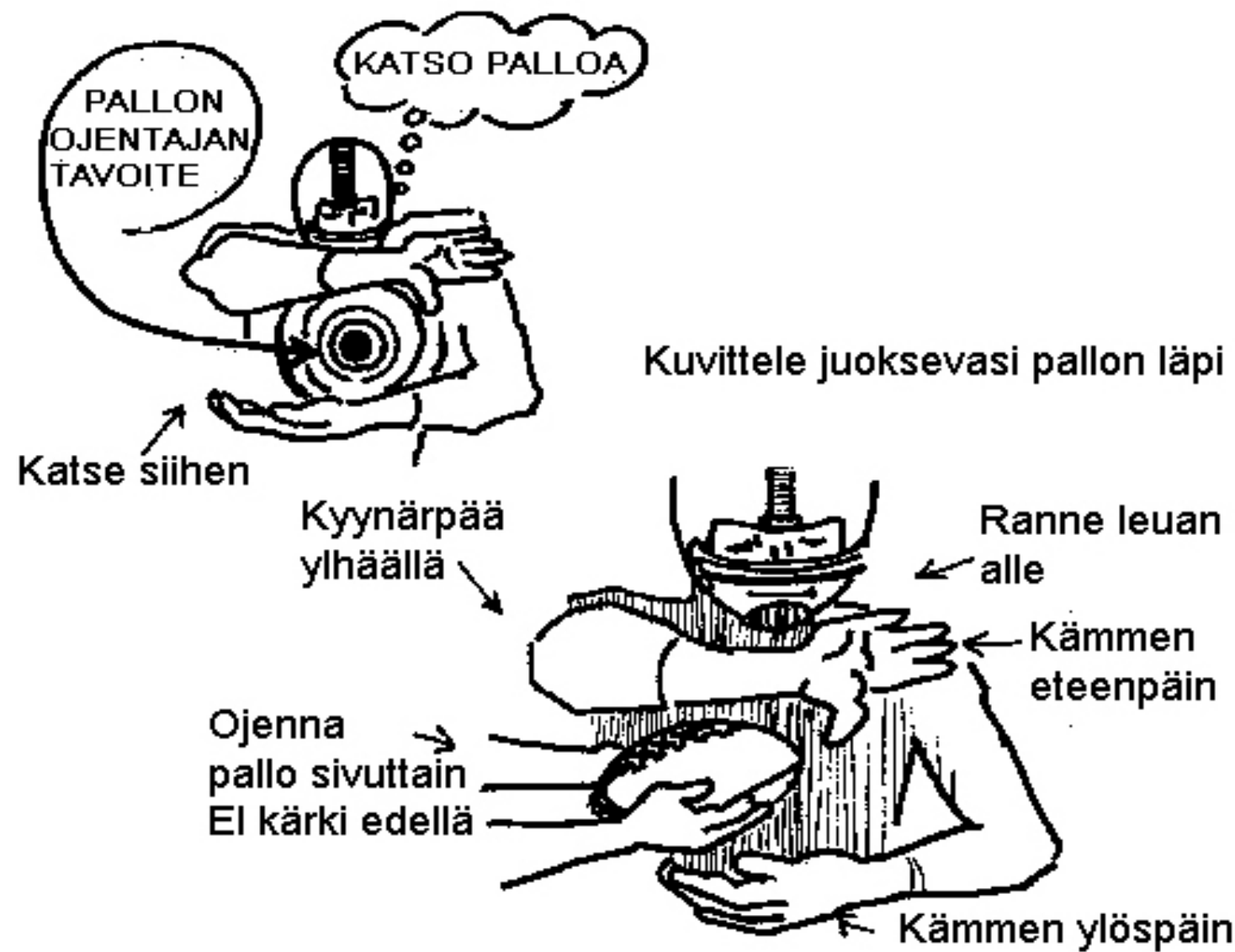
Pallon vastaanottaneen pelaajan pitää laskea hartioitaan peittääkseen pallon katseilta.



Onnistuessaan tämä jännittävä peli voi tuoda 6 pistettä. Se vaatii kuitenkin paljon harjoittelua, jotta ajoitus ja taito olisivat kunnossa.

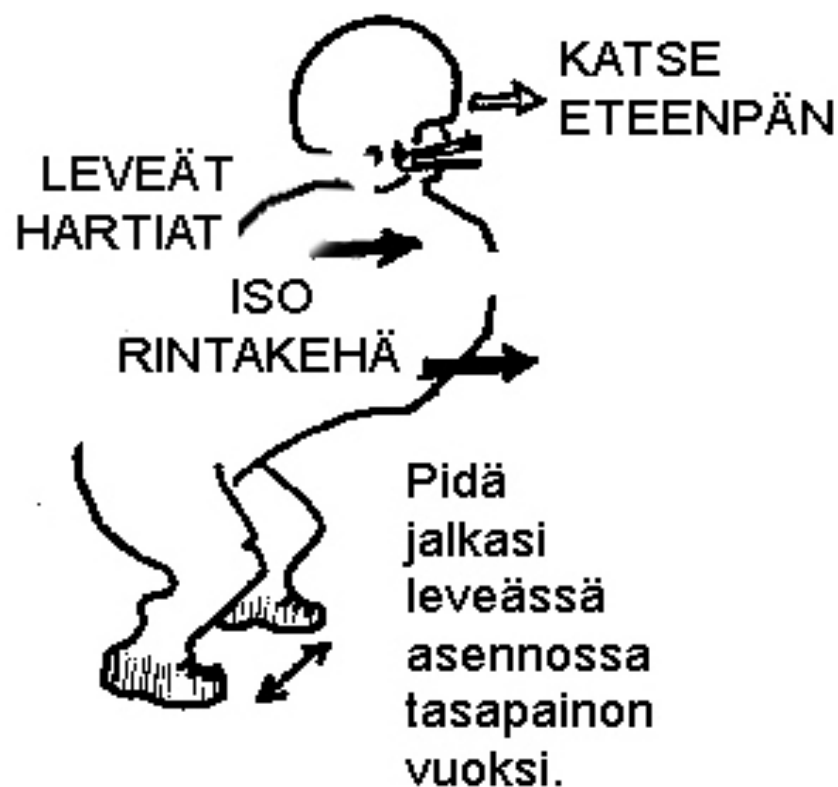


SUUNNANVAIHTOPELI



TAKLAAMINEN

Käytä taklaamiseen hartioita ja rintakehää.



TAKLAAMINEN



Käytä käsivarsiasi apuna taklauksessa tarttumalla niillä kiinni karhumaisella syleilyllä taklattavaan!



OLE!



"Ha-haa. Taas ohi, senior Törppo"
Jos härät pitäisivät katseensa ylhäällä,
härkätaistelut olisivat veristä urheilua.

TAKLAAMINEN

“Hän on kova taklaaja”,
on korkeimpia tunnustuk-
sia, joita valmentaja
käyttää pelaajasta.

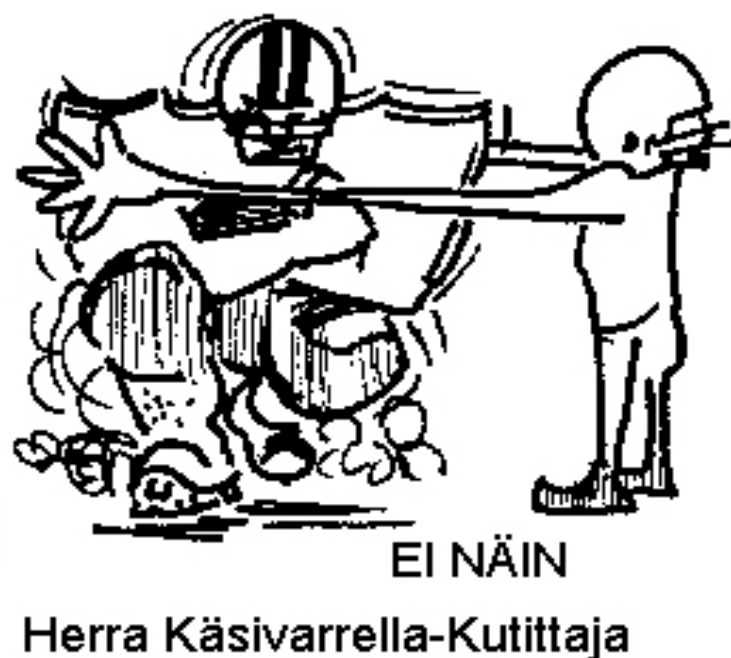
Varta-
lotaklaus on
varmin iskutapa,
kaataa pallon-
kantaja.

Voit tällöin
taklata,
rajusti,
turvallisesti, oikeaoppisesti
sekä sääntöjen mukaisesti samanaikaisesti.



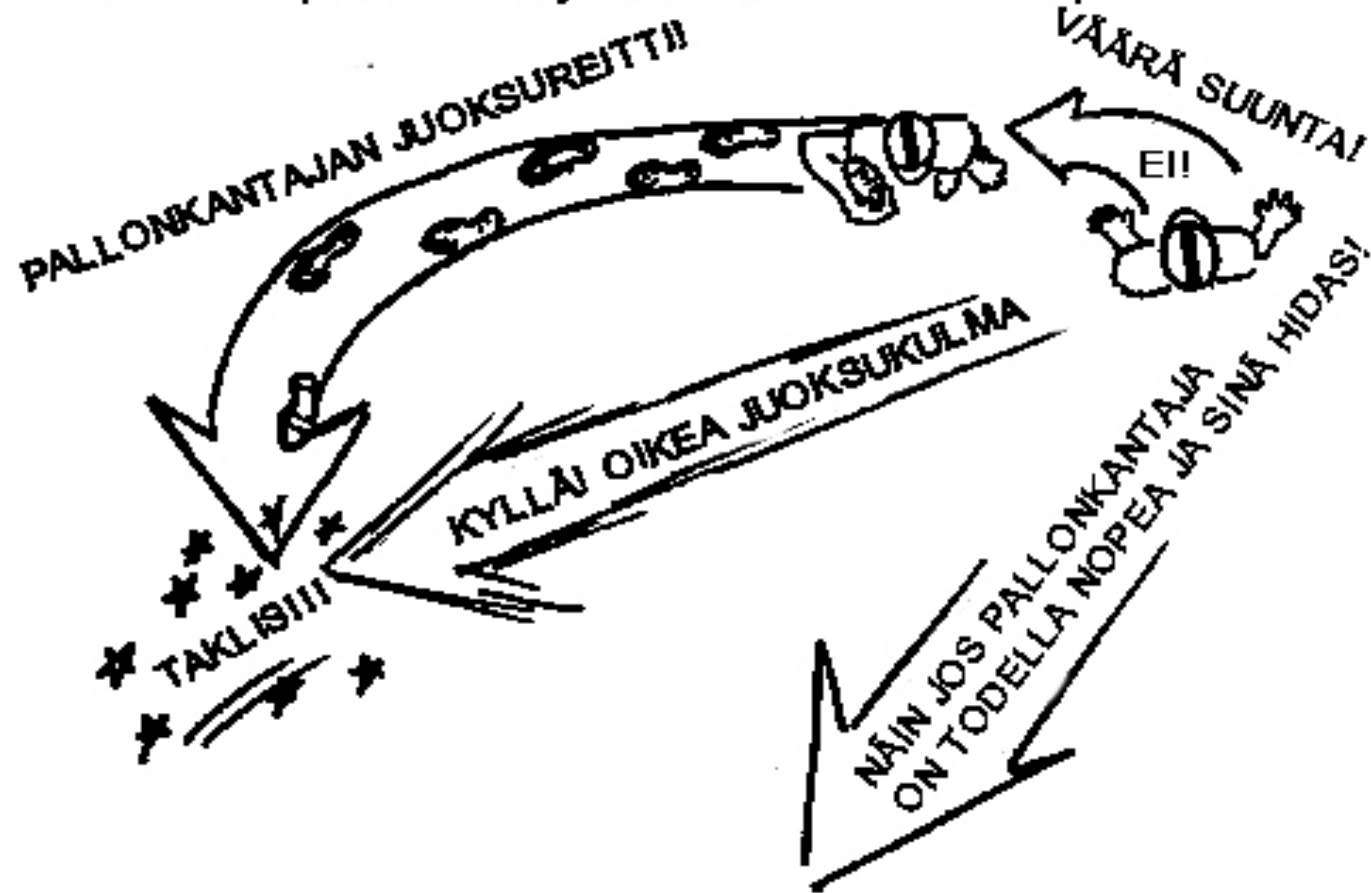
- ojenna nilkat
polvet ja lantio
ja nosta taklattava
- jalat pysyvät
liikkeessä

KOLME HUONOA TAKLAAJAA



TAKAA-AJO (PURSUIT)

Puolustuspelaajan yksi perusominaisuus on kyky saada pallonkantaja kiinni. Valmentajat kutsuvat sitä takaa-ajoksi. Voit parantaa tätä kykyäsi käyttämällä aina oikeaa juoksukulmaa tavoittaaksesi ja taklataksesi pallonkantajan. Suunnittele juoksukulmasi siten, että saavutat pallonkantajan mahdollisimman nopeasti.



KEIHÄSTÄMINEN ON KIELLETTYÄ

Keihästämisessä käytetään päätä, niskaa ja vartaloa kuin keihästä törmäämällä vastustajan vartaloon.



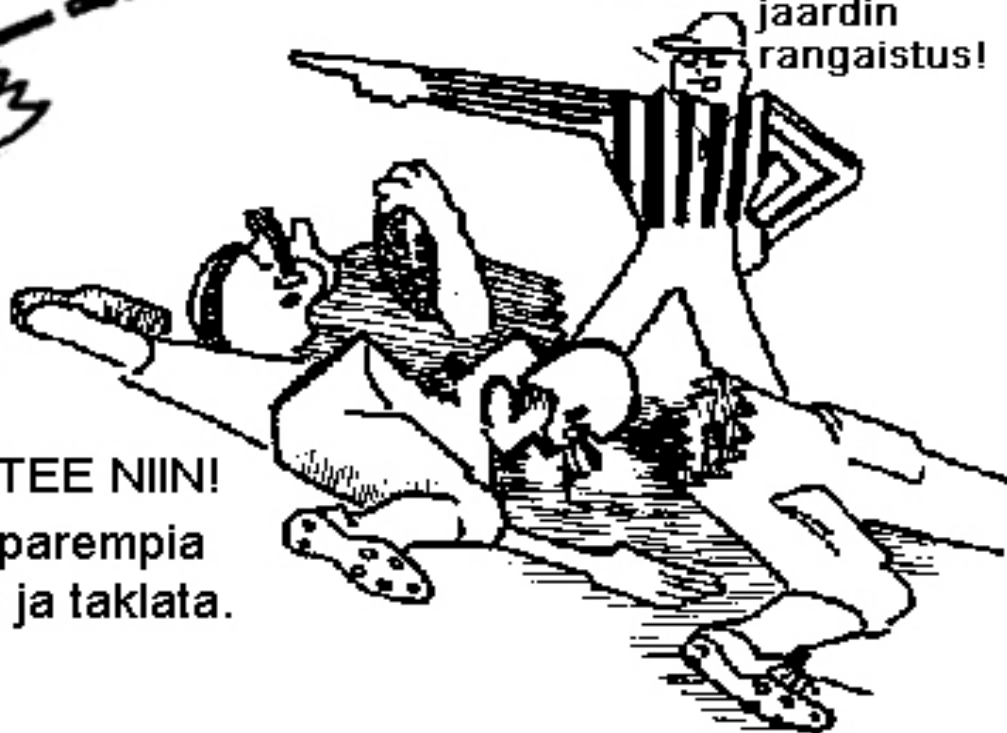
Rangaistus keihästämisestä on 15 jaardia ja pahimmassa tapauksessa ulosajo ottelusta.

ULOS! ja 15 jaardin rangaistus!

Keihästäminen voi aiheuttaa vakavia vammoja sekä keihästäjälle itselleen että hänen kohteelleen.

ÄLÄ TEE NIINI!

On olemassa parempia tapoja blokata ja taklata.



BLOKINPOISTO

Lyhennä juoksuaskelia, levitä jalkoja ja alenna lantiotasoa koukistamalla polvia



pidä selkä suorana, pää pystyssä ja katse kiinnitettynä blokkaajan rinnan keskiosaan

muodosta kilpi hartiasta ja kyynärvarresta

astu kohti blokkaajaa samalla puolen jalalla ja iske saman puolen kyynärvarrella ja hartialla

ankkuroi jalkasi maahan ja ojenna räjähtävästi lantiota, extension alhaalta ylöspäin

iske blokinpoistoliikkeellä itsesi irti blokkaajasta

jos isku on voimakas, blokkaaja heilahtaa iskun voimasta taaksepäin ja hän ei pysty blokkamaan

etsi pallonkantaja ja tee taklaus

JUOKSUBLOKKAAMINEN



Lähde liikkeelle kunnollisesta 3-pisteasennosta.
Kun tiedät tehtäväsi, se antaa sinulle itsetuottamusta
ollaksesi nopea ja aggressiivinen. Ennakoi aloitusko-
mentoa.

JUOKSUBLOKKAAMINEN

VAIHE 2



RÄJÄHDÄ
LIIKKEELLE!

Jännitä nilkkasi ja räjäytä itsesi liikkeelle. Ensimmäinen askel on erittäin lyhyt, 15-20 cm pitkä suoraan eteenpäin. Blokkaajan tulee pysyä matalana. Hänen liikkeensä on nouseva alhaalta ylöspäin, ei suoraan seisomaan.

JUOKSUBLOKKAAMINEN

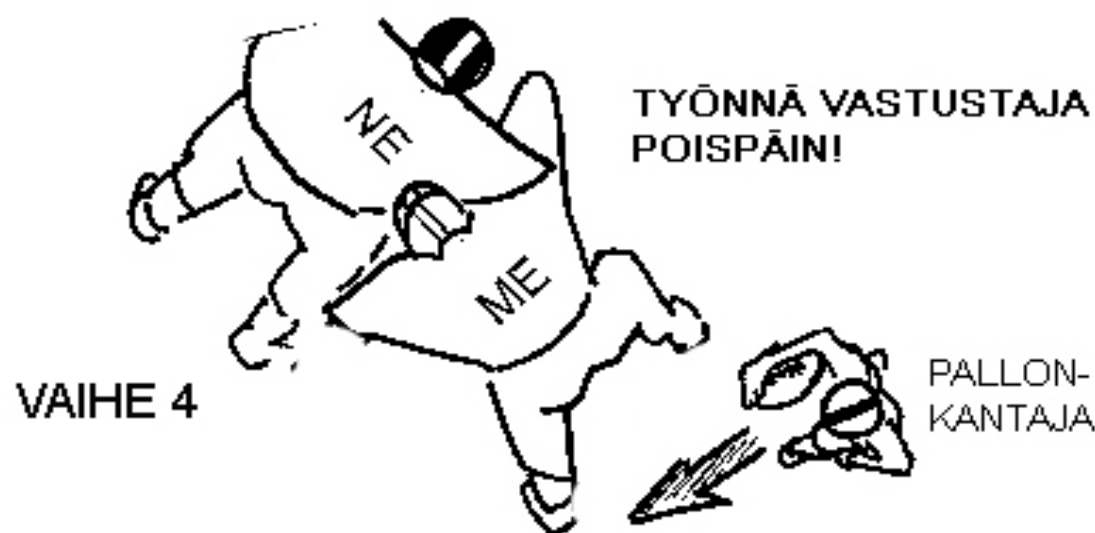
PYSY MATALANA
LYHYET ASKE-
LEET!



VAIHE 3

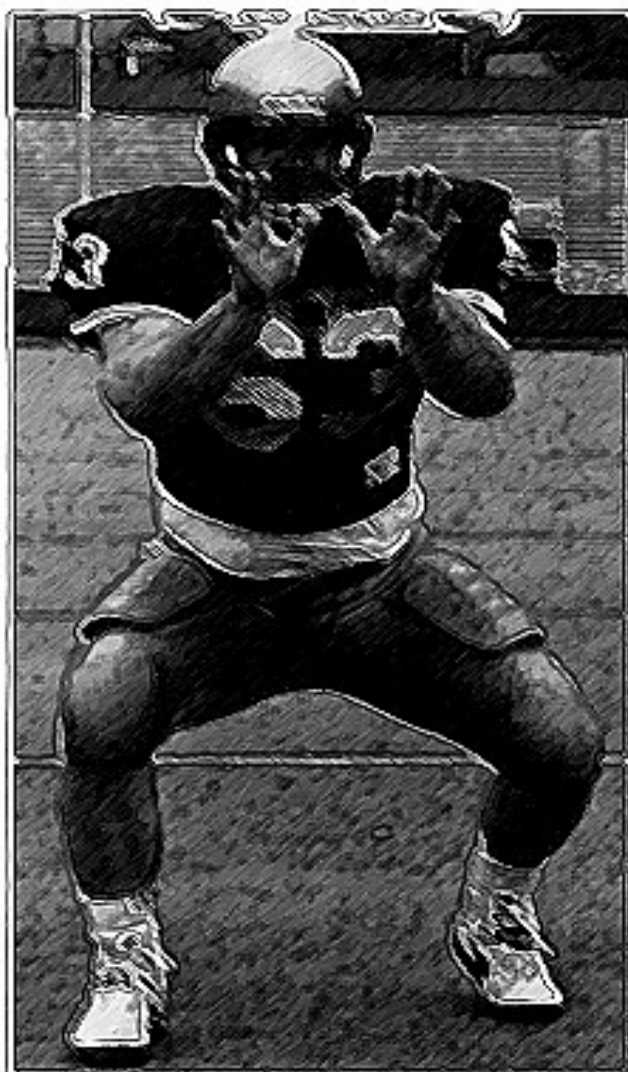
Blokkaaja ottaa toisen askeleen välittömästi, jonka aikana isku kämmenillä suoritetaan. Kädet isketään terävästi suoriksi ja kämmenet osuvat hartiasuojan reunoihin. Käsien isku aloittaa nostavan liikkeen, jonka vuoksi lantio laskee, etsien voiman varastoituneena jalkoihin.

JUOKSUBLOKKAAMINEN



Blokkaaja nostaa käsillään ja työntää samalla lantion eteenpäin tuoden jalat mukaan. Blokkaaja taistelee puolustajaa vastaan lyhyillä, työntävillä askelilla leveässä jalkojen asennossa. Polvien tulee olla taivutettuina ja niska ylhäällä.

HEITTOBLOKKAAMINEN



Asetu nopeasti heittoblokissa hyvään iskuasentoon, molemmat jalat maassa, vartalo pystyssä ja tasapainossa.

Ymmärrä missä pelinrakentaja sijaitsee eri heittopeleissä. Se määrittää kumpaa puolta tulee heittopuolustaa ja kuinka syväälle voi perääntyä ilman, että pelinrakentajan toiminta häirintyy.

VAIHE 1

HEITTOBLOKKAAMINEN



Älä anna jalkojen mennä ristiin, silloin voit menettää tasapainon. Liu'uta jalkojasi pysyäksesi puolustuspelaajan edessä niin kuin koripallopelaaja puolustessaan. Jalkojen liike on lyhyitä, teräviä painokkaita askeleita lähellä maata.

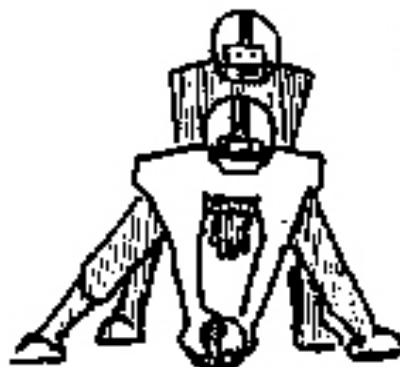
Vastustajan liikevoima on pysäytettävä. Ojenna molemmat kädet terävästi ja iske kämmenillä niin kovaa kuin pystyt.

Pidä kontakti yllä ja pyri työntämään vastustajaa aloituslinjan suuntaisesti, siten ettei hän pääse tunkeutumaan heittoalueelle.

VAIHE 2

SENTTERI JA PELINRAKENTAJA ALOITUSYÖTÖSSÄ

VAIHE 1

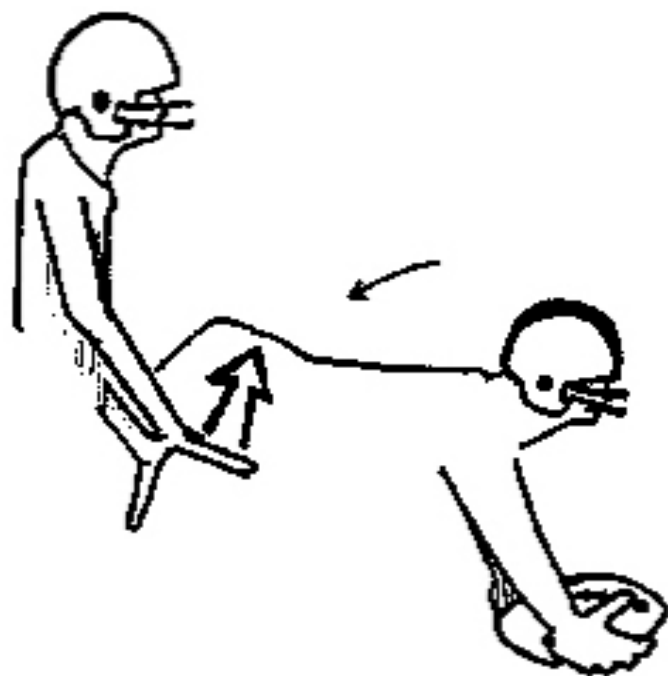


Sentteri asento on hieman leveämpi kuin normaalilla linjamiehellä.
Katse suoraan eteenpäin, jalkaterät samalle linjalle.

Pallon on sentterin nenän alla. Oikean
käden peukalo on pallon nauhojen etuosan päällä



SENTTERI JA PELINRAKENTAJA ALOITUSYÖTÖSSÄ



VAIHE 2

Sentteri asettaa pallon pelinrakentajan käsiin heilauttamalla käsivartensa taakse. Aloitusyötön antava käsi ei koukistu. Pallo kääntyy 1/4 verran. Pallo annetaan pelinrakentajalla siten, että pallon nauhat tulevat hänen sormenpäidensä alle.

Pelinrakentaja seisoo selkä suorana sentterin takana. Hänen kätensä ovat kiinni toisissaan peukaloiden sisäsiivuista toimien kuin sarana.

Pelinrakentajana oikean käden rystyspuoli painetaan kiinni sentterin takapuoleen, jotta sentteri tietää mihin antaa pallon. Vasen käsi toimii pallon pysäyttäjänä.

SENTTERI JA PELINRAKENTAJA ALOITUSSYÖTÖSSÄ

Kun pelinrakentaja on saanut pallon käsiinsä, hän vetää sen kiinni vyöhönsä. Nyt vaihto on ollut täydellinen.



VAIHE 3

Kun sentteri antaa aloitussyötön ja lähtee blokkamaan, pelinrakentajan on myötäiltävä sentteriä tai he saattavat rähmätä pallonvaihdon.

Tue palloa vartaloasi kuin "kolmatta kättä" pallossa.

Kun pelinrakentaja on saanut pallon käsiinsä, hän vetää sen kiinni vyöhönsä. Nyt vaihto on ollut täydellinen.

Harjoituksissa "päinvastaisessa aloitussyötössä" pelinrakentaja antaa pallon sentterille siinä asennossa, jossa pallon nauhojen tulisi olla aloitussyötössä. Sentteri ottaa pallon, pistää maahan ja näin aloitussyötössä pallo on oikeassa asennossa.

PITKÄ ALOITUSYÖTTÖ

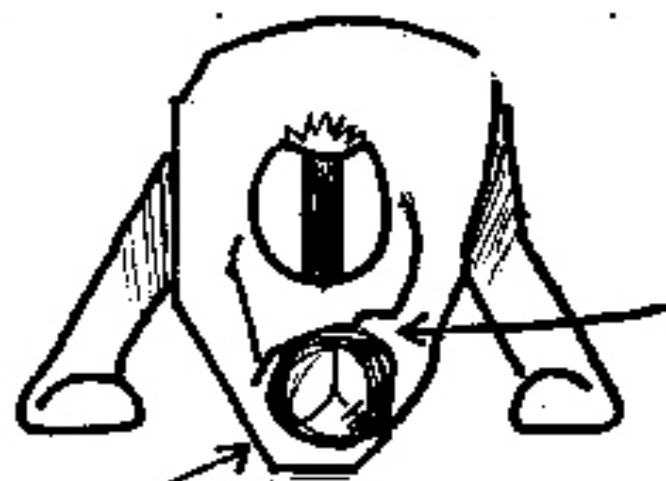
Tarkkuus on pitkän aloitussyötön antajalle välttämätön ominaisuus. Virheen sattuessa koko potkujoukkue on vaikeuksissa. Tässä pelipaikassa saa pelata pelin keskipisteessä ja paineen alaisena. Harjoittelu tekee mestarin.



VAIHE 1

PITKÄ ALOITUSYÖTÖ

VAIHE 2



Ojenna heittävän käden sormet pallon alle niin pitkälle kuin mahdollista.

Kohteenasi on pallon vastaanottajan vyönsolki.



VAIHE 3

PITKÄ ALOITUSYÖTÖ

Suorista jalkojasi kun annat
pitkä aloitussyötön.



Tämä antaa lisää voimaa syöttöön, MUTTA
se voi heikentää tarkkuuttasi. Jos olet riittävän
vahva, käytä vain ranneliikettä aloitussyötössä.

VAIHE 4



LENTOPOTKU

Saadaksesi aloitussyötön hyvin kiinni, ojenna kätesi vartalon eteen, kämmenet alaspäin. Tämä auttaa sentteriä ettei hän syötä palloa pääsi yli. Katse pallossa.

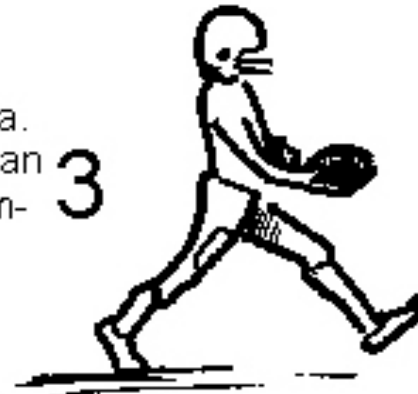


Katso palloa. Pidä pallostakiinni molemmin käsin. Ota askel potkaisevalla jalalla suoraan kohti tavoitetta.



LENTOPOTKU

Katso palloa. Pidä pallo vaakasuorassa asennossa. Ota askel tukijalalla suoraan kohti tavoitetta. Mitä pidemmän askeleen voit ottaa, sitä enemmän voimaa potkussa on.



Katso palloa. Yritä asettaa pallo jalkaterällesi. Todellisuudessa et pysty niin tekemään, mutta yritä kuitenkin.

Ajattele - minä asetan pallon jalkaterälleni - . Taivuta polveasi. Ojenna jalkateräsi. Lukitse nilkkasi.

Katso missä pallo oli. Pidä pää takakenossa. Tee saattoliike vasemmalla kädelläsi ylös.



LENTOPOTKU

Katso palloa.

Jalan ja pallon
tulisi osua toisiinsa
n. 1/2 metrin
korkeudella.

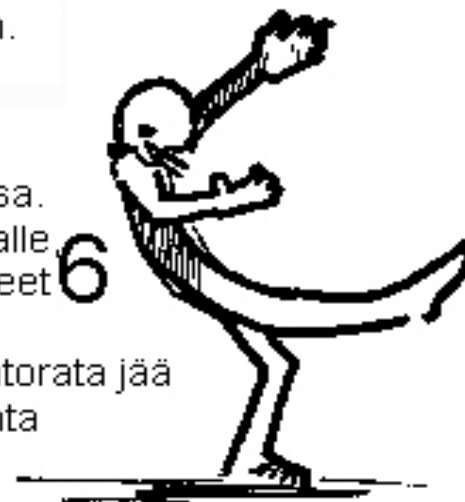
Potkaistaksen
kierteen, aseta
pallo jalkaterän
ulko-osalle, 1/3
osa pallosta ulottuu yli
jalkaterän.



Pidä tukijalkasi
Jos pallo lentää
pallo ja jalka
liian korkealla
Vastaavasti jos
matalaksi, on
liian alhaalla.



kiinni maassa.
liian korkealle
ovat osuneet
maasta.
pallon lentorata jää
osumakohta

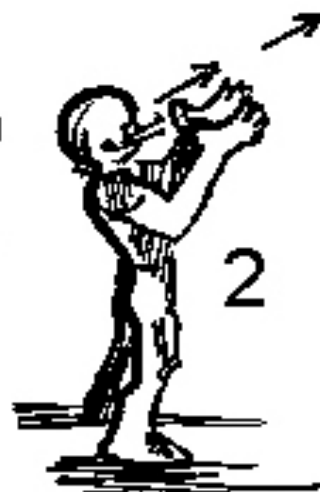


POTKUN KIINNIOTTO

Juokse ...

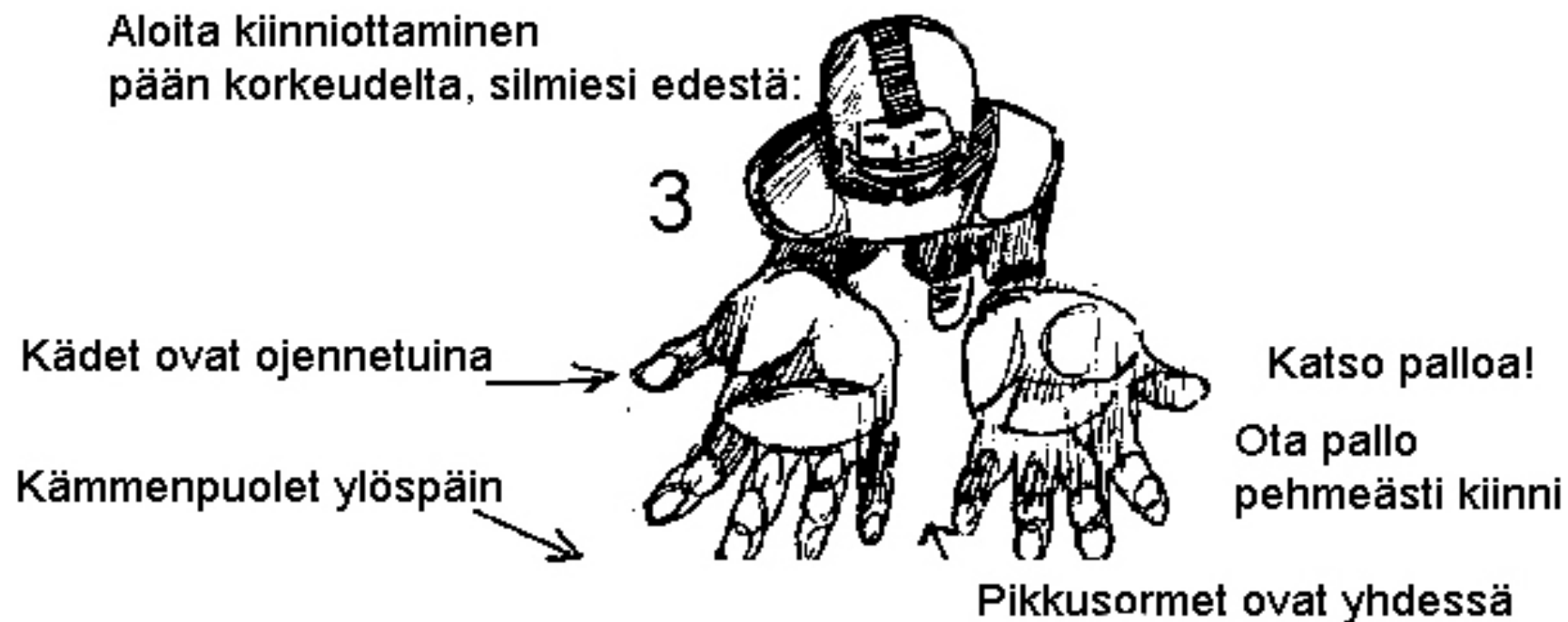


pallon laskeutumiskohtaan niin, että voit ottaa sen kiinni mieluummin paikoillaan seisten kuin yrittäen vastaanottaa sitä täydessä juoksuvauhdissa. Vain parhaimmat potkun palauttajat tekevät vauhdissa palautuksen. Juokse päkiöillä, sillä kun juokset kantapäillä, pallo näyttää pomppivan ilmassa ja sitä on vaikeampi seurata katseella.

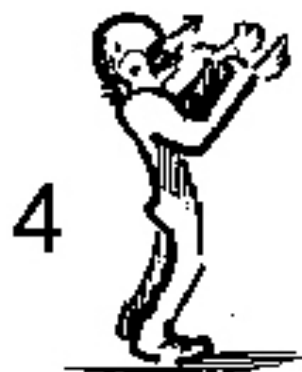


POTKUN KIINNIOTTO

Aloita kiinniottaminen
pään korkeudelta, silmiesi edestä:



POTKUN KIINNIOTTO



Ensimmäinen kosketus palloon pään korkeudella.



Ota pallo pehmeästi kiinni. Anna käsiesi myötäillä pallon lentorataa.

POTKUN KIINNIOTTO



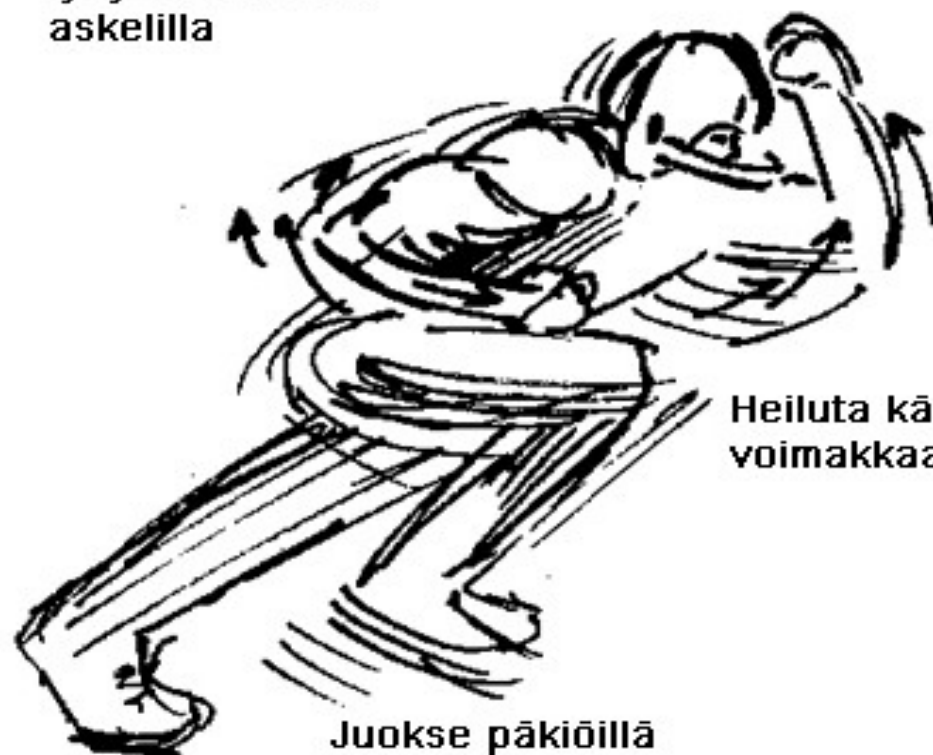
Keinauta pallo vatsaasi vasten.
Älä anna pallon pompata pois
olkapäistä tai kyynärvarsista.



Kun pallo on sinulla kan-
toasennossa, silloin voit
kontrolloida sitä. Sitten
vasta sitten JUOKSE!

KUINKA TULET NOPEAMMAKSI

Lähde liikkeelle
lyhyillä terävillä
askelilla



Heiluta käsivarsia
voimakkaasti

Juokse päkiöillä

KUINKA TULET NOPEAMMAKSI

Täällä päätät, että pystyt juoksemaan vieläkin nopeammaksi!

Täältä lähtee kaikki ylimääräinen yritys, joka tekee sinusta voittajan!

