

KESKUSHYÖKKÄÄJÄLUENTO 16.3.2008 PAJULAHTI



Motto: paikanna taklaaja ja venytä pallon mitta

Heikki Halttunen

KESKUSHYÖKKÄÄJÄN VALMENTAMINEN

JOUKKUE
USEIN VAIN
- HEITTOTOIStOJA
- PELIEN LÄPIVIENTIÄ
- HARJOITTELU LB-
RYHMÄN KANSSA

RB
EVERYDAYS, PERUSDRILLIT
TEKNIikka
KOKEMUS
VASTUSTAJAN SCOUTTAUS
KUNTO (nopeus, voimia,
ketteryys, liikkuvuus,
lihastasapaino ...)

RB COACH
- HARVINAISIA PELI-
PAIKKAVALMENTAJIA
- VALMENTAJAN VAI-
KUTUS RB:HEN:
TEKNIIKAT,
ANALYSOINTI,
TREENIOHJELMOINTI,
LIHASHUOLTO ...
- OPPIMISTULOS, RB
PELAA PAREMMIN

VOIKO RB:TÄ VALMENTAA

rb=pallonkantaja, myös lb,db,wr,qb...

- Tietyt luontoäidin antamat ominaisuudet
- Arkitodellisuus suomalaisissa harjoituksissa
->rb ottaa palloja kiinni laitahyökkääjien kanssa, hyvä jos myös näin otteluissa
- ” Keskushyökkääjiksi synnyttään. Jotkut valmentajat ovat hyvin ylpeitä tiettyjen keskushyökkääjien kehittämisestä. Tällä tarkoitetaan yleensä sitä, että lahjakas pelaaja on mennyt valmentajan luo, eikä valmentaja ole tehnyt hänelle suurempaa vahinkoa” Knute Rockne

LUONTAINEN KYKY!?

- Ottelutilanteessa on niin paljon muuttuvia osia, että kyse on parhailla rb:eillä aina luontaisesta kyvystä
- **LUONTAISTA**
 - * Nopeus (20 yard speed)
 - * Iskunkestävyys
 - * Tilan taju, vastustajan hahmottaminen, aukot
 - * Tasapaino, ketteryys, suunnanmuutos, vauhdin kiihdyttäminen ja pysäyttäminen
 - * Hulluus ja järki
- **Harjoiteltavaa on kuitenkin paljon:**
 - * Stance, ensimmäiset askeleet
 - * Blokkaaminen
 - * Ohitustekniikat
 - * Hämääminen
 - * Kiinniottaminen
 - * Ketteryys, voima, nopeus, liikkuvuus ...

FILOSOFIAA VALMENTAJALLE

- Perusfilosofia keskushyökkääjien menestymiseen on käyttää heitä monipuolisesti sekä juoksu- että heitopeleissä.
- Pelipaikkavalmentajat painottavat viittä eri perusaluetta keskushyökkääjien harjoittelussa. Näihin osa-alueisiin kannattaa panostaa jatkuvasti, laiminlyömättä mitään niistä.
- Olennaista on myös löytää rooleja eri keskushyökkääjille, toiset ovat parempia ottamaan heittoa kiinni, toisilta luonnistuu voimaa ja rajuutta vaativat linjaläpipelit toisille kiertopelit ovat paras tapa edetä jne.
 1. Juoksutehokkuus
 2. Juoksublokkaus
 3. Heittosuojaus
 4. Heiton kiinniottaminen
 5. Hämäyskyky

OMINAISUUDET

1. Asenne; hyökkäävä ja kilpailullinen
2. Vaisto löytää vapaata tilaa kentällä
3. Kilpailukykyinen nopeus (20 jaardia)
4. Iskunkestävyys ja kovuus
5. Vipunostovoima (triple extension)
6. Pallon suojaaminen
7. Tuottavuus (yritys/matka)

FULLBACK & HALFBACK

EERO

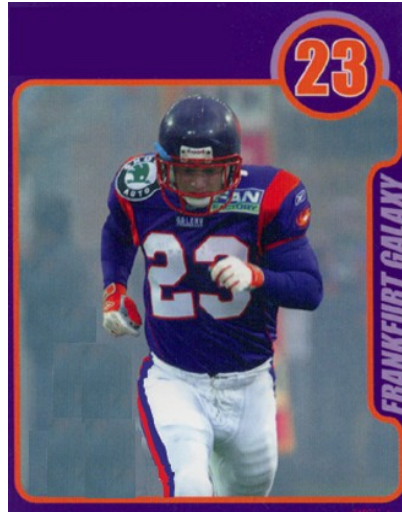
HEINONEN

183 cm 95 kg

- 40 jaardia: 4,65
- Penkki 24 x 100kg:
- tasaloikka:
- muut lajit: jalkapallo, jääkiekko, kickboxing

•*Mistä nautit eniten keskushyökkääjänä?* - Siitä yhdestä sekunnista kun olet juuri saanut tossi-pitchin QB:ltä ja on sinusta kiinni saatko mitään aikaan tai vaan kunnon iskun antamisesta. Bäkki saa silloin tällöin olla yksilö-urheilija joukkue-urheilussa

•*Mikä tekee hyvän fb/hb:n?* - Monipuolisuus, pelkkä juoksu, blokki tai heiton kiinniottaminen ei riitä - opettele kaikki - Loppumaton kunnianhimo/draivi - Lahjakkuutta



MARKO

VARTIAINEN

188 cm 100kg

- 40 jaardia:4,62
- Penkki 22 x 100kg
- Tasaloikka:310 cm, pallo donkaten paikaltaan koriin
- Shuttle:4,2s L-cone:7,1s
- muut lajit:jääkiekko, koripallo, jalkapallo,

•*Mistä nautit eniten keskushyökkääjänä?* pelipaikan haastavuudesta hahmottaa kenttä ja pelata se haluamaansa tilanteeseen, td:n tekemisestä

•*Mikä tekee hyvän fb/hb:n?* monipuolisuus urheilijana, pelinluku, rytmitys juoksuun, kulmien pelaaminen, Halu olla kuulankantaja-himo palloon. Ennen kaikkea hyvä linja helpottaa pelaamista..toki myös kaikkien muiden blokkauksen työskentely



RB:N TAVOITTEET

- 1. Joukkueasenne – voittaminen!
- 2. Luotettavuus, ei fumbleja
sekä juoksu linjan tekemiin aukkoihin
- 3. Harjoitustoistotkin ovat ansaittuja
- 4. Jokaisella pallonkantokerralla 1. yrityk -> maaliin asti

TARKOITUKSENMUKAISUUS

- Rimpuillaan ja väännetään senttejä
- Lyödään pää päätä vasten
- Juostaan sivurajasta ulos
- Tehdään kaikki move´t
- Ei ole tarkoituksenmukaista ottaa turhia iskuja, lihashuolto
- Elastisuus, liikkuvuus edesauttaa palautumista
- Myös no movement to move, ei turhia liikkeitä ennen varsinaista liikettä

AJOITUS

- Kellota snap-hand off. Mikä aika menee pallon reitille sentteriltä qb:lle ja tämän liikkumisen kautta rb:lle
- Pelin luonne: counterin kehittyminen kestää, diven ei
- AJOITUS, timer step (toss), etäisyys linjasta 7y tailback, jonka edessä 1,5y fullback. Lähtöaskeleet oikein, pakota pelinrakentaja tuomaa pallo nopeasti rb:lle -> enemmän aikaa reagoida linjatapahtumiin

RUN TO DAYLIGHT

- luotto linjaan – aukko syntyy
- Yhteistyö fb:n kanssa - katse fb:n taka-puoleen -> kun se kääntyy reagointi.
- Perusjuoksupelissä tehdään aukko pisteeseen A (zone peleissä suunta), parhaimmillaan näin ja sen jälkeen rb omillaan
- Isot pelit, alkuperäinen aukko tukossa, shuffle ja jump cut, rb pomppaa ulos ja juoksee ison pelin

RYTMITYS JA PELIEN ASETTAMINEN

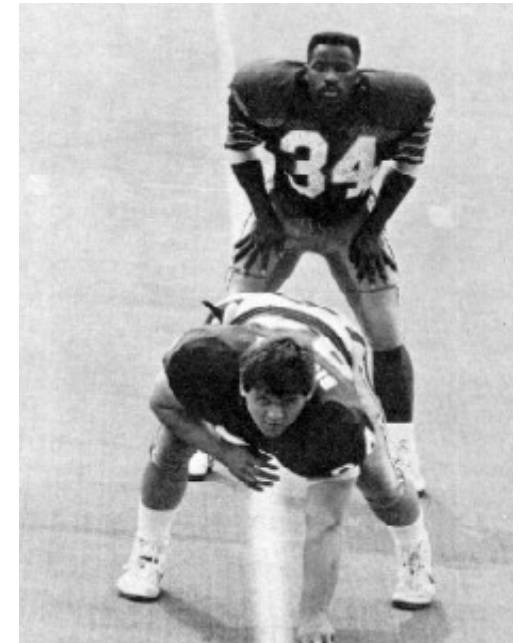
- Hyvin vähän harjoiteltu asia, jolla on kuitenkin suuri merkitys juoksujen onnistumiselle
- on pelejä joissa voi mennä vauhdilla foogalla eteenpäin, mutta monet kiertopelit antavat mahdollisuuden haastaa puolustajan ja siten välttää miinus jaardit.
- Tämä myös antaa sinulle enemmän vaihtoehtoja cutbackeille joka suuntaan. Parasta monessa pelissä on yhteistyö lead-blokkaajan kanssa, jonka kanssa kulman voi asettaa vastustajan eliminoimiseen
- Tämä sujui Ville Tarvaisen kanssa todella hyvin hänen pelatessaan fullbackiä/tacklea. Suomessa ainakin moni puolustus ylireagoi ja antoi täten loistavat eväät cutbackiin pelissa kuin pelissä. *Marko Vartiainen, usean kauden etenijäkuningas*

2-PISTEASENTO

- i-muodostelmassa tailbackin kengän kärjet ovat 7 jaardin päässä pallon etukärjestä.

-Pro-muodostelmassa tailbackin ja fullbackin kenkien kärjet ovat 5 jaardin päässä pallon etukärjestä.

Pelikirjapoikkeuksia löytyy asemoinnista.



1. Molemmat jalat samalla linjalla, hartioiden leveydellä ja paino jakaantunut tasaisesti molemmille päkiöille
2. Pää pystyssä, selkä suorana, hartiat takana, katse suoraan eteen
3. Polvet koukistettuina, jotta saataisiin räjähtävän voimakas lähtö
4. Kämmenet nojaavat kevyesti reisisuojien päällä

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. Lähtöasennon tulisi olla aina sama oli sitten kysymyksessä heitto, juoksu tai blokkaukseenlähtö.
1. Jalat noin *hartioiden leveydellä* ja *taivutettuina 90 astetta* polvista, jalkaterät samalla linjalla
 2. Maassa oleva käsi *suoraan edessä* hartiasta, toinen käsi lepää kevyesti polven päällä
 3. Käsi muodostaa sormilla *kolmion* kannattaakseen painoa
 4. Jalkaterien asento luonnollinen, *kantapäät hieman ilmassa*.
 5. *Paino jakautuu päkiöille*, kengän etuosaan ja *kädelle* tasaisesti
 6. Selän tulee olla *suorassa* linjassa maan kanssa
 7. *Pää luonnollisesti pystyssä*, katse suoraan eteenpäin. Jos tarvetta katsoa muualle *aina* sama liike vasemmalle, oikealle ja suoraan eteen, jotta pelin suunta ei paljastuisi.

ENSIMMÄISET ASKELEET

Ensimmäiset askeleet pääasiassa lead tai cross over step. Taaksepäin ei ole tarkoituksenmukaista lähteä. Tärkeää on harjoitella linjan kanssa kulmat juoksupelille, jonka jälkeen askeleet sujuvat oikealla tavalla. Askeleet määrittää pelikirja ja coachi viimekädessä.

Dive, lead = suora askel lead-askel, jossa otetaan pelinpuoleisella jalalla ensimmäinen askel

Off tackle, power = 45°

Toss, trap (fb) = timer step, pieni viive poispäin pelistä olevalla jalalla

Counter = cross over, pelistä kauempi jalka liikkuu ensin

Option = pull, avataan kuin pull outissa, jolloin peilataan qb:n juoksua sivulle

Draw = pitäisi näyttää vähän heitto blokilta, askel sivuun

Inside&outside zone = lead askel, cross over sivulle

PALLON VASTAANOTTAMINEN

1. Juoksulinja aina määrättyllä tavalla ilman poikkeamia
2. Katse suunnattuna hyökkäyspisteeseen (point of attack)
3. Silmien taso on avaimena
4. Muodosta täydellinen tasku
5. Ylempi käsi hartian korkeudella. Käsi rintaa vasten, peukalo osoittaa alaspäin.
6. Alempi käsi asetetaan vyönsoljen yläpuolelle, peukalon osoittaessa eteenpäin.
7. Tasku muodostetaan pelipaidan numeron ylälaidan ja vyönsoljen alueelle, pelinrakentajan on nähtävä tämä.
8. Vastaanota pallo tuntumalla, ojennu eteenpäin la kun saat pallon.
9. Eristä pallo kunnolliseen pallonkantoasentoon.



DRIVE BLOKKI

- Blokkaajan tulee pysyä matalana ja keskittyä maalialueeseen.
- Hänen liikkeensä on *nouseva alhaalta ylöspäin* ei suoraan seisomaan.
- Käsien liike ja maalialue täytyy koordinoita ensimmäisellä askeleella .
Kun ensimmäinen askel iskeytyy maahan, isketään kämmenillä vastustajaa hartiasuojien reunoihin. Käsivarret suoristuvat.i.
- Useat blokit jäävät umpikujaan, koska blokkaaja ei saa jalkaansa alas toisella askeleella, polkaise maata.
- Käsien iskun jälkeen aloitetaan *nostava liike*, jonka vuoksi lantio laskee, etsien voiman varastoituneena jalkoihin.
- *Käsillä kontrolloidaan* vastustajaa ja niiden avulla blokkaaja pysyy vastustajassa kiinni.
- Kun jalat tulevat mukaan, blokkaaja taistelee puolustajaa vastaan *lyhyillä, työntävillä, iskevillä askelilla leveässä jalkojen asennossa*. Kapea asento voidaan suistaa helposti pois tasapainosta puolustajan toimesta.
- Blokkaaja, joka pystyy pitämään polvikulman ja jalat *liikkeessä voi voittaa tai ainakin päästä tasapeliin puolustajan kanssa*, siihen asti kunnes pallonkantaja juoksee läpi aukosta.

HARTIABLOKKI

- *Hartiablokki* = on kuin drive-blokki, mutta blokkaukset 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 kick out blokeissa ja maalilinjapeleissä.



TUKIMIEHEN BLOKKAUS

- Pre snap look, missä tukimies on (yhdistä scouttietieto vastustajasta)
 - Erona tavalliseen drive blokkiin on se, että tukimiehellä on mahdollisuus liikkua helposti vas/oik reagoiden blokkaajan juoksulinjaan
 - focus blokattavaan, katse vie oikeaa suuntaa
 - Blokkaaja liikkuu *matalassa asennossa*, välttämällä liiaksi suoristumista.
 - Juoksukulma* tulisi olla suhteessa pallon suuntaan eli vartalo puolustajan väliin.
 - Kun keskushyökkääjä lähestyy tukimiestä, hänen tulee *lyhentää askeliansa ja leventää asentoa*.
 - Lukitse *katse numeroihin*, jotta tukimies ei pysty harhauttamaan vartalollaan.
 - Kontaktihetkellä hyökkääjä joustaa polvista ja iskee molemmilla kämmenillä samaan tapaan *kuin drive blokissa* alhaalta ylöspäin ojentaen lantion. Aja ja ohjaa.
 - Tärkeää *loppuunsaattaa* blokki työntäen jaloilla ja estää tukimiehen irtoaminen. Joskun yhden käden kontakti estää taklauksen.
- "Kovaa ja päin"- termiä ei ollut ja sitä ei todellakaan käytetty. Blokkaamiseen mun kohdalla keskityttiin erityisen paljon, joka päivä askeleita ja kulmia läpikäyden. Heitto-blokkaamisessa ja muutenkin blokkaamisessa erityisesti käsien käyttö ja jalkojen asento iskun tullessa/antaessa olivat tärkeitä ja niitä harjoitteita tehtiin joka päivä väsymiseen asti. *Eero Heinonen Frankfurt Galaxy 2003*

HEITTOBLOKKAAMINEN

- ota nopeasti askeleet eteenpäin, ryntäävä puolustaja on helpointa pysäyttää mahdollisimman lähellä aloituslinjaa. Samalla pelirakentajan näkökenttä ei rajoitu. Jenkkifudis=aluepeli.
- Sisempi jalka jää etummaisiksi. Iskuasennossa ja oikeassa kulmassa lue suunnassa keskeltä laidalle vapaana ryntäävä puolustaja, yleensä tukimies.
- Jos heittopelissä on määrätty *miesblokkaussääntö*, lue tällöin puolustajan liikettä, joka on vastuullasi.
- Jos heittopelissä on määrätty *alueblokkaussääntö*, blokattava pelaaja on yleensä puolustuksen endi tai ulompi tukimies. ***Jos ketään ei tule niin auta lähintä linjamiestä tai irtoa kuvioon.***
- *Heittosuojaus ei ole passiivista, kun kontakti on alkanut vaan fyysisen aggressiivista.* Blokkaajan tulee muistaa, että hänen työnsä on *pitää puolustaja pelinrakentajasta kaukana.*
- Heittosuojausta suorittavalla keskushyökkääjällä on sananmukaisesti *keskeinen rooli* - hänen pitää liikkua siten, että sijaitsee koko ajan puolustajan ja pelinrakentajan välissä.

FIT POSITION = HEITTOBLOKKIASENTO

- katse kiinnitetty puolustajan numeroihin
- pää on takana ja hartiat linjan suunnassa, penkkausasento
- takapuoli on alhaalla ja jalat taivutettuina
- selkä on suorana, alaselkä kaarella sisään
- jalat ovat hartioiden leveydellä, jalkaterät osoittavat suoraan eteen, sisempi jalka edessä (joskus blokissa jalkaterät aukeavat usein)
- kämmenet on auki, peukalot osoittavat ylöspäin vastustajan hartiasuojien reunoissa, kyynärpäät kiinni kyljissä
- käsivarret on suoristettu, hieman taivuttuina/lukossa

Jos vastustaja on erittäin aggressiivinen ja vaikea pysäyttää, voi käyttää:

- a) hartiaa ja kyynärvarsi-iskua pysäyttämiseen ja ohjaamiseen
- b) blokkia jalkoihin, jolloin "kättelyetäisyydeltä" syöksytään vastakkaisella hartialla ja kyynärvarrella kohti vastustajan polvea (esim. oikealla hartialla vasempaan polveen) ja leikataan jalat alta. Jos puolustaja pysähtyy, jatka blokkia crab blokkina (kuin karhunkävelyä)

HEITTOBLOKKAUS TEKNIikka

1. Asetu nopeasti hyvään iskuasentoon, molemmat jalat maassa, vartalo kontrollissa ja tasapainossa, pelaa sisäpuoli pois (lyhyt matka qb:seen)
2. Ymmärrä missä pelinrakentaja on jokaisessa pelissä ja tiedä kumpaa puolta tulee puolustaa ja kuinka syvälle voit perääntyä ilman, että pelinrakentaja häiriintyy
3. Älä koskaan anna jalkojen mennä ristiin, silloin tasapainon menettäminen on lähellä. Liuta jalkojasi pysyäksesi puolustuspelaajan edessä niin kuin koripallopelaaja pelatessaan puolustusta, -jalkojen liike on lyhyitä, teräviä painokkaita askeleita lähellä maata koko ajan
4. Hartiat on pidettävä linjan suuntaisena aluksi
5. Astu lyhyet askeleet eteenpäin, paino sisäjalalle, ulompi jalka siirtyy saranamaisesti hieman taakse
6. Vastustajan liikevoima on pysäytettävä hinnalla millä hyvänsä, iske molemmilla käsillä niin kovaa kuin pystyy
7. Pidä kontakti yllä ja pyri työntämään vastustajaa linjan suunnassa, ettei hän pääse tunkeutumaan heittoalueelle

ERI SUOJAUSTAVAT

Play action heittoa, 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 contain`in (laitimmaisten linjapuolustajien pelitilan rajaamisen), jolloin keskushyökkääjän on usein estettävä endin ryske, viemällä kypärä tämän ulkopuolelle.

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

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

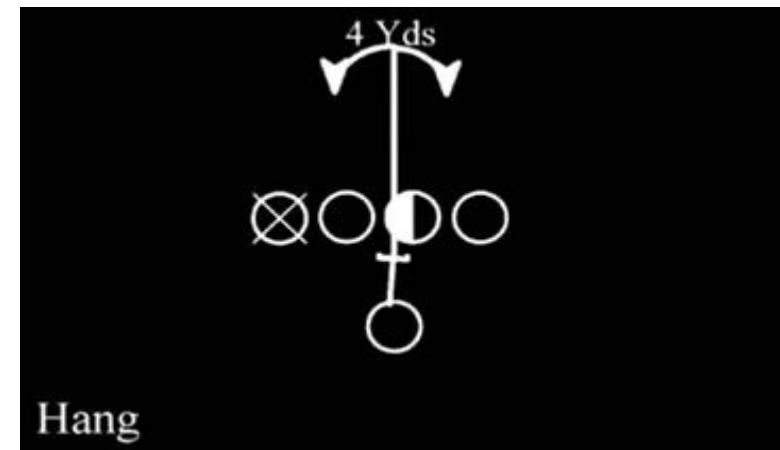
KIINNIOTTAMINEN

- Katso pallo kainaloon asti, eikä huolehtia vuosisadan hämäysliikkeestä eikä syöksyvistä puolustajista. Rb:n valtti on yards after catch.
- Kun juostaan play action pelejä eli hämätään hand off, on syytä juosta hämätä juoksu mahdollisimman realistisesti ja sen jälkeen löytää avoin alue pallon kiinnisaamiselle. Ei voi pysähtyä faken jälkeen vaan jatkettava liikettä ja tehtävä itsestä vapaa kiinniottaja.
- Keskushyökkääjät juoksevat yleensä lyhyitä kuvioita, koska joutuvat lähtemään liikkeelle kaukaa linjan takaa. Kiinniotot ovat lyhyissä kuvioissa varmempia ja eteneminen perustuu keskushyökkääjien kykyyn edetä pallon kanssa kiinnioton jälkeen.
- Jos keskushyökkääjä lähtee liikkeelle heti pelin alkaessa, hän ehtii juosta keskipitkän kuvion. Aluepuolustusta vastaan kuvioilla pyritään iskemään tukimiesten takana olevalle sauma-alueelle.
- Lyhyet kuviot ovat usein varaventiileinä, jolloin pelinrakentaja voi heittää pallon, jos on joutumassa taklatuksi.



HEITTOKUVIOISTA

- Keskushyökkäjien kuvioilla voidaan tehokkaasti vaikuttaa tukimiesten liikkeisiin heittopuolustuksessa, koska nämä ovat miespuolustuksessa vastuussa keskushyökkääjistä. Aluepuolustuksessa tukimiesten vastuulla ovat lyhyet alueet.
- Keskushyökkääjiä voidaan käyttää:
 - ✓ hillitä blitzaamista, erityisesti screen-peleillä
 - ✓ tiettyjen alueiden ylimiehittämiseen
 - ✓ eristää tukimiestä vastaan
 - ✓ juostuilla heittokuvioilla voidaan saada puolustus kiertymään tai levittäytymään sille epäedullisella tavalla.
 - ✓ estää puolustusta käyttämästä kaksoismiesvartiointia tiettyä laitahyökkääjää vastaan
 - ✓ Hang-route: tarkistetaan ensin blitz, jonka jälkeen rb asettuu 4 jaardin syvyyteen alueelle, josta qb löytää hänet helposti



PALLONKANTAJAN OHITUSTEKNIIKAT



YLEISTÄ

- Pallonkantajan eteneminen avokentällä riippuu hänen kyvyistään väistää ja torjua taklaajia.
- Tasapainokyky on keskeisessä asemassa. Hyvillä pallonkantajilla on ilmiömäinen kyky saavuttaa tasapainonsa vaillinaisen taklauksen ja jalkoihin tarrautumisen jälkeen.
- Tasapainon säilyttäminen on helppointa, jos jalat ovat hartioiden leveydellä ja asento lievästi etukeno. Vapaalla kädellä pallonkantaja voi kompastuessaan ottaa tukea maasta työntääkseen itsensä takaisin pystyyn.
- Polvien nosto juostessa on myös hyvin tärkeää. Se vaikeuttaa taklaajan pääsemistä kiinni pallonkantajan vartaloon ja helpottaa tasapainon uudelleen saavuttamista.
- Burma road drilli, ottelunomainen eri tilanteiden/tekniikoiden yhdistelmäharjoitus
- kilpi (shield), jump cut, straight arm, vesikorva, high knees, limp leg, Spin, limp shoulder ...

OHITTAMINEN

Taklauskohta - ohitustekniikka

- 1) jos taklaaja syöksyy jalkoihin → Tekniikka: ylihyppy
- 2) jos taklaaja tulee oikeaoppisesti keskivartalon/lantion alueelle
→ Tekniikka: kilpi
- 3) jos taklaa ylös (hartianseutu) → Tekniikka: stiff arm

Luonnollisesti eri tekniikoita voi käyttää tilanteiden mukaan.

Tärkeintä olisi, että pallonkantajalla on muutama ohitustekniikka niin hyvin harjoiteltuna, että se tulee automaationa kontaktitilanteissa. Ideaalitilanne on, että taklaaja kaatuu omiin jalkoihinsa ja mitään kontaktia ei synny.

STUTTER STEP VESIKORVA

- Nopea sivuttaisaskellus paikallaan täydessä vauhdissa puolelta toiselle, kroppa on pystyssä
- Askel sivulle, vastakkaiseen suuntaan, mihin vastustaja on saatu liikkeeseen
- Kiihdytys täyteen vauhtiin
- [Stutter-step esimerkki](#)



JUMP CUT

- harhautus+madalla asentoa, siirrä paino ulommalle päkiälle
- ponnista voimakkaasti sivusuuntaan, ei etuviistoon
- ja jatka juoksua, vaihda pallon paikka toiseen kainaloon (ulko)
- Esim. viiden metrin välein asetetaan 4 merkkiä (kartio tms.) ja pallonkantaja juoksee kohti kartion ulkoreunaa, pallo ulkopuolen kainalossa
- metriä ennen kartiota tekee harhautuksen ja ponnistaa ulkojalalla (painollisella) sivulle
- **Jump cut** myös kun reikä on tukossa ja pitää pompata seuraavaan aukkoon



SHIED = KILPI

- Madalla asentoa, hartioita, muodosta kilpi vapaana olevasta kädestä.
- Isku kyynärvarrella ja hartialla ja kypärällä taklaajan numeroihin.
- Kunnollinen extension, lantion ojennus.
- Jos isku on voimakas, taklaaja ei saa käsiään pallonkantajan vartaloon ja lentää iskun voimasta sivuun.
- **Kilpi** on tehokkain tapa suojaa itseään.



STIFF ARM = SUORA KÄSI

- Tähtää suoralla käsivarrella, kyynärpäältä lukossa, isku keskittyen kämmenellä vastustajan kypärän nimilaattaa tai hartiasuojiiin.
- Suorista käsi vasta viime tingassa, muuten taklaaja voi tarttua suorana olevaan käteen.
- Hyvä tekniikka puolustajaan joka syöksyy alas tai juoksee kiinni takaapäin keskushyökkääjää.
- Taklaajaa ei tarvitse lyödä maahan täydellä voimalla, tönäisy oikalla hetkellä oikeaan paikkaan riittää. Vaihda pallo ulompaan kainaloon
- Stiff arm



ASKELHARHAUTUS BLOKKAJAN KANSSA

- Katse eteenpäin, toinen käsi voi työntää blokkaajaa selästä .
- Hartiat suorassa aloituslinjaan nähden, jolloin mahdollista tehdä askelhämäys, cut back molempiin suuntiin.
- Lue blokkaajan ja vastustajan liikkeitä ja tee terävä cut back selkeällä sivuttaisaskeleella, jolloin paino on päkiällä ja ponnistus tapahtuu.





SPIN = PYÖRÄHDYS

- Kilpi-isku "väärällä kädellä" eli vastakkaisella kädellä ja hartialla,
- madalla asentoa (istu vastustajan syliin)
- jalat leveällä tasapainon takia ja nopea pyörähdys oman akselin ympäri, kun vastustaja hakee käsillään taklausotetta
- vapaalla kädellä voi hakea tasapainoa tai estää taklaajan käsien käyttöä
- aloita harjoitus puolivauhtisella lähestymisellä
- spin.



LIMP LEG = JUOKSUTAHDIN MUUTOS

- Juoksutahtia muuttamalla voidaan jossain tilanteissa saada taklaaja arvioimaan oikea juoksukulma väärin, jos taklaaja lähestyy pallonkantajaa sivulta.
- Taklaajasta näyttää, että pallonkantaja juoksee normaalia vauhtia. Juuri ennen odotettua kontaktia hän hidastaakin hetkellisesti vauhtiaan ja kiihdyttää sitten itsensä uudelleen täyteen vauhtiin.
- Tämä saa taklaajan arvioimaan juoksukulmansa väärin. Oleellista on kiihdytyksen oikea ajoitus
- Pelin asettamisessa juoksurytmin vaihdos on yksi tärkeä tekijä, jolla tukimiehet saa ”jäätymään” hetkeksi

HÄMÄÄMINEN

1. Kunnollinen hämääminen vaatii "keskittymistä" pieniin asioihin.
2. Erinomainen hämäys kiinnittää 3-4 puolustajan huomion
3. Käytä silmiä, kunnollista lähtöasentoa, jalkatyötä, käsien liikkeitä - nämä kaikki muodostavat sen kriittisen eron.
4. Vie hämäys loppuun saakka, kuten pallonkannossa, valmistaudu taklaukseen.

BLOKKAAJIEN KÄYTTÄMINEN

- Hyvä keskushyökkääjä osaa tehokkaasti hyödyntää blok-kaajiaan ja juosta näiden suojassa. Kokemattomat keskus-hyökkääjät eivät aina malta odottaa blokkaajiaan ja juoksevat näiden ohi – usein suoraan taklaajan syliin.
- Taitava pallonkantaja voi auttaa blokkaajaa puolustajan blokkaamisessa. Hän voi suuntaansa vaihtamalla ja harhautuksia käyttämällä hidastaa puolustajaa ja saada hänet pois tasapainosta, jolloin blokkaajan on helpompi blokata hänet. Sopivalla hetkellä pallonkantaja jättää blokin.

Hyvät pallonkantajat osaavat ”piiloutua” blokin taakse ja käyttää blokkaajaa kilpenään.

Pallonkantajan on seurattava blokkaajaa mahdollisimman lähellä. Blokki on jätettävä heti, kun blokkaaja on saanut kontaktin puolustajaan.



LINJAN LÄHESTYMINEN

- Useimmissa peleissä pallonkantajan on syöksyttävä linjaan avattavaan aukkoon niin nopeasti kuin mahdollista, muuten aukko saattaa sulkeutua. Keskushyökkääjän on luotettava aukon avautumiseen. Blokki voi kehittyä niin hitaasti, että aukko avautuu vasta pallonkantajan ollessa aloituslinjalla.
- Joissakin tapauksissa - esimerkiksi päätypeleissä toisen keskushyökkääjän blokatessa edellä - pallonkantaja ei aina kuitenkaan voi juosta täyttä vauhtia. Hänen on ehdittävä nähdä, mihin suuntaan ulompi linjapuolustaja blokataan, jotta hän voisi valita juoksureittinsä.
- Sama pätee drive blokkeihin perustuviin linjanläpipleihin. Blokkaaja voi ohjata puolustajan kumpaan suuntaan tahansa ja pallonkantajan on odotettava ratkaisua. Havaittuaan vapaan aukon pallonkantaja kiihdyttää juoksunsa täyteen vauhtiin, mutta on kuitenkin jatkuvasti valmiina nopeisiin suunnanmuutoksiin.

LINJAN YLITTÄMINEN

- Juoksupeleissä pallonkantaja yrittää päästä linjan läpi. Linjan ylityksen jälkeen pallonkantajalla ei useinkaan ole apua blokkaajistaan, vaan pelin menestys on hänen itsensä varassa.
- Hänen on päästävä eroon takaa-ajavista puolustajista. Jos hän onnistuu pääsemään ensimmäisen puolustaja-aallon ohi, hänen nopeutensa ratkaisee edettävän matkan pituuden. Pitkillä juoksupeleillä on tapana avautua laitoihin.

SISÄLLYS

VOIKO RB:TÄ VALMENTAA
LUONTAINEN KYKY!?
FILOSOFIAA VALMENTAJALLE
OMINAISUUDET
FULLBACK & HALFBACK
RB:N TAVOITTEET
TARKOITUKSEN MUKAISUUS
AJOITUS
RUN TO DAYLIGHT
RYTMITYS JA PELIEN ASETTAMINEN
2-PISTEASENTO
LÄHTÖASENTO 3-PISTEASENTO
ENSIMMÄISET ASKELEET
PALLON VASTAANOTTAMINEN
DRIVE BLOKKI
HARTIABLOKKI
TUKIMIEHEN BLOKKAUS
HEITTOBLOKKAAMINEN
FIT POSITION = HEITTOBLOKKIASENTO
HEITTOBLOKKAUS TEKNIikka
ERI SUOJAUSTAVAT

KIINNIOTTAMINEN
HEITTOKUVIOISTA
PALLONKANTAJAN OHITUSTEKNIIKAT
YLEISTÄ
OHITTAMINEN
STUTTER STEP = VESIKORVA
JUMP CUTSHIELD= KILPI
STIFF ARM= SUORA KÄSI
ASKELHARHAUTUS BLOKKAJAN KANSSA
SPIN = PYÖRÄHDYS
LIMP LEG = JUOKSURYTMIN VAIHDOS
HÄMÄÄMINEN
BLOKKAJIEN KÄYTTÄMINEN
LINJAN LÄHESTYMINEN
LINJAN YLITTÄMINEN