

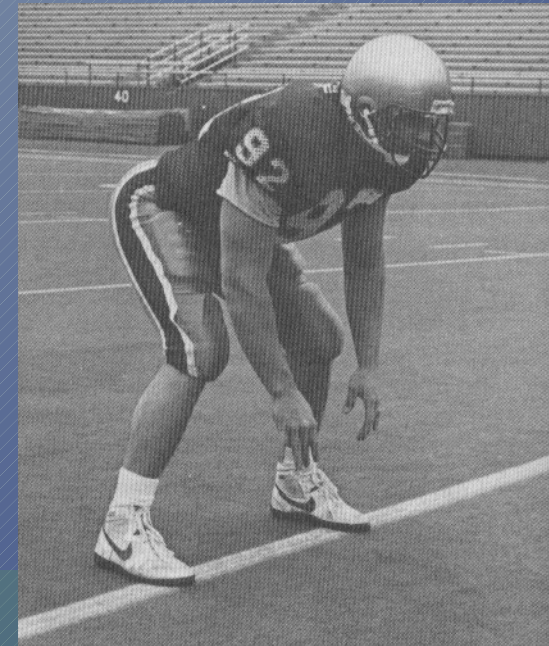
TAKLAAMINEN BLOKKAAMINEN

Starttikurssi



HUOMIOI TURVASEIKAT

- harjoitteissa valmentajan selkeät komennot - pilli
- hammassuojat käyttöön harjoituksissa
- niska kiinni hartiasuojiin, jolloin katse on eteenpäin.
Mahdollinen kontakti tulee silloin otsalla EI pääläella
- kypärään ei saa tarttua, varsinkaan kasvosuojukseen
- oikea osumakohta hartiasuojilla onnistuu iskuasennosta
- ei yhden käden taklauksia
- blokkausharjoitteissa blokkaaja on aktiivinen ja puolustavan pelaajan passiivinen
- taklausharjoitteissa puolustavan pelaajan tulisi olla aktiivinen ja pallonkantajan passiivinen
- kaikki harjoitteet tulisi aluksi tehdä puolella vauhdilla



Iskuasento on perusasento

DRIVE BLOKKAAMINEN

Pareittain suoritettavassa blokkaamisessa blokkaaja lähtee liikkeelle iskuasennosta ja blokattava pystyasennosta

VAIHE 1

- 1. askel on lyhyt 15 cm pitkä
- Jalan osuessa maahan, samanaikaisesti ojennetaan käsivarret napakasti, kämmet osuvat hartiasuojien rintaosaan
- peukalot osoittavat ylöspäin, kyynärpäät kapealla
- blokkaaja jää täydelliseen blokkauasentoon, riittävä polvikulma, katse ylös, valmiina työntämään



DRIVE BLOKKAAMINEN

VAIHE 2

- suoritetaan vaihe 1, mutta jatketaan liikettä iskun jälkeen jaloilla työntäen
- samalla ojennetaan nilkat, polvet ja lantio
- työnnetään vastustajaa taaksepäin leveässä jalkojen asennossa 5 metriä
- liikutaan matalana terävästi lyhyillä askelilla.
- harjoittelun viimeisissä toistoissa lopuksi vastustaja laittaa kunnolla kamppoihin - ankkuri



TAKLAUSASENTO

- Kypärän käyttö kannattaa rajoittaa taklaustilanteissa kokeneimmille pelaajille palloon iskemiseen
- Opeta tekemään taklaus aina hartioilla. Niska tuetaan taakse hartioihin ja katse pidetään ylhäällä.
- Katso suoraan palloa ja ojenna itsesi terävästi ottaen kontaktin hartialla taklatessa.
- Kun aluksi opetat oikeaa **taklausasentoa**, se voidaan harjoitella ilman vauhtia yhdellä askeleella.
- liikkeelle iskuasennosta, jolloin vain asetetaan hartia vasten taklattavaa ja kädet kiedotaan ympäri.



TAKLAAMINEN – 3 VAIHETTA

1. lähestyminen

- oikeassa kulmassa, jalkatyöllä varmistetaan oma asema
- ja valmistaudutaan vastustajan harhautus
- "hit up position" - lähelle pallon kantajaa

2. kontrollin ottaminen

- lähestymisen jälkeen tapahtuva kontrollin ottaminen **shimmy-tekniikalla** eli nopeilla ja lyhyillä askelilla, leveällä stanssilla
- aloitetaan 3 askelta pallonkantajasta

3. läpivienti - taklaus

- form tackle = taklauksen läpivienti, ylikorostettu käsien ja katseen ylösventi, polvet leveällä polvet, kyynärpäät lähellä vartaloa, draivataan läpi

SHIMMY ESIMERKKI-DRILLI

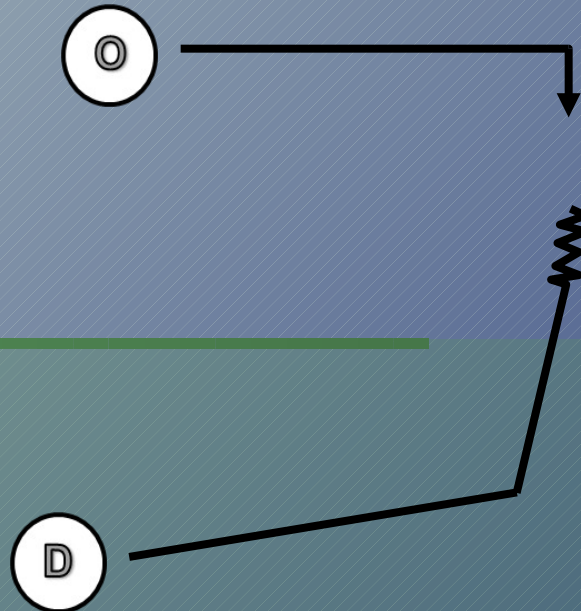
■ SHUFFLE JA SHIMMY

Coaching Pointteja:
Asema (sisä-/ulkopuoli)

Tarvitsee kunnan välin,
vähintään 10 jaardia

Hyökkääjältä selkeät
liikkeet ja pysähdys
nopeasti

Puolustaja "valuu"
eteenpäin shufflen
aikana ja kiihdyttää
hyökkääjän liikkeestä



TAKLAAMINEN – 3 VAIHETTA

3. perustaklaus, form tackle

- pidä selkä suorana, niska pystyssä ja katse kiinnitettynä pallonkantajan rinnan keskiosaan
- Iske hartialla - ei kypärällä, sama jalka
- työnnä hartiasuoja ylös ja "läpi" pallonkantajan rinnasta
- pää liukuu pallonkantajan sivulle
- kääri kädet pallonkantajan ympärille tiukasti ja tartu kiinni paidasta
- anna jalkojen käydä taklauksen ajan kaada pallonkantaja maahan



TAKLAAMINEN PARIN KANSSA

Taklaajalle tulee opettaa:

- Jousta polvista
- Pidä selkä suorana ja katse ylhäällä
- Astu eteenpäin sen puolen jalalla minkä olkapäällä teet taklauksen, ja ponnista ylöspäin ja pallonkantajan läpi
- Laita kätesi pallonkantajan vartalon ympäri ja nosta hänet irti maasta
- Kun pallonkantaja näkee että kontakti on tapahtumassa, hän hyppää hieman ilmaan ja auttaa puolustajaa tekemään taklauksen



KULMATAKLAUS

- aluksi voi harjoitella niin, että hölkätään parin kanssa hölkätään samaan suuntaan. Valmentajan merkistä toinen asettaa itsensä oikeaan taklausasentoon; kypärä etupuolelle ja kädet ympärille
- Vauhdillisessa harjoituksessa valmentaja on puolustajan selän takana näyttää hyökkääjälle juoksusuunnan aloitusmerkkinä ja puolustaja reagoi. Liikkeelle lähtö iskuasennosta
- lyhennä askelia, levitä jalkojen asentoa ja koukista polvet
- pidä selkä suorana, pää pystyssä ja katse kiinnitettynä pallonkantajan rinnan keskiosaan
- ota kontakti hartialla, ei kypärällä
- pidä kypärä pallonkantajan etupuolella
- Työnnä hartiasuojalla, rinnan etuosalla alhaalta ylöspäin
- tartu voimakkaasti pallonkantajan rinnan ympäri etukädellä ja toisella alaselän kohdalta, ota kiinni paidasta
- anna jalkojen käydä taklauksen ajan, voit yrittää nostaa ja kaataa pallonkantaja maahan

