

I-TASON LAJITUTKINTO



AIR-KURSSIMATERIAALIA

© SAJL 2008

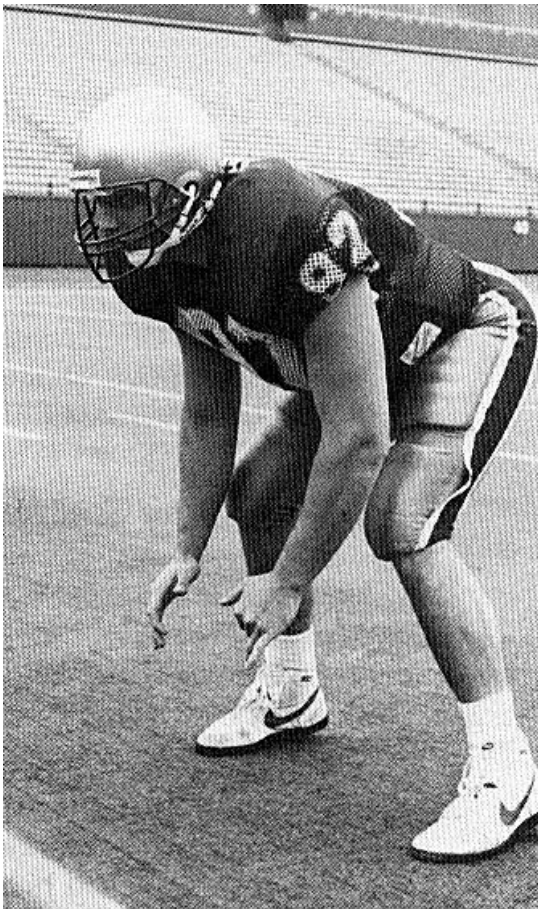
Sisällysluettelo

PELIPAIKKAKOHTAISET LÄHTÖASENNOT.....	3
Amerikkalaisen jalkapallon perusasento.....	3
HYÖKKÄYS.....	4
Takimmainen keskushyökkääjä (tailback).....	4
Etummainen keskushyökkääjä (fullback).....	4
Pelinrakentaja.....	4
Laitahyökkääjä.....	5
Hyökkäyksen linjamies.....	5
Lähtö ja asemointi.....	6
Keskushyökkääjät (lähtöasento ja asemointi).....	6
Laitahyökkääjät (lähtöasento ja asemointi).....	6
Hyökkäyslinja (lähtöasento ja asemointi).....	7
Huddle-aloituskokous.....	7
Toimivan hyökkäyksen taidot.....	8
Menestyvä hyökkäys.....	8
PELIPAIKKAKOHTAISET PERUSTAIKOT HYÖKKÄYS.....	10
PELINRAKENTAJA.....	10
Aloitussyötön vastaanottaminen (snap).....	10
Kolmen askeleen pudotus.....	11
Viiden askeleen pudotus.....	12
Heittävän käden ote pallosta.....	12
Heittoa edeltävä asento.....	12
Heittoliike.....	13
KESKUSHYÖKKÄÄJÄ.....	13
Hand offin vastaanottaminen.....	13
Pitchin vastaanottaminen.....	14
HYÖKKÄYKSEN LINJA.....	14
Aloitussyöttö.....	14
Heittoblokki.....	15
LAITAHYÖKKÄÄJÄ.....	15
Heiton kiinniottaminen vyötärön yläpuolelta.....	15
Heiton kiinniottaminen vyötärön alapuolelta.....	15
PUOLUSTUS.....	17
Puolustuksen lähtöasennot.....	17
Takamiehet (cornerback, safety).....	17
Tukimiehet.....	17
Lähtö ja asemointi.....	18
Takamiehet (lähtöasento ja asemointi).....	18
Tukimiehet (lähtöasento ja asemointi).....	18
Puolustuksen aloituskokous - huddle	19
Menestyvä puolustus.....	19
PELIPAIKKAKOHTAISET PERUSTAIKOT PUOLUSTUS.....	21
Taklaus edestäpäin.....	21
Tukimiehen skreippaaminen.....	22
Takamiehet takaperinjuoksu.....	22
Yleistekniikka rip.....	23
Yleistekniikka swim.....	23
Puolustuksen perusharjoitteita.....	24

PELIPAIKKAKOHTAISET LÄHTÖASENNOT

Osion tarkoituksena on saada hyökkääjät ymmärtämään pääpiirteissään hyökkäyksen eri pelipaikkojen perustehtävät ja niihin liittyvät lähtöasennot, sijainnit sekä ensimmäiset askeleet. Lisäksi opetellaan huddlen perusteet ja siitä aloituslinjaan siirtyminen.

Amerikkalaisen jalkapallon perusasento



- pelaajat opetetaan seisomaan perusasennossa. Jokaisen pelipaikan peruslähtöasennot perustuvat tähän asentoon
- taklaamisessa ja blokkauksessa juuri perusasennon ylläpitäminen on olennaista, matala asento, polvikulma, katse ylhäällä
- jokaisen pelaajan on ymmärrettävä perusasennon tärkeys jokaisen pelipaikan lähtökohtana
- perusasentoa tulee harjoitella riittävän usein

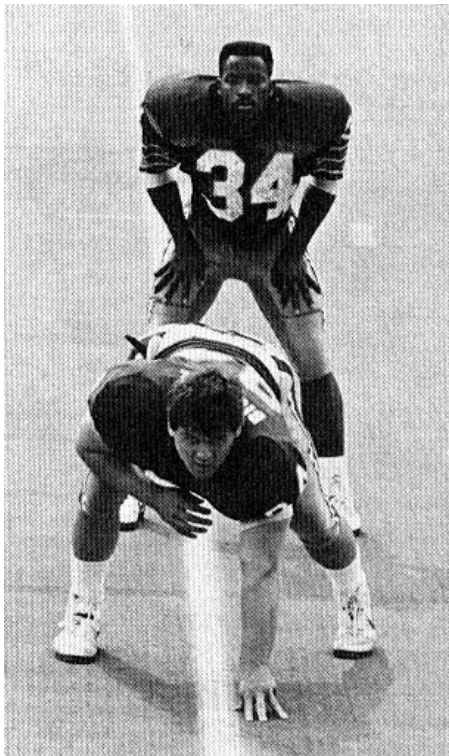
Avainasiat valmentajalle:

- jalat ovat samansuuntaiset
- jalkaterät eivät osoita sisään- tai ulospäin
- polvet ja lantion kevyesti taivutettuina
- selkä kaarella ja rintakehä laajana pelaajan nojatessa hiukan eteenpäin
- kädet lepäävät rennosti polvien edessä tai reisillä keskisormien osoittaessa polviin

HYÖKKÄYS

Hyökkäyksen lähtöasennot

- tehdään joukkueharjoituksena
- liittävät perusasennon eri pelipaikkoihin
- eri pelipaikkojen asentoja opetettaessa aloita aina perusasennosta ja korjaa virheet
- opeta kaikille pelaajille kaikki lähtöasentoon ja lähtöön liittyvät asiat

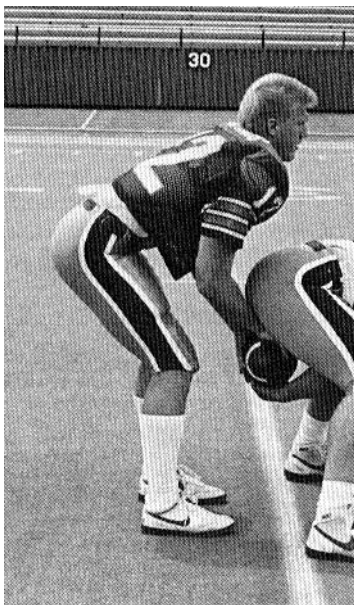


Takimmainen keskushyökkääjä (tailback)

- perusasento ilman muutoksia, kädet reisillä 2 – pisteasennossa

Etummainen keskushyökkääjä (fullback)

- aloita perusasennosta
- nojaa eteenpäin 4-pisteasentoon
 - jalat pysyvät paikallaan
 - nojaan eteenpäin kaatumiseen asti
 - laita molemmat kädet eteen maahan, molemmille yhtä lailla painoa, kädet hartioiden leveydellä, jalat edelleen samansuuntaisina nosta toinen käsi reidelle katseen pysyessä eteenpäin
 - nimetään 3-pisteasennoksi



Pelinrakentaja

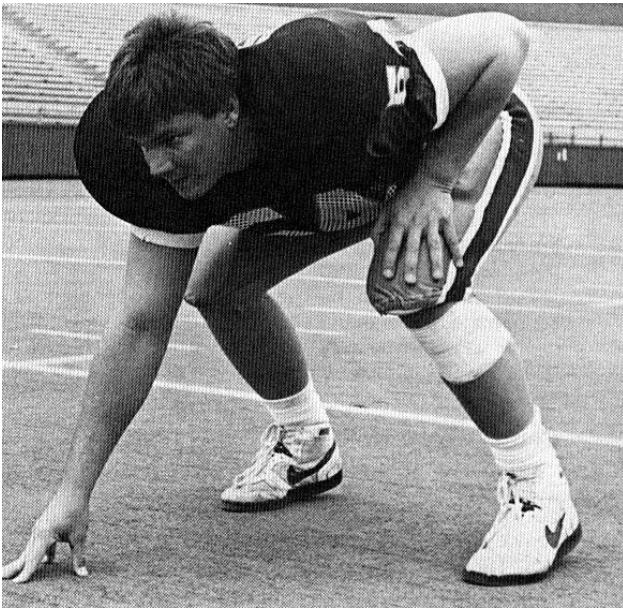
- aloita perusasennosta
- jalat liikkuvat lähemmäs toisiaan, sentterin jalkojen sisäpuolelle
- kädet "asetetaan pöydälle" kämmenet alaspäin peukaloiden koskettaessa lantion korkeudella



Laitahyökkääjä

- aloita perusasennosta
- kavenna jalkoja, asennossa taaemman jalan ei pidä ylittää etummaisesta kantapäätä
- kädet riippuvat rennosti edessä tai ovat koukistettuina edessä valmiina ohitukseen
- katse sisäkentälle kohti palloa

Opeta pelaajille mikä on ulko- ja mikä sisäjalka. Selvyyden vuoksi voi olla hyvä aloittaa sisäjalka takana – asennosta, katse suuntaaminen palloon on helpompaa tällöin.



Hyökkäyksen linjamies

- aloita perusasennosta
- nojaa eteenpäin 4-pisteasentoon
 - jalat pysyvät paikallaan
 - nojaan eteenpäin kaatumiseen asti
 - laita molemmat kädet eteen maahan, molemmille yhtä lailla painoa, kädet hartoiden leveydellä, jalat edelleen samansuuntaisina nosta toinen käsi reidelle katseen pysyessä eteenpäin
 - nimetään 3-pisteasennoksi

Lähtö ja aseointi

Lähtöasento, lähtö ja aseointi pelipaikkakohtaisina harjoitteina

Keskushyökkääjät (lähtöasento ja aseointi)

- harjoitellaan ja korjataan perusasentoa, muunnetaan 2- ja 3-pisteasentoiksi
- valmentaja selittää keskushyökkääjän roolit:
 - juokse pallon kanssa
 - hämää pallon saamista
 - blokkaa
 - juokse heittokuvioon
- opetellaan dive-pelin (FB) ja toss-pelin (TB) ensimmäiset askeleet
- opetellaan FB:n ja TB:n perusetäisyydet pallosta I-muodostelmassa tailbackin kengän kärjet ovat 7 jaardin päässä pallon etukärjestä ja FB:n kengän kärjet ovat 5 jaardin päässä. Pro-muodostelmassa tailbackin ja fullbackin kenkien kärjet ovat 5 jaardin päässä pallon etukärjestä.

Harjoitteena voit laittaa pelaajat hölkkäämään paikalleen oikealle etäisyydelle pallosta (esim. kartiot) toistetaan harjoitusta kunnes kaikki ovat saaneet riittävän määrän toistoja

Laitahyökkääjät (lähtöasento ja aseointi)

- harjoitellaan ja korjataan perusasentoa, muunnetaan laitahyökkääjän asennoksi
- valmentaja selittää laitahyökkääjän roolit:
 - juokse kuvioita
 - ota pallo kiinni
 - blokkaa juoksupeleissä
- opetellaan laitahyökkääjän ensimmäinen askel
 - reagoi pallon liikkeeseen, ei ääneen
 - ponnista etummaisella jalalla, astu taaemmalla eteenpäin (korjaa turha heijausaskel, otetaan vain yksi askel)
 - harjoitetaan molemmilta puolilta sekä sisä- että ulkojalalla
- lähtöaskeleen onnistuttua, laitahyökkääjät juoksevat viiden jaardia aloituskomennosta
 - vaihtele lähtöpaikan etäisyyttä pallosta
- opetellaan laitahyökkääjien aseointi ja lähtö
 - käytä muovikartioita hyökkäyslinjan merkitsemiseen, laita kaksi laitahyökkääjää kerrallaan linjaamaan 8 jaardin päähän uloimmasta hyökkäyslinjasta
 - valmentaja simuloi aloituksen, laitahyökkääjät spurttaavat viisi jaardia ja seuraavat kaksi asettuvat lähtöasemiin

Harjoitteena voit laittaa pelaajat hölkkäämään paikalleen oikealle etäisyydelle pallosta (esim. kartiot) toistetaan harjoitusta kunnes kaikki ovat saaneet riittävän määrän toistoja

Hyökkäyslinja (lähtöasento ja asemointi)

- harjoitellaan ja korjataan perusasentoa, muunnetaan 3-pisteasennoksi
- valmentaja selittää hyökkäyslinjan roolin:
 - blokkaa puolustajia, jotta joukkueesi voi juosta/heittää
- opetellaan juoksu- heittoblokkiaskel
 - juoksu: reach step 45 asteen jalan mittainen askel oikealle/vasemmalle, paino pysyy reiden varassa
 - heitto: 15cm pitkä askel sisäjalalla taakse, "varpaat korvaavat kantapään, pidetään selkä kaarella ja rintakehä isona, painopiste alhaalla
 - harjoitetaan molemmilta puolilta sekä sisä- että ulkojalalla
- lähtöaskeleen onnistuttua, laitahyökkääjät juoksevat viiden jaardia aloituskomennosta
 - vaihtelee lähtöpaikan etäisyyttä pallosta
- opetellaan hyökkäyslinjan ja pelinrakentajan asemointi
 - merkitse pallon paikka ja käytä muovikartioita kolmen linjapuolustajan merkitsemiseen
 - kolme linjamiestä ja pelinrakentaja hölkkäävät aloituslinjaan ottaen oikean etäisyyden sentteristä, pelinrakentaja taakse ja guardit sivuille
 - etäisyyden suhteessa toisiin linjamiehiin määrittää valmentaja, aluksi voi käyttää sivulle ojennettuja käsiä (käsi hartiaan kiinni)

Huddle-aloituskokous

- tarkoituksena on saada pelaajat ymmärtämään aloituskokouksen merkitys ja oppimaan sen rakentaminen, breikkaus ja linjaaminen
- kerrataan asemointi aloituskokouksen kautta pelinrakentaja, keskushyökkääjät, hyökkäyslinja ja laitahyökkääjät
- merkataan pallon paikka ja linjapuolustajat muovikartioilla
- aloituskokous, huddle:
 - hyökkäyslinja asettuu 7 jaardn päähän pallosta selkä palloon päin, sentteri kutsuu huddlen kokoon ojentamalla kätet pään yläpuolelle merkiksi
 - pelinrakentaja seisoo sentteriä vastapäätä keskushyökkääjät molemmilla puolillaan, laitahyökkääjät ovat keskushyökkääjien vieressä, ympyrämuodossa
 - breikataa ja pelaajat juoksevat paikoilleen, tarkistetaan lähtöasennot ja asemointi, korjataan virheet

Toimivan hyökkäyksen taidot

Perustaidot ja tekniikka, pelien kutsuminen ja muodostelmien osaaminen ovat toimivan hyökkäyksen välttämättömiä osia. Tässä osassa keskitytään kolmeen peruselementtiin:

- perustaitoihin liittyvään tietoon
- hyökkäysharjoitteisiin kaikille hyökkäyksen pelipaikoille
- muodostelmiin ja pelin kutsumiseen

Osio soveltuu sekä lasten että nuorten valmennukseen.

Menestyvä hyökkäys

“ Suunnittelin ja harjoittelin joukkueen kanssa kahden maalin takaa-ajoasemassa olemista harjoituksissa sekä leireillä. Harjoittelimme kahden maalin johdossa pysymistä kahden minuutin ollessa jäljellä ottelussa; kellon käyttämistä, pallon turvallista kantamista, sivurajasääntöä, rangaistusten merkitystä, säkitetyksi tulemistä, syötönkatkon mahdollisuutta. Otimme niistä irralleen kaikki osa-alueet, jotka koimme tärkeiksi ja harjoittelimme niitä”

San Francisco 49ersin ex-päävalmentaja Bill Walsh

Pisteiden tekemisen avain jalkapallossa on vahva pelien toteuttaminen ja puolustuksen epätasapainossa pitäminen. Parhaiten ärhäkkää puolustusta vastaan onnistuu, jos valmentaja pystyy seuraaviin asioihin:

- opettaa perustaitoja ja -tekniikoita
- saa pelaajat ymmärtämään muodostelmat ja pelien perusideat
- saa pelaajat ymmärtämään edellä mainitut **kentällä tapahtuvaksi käytännön toiminnaksi**

TAIDOT JA TEKNIikka

Kaksi asiaa on hyvä pitää mielessä näitä taitoja vasta-alkajille opettaessa:

1. Ole realistinen odotuksissasi, muista että harjoitus tekee mestarin, ole positiivinen ja kommunikoi tehokkaasti pelaajien kanssa.
2. Kaikki tietosi ovat turhia, jollet pysty toteuttamaan hyviä harjoituksia ja siirtämään tieto&taitoa pelaajien käyttöön

HYÖKKÄYSHARJOITTEET

Tehokkaaseen hyökkäämiseen ei riitä pelien ymmärtäminen ja toteuttamisen yrittäminen, sillä pelaajien on pystyttävä toteuttamaan ja ylläpitämään tiettyä suoritus- ja taitotaso päästäkseen hyökkäyksenä kentällä eteenpäin. Valmista pelaajat haastamaan vastustajan puolustus opettamalla seuraavia taitoja:

- pelinrakentajan pallonkäsittely
- keskushyökkääjien jalkatyö ja pallon varma käsittely
- laitapelaajien kuviojuoksu ja pallon kiinniottaminen
- linjapelaajien suojaustehtävät ja pelikohtaiset blokkaustekniikat ja -tehtävät

HYÖKKÄYSMUODOSTELMAT JA PELIT

Vaikka riittävät taidot ja tekniikka ovatkin välttämättömimmät menestyksen avaimet, on pelaajien joukkueena onnistuakseen myös osattava perusteellisesti hyökkäysmuodostelmat ja "leipä&voi -pelit".

Pelien käveleminen on ensimmäinen askel kohti hyökkäyksen toteuttamista. Sen voi tehdä esiharjoituksena aivan harjoituksen aluksi, jonka jälkeen alkaa lämmittely ja varsinainen liikunta. Kun pelaajat alkavat ymmärtää kunkin pelin perusidea, voidaan vauhtia alkaa pikkuhiljaa lisätä kohti täysivauhtista peliä täydellä kontaktilla.

YHTEENVETO

Virheetön toteuttaminen on hyökkäyksen menestyksen avain. Tämä toteuttaminen rakennetaan harjoituksissa. Hyvä hyökkäys osaa perustekniikat ja -taidot sekä ymmärtää miten muodostelmien ja pelien on tarkoitus toimia puolustusta vastaan. Toimivan hyökkäyksen pelaajat voittavat yksi yhtä vastaan tilanteet, koska osaavat perustaidot ja tekniikat. Kaikki lähtee oikeasta lähtöasennosta ja ensimmäisistä askelista.

PELIPAIKKAKOHTAISET PERUSTAIIDOT HYÖKKÄYS

PELINRAKENTAJA



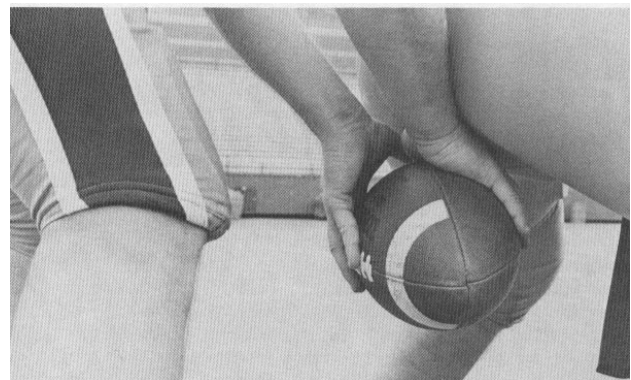
Aseento

- jalkaterät samalla linjalla, hartioiden leveydellä, paino tasaisesti molemmilla jaloilla, jalkaterä eteenpäin
- polvet taivutettuina, selkä suorana, katse eteenpäin
- nojaa päätä ja hartioita eteenpäin lantion etupuolelle
- ojenna kädet eteen vyötärön etupuolelle
- tuo kädet yhteen, heittokäsi ylempänä



Aloitussyötön vastaanottaminen (snap)

- asetu sentterin taakse, säädä polvikulmasi sentterin koon mukaan
- aseta heittokäsi toisen käden päälle
- ojenna ja erota sormet ja peukalot
- paina ylempää kättä ylös viestittääksesi sentterille olevasi valmis
- varmista pallo alakädellä heti sen vastaanotettuaasi

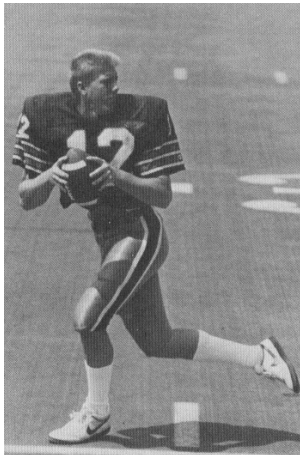


Shot-gun syötössä (pitkä aloitussyöttö) asetu oikealle etäisyydellä (5 jaardia), katso puolustus sentterin yli, keskity syötön vastaanottamiseen ja pallon varmistamiseen



Kolmen askeleen pudotus

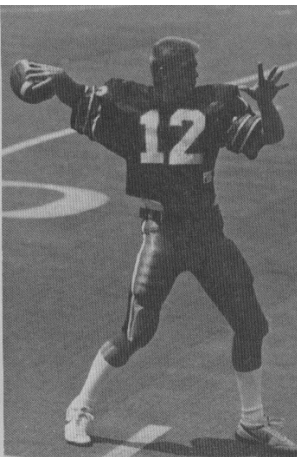
- ensimmäinen askel otetaan heittävän käden puoleisella jalalla



- toinen askel on ristiaskel vastakkaisella jalalla
- pidä palloa turvassa molemmin käsin lähellä rintaa, vyötärön yläpuolella, anna käsivarsien liikkua normaalisti vartalon liikkeen mukana



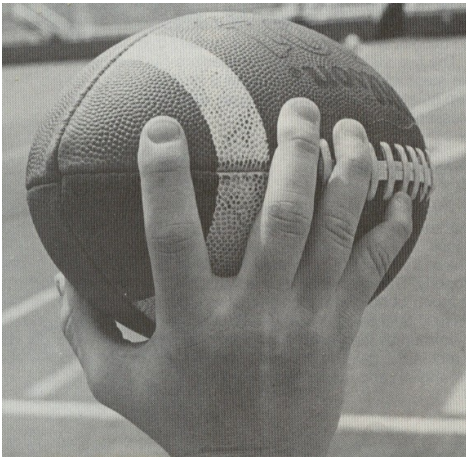
- kolmas askel heittökäden puoleisella jalalla, sillä pysäytetään liike taaksepäin



- astu eteenpäin vastakkaisella jalalla heittoliikkeen aluksi
- jotta kolmesta askeleesta pystyy heittämään tehokkaasti ja nopeasti, on 1. askel= pitkä (etäisyyttä linjaan=heittotilaa) ja 2.&3. askel =lyhyitä
- pidä etuhartia alhaalla koko pudotuksen ajan, jottei paino pääse viemään taaksepäin kolmannen askeleen "yli"
- toimii parhaiten lyhyissä nopeissa heitoissa (quick out, slant, hitch), voidaan myös käyttää fade-kuviossa

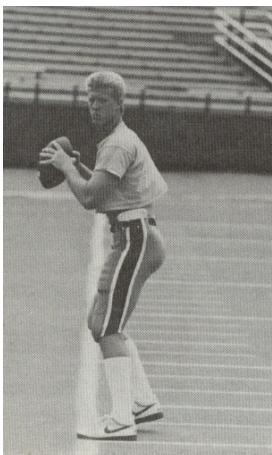
Viiden askeleen pudotus

- ensimmäinen askel otetaan heittävän käden puoleisella jalalla
- toinen, kolmas ja neljäs askel ovat ristiaskelia vastakkaisella jalalla aloittaen
- viides askel pysäyttää taaksepäin liikkeen (heittokäden puoleinen jalka)
- pidä palloa turvassa molemmin käsin lähellä rintaa, anna käsivarsien liikkua normaalisti vartalon liikkeen mukana
- kokoa asento tuomalla etujalka, molemmat jalat lantion alle
- astu eteenpäin ei-heittävän käden puoleisella jalalla heittoliikkeen alkaessa
- toimii parhaiten keskipitkissä kuvioissa (out, hook, cross, post), voidaan käyttää myös syvissä vertikaaleissa kuvioissa
- koulukuntaeroja: jotkut käyttävät ainakin kahta eri viiden askeleen pudotusta, toinen on nopea pudotus ja toinen 3 pitkää ja 2 lyhyttä askelta sisältävä pudotus
- ainakin nuorten peleissä yli viiden askeleen pudotuksen käyttäminen saattaa olla epärealistista heittokäden voiman, ajan, suojauksen ym. Puitteissa. Tässä tulevat eteen esimerkiksi digi-kuvioiden realiteetit
- avainasiat: taaksepäin pysäyttäminen, asennon kokoaminen, liike eteenpäin, heittokäden pysyminen kontrollissa. Monet pelinrakentajat antavat helposti pallon pudota sivullee heittoasentoa rakentaessaan samalla kun paino pysyy takajalalla. Tämän johdosta heitto lähtee myöhässä korkealle. Samalla taipumus karata ulos suojauksesta korostuu



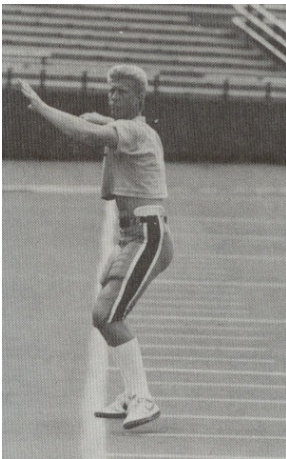
Heittävän käden ote pallosta

- sormien määrä ja asento nauhoilla määräytyy käden koon ja "koulukunnan" mukaan (pelkkä nimetön/keskisormi ja nimetön), mutta etusormi jää joka tapauksessa peukalon vastapuolelle nauhojen taakse ja pikkurilli on nauhojen "alla". Puristuksen palloon pitäisi olla pallon keskipisteen takana.
- Ote märästä pallosta muuttuu siten, että pallo makaa kämmenellä enemmän



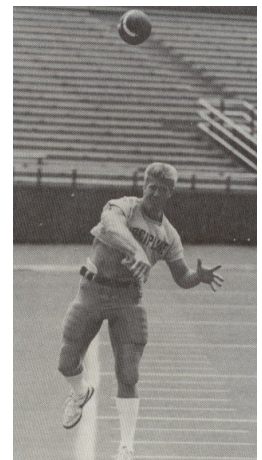
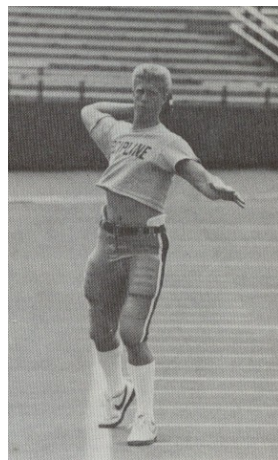
Heittoa edeltävä asento

- pidä sormet oikein asetettuina pallolla, molemmat kädet pitävät pallosta kiinni
- pidä pallon rinnan edessä, alakärjen ollessa vyötärön yläpuolella
- molemmat jalat ovat lantion alla
- etujalka ja lantion osoittavat kohti aloituslinjaa
-



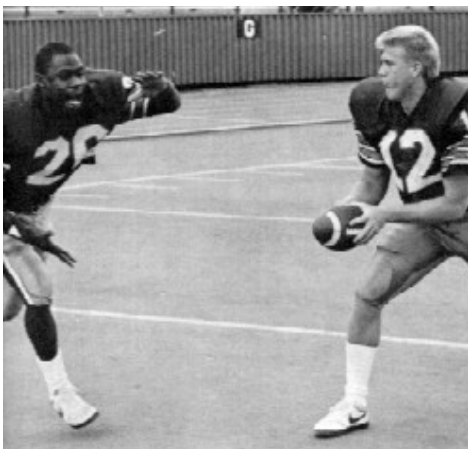
Heittoliike

- astu eteenpäin ei-heittokäden puoleisella jalalla heittoliikkeen alkaessa, jalkaterän osoittaessa heittokohdetta päin
- irroita ei-heittävä käsi pallosta
- tuo heittävä käsi korvan taakse kyynärpää taivutettuna
- liike lähtee lantiosta ja hartioista ennen kättä
- tuo heittävä käsi eteenpäin kyynärpää edellä, kierteen luomiseksi peukalo takavaiheessa alhaalla, heiton ylävaiheessa ylhäällä ja irrotessa taas alhaalla. Keskisormi irtoaa viimeisenä, käsivarren ollessa ojennettuna ja sormet osoittavat kohti heittokohdetta. Peukalo päättyy vastakkaiseen etutaskuun liikeradan päätteeksi.

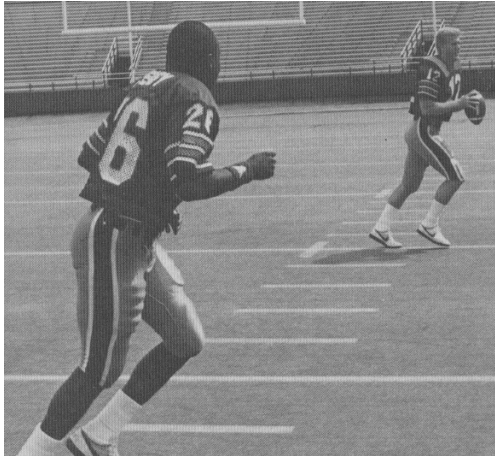


KESKUSHYÖKKÄÄJÄ

Hand offin vastaanottaminen



- juoksulinja aina määrättyllä tavalla ilman poikkeamia
- katse suunnattuna hyökkäyspisteeseen (point of attack)
- silmien taso on avaimena
- muodosta täydellinen tasku
- ylempi käsi hartian korkeudella, käsi rintaa vasten, peukalo osoittaa alaspäin
- alempi käsi asetetaan vyönsoljen alueelle, pelinrakentajan on nähtävä tämä
- vastaanota pallo tuntumalla, ojennu eteenpäin lantiosta kun saat pallon
- eristä pallo kunnolliseen pallonkantoasentoon

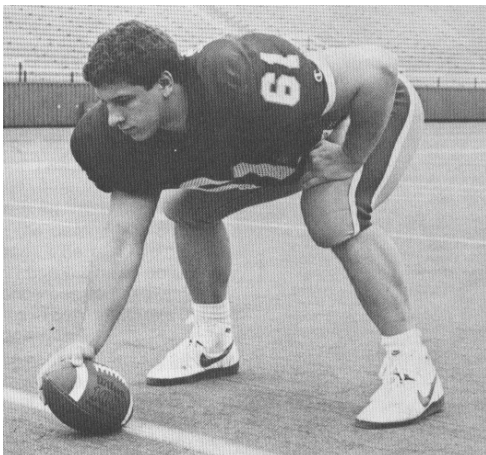


Pitchin vastaanottaminen

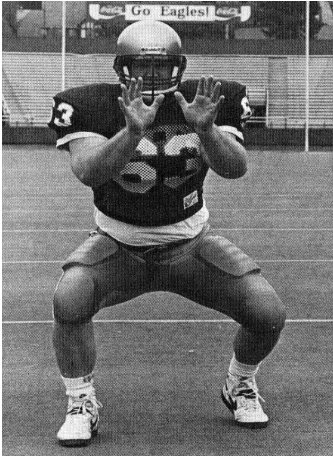
- a) käännä vartaloa ja juokse kohti sivurajaa
 - b) katso taaksepäin pitchiä, pitäen katseen pallossa
 - c) aseta kädet niin, että pallo ei voi mennä niiden välistä, pikkusormet tai peukalot yhdessä
 - d) näe molemmat kädet sekä pallo yhtäaikaan kiinni otossa
 - e) turvaa pallo käteen, joka on kauempana puolustuksesta
- f) katso eteenpäin juoksulinjan löytämiseksi

HYÖKKÄYKSEN LINJA

Aloitussyöttö



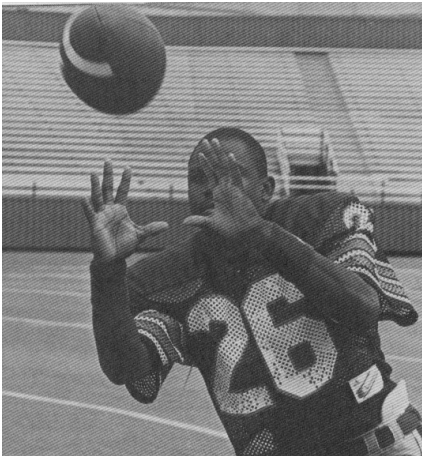
- aluksi aloitussyötön voi antaa 4-pisteasennosta ja siirtyä 3-pisteasentoon
 - jalkaterät samalla linjalla, hartioita leveämmällä, paino molemmilla jaloilla
 - pidä pää ja katse ylhäällä
 - pistä pallon nauhat kämmenen vastakkaisella puolella
 - aloitussyöttökäsi on pidettävä hieman pallon etupuolella
 - tue sormilla pallon alapuolelta otetta pallosta, peukalo pallon päällä
 - tuo pallo ylös hieman poikittain, jotta nauhat osuvat pelinrakentajan heittokäteen
- harjoittele aloitussyöttö liikkuen vasemmalle, oikealle, eteen ja taakse
 - aloitussyöttö on ensisijainen tehtävä sentterillä
 - jokaisen hyökkäyslinjamiehen tulisi harjoitella aloitussyöttöä



Heittoblokki

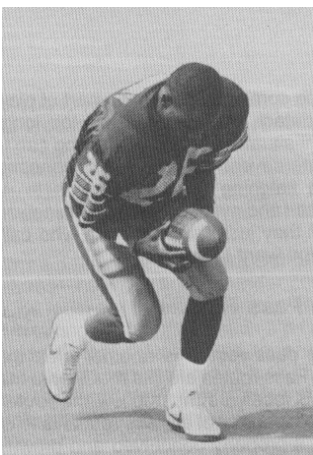
- a) asetu nopeasti hyvää iskuasentoon, molemmat jalat maassa, vartalo kontrollissa ja tasapainossa
- ymmärrä missä pelinrakentaja on jokaisessa pelissä ja tiedä kumpaa puolta tulee puolustaa ja kuinka syväälle voit perääntyä ilman, että pelinrakentaja häiriintyy
 - älä koskaan anna jalkojen mennä ristiin, silloin tasapainon menettäminen on lähellä.
 - liuta jalkojasi pysyäksesi puolustuspelaajan edessä niinkuin koripallopelaaja pelatessaan puolustusta, -jalkojen liike on lyhyitä, teräviä painokkaita askeleita lähellä maata koko ajan
 - vastustajan liikevoima on pysäytettävä, iske terävästi molemmilla kämmenillä (punch) niin kovaa kuin pystyt numeroiden alaosan
- pidä kontakti yllä ja pyri työntämään vastustajaa linjan suunnassa, ettei hän pääse tunkeutumaan heittoalueelle

LAITAHYÖKKÄJÄ



Heiton kiinniottaminen vyötärön yläpuolelta

- pistä molemmat peukalat yhteen
- pidä sormet levitettyinä, muodostaen kolmion kiinniotta varten
- pidä kämmenet eteenpäin ja ranteet taivutettuina taaksepäin
- ojenna käsiä palloa kohti, jotta ne voidaan nähdä yhtä aikaa
- focus palloon tai sen etukärkeen
- jouta käsillä kiinniotettaessa
- siirrä pallo pallonkantoasentoon välittömästi
- valmistaudu taklaukseen tai iskuun



Heiton kiinniottaminen vyötärön alapuolelta

- sormet yhteen
- pidä sopista molemmat pikkurmet levitettyinä, muodostaen kiinniotta varten
- pidä kämmenet eteenpäin ja ranteet taivutettuina taaksepäin
- ojenna käsiä palloa kohti, jotta ne voidaan nähdä yhtä aikaa
- focus palloon tai sen etukärkeen
- jouta käsillä kiinniotettaessa
- siirrä pallo pallonkantoasentoon välittömästi
- valmistaudu taklaukseen tai iskuun

6-pisteasennosta ojentuminen (extension)

- yleisharjoite kaikille pelaajille
- amerikkalaisessa jalkapallossa tapahtuva kontaktin suorittaminen perustuu triple-extensioniin
- 6-pisteasennon kautta opetellaan lähtemään räjähtävästi liikkeelle koko vartalon lihaksia hyväksi käyttäen, erityisesti lantion ojennusta harjoittaen
- samaa ojennusta käytetään amerikkalaisessa jalkapallossa niin taklaamisessa, blokkauksissa tai pallonkantajan kohdatessa taklaajan
- harjoitellaan parin kanssa siten, että pari ottaa kiinni 6-pisteasennosta ojentujan



Asento

- iskuasennosta pelaajat laskeutuvat polvilleen, kädet reisillä
- varpaat osoittavat eteenpäin
- istuvasta asennosta kädet vietään eteenpäin, kaadutaan käsien varaan, sormet osoittavat eteenpäin, kämmenet hartioiden leveydellä, katse eteenpäin



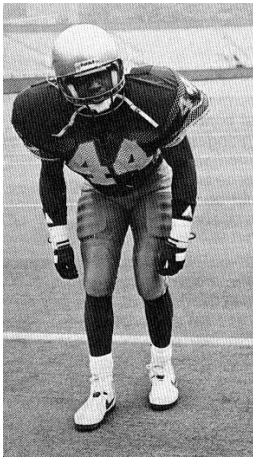
Räjähtävä ojentuminen

- vihellyksestä tai muusta merkistä, pelaaja ponnistaa päkiöiltään 6-pisteasennosta räjähtävästi eteenpäin
- vartalon tulisi ojentua vaakasuorassa ja pelaajan pitäisi tulla maahan vatsalleen hartiat maasta irti (selkä on taivutettu), kädet ovat edessä pään yläpuolella
- mitä pidemmälle ponnistaa, sitä parempi

PUOLUSTUS

Puolustuksen lähtöasennot

- tehdään joukkueharjoituksena
- liittävät perusasennon eri pelipaikkoihin
- eri pelipaikkojen asentoja opetettaessa aloita aina perusasennosta ja korjaa virheet
- kaikki puolustajien harjoitukset ja pelit tulee käynnistää joko pallon tai pelaajan liikkeestä edessä. Yhtään harjoitusta ei pidä aloittaa äänestä tai pillistä.

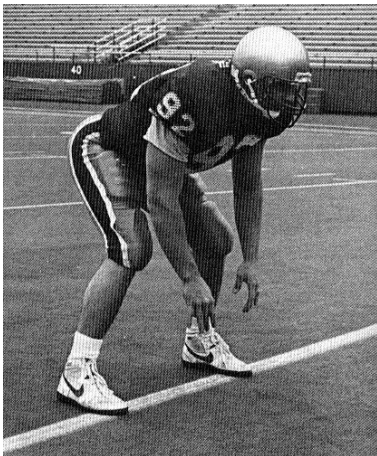


Takamiehet (cornerback, safety)

- aloita perusasennosta
- kavenna jalkojen asentoa
- siirrä ulommaista jalkaa taaksepäin, jotta jalat ovat hieman porrastettu

b) Opeta pelaajille mikä on ulko- ja mikä sisäjalka suhteessa pallon sijaintiin

- kädet roikkuvat edessä
- pidä vartalosi etukenossa, leuka polvien etupuolella, koska suunnanmuutos on eteen on silloin helpompaa.
- katse sisäkentälle kohti palloa



Tukimiehet

- aloita perusasennosta
- siirrä ulommaista jalkaa taaksepäin, jotta jalat ovat hieman porrastettu
 - a) asennossa taaemman jalan ei pidä ylittää etummaisesta kantapäätä
 - b) Opeta pelaajille mikä on ulko- ja mikä sisäjalka suhteessa pallon sijaintiin
- kädet roikkuvat edessä
- katse eteenpäin kohti linjan avainpelaajaa

Lähtö ja aseointi

Lähtöasento, lähtö ja aseointi pelipaikkakohtaisina harjoitteina

Takamiehet (lähtöasento ja aseointi)

Käytä aikaa takamiehen roolin selittämiseen:

- a) Puolustaminen laitahyökkäjiä vastaan pyrkimyksenä syötönkatko
- b) Blokkien välttäminen ja taklausten tekeminen juoksuissa

- harjoitellaan ja korjataan tarvittaessa lähtöasentoa
- hartioita kapeampi asento jaloille, ulkojalka taaempana. Paino on päkiöillä ja kantapäät hieman irti maasta.
- kädet roikkuvat, sormet ovat juuri polvien alapuolella
- katse laitahyökkääjässä

Ensimmäiset askeleet

Takaperinjuoksu

- hyökkääjän liike on lähtösignaali puolustajalle, ei aloituskoodit
- ensimmäisessä askeleessa etummaisella jalalla työnnetään taaksepäin ja ulkojalka liikkuu lyhyen askeleen
- takamiehet olettavat ensijaisesti pelin olevan heiton ja ottavat siksi ensimmäisen askeleen taaksepäin. Vasta kun he ovat täysin varmoja siitä, että peli on juoksu, he tulevat peliä vastaan
- harjoittele teräviä, iskeviä askelia päkiöillä, kädet ja jalat liikkuvat luonnollisesti kuten etuperin juoksussa
- liiku 5 jaardia takaperinjuosten – siihen tarvitaan 4 askelta

Harjoittele pienissä ryhmissä, kunnes kaikki oppivat **takamiehen linjauksen**

- g) Laita puskutyynyjä tai kartioita merkitsemään sentteriä ja gardeja (jokaiselle ryhmälle omansa). Pallo sentterin eteen. Laita 2 pelaajaa linjaamaan laitahyökkääjän asentoon 5 jaardin päähän oman puolen ulommaisesta miehestä aloituslinjaan
- h) takamiehet juoksevat paikoilleen 7 jaardin päähän laitahyökkääjistä, kypärät vastakkain
- i) korjaa tarvittaessa ja vaihda pelaajien rooleja

Tukimiehet (lähtöasento ja aseointi)

Käytä aikaa tukimiehen roolin selittämiseen:

- a) Opettele poistamaan blokkeja ja välttämään niitä
- b) Taklaa pallonkantaja, jos hänellä on pallo
- c) varjosta keskushyökkää heittopelissä ja yritä syötönkatkoa

- harjoitellaan ja korjataan tarvittaessa lähtöasentoa
- perusasento, ulkojalka taaempana. Paino on päkiöillä ja kantapäät hieman irti maasta.
- kädet roikkuvat

- katse etummaisessa keskushyökkääjässä (fb)

Ensimmäiset askeleet

Lukuaskel

- keskushyökkääjän liike on lähtösignaali tukimiehelle, ei ääni
- tukimiehet lähtevät perusasennosta, jossa jalat ovat hartioiden leveydellä. Asennon tulisi olla mahdollisimman tasapainoinen, jotta voi lähteä helposti liikkeelle joka suuntaan
- tukimiehen ensimmäinen askel on lyhyt ulommalla jalalla eteenpäin suuntautuva, joka tuo jalan etujalan kanssa samalle linjalle
- pelin alkaessa tukimies ottaa lukuaskeleen eteenpäin, jonka aikana hän päättelee onko peli juoksu vai heitto
- harjoittele lukuaskelta

Harjoittele pieninä ryhminä, jotta kaikki oppivat **tukimiehen linjauksen**

- Laita puskutyynyjä tai kartioita merkitsemään sentteriä ja gardeja (jokaiselle ryhmälle omansa). Pallo sentterin eteen
- tukimiehet juoksevat paikoilleen 4 jaardin päähän gardeista kypärät vastakkain
- korjaa tarvittaessa ja vaihda pelaajien rooleja

Puolustuksen aloituskokous - huddle

- Työskennellään edelleen ryhmissä
- Tarkoituksena saada pelaajat ymmärtämään huddlen merkitys, pelaajien roolit sekä linjaukset
- merkitään pallon paikka ja hyökkäyslinjamiehet esim. kartioilla
- kerrataan linjapuolustajien, tukimiesten ja takamiesten asemointi
- puolustuksen huddle merkitään jaardin päähän pallosta, jonka kutsuu nose-guard nostamalla kädet päänsä päälle, muuta linjapuolustajat ryhmittäytyvät hänen viereensä riviin hieman kumaraan, tukimiehet ja takamiehet ryhmittäytyvät linjamiesten taakse
- yksi tukimies kutsuu puolustuspelin, breikataan pelaajat hölkkäävät paikoilleen. Korjataan virheet asennoissa ja linjauksessa. Toistetaan kunnes kaikki pelaajat ovat saaneet riittävän määrän toistoja.

Menestyvä puolustus

Perustekniikat, kuten myös peruspuolustusmuodot ja pelinkutsunta, ovat menestyksekkään puolustuksen oleelliset osat. Valmentajan pelikirjan tämä osuus käsittelee erinomaisen puolustuspelin kolmea tärkeää osa-aluetta;

- Puolustuksen perustaidot kuvallisena esityksenä ja tarkistuslistoina
- Puolustuksen harjoitteita eri pelipaikoille
- Perus puolustusmuodot ja pelinkutsunta

Monet valmentajat uskovat yhä vanhaan sanontaan; hyökkäys myy liput, mutta puolustus voittaa mestaruudet. Valmentaja millä tasolla tahansa on kuitenkin hyvä puolustus elintärkeä osa koko joukkueen menestykselle. Hyvän puolustuksen valmentaminen pitää sisällään;

- Pystyä opettamaan tehokkaasti puolustuksen taidot ja tekniikat
- Ymmärtää puolustuksen ryhmytykset, linjaukset ja peitot
- Siirtää nämä taidot pelaajille, jotta he voivat suoriutua menestyksekkäästi pelikentällä

Tärkeätä on muistaa kaksi asiaa, kun opetat näitä taitoja pelaajillesi; ensinnäkin, ole realistinen odotuksissasi ja muista, että pelaajat kehittyvät vain harjoittelemalla. Ole positiivinen ja kommunikoi pelaajiesi kanssa. Toiseksi, tunnista, kaikki maailman jalkapallotieto on täysin turhaa, jos ei niitä harjoitella organisoiduissa ja tehokkaissa harjoituksissa.

Puolustuksen harjoitteet

Puolustukset kehittyvät toistojen kautta. Oikeiden tekniikoiden ja perusteiden harjoittelu tuottaa hyvän harjoitusasenteen ja -tavan ja siirtyy sitä kautta myös pelikentälle. Voit auttaa joukkuettasi saavuttamaan tuon korkean tason harjoittelemalla hyvin suunniteltuja ja hyvin toteutettuja harjoitteita. Tämän osan viimeinen osio esittelee harjoitteita, joita voit käyttää luodaksesi menestyksellisen puolustuksen harjoittelemalla;

- Lähtöjä ja blokin tunnistuksia linjamiehille
- Blokinpoistoja ja aluepuolustukseen pudottautumista tukimiehille
- Perusjalkatekniikoita, kuten takaperinjuoksu, takakenttäpelaajille

Puolustusmuodostelmat ja linjaukset

Vaikkakin oikeat taidot ja tekniikat ovat tärkeitä joukkueen menestymiselle, ei voida unohtaa, että jenkkipudis on ennen kaikkea joukkuepeli. Niinpä sinun pelaajien täytyy myös ymmärtää peruspuolustusmuodostelmat, -linjaukset ja -peitot voidakseen toimia joukkueena. Valmentajan pelikirjan tässä osiossa käydään läpi; 4-3 -puolustus, 5-2 -puolustus, 6-2 -puolustus ja 3-4 -puolustus.

Kun pelaajillasi on perustiedot siitä, mitä eri peitot pitävät sisällään käytynä läpi kävelyvauhdilla, laita heidät kohtaamaan pientä kontaktia (puolivauhti) harjoitteissa. Kun he oppivat tietämään mitä tehdä, siirry täysivauhtisiin harjoitteisiin ja opeta heille pelitilanneomaisia harjoitteita. Tätä kautta he oppivat jenkkipudiksen henkiset ja fyysiset puolet.

PELIPAIKKAKOHTAISET PERUSTAIIDOT PUOLUSTUS

Taklaus edestäpäin



- Lyhennä juoksuaskelta, levitä jalkoja ja alenna lantiotasoa koukistamalla polvia
- Pidä selkä suorana, pää pystyssä ja katse kiinnitettyinä pallonkantajan rinnan keskiosaan
- Räjähdi taklaukseen taklauksen tekevän hartian puoleiselta jalalta
- Iske (osu) hartialla ei kypärällä
- Työnnä hartiasuoja ylös ja ”läpi” pallonkantajan rinnasta
- Anna pään liukua pallonkantajan sivulle
- Kääri kätesi pallonkantajan ympärille ja ota kiinni paidasta
- Annan jalkojen käydä taklauksen ajan ja kaada pallonkantaja maahan

Tämä taklaus on paras, jos pallonkantaja tulee suoraan kohti eikä hänelle ole tilaa kääntyä oikealle tai vasemmalle



toisella jalalla

- tällä askeleella pitää saavuttaa leveämpi, jalat vierekkäin oleva asento

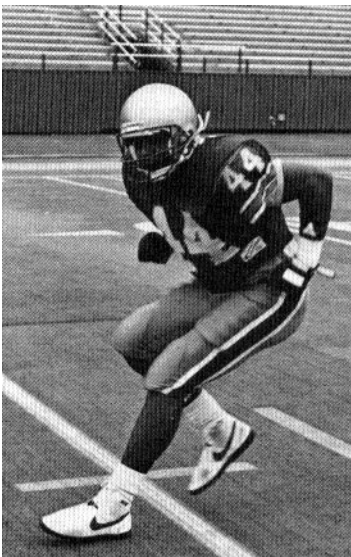
- tehdään ryhmissä pareittain
- selvitä miten tärkeitä on oppia taklaamaan oikein, ottaen oma vastustajan turvallisuus
- joukkuepelaaminen
- pitää oppia taklaamaan sekä oikealla että vasemmalla olkapäällä
- tämä harjoite voidaan useissa osissa, kun ensiksi on selvitty hyvin edellisistä osista
- perusasennosta, pelaaja on taklaustyynyn vieressä
- tyyny on vain noin 15 sentin päässä ja toinen pelaaja pitää sitä pystyssä
- tärkeä osa on pysyä alhaalla
- valmentaja näyttää pelaajalle suunnan kummalla olkapäällä tämä taklaa, oikealla vai vasemmalla
- ensimmäisestä vihellyksestä pelaaja astuu jalalla, mikä on poispäin olkapäästä, jolla taklataan
- tämä on vain lyhyt, 15 cm, voima-askel
- hartiataso ei saa nousta, painota alhaalla pysymistä ja pään pitämistä pystyssä
- askeleen aikana käsien pitäisi liikkua kohti lantioita, aivan kuin vetäisit asetta kotelosta
- seuraavasta vihellyksestä puolustaja astuu

- askeleen kulma pitäisi olla sellainen, että taklaava olkapää pääsee kontaktiin kohteen kanssa
- kasvojen pitäisi liukua sivulle mahdollistaen olkapään (rintapanssarin) kontaktin
- asennon pitää pysyä matalana ja pään pystyssä
- kädet "ampuvat" eteenpäin halaten taklaustyynyä (lukitse kädet tai ota kiinni paidan helmasta)
- kädet vetävät tyynyn pelaajan luo, nostaen sen ilmaan
- avustaja päästää irti ja menee sivummalle
- kolmannelta vihellyksestä pelaaja kantaa taklaustyynyä 5 jaardia
- askeleet ovat lyhyitä ja jalat toimivat rinnakkain
- puolustaja ei saa nousta ylös, painotetaan matalana pysymistä
- kun saavutetaan menestystä tässä:
- voidaan lisätä etäisyyttä puolustajan ja tyynyn välillä 5 jaardiin, jotta voidaan harjoitella lähestymisaskelia, kuitenkin askeleet juuri ennen kontaktia eivät muutu
 - taklaustyyny voidaan poistaa ja kontakti tehdään puolustajan ja avustajan välillä, jolloin avustaja pitää palloa molemmissa käsissä seisten pystyasennossa



Tukimiehen skreippaaminen

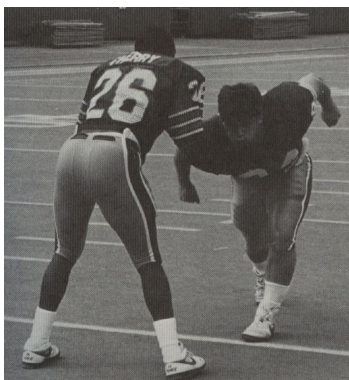
- lukuaskeleen jälkeen, pelaaja reagoi oikealla tai vasemmalle johon hän scrapeaa.
- vastakkainen jalka astutaan skreippaamisen suuntaan, kantapäät voivat osua yhteen
- hartiat eivät saa nousta ylös
- skreippaamisen puoleinen jalka astuu hartian levyisen askeleen
- suuntaa liikkuminen aloituslinjan suunnassa alamäkeen
- tässä liikkumistekniikassa ei hypitä, vaan toinen jalka on aina maassa
- toistetaan ja lisätään vauhtia
- harjoittele 5 jaardin skreippaamisia molempiin suuntiin



Takamiehet takaperinjuoksu

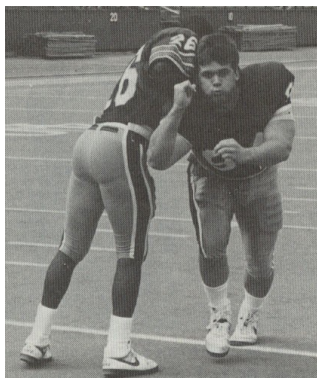
- ensimmäinen askel työntävä askel taaksepäin noin 15 senttiä
- kun paino alkaa siirtyä, etummainen jalka liukuu taakse 15 senttiä toisen taakse
- seuraavat askeleet ovat pidempiä
- paino ei saa olla polvien yli, hieman edessä kuitenkin
- hartiat eivät saa nousta ylös tai nojaamista taaksepäin ei saa tapahtua
- juokse aluksi takaperin 10 jaardia

Yleistekniikka rip



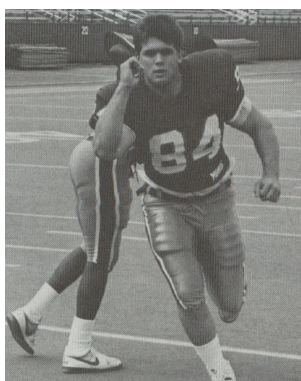
rip-tekniikka (underarm) on yksi parhaista ohitustekniikoista

- 1. askel (position step) otetaan ulommalla jalalla ja askel on lyhyt
- askel (power step) otetaan sisemmällä jalalla ja se on pitkä, astutaan vastustajan varpaiden lähelle
- toinen askel ja alakoukkumainen isku sisemmällä kädellä yhtä aikaa, jolloin jalkaterä&polvi&hartia ovat samalla linjalla
- käden isku tulee hartian alta ylöspäin, laske hartiaasi, voit työntää toisella kädellä vastustajan hartiaa tai repäistä sitä
- nosta jaloilla ja ojenna lantiota, samanaikaisesti nosta hartialla ja nojaa vastustajaan
- jatka liikkumista kontrolloidusti eteenpäin ja etsi pallo tai juokse heittokuvio

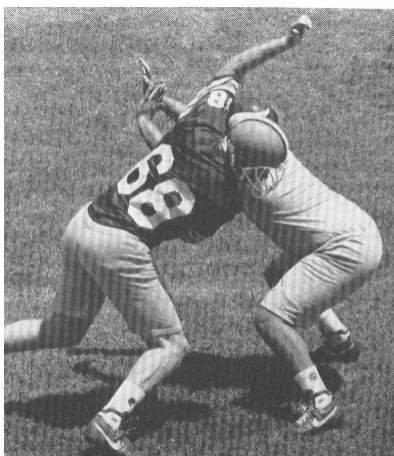


Harjoittele rip-tekniikka seuraavassa järjestyksessä:

1. rip käden heilautus
2. askel+rip
3. askel rip+ hartia
4. sama suoritus hyökkääjää vastaan
5. counter rip



Yleistekniikka swim



- a) swim-tekniikka (armover) on yksi parhaista ohitustekniikoista
- b) ota nopea sisäaskel takimmaisella jalalla
- c) ota toinen pitkä askel ulommaisella jalalla
- d) työnnä puolustajan käsivartta kohti rintaa
- e) astu puolustajan ulkopuolelle sisäjalalla
- f) ojenna sisempi käsi puolustajan ulkohartian yli ja iske kyynärpää selkään
- g) uintiliikettä on hyvä käyttää samankokoiseen tai pienempään puolustajaan/hyökkääjään

Puolustuksen perusharjoitteita

Takaperinjuoksu ja vastaantulo juoksupeleissä

- tehdään ryhmissä
 - kerro ryhmälle, että he harjoittelevat takakentän tekniikkaa
 - käytä vapaaehtoista esittääkseen tekniikan
 - a) aloita takakenttäpelaajan aloitusasennosta ja sijainnista
 - kapea asento, ulkojalka liukuu taaksepäin, jotta muodostuu porrastus
 - kädet voivat roikkua edessä
 - asema on 7 jaardia laitahyökkääjästä suoraan vastapäätä tätä
- b) kun laitahyökkääjä liikkuu eteenpäin puolustaja lukee hyökkääjän vyösolkea samalla kun aloittaa takaperinjuoksun
- kun laitahyökkääjä jarruttaa blokatakseen puolustajaa tämä pysäyttää takaperinjuoksun
 - sitten puolustajan pitäisi hyökätä kohti palloa blokkaajan ulomman olkapään läpi ja pyrkiä pallonkantajaan luo
 - tee taklaus
 - tee harjoite ottamalla kaksi ryhmän jäsentä laitahyökkääjiksi
 - a) ota kolme sakkia (tötteröä) esittämään linjamiehiä
 - b) korjaa asentovirheet sekä sijaintivirheet
 - c) laita kaksi sakkia laitahyökkääjien taakse esittämään pallonkantajia (pallo vaikka niiden päälle)
 - d) esitä itse tai vapaaehtoisen avulla pallon liikkeellelähtö (snap) jotta laitahyökkääjät lähtevät liikkeelle
 - laitahyökkääjät jarruttavat noin 5:ssä jaardissa blokatakseen
 - puolustajan pitää tuhota tämä blokki ulko-olkapään läpi ja tehdä taklaus
 - HUOM! Älä anna puolustajan juosta blokkaajan ympäri koskettamatta vaan blokkaajan läpi (kontakti)
 - Vaihda rooleja

Takamiehen heittovarjostaminen

- tehdään ryhmissä
 - kerro ryhmälle, että he harjoittelevat takakentän varjostamistekniikkaa
 - käytä vapaaehtoista esittääkseen tekniikan
- a) aloita takakenttäpelaajan aloitusasennosta ja sijainnista
- kapea asento
 - ulkojalka liukuu taaksepäin, jotta muodostuu porrastus
 - kädet voivat roikkua
 - asema on 5 jaardia laitahyökkääjästä suoraan vastapäätä
- b) kun laitahyökkääjä liikkuu eteenpäin puolustaja lukee hyökkääjän vyösolkea samalla, kun aloittaa takaperinjuoksun

Takamies ei saa päästää laitahyökkääjää taakseen missään tapauksessa

- jos laitahyökkääjä on pääsemässä takamiehen ohi, takamiehen on käännyttävä juostava pysyäkseen vieressä
- Kun laitahyökkääjä breikkaa käännöstään varten kuviossaan vasemmalle tai oikealle
- puolustajan pitää hyökätä kohti palloa laitahyökkääjän sisemmän jalan "läpi"

- takamiehen pitää pyrkiä syötönkatkoon
- jos syötönkatkoa ei voi tehdä, valmistaudu lyömään pallo maahan aloituslinjan puoleisella kädellä
- taaempi käsi kiertyy hyökkääjän ympärille ja näin valmistautuu taklaukseen mahdollisen laitahyökkääjän kiinnioton onnistuessa
- takamies ei voi ottaa kontaktia laitahyökkääjään ennenkuin pallo on ilmassa

Tee harjoite ottamalla kaksi ryhmän jäsentä laitahyökkääjiksi

- a) ota kolme puskutyynyä tai kartiota esittämään linjamiehiä
- b) korjaa asentovirheet sekä asemointivirheet
- c) valmentaja voi simuloida tai vapaaehtoisen avulla aloitussyöttöä, jotta laitahyökkääjät lähtevät liikkeelle
 - laitahyökkääjät juoksevat joko in- tai out-kuvion tai hitch&go-kuvion
 - takamies breikkaa laitahyökkääjää kohti kun kuviot on tunnistettu

Vaihda rooleja

Takamiehen palloharjoituksia

- tehdään ryhmissä
 - kerro ryhmälle, että he harjoittelevat takakentän tekniikoita
 - Ensimmäisellä pelaajalla ryhmässä tulisi olla pallo jalkojen edessä
 - Käytä vapaaehtoista esittäaksesi tekniikan
 - Käytä kartioita näyttämään 5 jaardin asemointi valmentajasta
- a) Ensimmäinen pelaaja seisoo kartion luona kasvot jonoon päin
 - b) Valmentaja on 5 jaardin päässä jonosta aloituslinjassa
 - c) Vihellyksestä takamies lähtee takaperin juoksuun

Korkein kohta –harjoitus

- a) Muutaman askeleen jälkeen valmentaja heittää pallon ilmaan
- b) Heiton korkeus ja pituus vaativat takamiehen pysäyttämään takaperinjuoksun ja juoksemaan eteenpäin
- c) Takamies syöksyy kohti palloa
- d) Takamies pyrkii ottamaan pallon hartioiden yläpuolelta, tarvittaessa hypäten ottaen sen kiinni korkeimmasta kohdasta– huutaen bingo, merkiksi syötönkatkosta
- e) Kiinnioton jälkeen, hän kantaa palloa ulkopuolen kädessä ja palauttaa pallon valmentajalle
- f) Kiinnioton aikaan seuraava pelaaja valmistautuu omaan suoritukseensa

Pelinrakentajan lukuharjoitus

- a) Muutaman askeleen jälkeen valmentaja kääntää hartiansa heittosuuntaan (käännöstä voi aluksi liioitella)
- b) Takamies aloittaa lantion kääntämisen käännöksen suuntaan jatkaen takaperinjuoksun
- c) Muutaman askeleen suunnanvaihdon jälkeen valmentaja heittää pallon ilmaan
- d) Heiton korkeus ja pituus vaativat takamiehen pysäyttämään takaperinjuoksun ja juoksemaan eteenpäin kulmassa pyrkien ottamaan pallon kiinni korkeimmasta kohdasta – huutaen bingo, merkiksi syötönkatkosta
- e) Kiinnioton jälkeen, hän kantaa palloa ulkopuolen kädessä ja palauttaa pallon valmentajalle
- f) Kiinnioton aikaan seuraava pelaaja valmistautuu omaan suoritukseensa