



# Special Teams: Kicking

Presenter: Kari Hytönen  
Email: [karhyt@gmail.com](mailto:karhyt@gmail.com)



# Agenda

- Aluksi
  - Mistä aloittaa?
  - Miten ohjeistaa?
- Punt
  - Perusteet
  - Angle Punt
  - "Coffin Corner"
- Field Goal
  - Perusteet
  - Potkut hash
  - Olosuhteet
- KickOff
  - Perusteet
  - Potkujen suuntaaminen
  - Squib
  - Onside



# Aluksi

- Mistä aloittaa?

- Kuka potkaisijaksi? Liikenopeus potkussa, elastisuus (joukkueen notkein). Ei välttämättä soccer-taustainen.
- Mikä tavoite?
- Sitoutuminen! Selkeä tavoitteet. Ei liikaa potkimista (vrt. K-o, punt, pta kaikki samalle)
  - Potkaisija
  - Valmentaja

- Miten opastaa?

- Henkinen maailma ( 4 potkua ohi,
- Tekniikka ( pitää hioa ja kiinnittää huomiota, 3000 toistoa lihasmuistiin)
- Harjoittelu / toisto (toistot ja onnistumiset, lähempää, ilman rushia)
- Ajatukset pois, vain automaatio potkuun

2-taso  
LAJITUTKINTO



# Punt





# Perusteet

## • Tekniikka

- Snap-vastaanotto: käsillä kiinni pallo irti vartalosta, wr-treenejä,
- Milloin ottaa ensimmäinen askel: jos snapperin kanssa yhteistyö sujuu, ensimmäisen askeleen voi aloittaa jo aloitusryöstön aikana
- Askeleet: (2 vs 2.5, askel pituus), 2=jalat viivalla (nopeampi), 2,5= voima. Jalkaterät osoittavat suuntaan
- Pallon kannattelu: (jalan päällä, hartian ja navan väliin pallolinja), keula alempana, kärki osoittaa klo 11. Ote peukalo ja pikkusormi, höyheote. Märkä keli, tuki käsi alapuolelle.
- Pallon pudotus: (kuin pommi luukusta, drop-drilli pallo pomppaa pikkusen ylös ja taakse
- Potku: voima lähtee keskivartalosta, jalka ei kierry, ihan suoraan
- Saatto: target on pallo ”pallon takana”, jalka kiihtyy koko ajan potkun läpi. Tukijalka nousee luonnollisesti ylös maasta. Osuma kohta, jalkaterän kovin kohta (pallon sauma ja paksu osa ovat parhaita osumakohtia)
- Tekniikka on aina kohti aiottua ”maalia”



# Angle & Coffin Corner Punt (maalilinjan viereen)

- Tekniikka ei muutu
- Aina kohti aiottua maalia
- Angle puoli mieluiten kentän kapea puoli, vasemmalla hashillä pallo pidetään vasemmalla hashillä, keskellä potkaistaan kohti reunaa. Kapealla puolella saadaan näin nopeasti paine palauttajaan. Leveällä lanet voivat sotkeutua.

## **Coffin Corner (maalilinjan viereen, lentopotkujen hautausmaa)**

- Voi muuttaa pudotusta (kärki enemmän alas) -> palloon tulee akselin yli pyörivä kierre
- Maali on aina 5 jaardin sisällä, maaliajattelu tavoitteena
- Korkea pallo pomppaa useimmiten suoraan ylös
- Korkeaa potkua ei saa nojaamalla taakse, saattamalla loppuu, katse pysyy alhaalla



# Tunnistaminen



Mitä väärin?

- koukkupolvi
- tukijalka koukussa
- osumakohta pielessä



- Vas. Reggie Roby – tavoitetila
- saattotila on huippu
  - tukijalka suorana
  - pitkä saatto
  - Matt McFryer



# Harjoitteet

- Walk'n'drop – lämmittely / drop (100 droppia treeniä)
- Rope drill – askel harjoite (elastinen nauha sidotaan molempiin nilkkoihin, normaalin askeleen mittainen, silloin kun nauha kiristyy – liian pitkä askel)
- Pick up trash – harjoite pitämään päätä alhaalla, nosta roska maasta joka laitettu askellinjalle
- Walk through – harjoite potkun loppuun viemisestä, kävellään potkun läpi eteenpäin, saattaminen
- Punt on the line – potkaise viivalta viivalle, poikittain kentällä
- Punt into the box – angle / coffin drill, merkitään alue kartioilla
- Punt competition (1. puntti 30 jaardin linjalta toiselle, osumakohta maahan on merkki – toinen potkaisee takaisin, voittaja kuka painaa toisen kentältä ulos, punt battle)





# Avainluvut

- Snap 0.8s pallo puntterilla
- Potku 1.4s pallon saannista
- Hyvä puntti yli 4s ilmassa, loistava yli 4.5s ilmassa (European kicking camp, 4,3-4,8s Suomessa)
- Hyvä puntti noin 40 jaardia snap paikasta, loistava noin 50 jaardia snap linjasta
- Pitkä puntti vai hang time, tilaa palauttajalle vai aikaa (brutto lentopotkujaardi voi olla huono nettojaardeissa)
- Omalla maaliviivalla tavoite päästä puoleen kenttään, ei laakapotkua
- Nolla touchbackia, tärkeä tilasto puolustusvalmentajalle. Punterille tärkeä.
- Paljon faircatcheja. Hyvä hang time, hyvä peittojoukkue.



# Field Goal





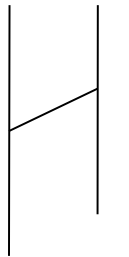
# Perusteet

- Tekniikka
  - Askeleet (alku ja potkuun)
  - Tukijalka: hyvin tärkeä, jalkaterä osoittaa suoraan maaliin. Drillaa kalkkia potkukohtaan, josta näkyy jalkaterän suunta. Tukijalan paikka, jalkaterän verran pallosta irti. Päkiä pallon linjalle.
  - Lantio: lantion luut osoittaa suoraan maaliin, se ei voi olla kiertynyt liikaa tai auki.
  - Hartiat: potkun ajankohtana tukijalka, lantio ja hartiat osoittavat maaliin.
  - Pää: Katse alhaalla, jos katse nousee yleensä osumakohta nousee
  - Potku: potku pallon läpi, saatto potkujalka kohti maalia, kiihtyvyys tuo voiman. Osumakohta, pöytäluu. Potkujalka on hieman auki, ”sisäsyrypotku”. Valokuvassa näkyy pallo keskellä ja kantapää & varpaat. Kuin golf-maila.
  - Holder: (asettaja): sweet spot löytyy straight up eli pallo pystyyn, nauhat maaliin päin. Osumakohta puolita pallo ja puolita tämä kohta. Takajalan polvi rajoittaa kyynärpään liikkeen. Silent count, kaksi nyrkin avausta merkinä. Takakäsi pitää pallon pystyssä.
  - 7 jaardin aikana pallo saatava nousemaan 2,5 jaardiin (potkublokki)
  - Uloimpia pelaajia ei tarvitse blokata, jos snap ja potku ovat nopeita



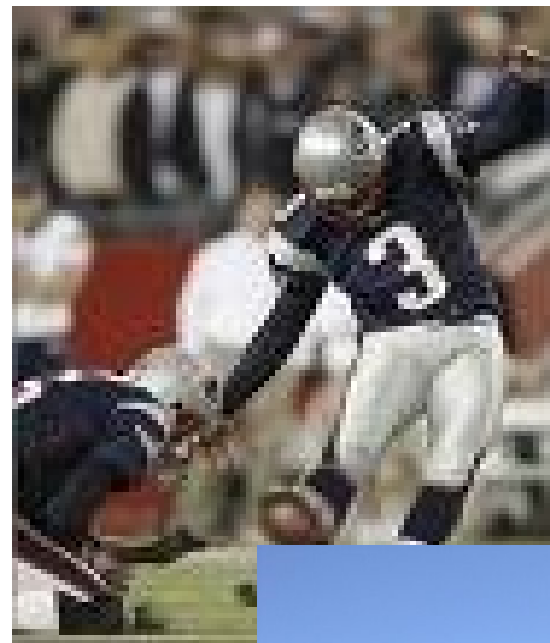
# Potkut leveältä ja olosuhteet (tuuli)

- Tekniikka ei muutu!
- Askeleet ei muutu!
- Potku ei muutu!
- Aina potkitaan suoraan kohteeseen, kulma kohteeseen.
- Kohteen paikka voi muuttua
  - Olosuhteista riippuen (tuuli). 39 jaardin sisällä pallo lentää suoraan voimalla. Mutta sen jälkeen tähtäyspiste oikea tolppa jos tuulee oikealta
  - Jos koko päivä ollut tietynlainen “tunne”





# Tunnistaminen



- tukijalka suora
- katse alas
- hartioiden eritasoisuus ei haittaa, mutta suunta oikea
- jalka on mennyt läpi pallosta
- useat potkaisijat puristavat keskikropasta lisää voimaa potkuun





# Harjoitteet

- Kick over goal post: 5 jaardiin pallo, potku saatava yli jalkapallomaalista.
- Kick on the line
- Horseshoe
- Around the world: 10 palloa heitetään maalin alta kentälle ja näistä pisteistä field goal potkuja
- No step / one step / two step: täysivauhtinen
- Pick up the thrash – pää alhaalla
- Kick through thrash – potku kiihtyy pallon läpi
- Potku maaliin 7 jaardista ilman vauhtia no step-harjoitteena, ilman vauhtia pitäisi pystyä potkaisemaan 20 jaardia.



# Avainluvut

- Snap to kick alle 1.4s. 1,25 on todella nopea.
- 7 jaardin kohdalla pallon pitäisi olla 2.5m korkeudessa tai yli
- 30 jaardin sisällä 100% onnistuminen
- 40 jaardin sisällä 85%
- 50 jaardin sisällä 60%
- 30 jaardin päästä pitää pallo saada yhdellä askeleella maaliin (pallo 20y)
- 20 jaardia pitää pystyä potkaisemaan ilman vauhtia

2-taso  
LAJITUTKINTO



# Kickoff







# Perusteet

- Tekniikka
  - Aloituskohda vauhdille: ei ole tarkoitus olla ensimmäisellä askeleella maksimivauhdissa. Vrt pituushyppy lankulla.
  - Askeleet: 9, 5 jaardia. Potkaisijan henkilökohtainen asia.
  - Tukijalka: pallon osuttava päkiän oltava pallolinjalla
  - Lantio: kohdetta kohti
  - Ylävartalo: kohdetta kohti
  - Potku: pallosta läpi, alastulo potkujalalla
- Ainoa potku jossa potkaisija saa potkaista “täysiä”
- 70 jaardia touchbackiin, kova tavoite, pallo on korkea ja mahdollisimman syväälle. Vastustajan palauttaja taklatta 20 jaardilinjaa ennen.



# Potkun Suuntaaminen

- Potku aina kohti aiottua maalia, vauhti osoittaa haluttuun suuntaan.
- Sopeutus vauhdinotossa,
- Ei ikinä potkita palloa suuntaa johon tekniikka ei ohjaa, potkujalalla ei koskaan ohjata (koukkupotkulla) maaliin
- Pallon pitää päättyä sivurajoilla numeroille



# Squib potkut

- Voidaan potkaista korkeana
  - Potkaistaan palloa alas jolloin se nousee nopeasti ja tulee alas nopeasti
  - Korkea mieluiten sivurajalle
  - Etsi isoin mies (keskilinjan kaveri)
- Tai sitten maata pitkin
  - Pallon pitää olla “jänis” ei ennakoitavia liikkeitä
  - Kohti vastustajaa
- Vauhti pysyy samana, naamioi normaaliksi potkuksi
- Potkutekniikka ei muutu, osumakohta palloon on vähän ylempi



# Onside

- Kolme tekniikkaa
  - Rabbit – pallo maatapitkin, 3 pomppu
  - Bounce – pallo pompulla korkealle, pallo t:lle, potkaistaan korkealle, osuu maahan pomppaa (ei voi fair catchia ottaa), vähän enemmän aikaa potkujoukkueelle peittämiseen
  - AirBall – pallo suoraan tiiltä ylös
- Ajoitus on kaikkein tärkeintä, pallon käytävä korkealla=antaa aikaa
- Field goal tekniikka askeltamisessa, 3 taakse ja 2 sivuun



# Tunnistus



- kumi-tee pitää pallon hyvässä asennossa
- Lantio on tulossa hyvin mukaan
- tukijalka on hyvässä asemassa



# Harjoitteita

- Kicking to a box – target potkuja, potkitaan eri kulmiin
- Left, middle & right
- Askel harjoitteet: luonnollisia, koko ajan kiihtyviä. Jos joutuu ottamaan epäröinti-askelia, niin vauhti on väärä.



# Avainlukuja

- Pallo pitää lentää noin 60 jaardia, kaikki sen yli on hyvää
- Pallon pitäisi olla ilmassa yli 3.5 sekuntta, yli 4 sekuntin potkut loistavia



# Nuori potkaisija

- Ei potki täysillä
- Lyhyitä potkuja
- Perusvirheet näkee edestä hyvin
- Liika neuvominen voi johtaa huonoon tekniikkaan kun ajatellaan liikaa
- Itseoppivuutta tarvitaan, pallon liikeradoista pitää tunnistaa





# Ennen ottelua

- Tukijalka: paras kenkä pitämään pystyssä. Märkä vaihtonastakenkä, astro turf. Ei korkeavartista kenkää. Potkukenkä voi olla tiukka.
- Potkaisija käy kentällä 2 h ennen ottelua ja tsekkaa:
  - tuuliolosuhteet
  - Fiilis potkaisemiselle, mistä lähtee field goalit ...