

PELIPAIKKAKOHTAISET PERUSTAIIDOT HYÖKKÄYS

PELINRAKENTAJA



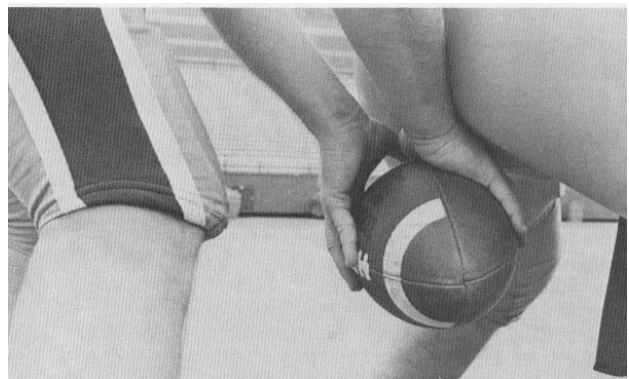
Asento

- 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 viestittäaksesi sentterille olevasi valmis
- varmista pallo alakädellä heti sen vastaanotettuasi



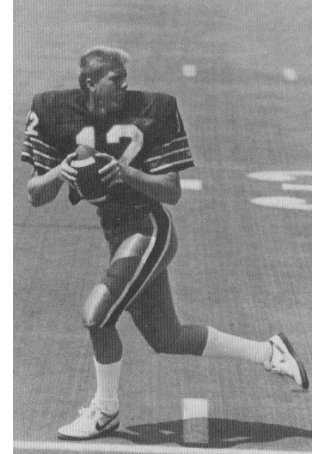
Shot-gun syötössä (pitkä aloitussyöttö) asetu oikealle etäisyydellä (5 jaardia), katso puolustus sentterin yli, keskity syötön vastaanottamiseen ja pallon varmistamiseen



Kolmen askeleen pudotus

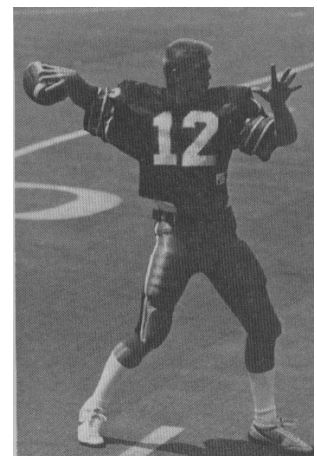
- ensimmäinen askel otetaan heittävän käden puoleisella jalalla

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



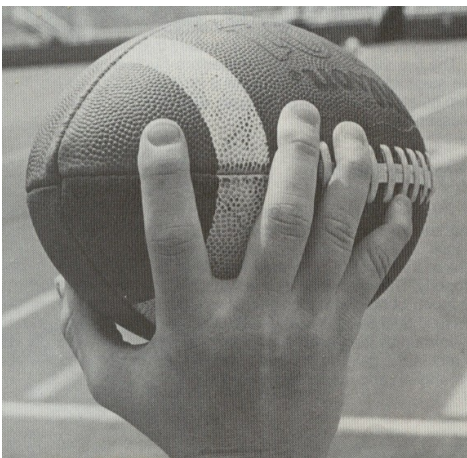
- kolmas askel heittökäden puoleisella jalalla, sillä pysäytetään liike taaksepäin

- 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



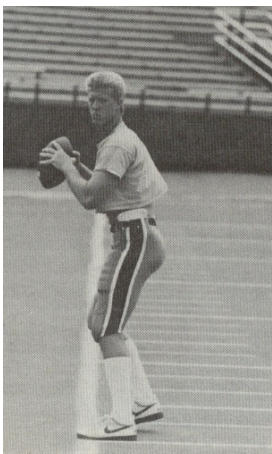
Viiden askeleen pudotus

- 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 märestä pallostaa muuttuu siten, että pallo makaa kämmenellä enemmän



Heittoa edeltävä asento

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

Heittoliike



- astu eteenpäin ei-heittökäden 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.

