

Bump (&Run) ja press -tekniikat ja niiden käyttö

Mikko Soininen, 3. tason valmentajatutkinto
SAJL Valmentajapäivä 26.10.2013 Helsinki

Minä

- Seura: Kuopio Steelers
- Pelikokemusta 15 vuotta
- Valmennuskokemusta n. 10 vuotta
- Seura-aktiivina n. 12 vuotta
- Pelipaikoista koluttu kaikki muut paitsi OL, eniten kokemusta CB, WR, QB
- Valmennustehtävät sekalaisia ja laidasta laitaan

Sisältö

- Historia ja säännöt
- Käyttökohteet/-tilanteet
- Tekniikat
 - One hand jab
 - Press (two hand/off hand)
- Harjoitteita

Mitä se on?

Tekniikka, jossa puolustaja ottaa kontaktin yläkentälle lähtevään hyökkääjään heti aloituslinjasta tai hyvin pian sen jälkeen tarkoituksenaan häiritä tämän etenemistä kentällä ajoituksen, reitin tai molempien kannalta.

Asiaa käsitellään lähinnä kulmapuolustajan näkökulmasta.

Historia ja säännöt

- Tekniikan "isä" Lem Barney 60-luvulla
- "Kiellettiin" NFL:ssä 70-luvulla (Mel Blount)
- NFL:ssä 5 jaardin sääntö
- NCAA:ssa pallo ei saa olla ilmassa ja puolustajan tulee olla hyökkääjän etupuolella

Käyttö

- Soveltuva(t) pelaaja(t)
- Soveltuva tai vaativa pelisysteemi
- Hyökkäyssysteemi
- Down&distance/Kenttäasema
- Spessut

Soveltuvat pelaajat

- Jotta ylipäänsä on järkevää käyttää tekniikkaa on pelaajien osattava se edes kohtuullisesti. Muuten liian riskialtis.
- Erityisen hyvä tilanne jos käytettävissä on fyysisesti lahjakkaita kulmapuolustajia, jotka osaavat tekniikan hyvin. —> Mismatch

Soveltuva tai vaativa pelisysteemi

- Jos joukkueen käyttämä systeemi ei tue tekniikkaa niin sen käyttäminen on riskialtista. (Esim. syvän tuen puuttuminen)
- Toisaalta jos se tukee niin sillä voidaan tuoda monia elementtejä heittopuolustamiseen. (ajoitus, reititys, passrush)
- Tietyissä systeemeissä tekniikka on hyvin olennainen osa. (esim. peitto 2, vahva blitz)

Hyökkäyssysteemi

- Tiettyjä hyökkäyssysteemejä vastaan käyttökelpoisempi kuin toisia.
- Tehokas ajoitusheittoa vastaan.
- Kuvioiden poissulkeminen (esim. quick-kuviot, puolittaminen, bunch)
- Pelinrakentajan luvun sekoittaminen.

Down&distance ja kenttäasema

- Toisinaan tilanteet pitää pelata läheltä ja tiukasti, koska pelitilanne tai kenttäasema niin vaatii. (3&1, goal line)
- Erityisesti silloin kun vastustajalla on jokin toimintamalli minkä toteuttamisen pystyy näin tekemällä estämään.
- Lyhyt kenttä pienentää riskiä

Spessut

- Kannattaa opettaa ja treenauttaa pelaajille jo pelkästään erikoisjoukkuepelaamisen vuoksi.
- Osa tekniikoista soveltuu suoraan erikoisjoukkueisiin.
- Osa pienellä soveltamisella.

Ja vielä

- Yllätysmomentti
- Tuplaaminen
- Aggressiivinen lähestymistapa
- Paine hyökkääjälle
- Oman hyökkäyksen kehittäminen

Milloin ei kannata käyttää

- Down&distance
- Negatiivinen mismatch
- Oma systeemi ei sitä salli —> Ei apua kulmapuolustajalle
- Juoksutuen tarve
- Hyökkäysmuodostelma ei sovellu

Tekniikat

- One hand jab
- Press
 - Two hand jam
 - Off hand jam
- Feikit

Yleistä tekniikoista

- Sijoittuminen tärkeää ja määrittyy sen mukaan mitä bump-tekniikalla halutaan ja missä oma apu on.
- Alkuasento myös tärkeä
 - Paino päkiöillä, jalat hartioiden leveydellä tai hieman yli
 - Takapuoli alhaalla
 - Selkä suorana
 - Kädet edessä valmiina
 - Rentous
- Missään tekniikassa painopistettä ei saa siirtää hyökkääjään päin iskua tehdessä.
- Lyhyet nopeat askeleet niin kauan kuin hyökkääjä tekee siirtonsa.

Yleistä tekniikoista

- Hallittu aggressiivisuus
- Katse vartalossa
- Iskussa peukalo ylös
- Jalkatyö ja painopisteen hallinta ovat koko homman ydin.
- "Ajatus" mukana! Kirkkaana mielessä mitä ollaan tekemässä ja mihin reagoimassa.
(Mies/alue, missä apu, mikä tilanne jne.)

One Hand Jab

- Käsiteltävistä tekniikoista ainoa jossa astutaan eteenpäin!
- Sijoittuminen 45 asteen kulmaan hyökkääjään nähden —> Tarkoituksena pakottaa release itsestä katsoen toiselle puolelle
- Yleensä sisäpuoli
- Syvyysuunnassa niin lähelle kuin mahd. —> toisen puolen sulkeminen helpompaa

One Hand Jab

- Lähtöasento kuten edellä kerrottu
- Katse hyökkääjän lähimmässä hartiasa/rinnassa
- Hyökkääjän liikkeestä 3 cm askel etujalalla "power step" hyökkääjään päin ja samalla etukädellä terävä jabi rintaan/hartiaan, peukalo ylös
- Tarkoituksena horjuttaa hyökkääjän tasapainoa ja rikkoa rytmi
- Huom! Painoa ei saa siirtää eteenpäin!

One Hand Jab

- Jabi annettaessa ollaan jo valmiina avaamaan oma liike yläkentälle
- Kickstep+lantion avaus
- Katse vartaloon
- Sijoittumisella estetään hyökkääjän release jabi käden puolelle
- Kontaktia jatketaan niin kauan kuin mahdollista/sääntöjen puitteissa sallittua —> kevyttä jabiä jatkuvalla syötöllä

One hand jab +/-

- Helppo tekniikka, koska pelataan vain toista puolta +
- Luo eväät paremmalle puolustamiselle, koska saadaan hyökkääjältä tilaa pois +
- Kun epäonnistutaan niin epäonnistutaan yleensä huolella -
- Pelin muut tapahtumat jäävät hämäräksi +/-

Press

- Sijoittuminen hyökkääjän eteen rintamalinja kohtisuorassa aloituslinjaan nähden. Sivuttaissuunnassa voidaan olla suoraan edessä tai sivussa. Pelin käynnistyessä positio hyökkääjään nähden pyritään säilyttämään.
- Syvyysuunnassa etäisyys yleensä mahdollisimman lähellä, mutta tilanteesta riippuen myös edempänä mahdollinen (soft press, zone)
- Alkuasento kuten edellä.

Press

- Erona jab-tekniikkaan on se, että tässä ei koskaan oteta askelia (tai painonsiirtoa) hyökkääjän suuntaan.
- Liikkuminen sivuttaissuunnassa tai hieman taaksepäin peilaamalla hyökkääjän liikettä ja huomioimalla oma positio. —> Lyhyet ja nopeat askeleet
- Katse vartalossa
- Hyökkääjän release ja/tai oman peilauksen onnistuminen määrittää suoritetaanko two hand jam vai off hand jam

Two hand jam

- Tulee kyseeseen silloin kun release suoraan kohti ja hyökkääjä yrittää juosta puolustajan "läpi"
- Kuten nimikin sanoo niin hyökkääjän otetaan kahden käden napakka kontakti kohtaamishetkellä
- Hyvän stanssin, painopisteen ja jalkojen hallinta ensiarvoisen tärkeää
- Käyttö myös esim. peitto 2 jolloin kontakti voi olla aggressiivisempi —> Hyökkääjää ei tarvitse seurata, pitää kuitenkin muistaa ulkopuoli

Two hand jam

- Kontaktin jälkeen avaaminen hyökkääjän mukaan: off hand jam
- Avaamisessa ei saa ylireagoida ja kontakti tulee hyödyntää hyvin.
- Jos hyökkääjä saa vaihdettua suuntaa avaamisen jälkeen pyrkimys seurata "hyökkääjän kautta" eli ei käännetä selkää hyökkääjälle.

Off Hand Jam

- Tulee kyseeseen silloin kun hyökkääjä valitsee puolen releasesa tai jatkona two hand jammille
- Tekniikka samankaltainen kuin one hand jab eli kontakti otetaan takakädellä. Huom. ei ”power stepiä”
- Lähdössä pätevät edelleen samat säännöt eli rintamalinja aloituslinjan suuntainen, sijoittuminen tilanteen mukaan, hyvä stanssi ja ei askelia tai painon siirtoa eteenpäin.

Off Hand Jam

- Hyökkääjän peilaaminen sivuttaissuunnassa lyhyillä nopeilla askeleilla siihen saakka kunnes tämä tekee aloitteen (liikkuu eteenpäin)
- Hyökkääjän tehdessä aloitteen otetaan tähän kontakti liikesuuntaa vastakkaisella kädellä ja samalla avataan mukaan liikkeeseen kick step + avaus
- Tämän jälkeen ns. normaali miespuolustus

Press +/-

- Hyökkääjälle vaikeampi tunnistaa +
- Monikäyttöisempi +
- Parempi tietoisuus muusta pelistä +
- Vaikeampi kuin jab -

Fake-tekniikat

- Toisinaan on tehokasta ainoastaan olla tekevinään bump- tai press-tekniikkaa
- Etuna pienempi riski vapaasta kuvioista
- Tästä huolimatta usein saavutetaan lähes sama hyöty kuin varsinaisella kontaktilla
- Tämä myös helpottaa varsinaisen bump-/press-tekniikan toteuttamista

Drillejä

- Mielikuvitusta saa ja voi käyttää
- Suorituksen jakaminen osiin ja yksinkertaisesta vaikeampaan
- Tärkeimmät coaching pointit:
 - Stanssi ja sen pysyminen
 - Jalkatyö: lyhyt nopea askel, avaukset
 - Painopiste
 - Käsien käyttö
- Keskity varsinkin alussa 1-2 osa-alueeseen
- Toistoja helevetisti, menee selkärankaan

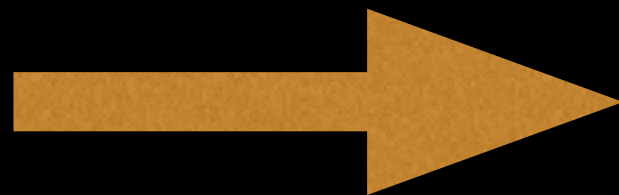
Mirror drill

- Pelkkä mirror
- Avaus mukana
- Tupla avaus
- Kaikki ensin ilman käsiä ja sitten käsien kanssa
- Erilaisia sijoittumisia



Alley drill

- Enemmän pelitilannetta vastaava
- Alussa ei täydellä vauhdilla
- Hyökkääjällä ei kuviota



Vs. Release/kuvio

- Hyökkääjälle erilaisia releaseja ja myöhemmin erilaisia kuvioita
- Alussa release/kuvio puolustajan tiedossa, sitten esim. kaksi vaihtoehtoa ja lopulta kaikki auki

Jab drill

- Jabi harjoitukset
- Ensin tyynyllä, sitten pelaajalla
- Reagointi liikkeeseen
- Painopisteen ja askelpituuden hallinta
- Aluksi pelkkä isku sen jälkeen helppo avaus mukaan ja lopulta kaikki auki

One on one

- Kun tekniikka alkaa olla hallussa sen mukanaanotto one on one harjoitteisiin.
- Tässä vaiheessa pitää edelleen seurata tekniikan ja ajatuksen kasassa pysymistä.
- Monesti joukkuekaveri on paljon hankalampi vastustaja kuin toisen joukkueen pelaaja.

Kiitoksia!
Kysyttävää?
Kysyttävää?

Videoita

- [Darrelle Revis 1 on 1](#)
- [Dallas 1 on 1](#)
- [Senior bowl](#)