



Erikoisjoukkuepelaaminen

Aki Ollenberg



Erikoisjoukkuevalmentaminen

- 22 – 23 % pelistä
- Innostunut
- Organisoitunut
 - Kaikki pelaaja käytössä
- != potku spesialisti
- Käytä toisia valmentajia hyväksi



Puntti pointtereita



1. Painota tärkeyttä

- Voi voittaa paljon tai hävitä kaiken
- Pelaa täydellä vauhdilla



2. Valmistaudu

- Videot
 - muodostelmat
 - pelaajat
 - puntterin syvyys
 - jalkaisuus
 - askeleita
 - potkujen mitta
 - hang time
 - potkujen tasaisuus
- Anna pelaajille mahdollisuus tehdä pelejä

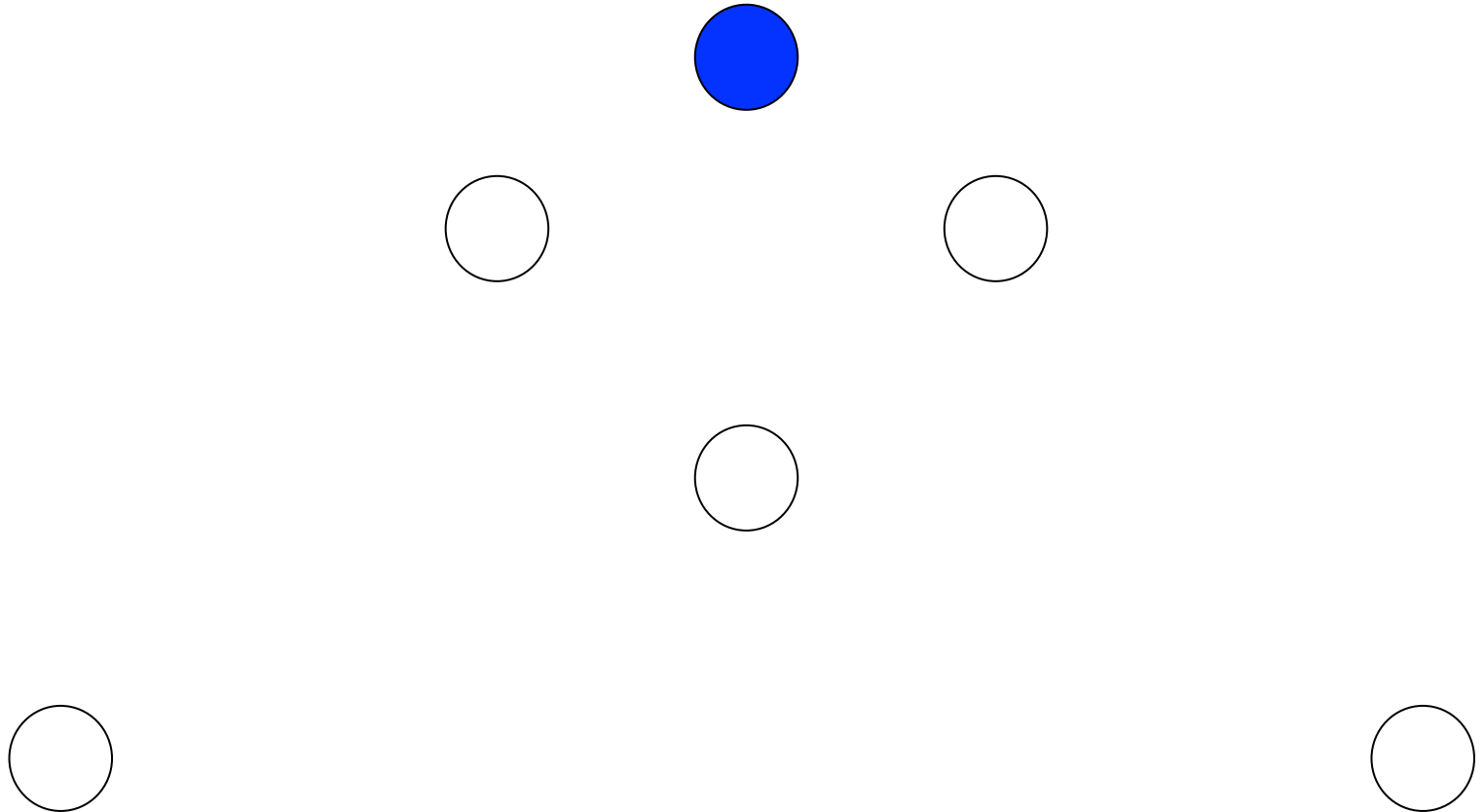


3. Avoimenkentän taklaaminen

- Kontrollissa
 - Silmät pallon tasalla
 - Break down
 - Lantio alhaalla
- Astu varpaille ja katso mitä taklaat
- Taklaus yhdeltä jalalta
- Kyynärpäät kyljissä
- Käytä kenttää apuna



4. Squeeze the Ball





4. Squeeze the Ball

- Kolmioita
 - Gunnerit & sentteri
 - Sentteri & contain pelaajat
- Pidä asema palauttajaan



5. Jammers

- Sisäpuolen asema
- Käsien käyttö
 - Sisempi iskee
 - Ulompi ohjaa
- Älä hyökkää



6. Gunners

- Release
 - Flat
 - 45
- Tappele kädet pois
- Slap & swim / rip
- Leikkaa jammerin ja palauttajan väliin
- Tupla jammerit => valitse toinen
- Suunnattupotku



7. Pallon kiinniotto

- Sijoittuminen
 - Valmistautuminen
 - Sää
- Kori – kädet & rinta
- Liiku palloa vastaan
- Fair catch



8. Get Off

- Stance
 - Ulkojalka edessä
 - Sisäkäsi maassa
 - Sprintteriasento
- Pitkä ensimmäinen askel
- Painopiste & hartialinja alhaalla
- Nopea toinen askel + rip



9. Potkun blokki

- Block point
 - Syvyys – askeleet – 3 jaardia
- Ota pallo potkaisijan jalasta
- Venytä palloon
- Torju pallo



10. Erikoistilanteet

- Potku 10 jaardin sisään
- Blokatun pallon poiminen
- Todella pitkä aloitussyöttö
- Fire
- Live ball
- Fair catch



Kiitos