



TAKLAAMISESTA





- **Taklaaminen ei ole rakettitiedettä**
- **Mutta taklaaminen on yksi (toinen) tärkeimmistä yksittäisistä asioista fudiksessa**
- **Jenkeissä on parin viime vuoden aikana käyty paljon keskustelua taklaamisen fundamentaaleista**



TAKLAAMISESTA

- SHIMMY TEKNIikka JA SEN KÄYTTÖ ERILAISISSA DRILLEISSÄ
- ROLL TAKLAUS
- HELPOSTI ILMAN VARUSTEITA
- ESIM. LÄMMITTELYN OSANA



SHIMMY TEKNIikka – 3 vaihetta

- **LÄHESTYMINEN**
 - Oma vastuu
 - Oikeassa kulmassa lähestyminen
- **KONTROLLIN OTTAMINEN**
 - Shimmy
 - Aloitus kolmen askeleen päästä
- **LOPETUSASENTO**
 - Lantion läpituonti, ylikorostettu käsien ja katseen ylösventi, leveät polvet
CP: Kyynärpäät lähellä vartaloa



SHIMMY DRILLEJÄ

- **PERUSSHIMMY**

- Pelkkä kolmen askeleen shimmy ja loppuasento

- **REAGOINTI PUOLEEN**

- Kuten perusshimmy, mutta pari näyttää puolen (mielummin liian aikaisin, kuin liian myöhään)

CP: Älkää antako jatkaa sivulle päin

- **REAGOINTI PUOLEEN VAUHDILLA**

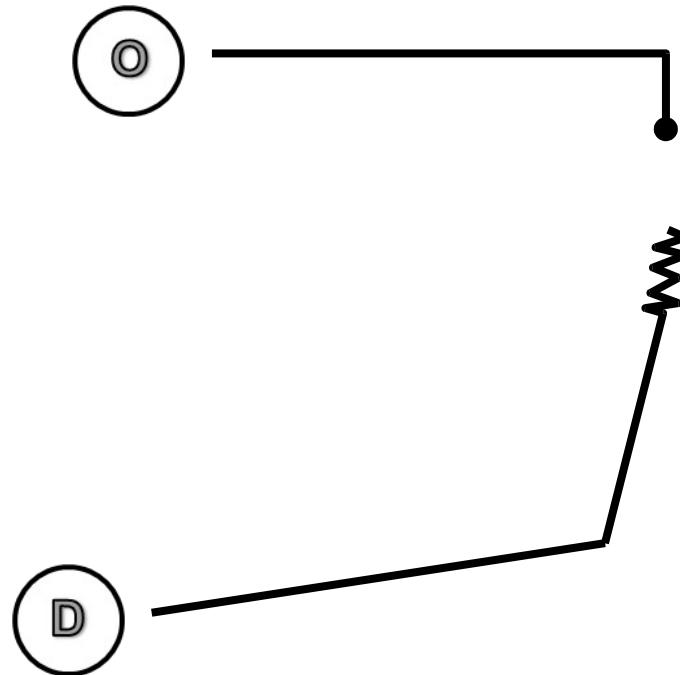
- Kuten yllä, mutta suoralla vauhdilla (10j)
- CP: Lisätkää vauhtia asteittain



LISÄÄ SHIMMY DRILLEJÄ

(Esimerkkejä, mielikuvitus rajana)

- SHUFFLE JA SHIMMY



Coaching Pointteja:
Asema (sisä-/ulkopuoli)

Tarvitsee kunnon välin,
vähintään 10 jaardia

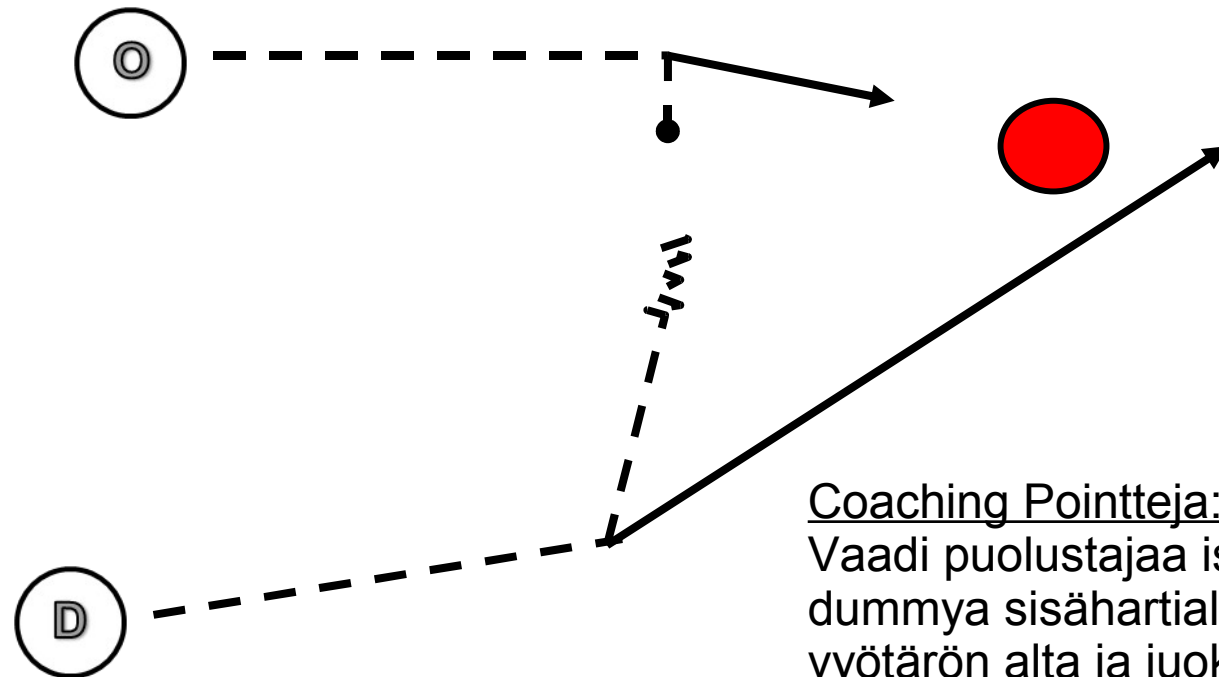
Hyökkääjältä selkeät liikkeet
ja pysähdys nopeasti

Puolustaja "valuu" eteenpäin
shufflen aikana ja kiihdyttää
hyökkääjän liikkeestä



LISÄÄ SHIMMY DRILLEJÄ

- **SHUFFLE JA SHIMMY TAI ULKOPUOLI** (kuten edellinen, mutta vaihtoehtona myös hyökkääjän nopea liike kohti sivurajaa)



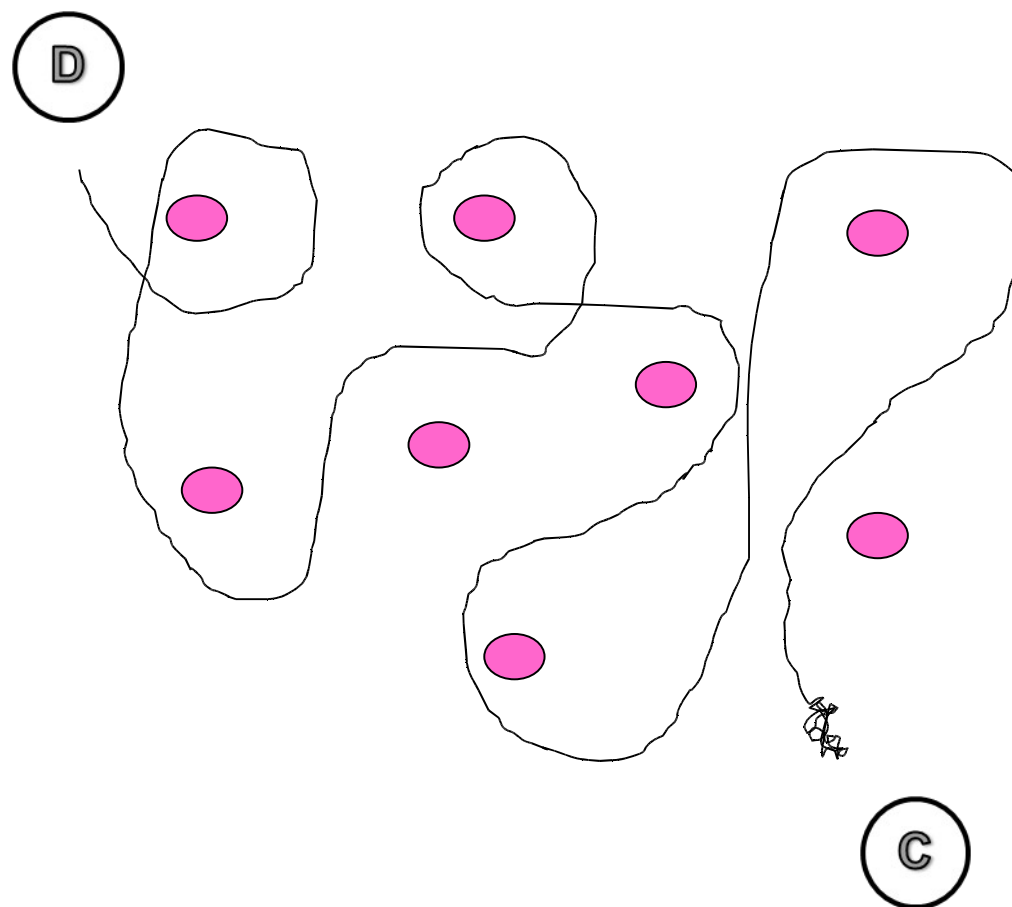
Coaching Pointteja:
Vaadi puolustajaa iskemään dummya sisähartialla vyötärön alta ja juoksemaan läpi (käytännössä pitäisi olla naamallaan)



LISÄÄ SHIMMY DRILLEJÄ

- SHIMMY & AGILITYRATA

(Hungry dog hunts the best)





ROLL TAKLAAMINEN

- TAKLAAMINEN TILANTEISSA, JOISSA HYÖKKÄÄJÄ ON PÄÄSSYT JO OHI, TAI VÄHINTÄÄN RINNALLE
- KÄYTETÄÄN OMAA LIIKEVOIMAA AGGRESSIIVISESTI, EIKÄ VAIN ROIKUTA VYÖTÄRÖSSÄ
- JALKOJEN KÄYTTÖ!



ROLL TAKLAAMINEN

- **STEP 1**

- Taklaaja polvillaan hieman dummyn sivulla, mutta tarpeeksi lähellä
- 1. komennolla kädet ympäri
- 2. komennolla aggressiivinen kierähdys

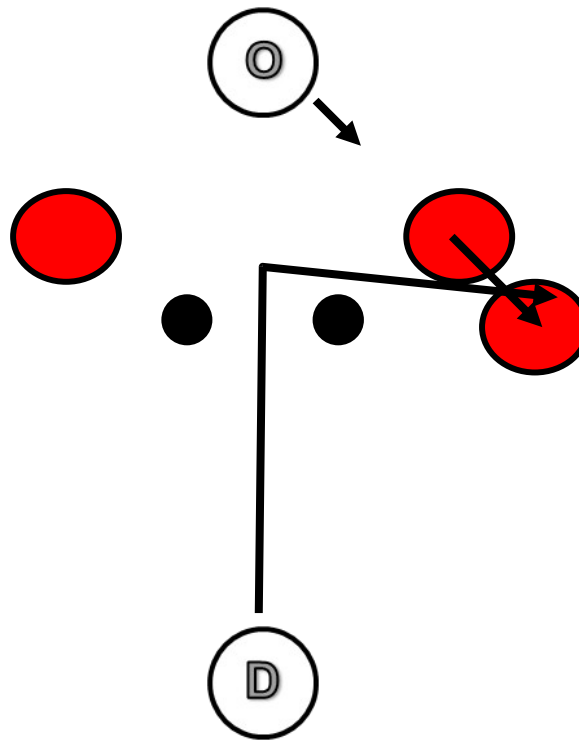
- **STEP 2**

- Pari raahaa dummya, taklaaja “syöksyy” dummyyn ja suorittaa rollin
CP: Maltillinen vauhti alkuun, jalat eivät saa kuolla, pää “taakse”, lantio kääntyy
-> “juostaan” perässä



ROLL TAKLAAMINEN

- **Esimerkki: Roll yhdistettynä reagointiin**



Coaching Pointteja:

Menee hetki, että dummyjen nopeuden ja kulmat saa kuntoon. Vaadi keskittymistä kaikilta drillissä.

Tärkeää, että puolustaja kääntää lantion kunnolla ja lähtee juoksemaan, eikä vain kaadu perään.

Hyökkääjä näyttää suunnan mieluummin liian aikaisin, mutta puolustaja silti läpi portista.