

Defensive Transition- It's about time?

Nopean hyökkäyksen puolustus – On jo sen aika?

Alan Lambert – Jukka Mantere

Johdanto

On yksi koripallopelin osa-alue, joka näinä n. 40 vuotena koripallon pelaajana ja valmentajana palaa jatkuvasti mieleeni, aivan kuin näkymä miehestä joka vajoaa juoksuhiekkaan. Se on tämänpäiväinen aiheemme – **Nopea Puolustukseen Paluu**. Harvat pelaajat ovat siihen kovinkaan ihastuneita. Siinä epäonnistuminen maksetaan kuitenkin vastustajan helppoina pisteinä. Jokapäiväistä on myös joukkuetovereiden välinen kina jonkun epäonnistumisesta joka johtaa vastustajan koriin.

Jos ihan totta puhutaan, niin mikään ei vie joukkueen tehoa ja toiveita niin alas kuin epäonnistuminen puolustukseen paluussa. Miksi siis tämä aihe tämän kuukauden "Playground Pointer" palstalla. Suurin syy kirjoitukseen on, ettei – hyvät pelaajat ja valmentajat – meidän ole pysäytettävä jokaista nopeaa hyökkäystä. Ajatus on pyrkiä pysäyttämiseen joka kerta ja muutaman kerran se pysäyttääkin.

Useilla joukkueilla on keskimäärin jotakuinkin 20 pallonmenetystä. Jokaisesta menetyksestä $\frac{3}{4}$ tulee nopean hyökkäyksen heittoyritys. Se tarkoittaa n. 15 nopean yritystä vastustajalle. Jos siihen lisätään kymmenisen nopeaa hyökkäystä ohiheitoista tai tehdystä koreista tulee siitä aikamoinen määrä vapaita korinteko mahdollisuuksia. Jos olisi mahdollista häiritä tai jopa pysäyttää 20 % näistä yrityksistä, tekisi vastustaja kymmenen pistettä vähemmän. Kymmenen pistettä on pelitilanteessa aika paljon. Toivon että ymmärrätte tarkoitukseni. Jatkuva yritys estää näitä nopeita siirtymiä tekee hyvin nopeasti joukkueestanne voittoisan joukkueen. Voi viedä teidät jopa play offs otteluihin.

Katso peiliin

Uskon siihen, että halu pysäyttää nopeita hyökkäyksiä on jokaisen joukkuepelaajan sydämen asia – ja erityisesti juuri SINUN. Jos asenteesi on ”mua vastaan et kyllä scoreaa” se tarttuu ja joukkueelle tulee ylpeyden aiheeksi palata puolustukseen ja pysäyttää nuo nopeat hyökkäykset. Mutta jos asenteesi on ”en ehdi kuitenkaan, säästän hieman energiaa”, aivan varmasti saat mitä haluat – penkki kutsun ja joukkue ulos play offeista. Kaikki on sinusta kiinni. Sen sijaan että osoittelisit joukkuekavereita, sinusta tulee voi tulla puolustuksen lukko, pelaaja jota tarvitaan vastustajan pysäyttämiseksi. Mitä kovemmaksi asenteesi tulee sitä paremmaksi tulee myös joukkueesi puolustus. Kaikki joukkueet haluavat jousta nopeita hyökkäyksiä, olkaa te ylpeitä siitä, että te juoksette vastustajan nopeat kiinni.

Pelkkä tahdon voima ei kuitenkaan riitä, kuten tiedät. Tarvitaan tietoa.

Henkilökohtaisesti olen sitä mieltä, että nopean pysäyttämässä on kysymys ajasta, ajasta,... ja taas ajasta ja sen voittamisesta. Seuraavassa muutama vinkki tekniikoista pysäyttää nopea hyökkäys. Paina kuitenkin visusti mieleesi, että ajan voittaminen on keskeisin, kun halutaan estää nopeaa hyökkäystä. Tietysti vastustaja juoksee suoraan kohti maalia ja tämän juoksun hidastaminen on oleellista jos halutaan taistelu voittaa.

Suurin virhe on yrittää pelata uhkapeliä ja riistää pallo avoimella kentällä tai pysäyttää sen kulku. Silloin mennään niin sanotusti ”pylly edellä puuhun”. Uhkapeli sopii prässä – puolustuksiin, kun rotaatio toimii ja muutkin pelaajat ovat valmiina, jos vastustaja tulee ohi. Nopean pysäyttämässä avoimella kentällä on kuitenkin pyrittävä viivyttämään pallon etenemistä ja auttaa muita myös palaamaan, ettei vastustaja saa ylivoimaa. Jokaiselle pelaajalle pitää saada vartija (match up) vaikka se ei ole oma vartioitava.

Jos ajan voisi pullottaa

Jos puolustuksen yksinkertaiset perusajatukset voisi pullottaa ja antaa juotavaksi, niin sisällys olisi:

1. Korin puolustaminen
 - Ensimmäinen puolustaja juoksee aina kohti koria ja pyrkii estämään suorat hyökkäykset korille
2. Älä mene halpaan ja yritä pysäyttää tai riistää kuljetuksesta – olethan puolustuksen viimeinen
 - Siis hidasta pallon kulkua. Pakota hyökkäys syöttämään ainakin kolme tai ehkä useampi kerta ja saat apua. Useimmat ovat pelanneet trappäävää puolustusta ja hidastavaa puolustusta. Avoimella kentällä nopeaa hyökkäystä vastaan pitää pelata kuten hidastavaa hyökkäystä. On voitettava aikaa

3. Monet hyvin organisoidut puolustukset asettavat nopean juoksijan estämään pitkiä kentän suuntaisia syöttöjä
 - Jos et ole se ensimmäinen puolustaja alhaalla ja olet juoksemassa puolustukseen ja korilla on jo vähintään kaksi puolustajaa:
 1. yritä häiritä suoria syöttölinjoja
 2. älä anna kuljettaa palloa suoraan korille, käännä kuljettaja eli pakota käden vaihtoon ja kuljettamaan viistoon ulos korilta
 3. Puhu, kommunikoi joukkueovereiden kanssa, siitä mitä meinaat tehdä. Hyväkin puolustusyritys saattaa kaatua kommunikaation puutteeseen. Älä pelkästään kerro näytä myös käsilläsi, ettei puolustuksestanne tule kaos

Korin puolustaminen ja pallon hillintä / hidastaminen ensisijaisena ja match up tilanteet vasta sen jälkeen. On varottava tietysti ettei match up tilanteessa sentteri puolusta takamiestä ja takamies sentteriä. Monet joukkueet menevätkin sen vuoksi ensin paikkapuolustuksiin 2-2-1 tai 3-1-1 estääkseen nopean korin.

Lisää vihjeitä

Kun puolustukseen paluu alkaa sujua, voi sitä organisoida vielä hieman paremmaksi.

- Voi asettaa häiritsijän vastustajan levypallopelaajaan kiinni tai tehdyn korinjälkeen sisään syöttävään pelaajaan.
- Ensimmäistä pallon vastaanottajaa (usein miten playmaker) voi häiritä
- Seuraavat puolustajat voivat häiritä laitaa pitkin tulevia syöttöjä tai tukia keskustan

Vastustajan nopean syöttelyn salliminen on nopean hyökkäyksen puolustamisen suurin vihollinen.

Kun olet palaamassa puolustukseen, pyri niin nopeasti kuin mahdollista pallon ja oma korin väliin. Jo et millään ehdi, voit juosta kuljettajan takana ja riistää pallon takaapäin. Rick Pitino joukkueineen on menestynyt tämän tapaisella puolustamisella. Jos sinut ohitetaan älä kuitenkaan anna koskaan periksi. Sinulla on nyt tilaisuus ahdistaa palloa takapuolelta.

On tärkeää täyttää ensin kentän keskialue. Mitä enemmän saat pelaajia keskustaan sen vaikeampi on vastustajan rynnätä suoraan korintekoon. Suoralinja korille on edelleen se nopein tie pisteisiin. Pakota vastustaja muuttamaan suuntaa ja syöttämään poikittain tai vaikkapa taaksepäin. Kaikilla näillä konsteilla voitat aikaa.

Lopuksi

Ajan voitattaminen on tärkeää, kuin myös korin suojelu, hidastaminen, pitkien laita syöttöjen esto, ulossyötön häirintä, keskustan täyttäminen.

Jos on annettava vastustajalle lay up heitto tai nopea 3-4 m hypäri, anna vain se heitto jonka onnistumisprosentti on pienempi. Eli vielä kerran: Jos vastustajan ylivoiman takia on annettava heitto on se aina se josta vastustajalla on huonompi onnistumisprosentti. Jos vastustaja heittää 95% nopeanhyökkäyksen lay up heitot ja takamiehen heitto on 70% tiedät kumman valitset.

Kuten kirjoituksen alussa sanoin. Jos vastustajalla on 20% vähemmän nopeita hyökkäyksiä tässä mainittujen ponnistelusi tuloksena on heillä viisi (10 pistettä) mahdollisuutta vähemmän tehdä kori. Jos lopuissa 20 nopeassa pakotatte vastustajan heittämään 50% heittoja 95% asemasta säästyte toisilta 10 pisteeltä. Siispä kiirehtimällä alas, suojelemalla korja, hidastamalla pallon liikettä ja pakottamalla vastustaja huonoprosenttisiin heittoihin olette voittaneet vastustajalta 20 pistettä. Jos kärsitte tappioita ja suuria tappiota, niin huomioikaa nopea alastulo ja nopeanhyökkäyksen puolustus. Jos häviätte tiukkoja pelejä – huomioikaa silloinkin nopean hyökkäyksen puolustus.

On jo korkea aika!!!