
Roosters Naiset



Heli Harjanne/ Puolustuksen koordinaattori

Puolustuksen konsepti 2015-2017

Yleisesti

Puolustus ei ole tähtitiedettä. Puolustus pohjautuu perusasioihin; taklaamiseen ja pursuuttiin.

Kun hyökkäyksessä on kyse ajoituksesta, etenemisestä ja pallon suojaamisesta, iskee puolustus juuri näihin kohtiin **tehokkuudella, pursuitilla ja taklaamisella.**

Meidän puolustuksen vahvuudet:

- Pursuit
 - Taklausvarmuus
 - Fyysinen kunto
 - Monipuoliset pelaajat
 - Agressiivisuus
 - Kurinalaisuus
-

Pursuit

- Jokainen down päättyy 11 pelaajan pursuutiin pallolle, pillin vihellykseen asti.
 - Kaveria ei jätetä koskaan yksin taklaamaan.
 - Pallon riistot osana pursuuttia.
 - Pursuit pitää osata juosta oikeilla kulmilla joukkueena.
 - Vaatii hyvää kuntoa.
 - Pursuitia treenataan korkeatempoisina drilleinä.
-

Taklausvarmuus

- Joukkueen taklausvarmuus on korkea.
 - Taklaustekniikka on hyvä ja turvallinen.
 - Taklaaminen vaatii rohkeutta ja itseluottamusta.
 - Taklaustuntuman ylläpito vaatii paljon toistoja.
 - Toistuva fyysinen kontakti, kasvattaa myös mentaalisesti “kovan pelaajan”.
-

- Hyvä fyysinen kunto ja iskukykyisyys kulkevat käsi kädessä kentällä.
 - Puolustus pelaa koko pelin samalla tehokkuudella.
 - Iskukykyisyys säilyy koko pelin ajan.
 - Off-seasonin pääpaino on fysiikkatreenissä.
-

- Puolustuksen pelaajien käytettävyys saadaan moninkertaistettua, kun DB pystyy omaksumaan LB:n tehtävät, LB pystyy omaksumaan DL:n ja DL pystyy omaksumaan LB:n tehtävät.
 - Hyökkäykselle puolustus on vaikeasti luettavissa ja vaikeasti ennakoitavissa.
 - Mahdollistaa sopeuttamisen erikoistilanteisiin.
(2 min puolustus -heittodownit, goal-line puolustus)
-

- Tarkoittaa sitä, että tapahtumiin vaikutetaan omalla käyttäytymisellä painetta luomalla.
 - Asetetaan itse pelille kovuuden taso, johon hyökkäys joutuu sopeutumaan.
 - Hyökätään aggressiivisesti palloon ja pelataan pallosta.
 - Aggressiivisella pelitavalla aiheutetaan turnoverit.
 - Linjapelaaminen suoritetaan hyökkäyksen alueella.
 - Pelinrakentajaan kohdistetaan jatkuvasti painetta.
-

- Jokainen tekee tehtävänsä ja luottaa, että muut tekevät myös omat tehtävänsä.
 - Joukkueen etu on kaiken tekemisen lähtökohta:
Big team, little me –filosofia.
 - Pelaavaan kokoonpanoon pääsyn edellytys on, että omaksuu tämän yhteisen konseptin ja noudattaa sitä.
-