

Kuremaa seminar (27.05.2017)

Kell 15:15 – 16:45

Kaitseasend, liikumine kaitseasendis, lihtsamad situatsioonid - Märt Raam

Kaitsemäng – kui rünnakul visketäpsus võib olla kõikumine siis kaitsemäng ei saa olla, sest tahe kaitse mängida peab olema sügavalt juurdunud mängijate hoiakutesse. Fännid, publik näevad tihti efektseid korve ja on rahul aga treener hindab mängijaid sellega, kes kaitse võitlevad ning musta tööd. Sellest tuleb hea tiimikeemia kui on võitlusvaim. Hea kaitsemäng tuntakse ära, seda vastased hindavad ja austavad, isegi kaotuse puhul.

You play defense with your mind, feet and heart – palju vigu tehakse kätega, sest jalad on väsinud (M. Wooten).

Kaitseasend:

Esialgu soojendusel võtame läbi kõik põhi asendid ja liikumisviisid + kaitse liikumisviisid (gruppides, 4 x läbi) –

- Suunamuutustega jooks, selgees jooks sik sakis, nägu ees + selgees.
- Def stance
- Lateral Step
- Close Out + samm tagasi

Full court (gruppides):

- Retreat Step (taganemis samm)
- Advance step (edasi samm)
- Swing Step (suunamuutuse samm)
- Slide-Run-Slide
- Lühiksed sammud selgees (käed laiali asendis, short step back).

Paarides (1x1 kaitse):

- Kuni keskjooneni – pea ja pall ühel joonel (piiratud alal)
- Attack And Back
- Slide Run Slide
- Mirror Game
- 1x1 müksuga

- Söödad ja Close Out (ründaja paar pörget)

Lõbusad mängud, kus pead kaitses liikuma:

- „väravamäng”, sabamäng paarides
- 1x1 koridoris müksuga
- Lõpetuseks 1-2 mäng