

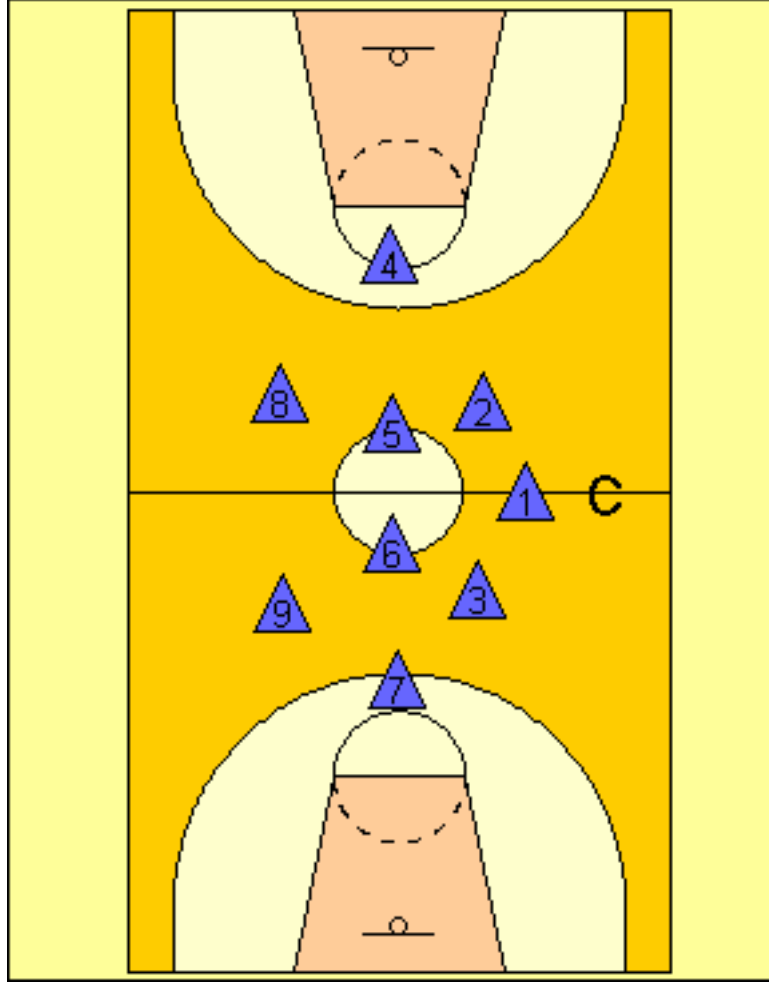


ADAM ADAMA SAVUNMA DRİLLERİ

AYDIN ÖRS

1. Stance ve Kayma Adımları, Drill 1
2. Sprint – Kayma Adımı – Çabukluk, Drill 2
3. Zig –Zag Kayma –Sıçrama Adımı – Dönüş, Drill 3
4. Kayma + Sprint + Stop + Kayma, Drill 4
5. Kayma Adımı – Sıçrama –Kayma Adımı, Drill 5
6. Stance – Kayma – Konuşma, Drill 6
7. ‘ Contest The Shot ‘ (Şutu Zorlaştırma), Drill 7
8. ‘Handswork’ (Topa Baskı), Drill 8
9. ‘Close Out ‘, Drill 9
10. 1 X 1 Zig – Zag Savunma, Drill 10
11. 1 X 1 Toplu Oyuncu Savunması ‘Kısalar ‘ , Drill 11
12. 1 X 1 Topsuz Oyuncu Savunması, Drill 12
13. 1 X 1 Toplu Oyuncu Savunması ‘Uzunlar’, Drill13
14. 1 X 1 Topsuz Oyuncu Savunması ‘Uzunlar’, Drill 14
15. 1 X 1 Yarı Saha-tam Saha Savunma, Drill 15
16. Yarı Saha-tam Saha Savunma, Drill 16
17. Düdükle Geri Koşma, Drill 17
18. (Coast To Coast)tam Saha Geri Koşma, Drill 18
19. 2 X 2 Pick And Roll(perdeleme Ve Devrilme), Drill 19 A
20. 2 X 2 Pick And Roll(perdeleme Ve Devrilme), Drill 19 B
21. Perdelemeyi Dışarı İtme / Altından Geçme (Push – Under), Drill 19 C
22. Geride Durma / Üstünden Geçme(over & Stay Back), Drill 19 D
23. Değişme(switch), Drill 19 E
24. 2 X 2 Close –Out(Şutu Engelleme), Drill 20
25. 3 X 3 Kat Savunması, Drill 21
27. 3 X 3 Yardım / Geri Adama Dönme (Help And Recover), Drill 22
28. Yardım / Yardıma Yardım Ve Pick And Roll Savunması, Drill 23
28. Kavisli Kat Savunması(curl Cut), Drill 24
29. 4 X 4 Shell Drill, Drill 25
30. 4 X 4 İki Dribblingli Shell Drill, Drill 26
31. 4 X 4 Penetre ve Şut Serbest Shell Drill, Drill 27
32. Ekstra Oyuncu Hi-post'ta 4 X 5 Savunma, Drill 28
33. Ekstra Oyuncu Dip'te 4 X 5 Savunma, Drill 29

1. Stance ve Kayma Adımları, Drill 1



Konsantrasyon – Çabuk Reaksiyon

Oyuncular uygun aralıklarla antrenörün karşısına stance pozisyonunda yerleşirler. Antrenörün komutları ile sağa, sola, öne ve geriye kayarlar yada ayak uçlarını yere vurarak tepinme hareketi yaparlar.

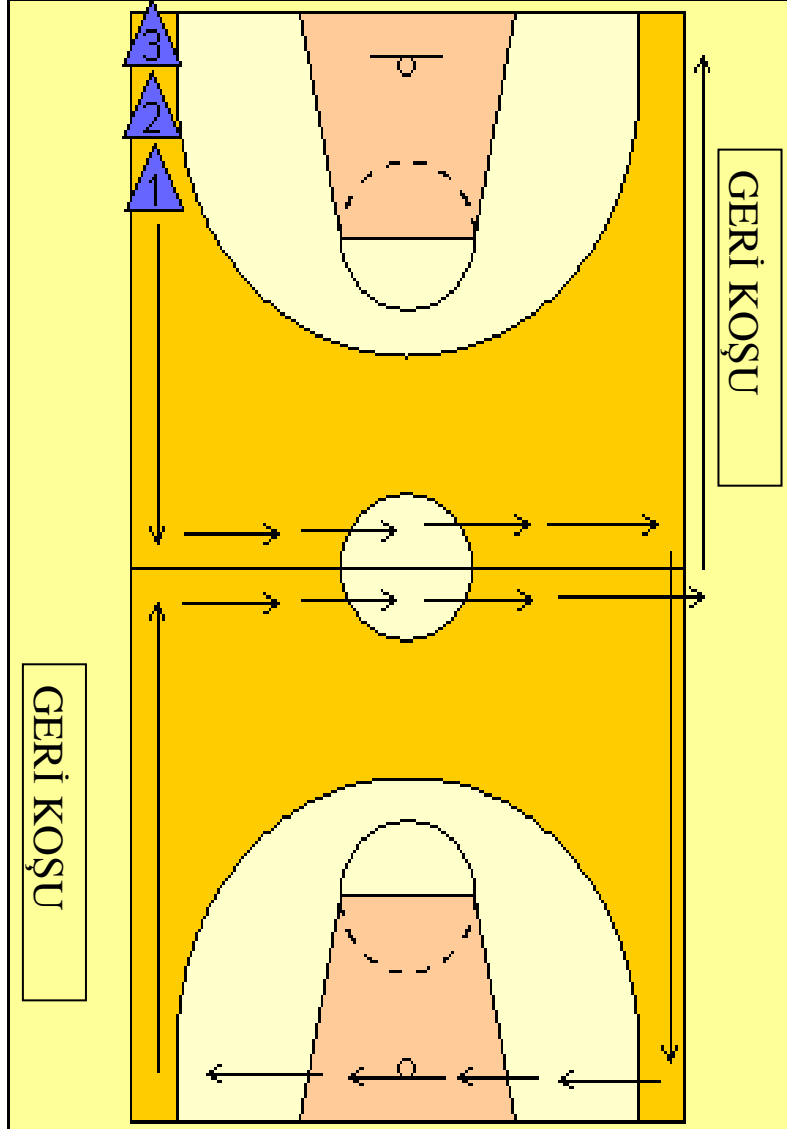
Amaç

Bu drill dikkat ve çabuk reaksiyon gerektiren bir savunma çalışmasıdır.

Dikkat edilecek detaylar :

- Oyuncular doğru stance pozisyonun dışında olmamalı.
- Kollar aktif olmalı.
- Kayma adımları esnasında oyuncular sıçramamalıdır.

2. Sprint – Kayma Adımı – Çabukluk, Drill 2



Yerleşim

Bu drill’de oyuncular baseline’da (Dip çizgi) sıralanırlar. /1\ no’lu oyuncu yarı saha çizgisine son sürat koşar ve çizgi boyunca stance pozisyonunda kayar.

Yarısahadan dip çizgiye son sürat koşar ve dipçizgi boyunca stance pozisyonunda kayar.Beklemeden geri geri koşarak yarısaha çizgisine gider ve yeniden çizgi boyunca kayar,aynı işlem dip çizgiye doğru tekrar edilir.

Zamanlama anahtarı

/1\ yarı saha çizgisine ulaştığında /2\ dip çizgiden son sürat çıkar.

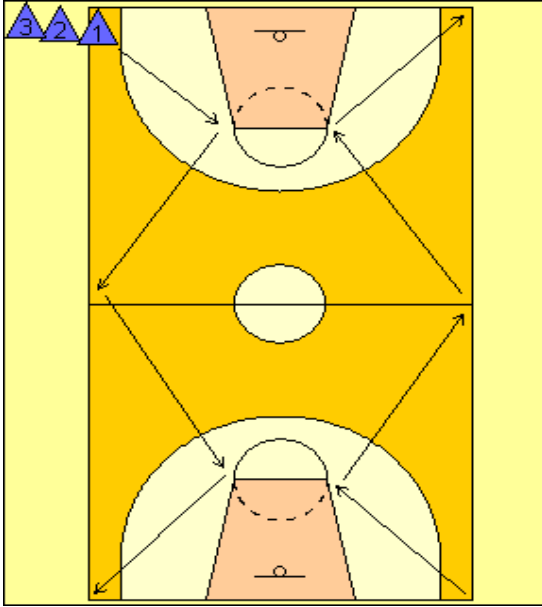
Amaç

Bu drill oyuncuların ileri ve geri süratle koşarken stance kayma pozisyonuna geçmeyi refleks haline getirmek için yapılan bir savunma çalışmasıdır.

Dikkat edilecek detaylar

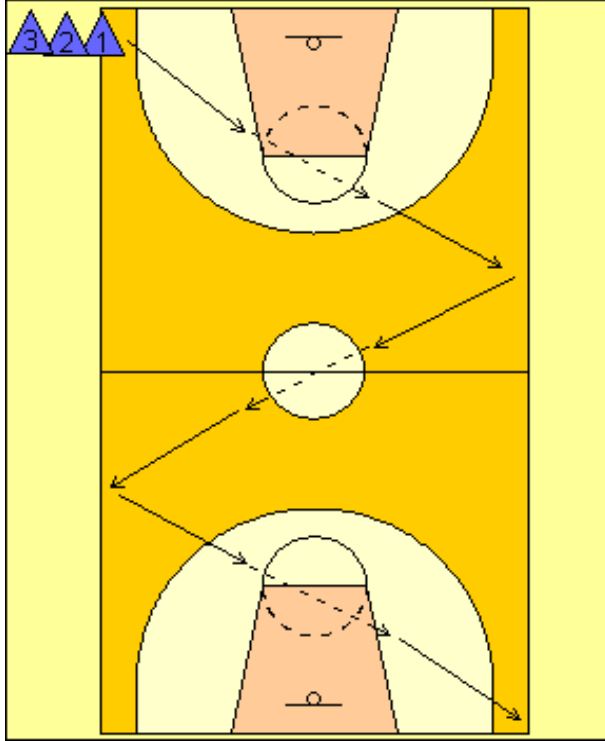
- Oyuncular koşarken stance pozisyonuna doğru bir şekilde geçmelidir.
- 12 oyuncunun aynı anda çalıştığı bu drill’de,oyuncular bir çarpışma riskini göz önüne alarak birbirlerini uyarmalıdır.Bu da savunmada iletişimi sağlayacaktır.

3.Zig –Zag Kayma –Sıçrama Adımı – Dönüş, Drill 3



Bütün oyuncular dip çizginin köşesinde yer alır.Saha boylamasına hayali bir çizgiyle ikiye bölünür./1\ stance pozisyonunda kayma adımları ile foul atış çizgisinin köşesine doğru sıçrama adımıyla gelir.Bu noktadan sonra pivot ayağının üzerinde diğer ayağının gergin ve çabuk bir şekilde geriye çeker ve kayma hareketine devam eder.

4. Kayma + Sprint + Stop + Kayma, Drill 4

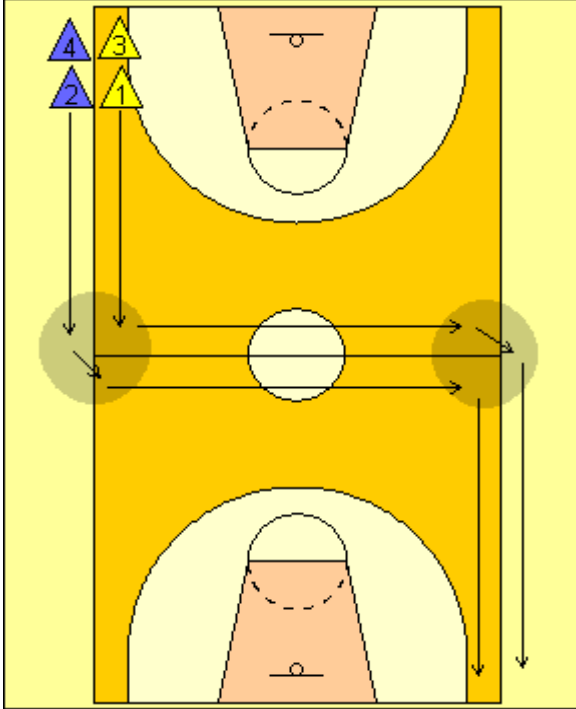


Bütün oyuncular dip çizgi köşesinde yer alır. Stance pozisyonunda kaymaya başlarlar ancak foul atış yarı dairesine gelindiğinde stance pozisyonundan koşu adımlarına geçer ve daire bitiminde yeniden stance pozisyonunda kaymaya devam eder. Her dairenin bitiminde aynı işlem sürdürülür.

Amaç

Bu drillde amaç ; açık sahada geçilen savunma oyuncusunun stance ile kayma pozisyonundan vazgeçip koşarak hücum oyuncusunu yakalayıp tekrar stance ile kayma pozisyonunu almasıdır.

5.Kayma Adımı – Sıçrama –Kayma Adımı, Drill 5

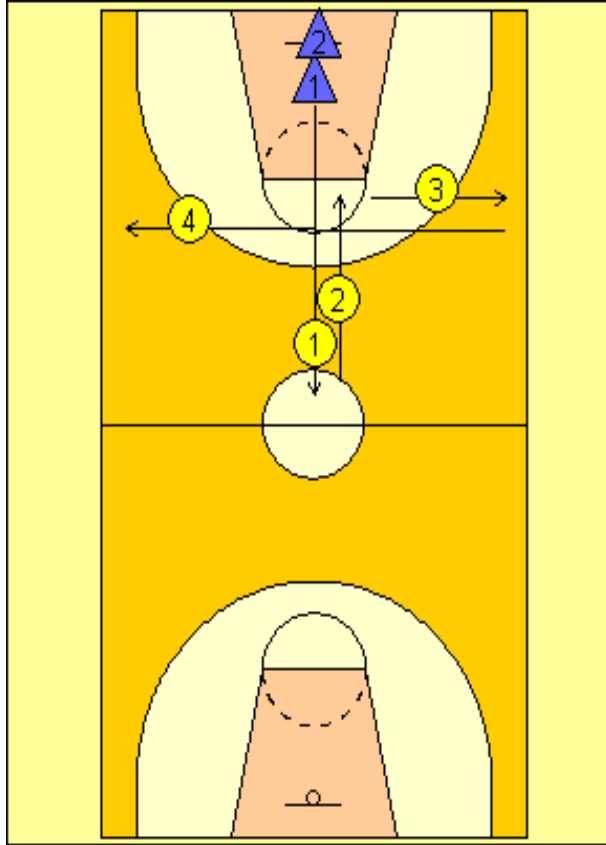


Bu drill’de oyuncular kendi pozisyonlarına (boyutlarına) uygun eşleşirler.Dip çizginin köşesinden yüz yüze bakarak stance pozisyonunda kenar çizgi boyunca kayarak yarı saha çizgisine kadar gelirler.Bu noktada her iki eş de aynı anda yere dokunarak sıçrarlar.Ayakları yere tekrar değdiğinde kayarak yarı saha çizgisinin diğer köşesine,oradan da dip çizginin köşelerine aynı şekilde gidilir.

Amaç

Bu drill’de amaç savunma oyuncularının toplu hücum oyuncusunu savunurken ,atılan şuta aynı anda reaksiyon vermektir.

6. Stance – Kayma – Konuşma, Drill 6



Bu drill’de oyuncular dip çizgide sıralanırlar./1\ yarı saha çizgisine stance pozisyonunda boksör duruşu ile kısa zig-zag ile (1) kayar.Yarı saha çizgisine geldiğinde geriye doğru arkasına bakmadan kayarak aynı şekilde (2)gelir.Faul çizgisine geldiğinde yan çizgiyle paralel stance pozisyonunda kayar(3).Son olarak diğer yan çizgiye kayar(4) ve bitirir.

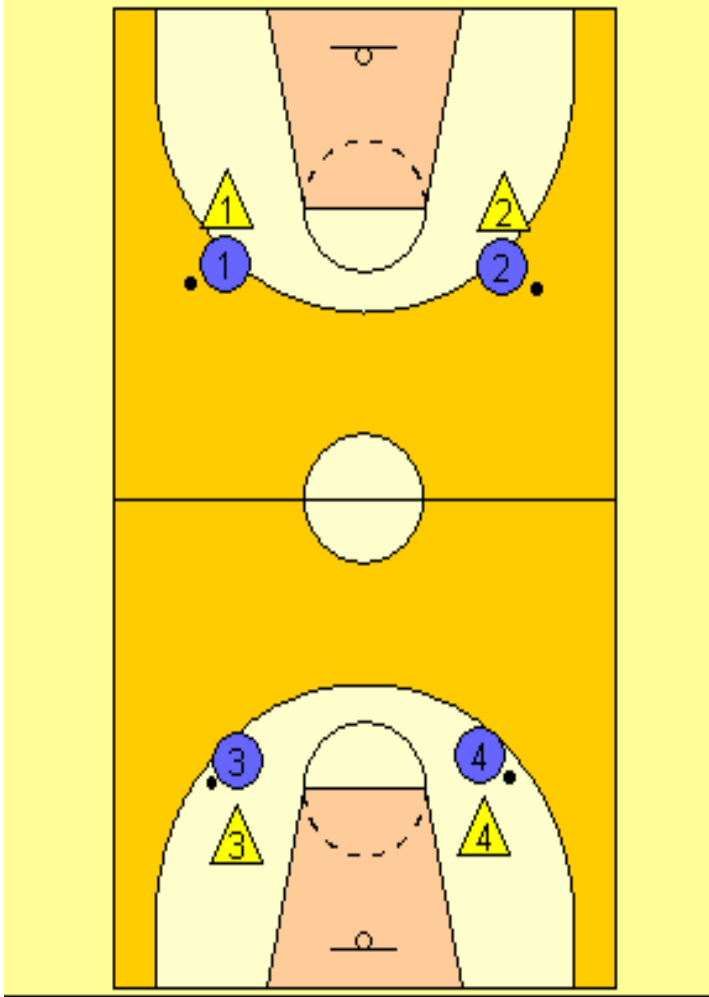
Zamanlama Anahtarı :

/1\ yarı saha çizgisine geldiğine /2\ dip çizgiden çıkar.

Dikkat edilecek detaylar

- /1\ geriye doğru kayarken faul çizgisine yaklaşan /2\ uyarmalı ve /1\ ‘e yön vermelidir.Bütün oyuncular bu şekilde birbiri ile iletişim kurmalı ve bu alışkanlığı kazanmalıdır.
- Stance pozisyonunda kayarken mutlaka doğru pozisyonda olmalı,vücudun yükselmesine izin verilmemelidir.

7. ‘ Contest The Shot ‘ (Şutu Zorlaştırma), Drill 7



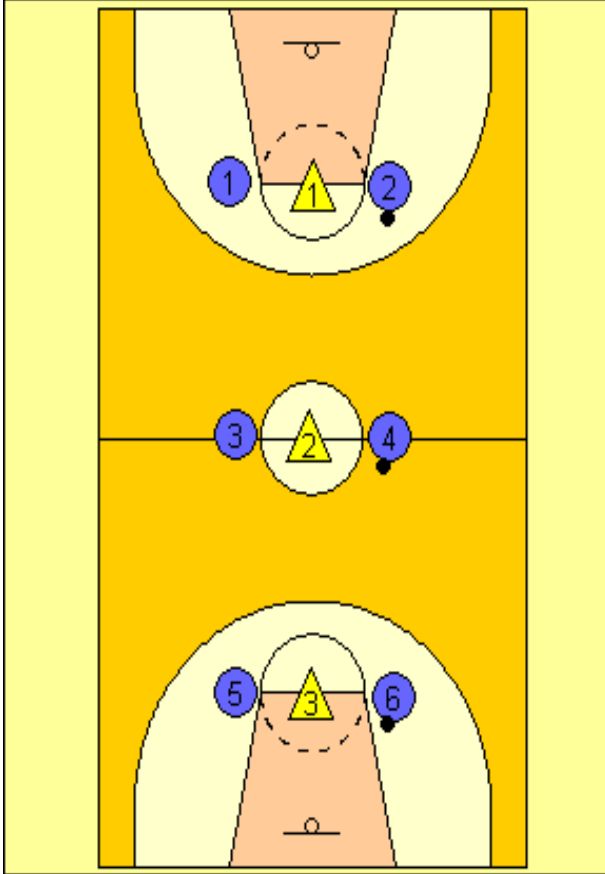
Oyuncular kendi pozisyonlarına uygun,savunma ve hücum olacak şekilde,eşleşirler.Drill,antrenörün düdüğü ile başlar.Hücum oyuncuları aldatma(fake)sonrası çapraz adım(crossover) ile tek dribbling üstü şut atarlar.Savunma oyuncuları yapılan bu aldatmaya(fake'e)cevap verip,çok çabuk şuta sıçrayarak atışı bozmaya çalışır.Savunma oyuncusu şut sonrası reboundu alıp hücum oyuncusuna pası verir ve aynı işlem bir kez daha yapılır.

Bu drill'de hücum ve savunma oyuncuları 1 dakika boyunca aynı pozisyonda çalışır ve sonra hücum savunmaya ,savunma hücumu geçer ve aynı şekilde devam edilir.

Dikkat Edilecek Detaylar

- Drill mutlaka maç temposunda yapılmalıdır.
- Hücum oyuncusu çok çabuk şut atmalıdır.
- Savunma oyuncusu hücum oyuncusu şuta sıçradığı an sıçramalı ve elini mümkün olduğunca topun üstüne doğru uzatmalıdır.

8. 'Handwork' (Topa Baskı), Drill 8



Oyuncular kendi pozisyonlarında 3'erli gruplara ayrılırlar. Hücüm oyuncularını faul atış çizgisinin (faulline) köşelerine yerleşirler. Savunma oyuncularını ortada yerlerini alırlar.

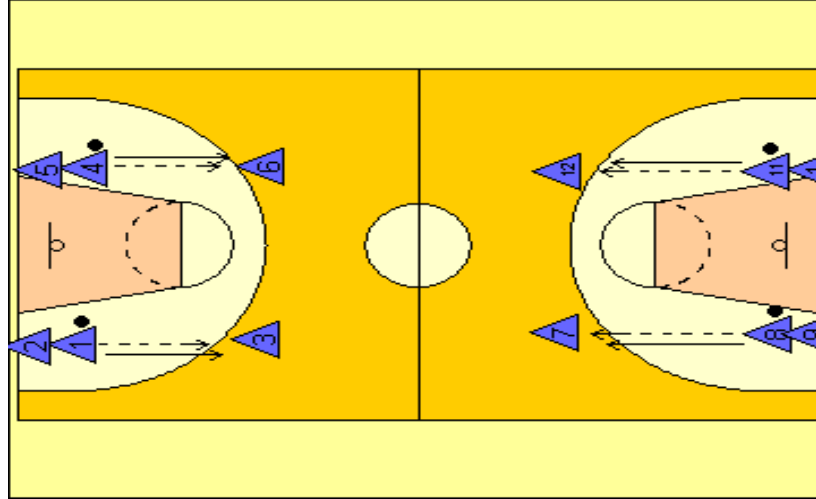
Hücüm oyuncularını aralarında paslaşırken savunma oyuncusu toplu oyuncuya her iki eli ile baskı yapar ve topa dokunmaya çalışır. Çalışma 30 sn sürer ve antrenörün komutuyla başlar. Her oyuncu bir kez savunmaya geçer.

Dikkat Edilecek Detaylar

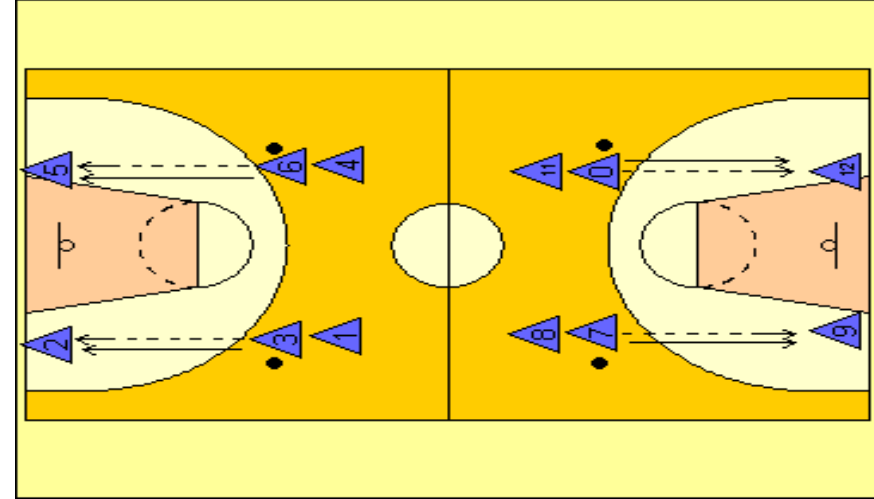
- Hücüm oyuncularını baş üstünden bombeli pas atamazlar.
- Paslaşırken pivot ayakları üzerinde dönerek pas açısını değiştirirler.
- Savunma oyuncusu mutlaka pas açısını kapatarak ve her zaman topun üstünde iki eliyle baskı yaparak çalışmalıdır.

9. 'Close Out', Drill 9

(A)



(B)

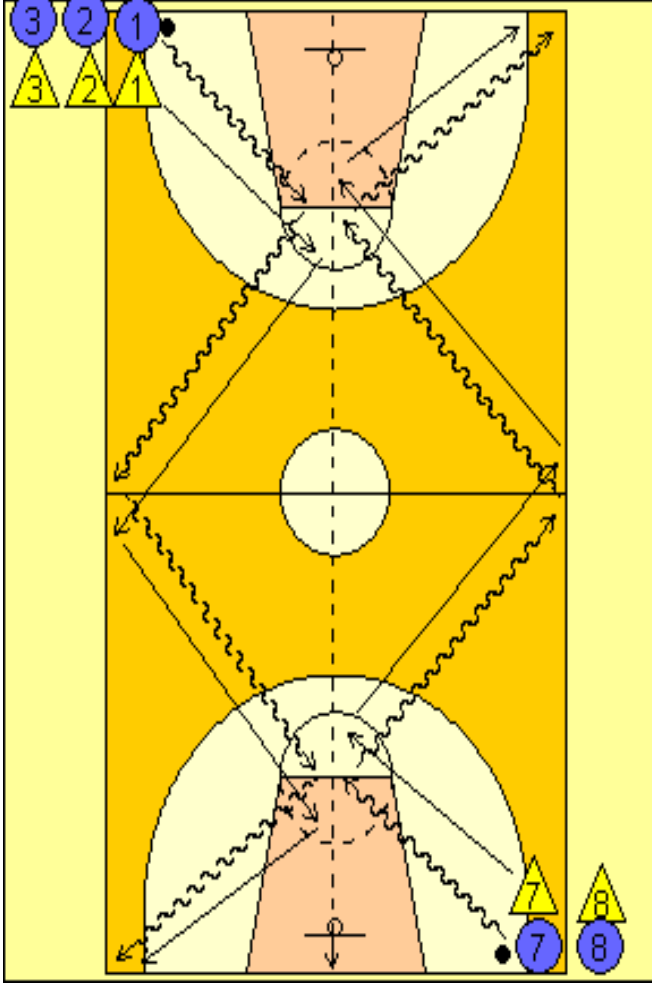


Bu çalışmada oyuncular kendi pozisyonlarına göre 3'er kişilik gruplara ayrılırlar. Her grupta bir top olmak üzere 2 oyuncu dip çizgide 1 oyuncu 3 sayı çizgisi dışında yer alırlar. Toplu oyuncular çift el göğüs pasını karşısındaki arkadaşına atarlar. Pas takiben henüz pası almış olan oyunculara doğru süratli bir şekilde koşarlar, ancak toplu oyuncuya 2-3 adımlık mesafede stance pozisyonuna geçerek kısa tepinme adımları ile yaklaşır ve kol mesafesinde boksör duruşu pozisyonunu alırlar. Bu işlem aynı şekilde pasın karşısındaki oyunculara atılmasıyla devam eder. Çalışma 30 sn boyunca devam eder.

Dikkat Edilecek Detaylar

- Oyuncular bu çalışmayı maç temposunda yapmalılar.
- Kısa tepinme adımları esnasında kollar mutlaka topun üzerine baskı yapmalıdır. (Handwork)
- Paslar yere paralel ve sert olmalıdır.

10. 1 X 1 Zig – Zag Savunma, Drill 10

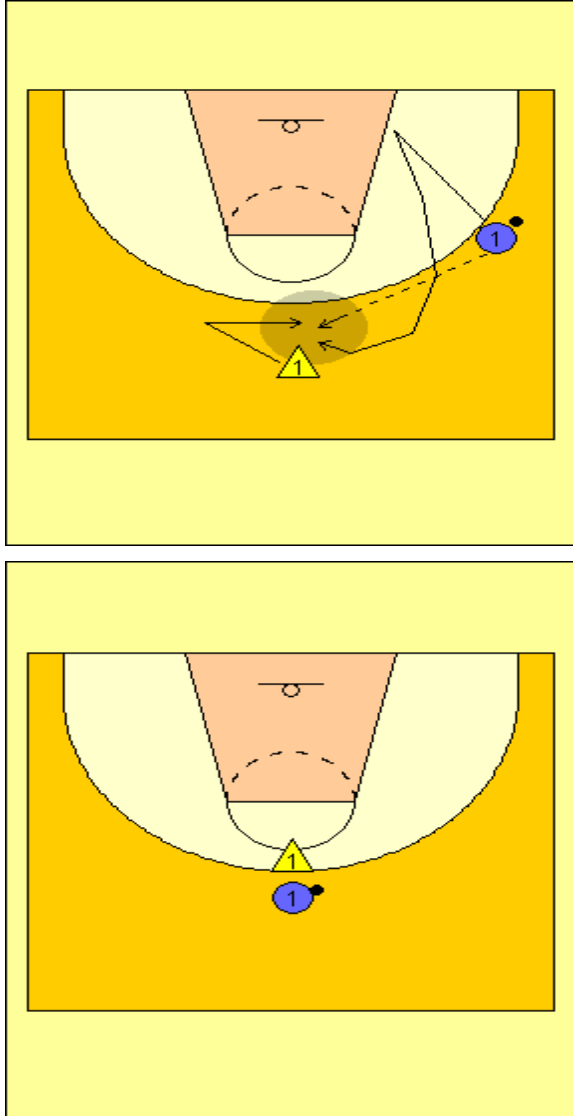


Bu çalışmada 12 oyuncu 6 kişilik gruplar halinde her iki dip çizgide yerleşirler.Saha hayali bir çizgi ile boylamasına ikiye bölünür.Oyuncular kendi pozisyonlarına göre eşleşirler.Toplu oyuncular orta süratte dribbling yaparak faul atış çizgisinin köşeleri,yarı saha ve dip çizgilerin köşelerine giderler.Savunma oyuncuları toplu oyuncuları stance pozisyonunda kayarak takip ederler.Daha sonra savunma hücum,hücum savunma olduğu halde çalışma sahanın diğer tarafından aynı şekilde devam eder.Bu çalışma da savunma oyuncuları, elleri önce (1.sette)arkadan bağlı,sonra(2.sette)serbest halde çalışırlar.

Dikkat Edilecek Detaylar

- Savunma oyuncusunun göğsü her zaman topa aynı hizada olacak.
- Savunma oyuncusu mutlaka dönüş noktalarını sıçrama adımı ile kapatmalı ve dönüşleri çabuk ve gergin bir adımla yapmalıdır.
- Kollar mutlaka hareketli ve aktif olmalıdır.

11. 1 X 1 Toplu Oyuncu Savunması 'Kısalık', Drill 11



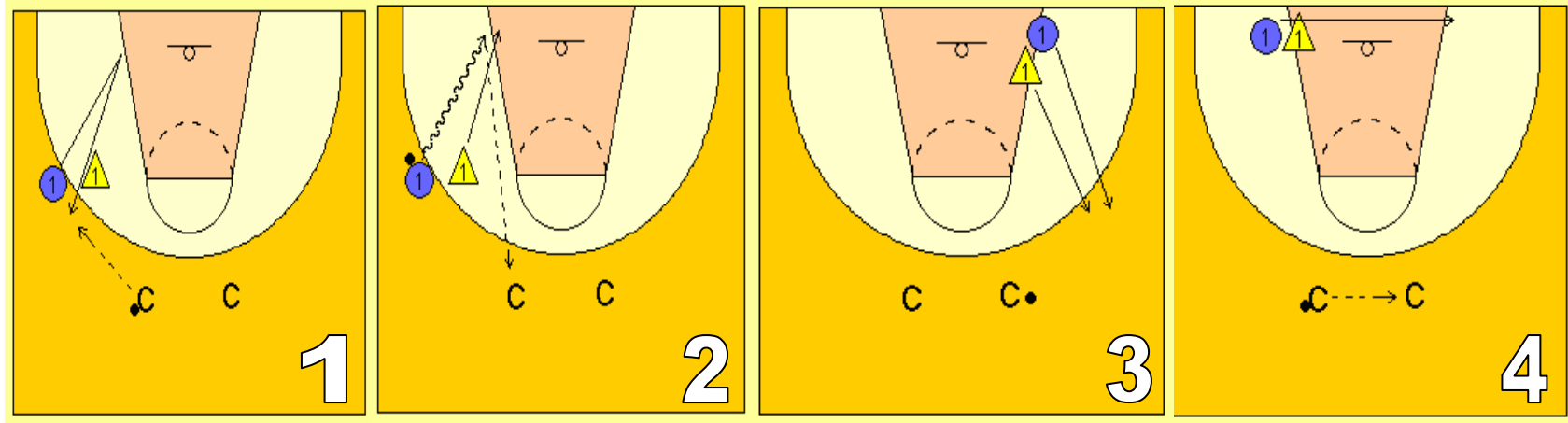
Bu çalışmada oyuncular yarı sahada ve 3 bölgede (Her iki forvet,guard) çalışırlar.Savunma oyuncusu /1\ pas alabilmek için önce topun tersine bir aldatma (fake)yaparak topa döner.Hücum oyuncusu (1) pası /1\'in hedef gösterdiği yere atar ve topun tersine aldatma yaptıktan sonra topa doğru kat eder.

Burada elden ele pas (**hand-off**)verilir.(1) topu almaz hücum başlar, /1\ savunmada da rakibinin mümkün olduğunca **3sn. koridorunun** dışından atış yapmasını sağlamaya çalışır.

Dikkat Edilecek Detaylar

- Savunma oyuncusu her zaman bir kol mesafesinde olmalı.Bir ayağı hafif önde ve devamlı hareket halinde olmalı.Öndeki koluyla dribbling'ciyi rahatsız etmeli diğer eli alt tarafta gidiceği yöne engel olmaya çalışmalıdır.
- 1 X 1 savunmada en önemli amaç savunma oyuncusunun hücum oyuncusuyla pota arasındaki konumunu devam ettirmek ve korumaktır.

12. 1 X 1 Topsuz Oyuncu Savunması, Drill 12



[Diagram 1] Bu çalışmada savunma oyuncusu kapalı stance pozisyonunda hücum oyuncusuna topu aldirmama savunması yapar.

[Diagram 2] hücum oyuncusu topu aldığıında dip çizgiye doğru penetre eder. Savunma oyuncusu dip çizgiyi sıçrama adımı ile kapatır ve penetreyi durdurur. Bu noktada hücum oyuncusu pası antrenöre geri verir.

[Diagram 3] Pastan sonra (1) hücum oyuncusu 1 sn. kadar bekler. Antrenörün diğer antrenöre pası ile savunma oyuncusu açık stance pozisyonuna geçer. Hücum oyuncusu bu noktada kat ederek pota altında top ister.

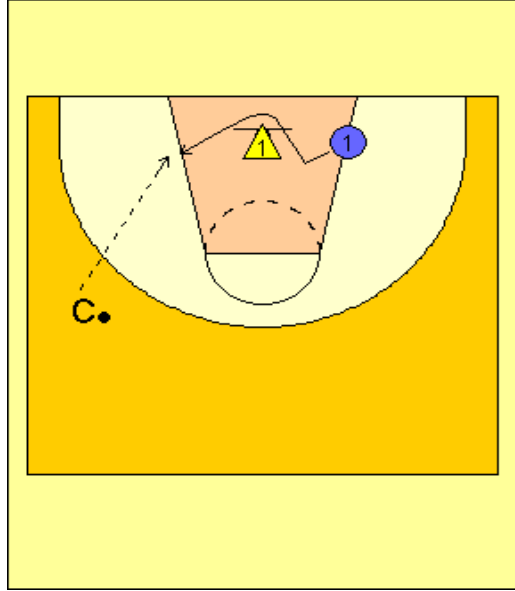
[Diagram 4] Almazsa; katına devam eder ve topu forvet

pozisyonunda almaya çalışır. Savunma oyuncusu bu noktada kapalı stance pozisyonunda top aldirmama savunması yapar. Hücum oyuncusu topu aldığıında 1 X 1 toplu oyuncu savunmasına geçilir.

Dikkat Edilecek Detaylar

- Savunma oyuncusu; topu ve hücum oyuncusunu aynı anda görmeli ve atılacak pasa hazır olmalıdır.
- Açık stance pozisyonunda kat savunması yaparken ellerle mutlaka hücum oyuncusuna temas edilmelidir.
- Savunma oyuncusunun bir dikkat ediceği nokta ise, baseline tarafında olan ayağının biraz daha geride olması, hücum oyuncusuna yakın olan ayağını ise hücum oyuncusunun 2 ayağının arasında olucak şekilde pozisyon almasıdır. Burdaki amaç ise, hücum oyuncusunu baseline tarafına yönlendirmektir.

13. 1 X 1 Toplu Oyuncu Savunması 'Uzunlar', Drill13



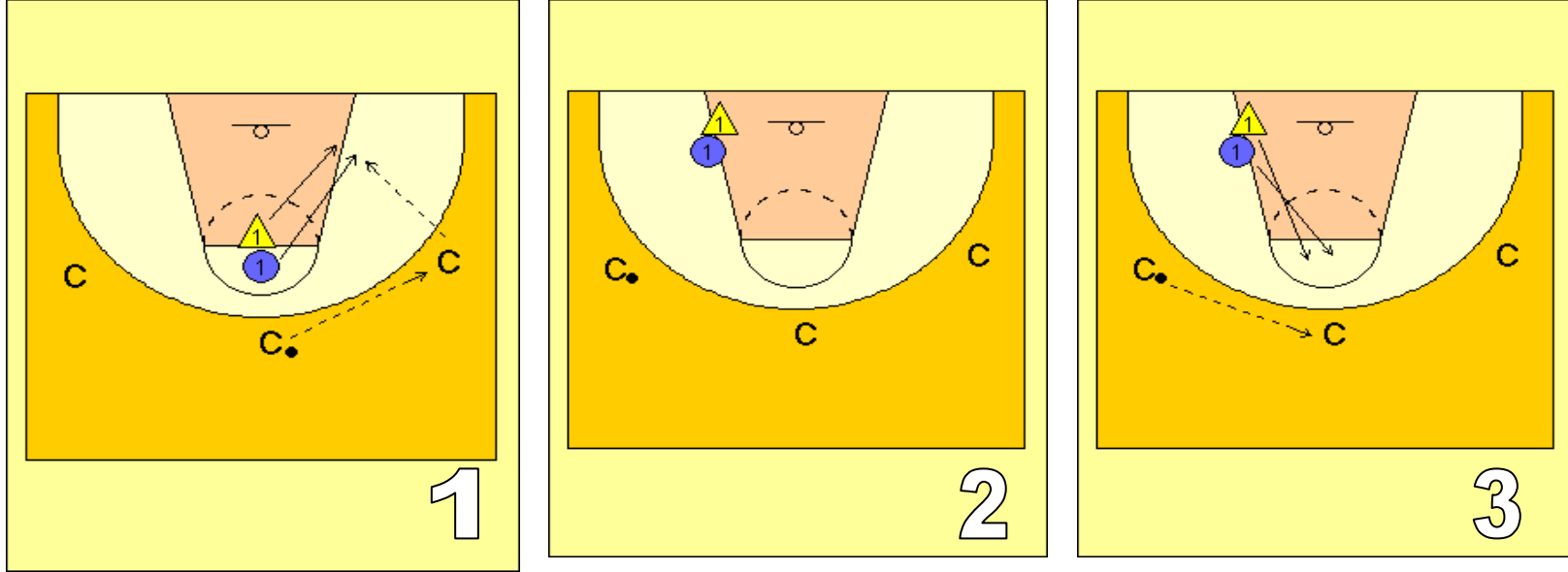
Dikkat Edilecek Detaylar

- Savunma oyuncusu açık stance pozisyonundayken topu ve hücum oyuncusunu aynı anda görmelidir.
- Kat esnasında mutlaka vücut teması olmalıdır.(BUMP-BODY CHECK)
- Hücum oyuncusu low post'a geldiği zaman baseline tarafından $\frac{3}{4}$ önüne geçilmelidir
- Hücum oyuncusu sırtı dönük topu aldığı zaman savunma oyuncusu vücutuyla onu dışarıya doğru itmeye çalışmalı ,yüzünü döndüğü zaman ise bir adım geriye çekilip tek'e tek geçmesine engel olmalıdır.

Bu çalışmada ;hücum oyuncusu bir aldatmadan sonra kat eder ve topu alçak post bölgesinde ister.Savunma oyuncusu açık stance pozisyonunda topu ve hücum oyuncusunu görecek şekilde durur.Hücum oyuncusu alçak posta geldiğinde $\frac{3}{4}$ pozisyonunda top aldirmama savunması yapar.

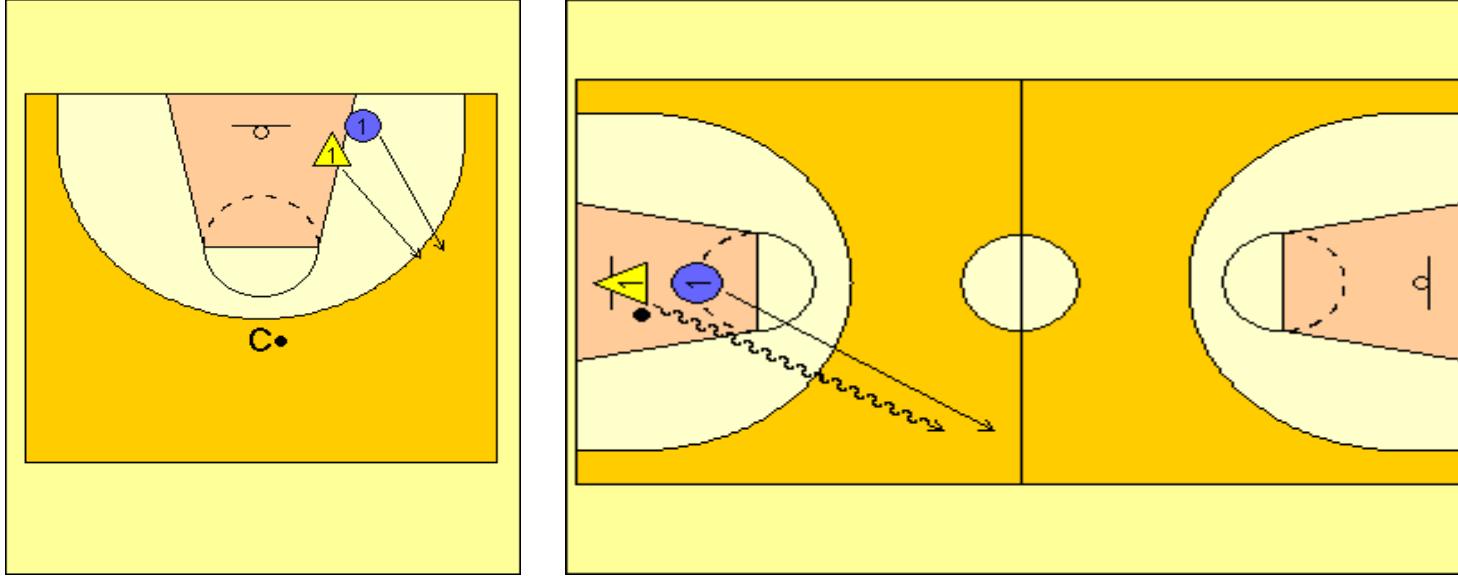
Hücum oyuncusu topu aldığıında savunma oyuncusu yarım kol mesafesinde pozisyon alır.Zaman zaman hücum oyuncuları yüksek post mevkiine kat ederler.Bu noktada uzun oyuncularda yüz yüze kısa oyuncular gibi savunma yapmalıdır.

14. 1 X 1 Topsuz Oyuncu Savunması 'Uzunlar', Drill 14



- Bu çalışmada oyuncular topa aldirmama(DENY)ve kat savunmasını çalışırlar.Top forvetteyken 3/4 Deny ederek ve mümkün olduğunca vücuduyla hücum oyuncusunu alçak post bölgesinin dışına iterek savunma yapmalıdır.Top tepeye döndüğünde savunma oyuncusu top tarafına geçerek hücum oyuncusu'nun yaptığı katı (FLASH CUT) deny eder.
- Top yeniden forvete döndüğünde aynı şekilde savunma yapılır ve bu noktada pas hücum oyuncusuna verilir ve 1 x 1 oynanır.

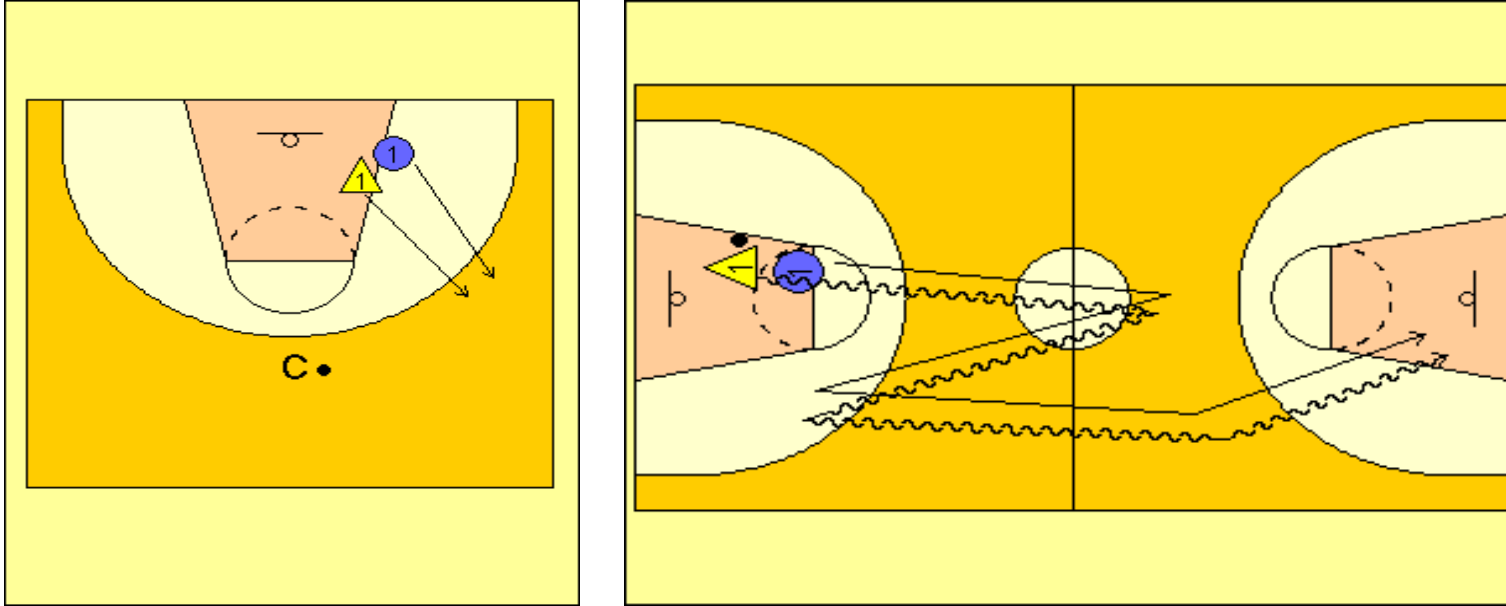
15. 1 X 1 Yarı Saha-tam Saha Savunma, Drill 15



HÜCUM → SAVUNMAYA, SAVUNMA → HÜCUMA

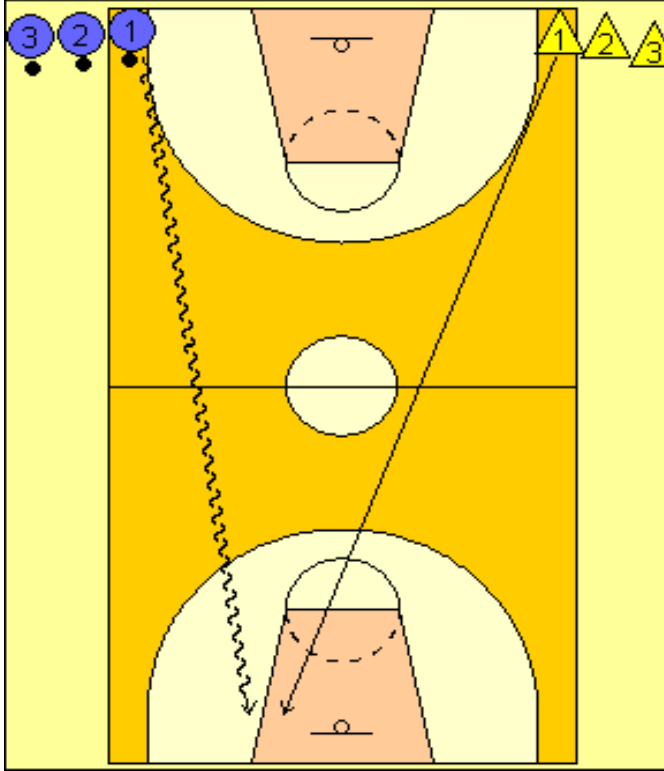
- Bu çalışmada şu ana kadar gösterilen bütün çalışmaları içerir; top aldirmama (DENY) savunması, toplu oyuncu savunması, topa baskı (HANDSWORK), şuta baskı (CONTEST THE SHOT), box-out + rebound.
- Çalışma yarı sahada başlar, savunma oyuncusu mümkün olduğunca hücum oyuncusunu dışarıdan el üstü şuta zorlar. Bunu takiben box-out ve rebound mücadelesi yapılır ve savunma reboundu aldığı an hücum, hücum oyuncusu da savunmaya geçer, Bu hücumdan savunmaya geçişin (defensive transition) ilk safhasıdır, böylece çalışma tam sahaya taşınmış olur. Savunma oyuncusu açık sahada hücum oyuncusunun doğrudan potaya gidişini engellemeli ve mümkün olduğunca kenar çizgilere yönlendirmelidir.

16. Yarı Saha-tam Saha Savunma, Drill 16



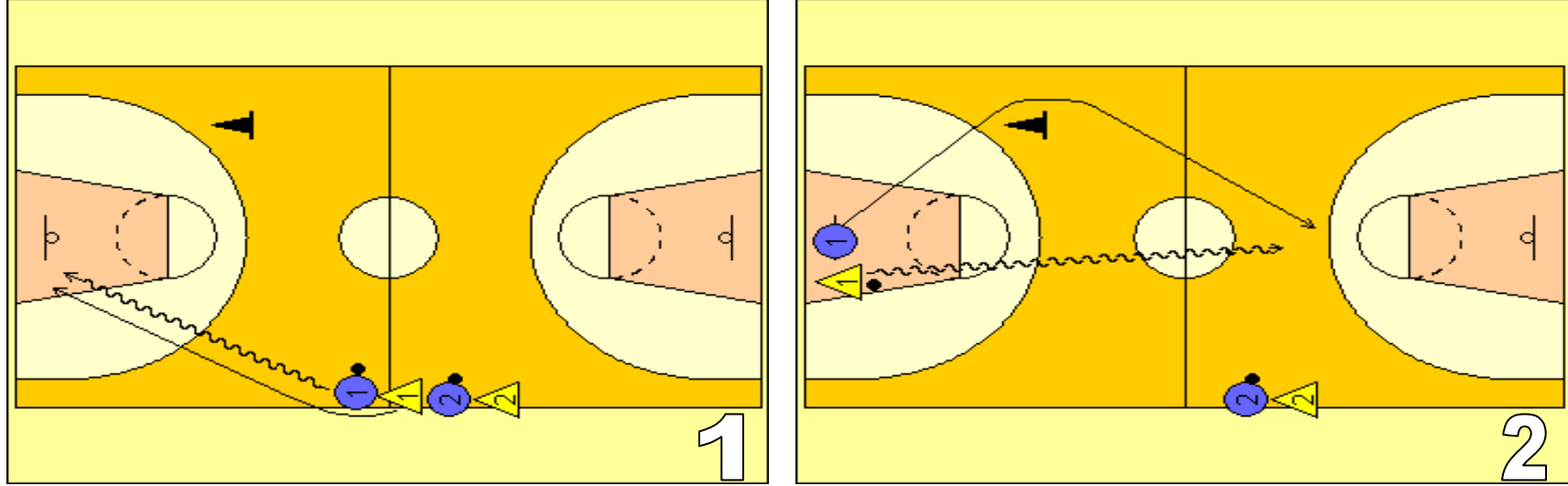
Bu çalışma Drill 15 ile aynı şekilde başlar.Savunma ve Hücum oyuncularını atış sonrası yer değiştirirler.Hücum oyuncusu tam sahada süratle diğer potaya doğru giderken antrenör düdük çalar ve oyuncu yön değiştirir ve diğer potaya doğru yönelir.Bu işlem antrenör düdük çaldığı sürece devam eder.Savunma oyuncusu hücum oyuncusunun gittiği potaya doğru çabuk bir reaksiyonla koşar ve toplu oyuncu ile savunduğu potanın arasında kalmaya çalışır.Antrenör düdük çalmazsa hücum oyuncusu topu potaya atmaya çalışır.

17. Düdükle Geri Koşma, Drill 17



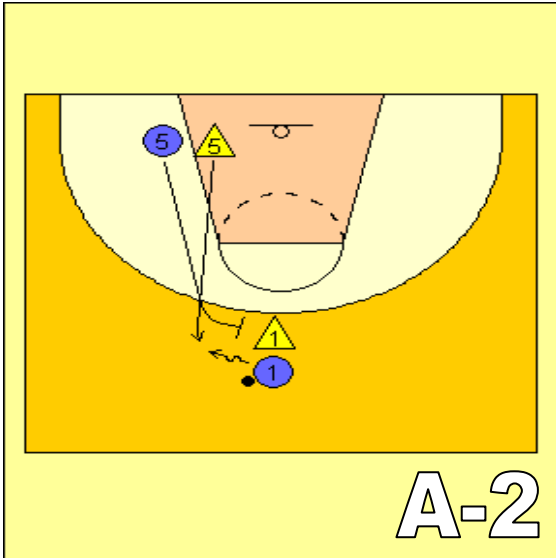
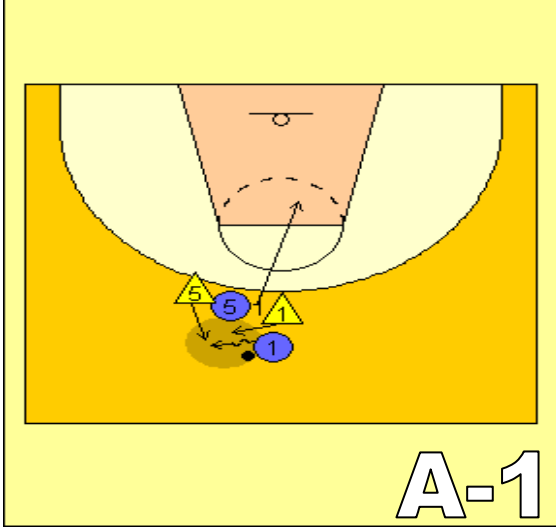
Bu çalışmada oyuncular kendi pozisyonlarına uygun eşleşirler ve dip çizgide sıralanırlar. Antrenörün ddkle verdiği her bir komutta eşlerden hücum oyuncusu olan son süratle dribblingle karşı potaya sayı yapmaya giderken, savunma oyuncusu da engellemek için geriye koşar ve potayla hcumcunun arasına girmeye çalışır. Bütün gruplar bitirdikten sonra diğer dip çizgide ,hücum savunmaya, savunma hücumu geçerek çalışma devam ettirilir. Hem sağdan hem soldan yapılacağı için oyuncuların sıra ve yer değiştirmemelidir.

18. (Coast To Coast)tam Saha Geri Koşma, Drill 18



Bu çalışmada oyuncular yarı saha çizgisinde başlarlar.Hücum oyuncusu (1) orta süratte dribbling yaparak turnike atar.Savunma (2) oyuncusu bir adım gerisinde koşar ve atılan turnikenin reboundunu alıp son hızla karşı potaya hücum eder.Turnike atan oyuncu (1) 3 sayı çizgisinin uzantısına yerleştirilen işaretin arkasından koşarak diğer yarı sahada toplu oyuncuyu (2) yakalayarak savunmaya geçer ve atışını bozmaya, daha da önemlisi yetişip durdurmaya çalışır.Turnike atan (1) ve rebound alan (2) oyuncular yer değiştirirler ve aynı işlem bütün gruplar geldikten sonra bir kez daha tekrar edilir.Bu çalışma hem sağdan hem de soldan olmak üzere her oyuncu tarafından birer kere yapılır.

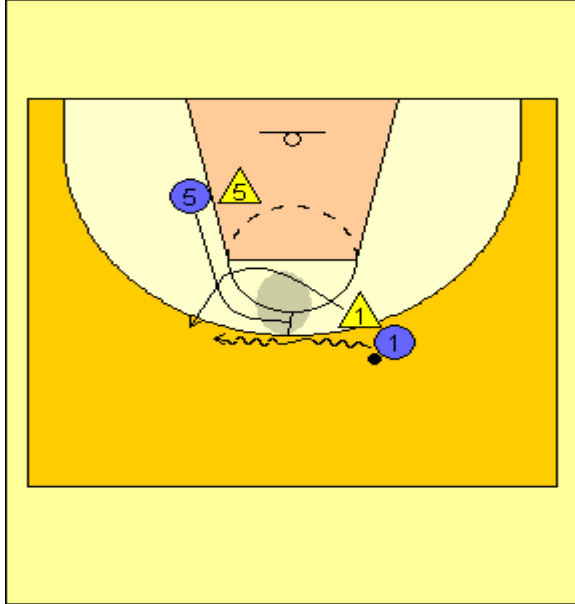
19. 2 X 2 Pick And Roll(perdeleme Ve Devrilme), Drill 19 A



A- İKİLİ SIKIŞTIRMA (DOUBLE TEAM)

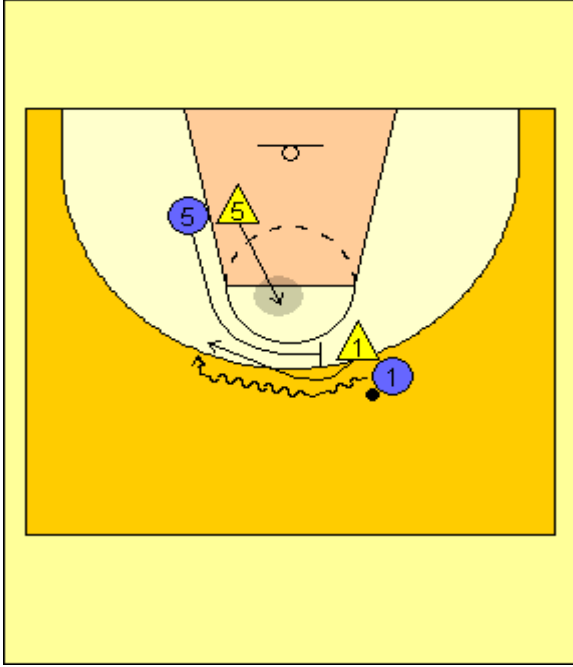
Guard oyuncusunun iyi şütör ve pick and roll 'u iyi oynayan bir oyuncu olması ve (5) hücum oyuncusunun toplu oyuncunun savunmasına perdeleme yapması halinde ,bu oyuncunun üzerindeki baskıyı artırmak ve oyunu bozmak için /5\ no'lu oyuncu ile ikili sıkıştırma yapılır./1\ gelen perdelemenin tersine kapatmalıdır ve toplu oyuncuya (1) yaklaşarak vücudunu aşağı doğru iyi alçaltarak perdelemenin üzerinden geçmeye çalışmalıdır./5\ savunma oyuncusu perdeleme yapacak oyuncuyu (5) yakından takip ederek,(1)hücum oyuncusunun dribbling yoluna dikey ve saldırgan (agresif)bir şekilde çıkarak ikili sıkıştırma yapmalıdır.Daha sonra çok çabuk bir şekilde toplu oyuncuyu (1)savunma oyuncusuna /1\ bırakıp içeri devrilen (ROLL) kendi adamına (5) yetişmelidir.

21.Perdelemeyi Dışarı İtme / Altından Geçme (Push – Under), Drill 19 C



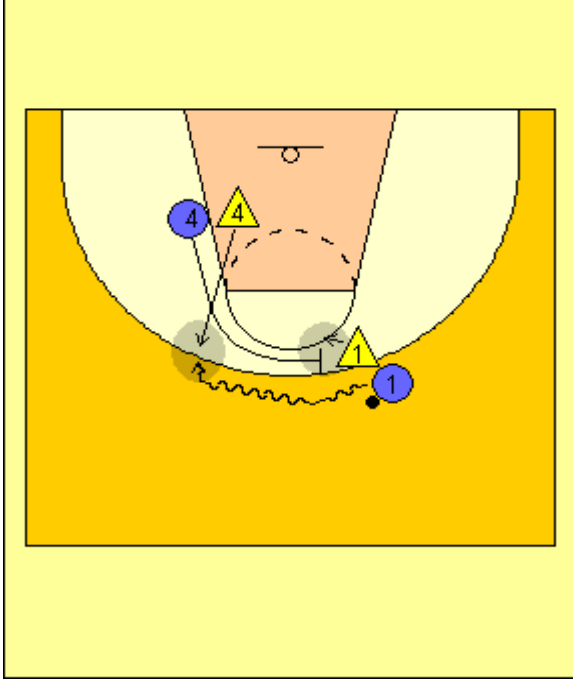
(1) hücum oyuncusunun iyi penetreci zayıf şütör olması halinde ; /5\ savunma oyuncusu perdelemeyi yapacak oyuncuyu (5)yukarıdan takip eder ve perdeleme esnasında hücum oyuncusunu (5) vücudu ile kurallara uygun bir şekilde dışarı doğru iter.Bu esnada /1\ savunma oyuncusu perdeleme yapan oyuncu ile savunmasının arkasından çok çabuk bir şekilde geçerek toplu oyuncunun (1) karşısına gelir.

22. Geride Durma / Üstünden Geçme(over & Stay Back), Drill 19 D



Bu savunma şekli özellikle iyi uzunlara sahip ve pick and roll ' u iyi kullanan takımlara karşı kullanılır.(1)hücum oyuncusu averaj şutör ve penetreci ise daha da etkili olur./5\ savunma oyuncusu ,perdeleme yapan (5) hücum oyuncusunun 1-2 adım gerisinde bekler.Eğer (1) hücum oyuncusu içeri penetre ederse yardım etmeye hazırdır bu esnada ,/1\ savunma oyuncusu screen 'in üzerinden geçerek çok çabuk bir şekilde toplu oyuncunun karşısına gelmelidir./5\ savunma oyuncusu içeri devrilen (ROLL EDEN)(5) oyuncuya hemen geri dönmelidir.

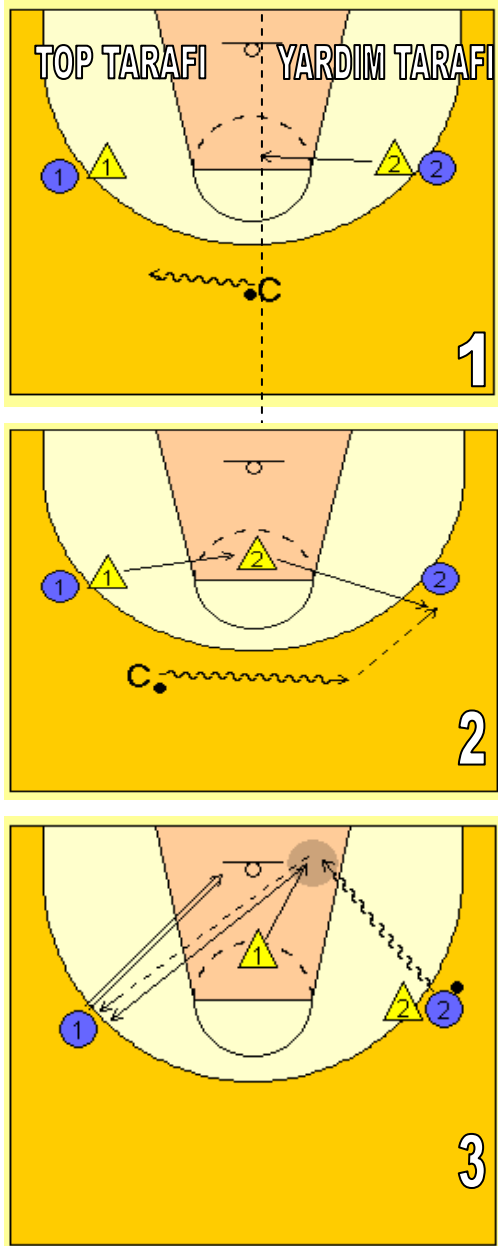
23. Değişme(switch), Drill 19 E



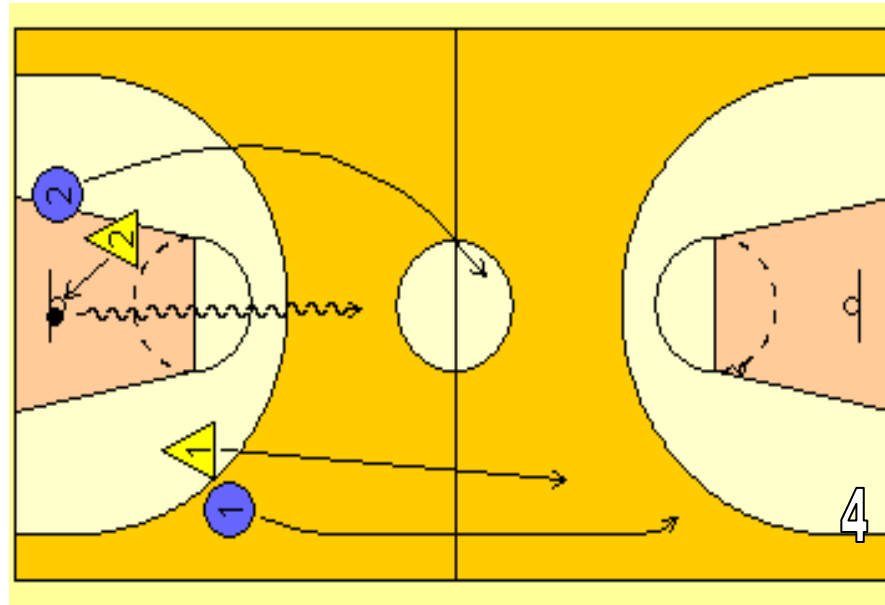
Eğer (4) no'lu hücum oyuncusu perdelemeye gelirse ve (1) hücum oyuncusu iyi şütör ise;bu pozisyonda savunma oyuncuları adamlarını değiştirler.(SWITCH)

Bu esnada dikkat edilecek noktalardan biri /4\ no'lu oyuncunun toplu oyuncunun çabuk bir şekilde karşısına gelmesi ve kısa oyuncuyu tutmasına rağmen kolay geçilmemesi gereklidir. /1\ savunma oyuncusu ise;eğer (4) içeri devrilirse ve alçak post bölgesinde top isterse önünde olmalı ve top aldirmamalıdır.

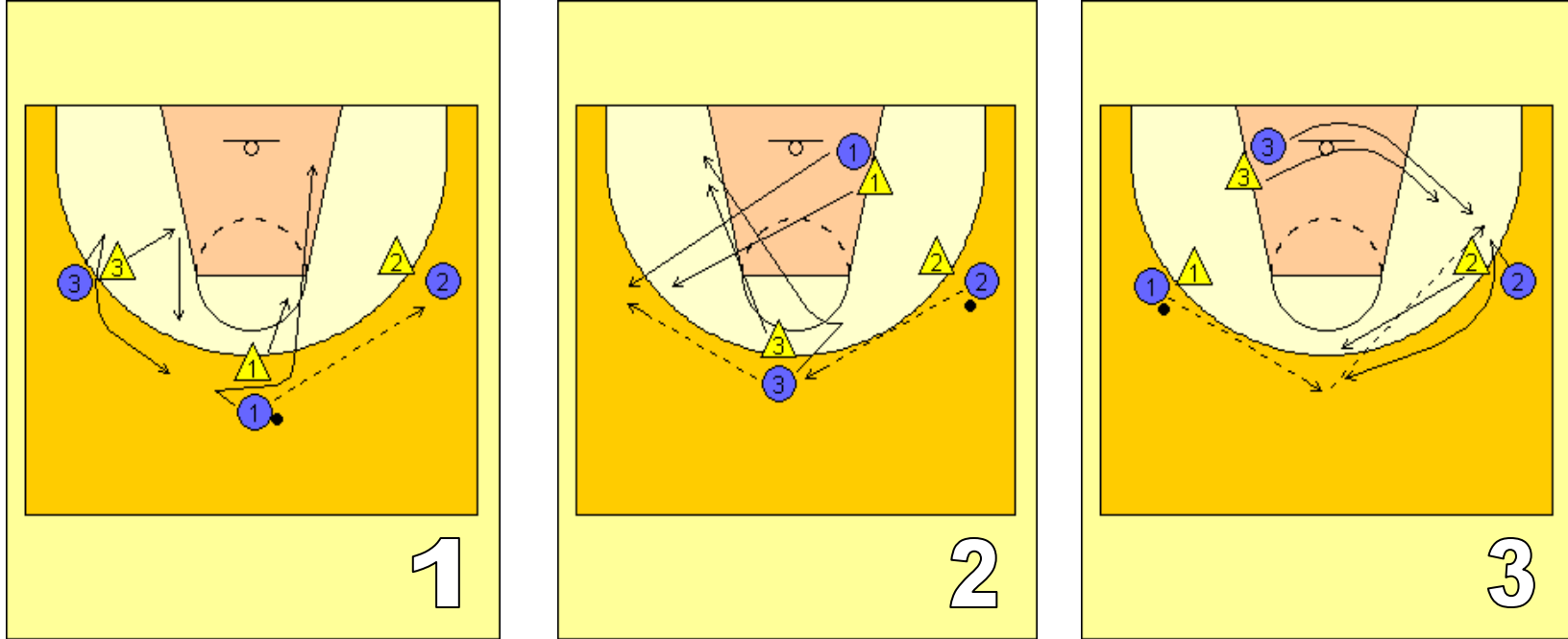
24. 2 X 2 Close –Out(Şutu Engelleme), Drill 20



Bu çalışmada ilk bölüm yarı sahada topa göre pozisyon,yardım ve adamına geri dönüş (RECOVER) , şutu engelleme close-out,tam sahada ise hücumdan savunmaya çabuk geçiş ve geri koşma(DEFENSIVE TRANSITION)çalışılır.Top antrenördedir ve oyuncular topun bulunduğu pozisyona göre;açık ya da kapalı (top tarafı)stance pozisyonunda olurlar.Antrenör birkaç kere pozisyon değiştirdikten sonra pası verir.Pası alan oyuncu 1 X 1 oynayarak içeri penetre eder.Yardım tarafı oyuncusu bu penetreye yardım eder ve atılan pasla beraber kendi oyuncusuna döner.Bu safhada en önemli nokta 'close-out' yani toplu oyuncuyu şut atmaktan çaydırmaktır. Şut atıldıktan sonra hücum oyuncuları mutlaka rebounda girmeli ve savunma oyuncularının box-out yapmalarına zemin hazırlamalıdır.Alınan rebound'tan sonra hücum oyuncuları çok çabuk savunmaya geçerler ve çalışma tam sahaya taşınmış olur.



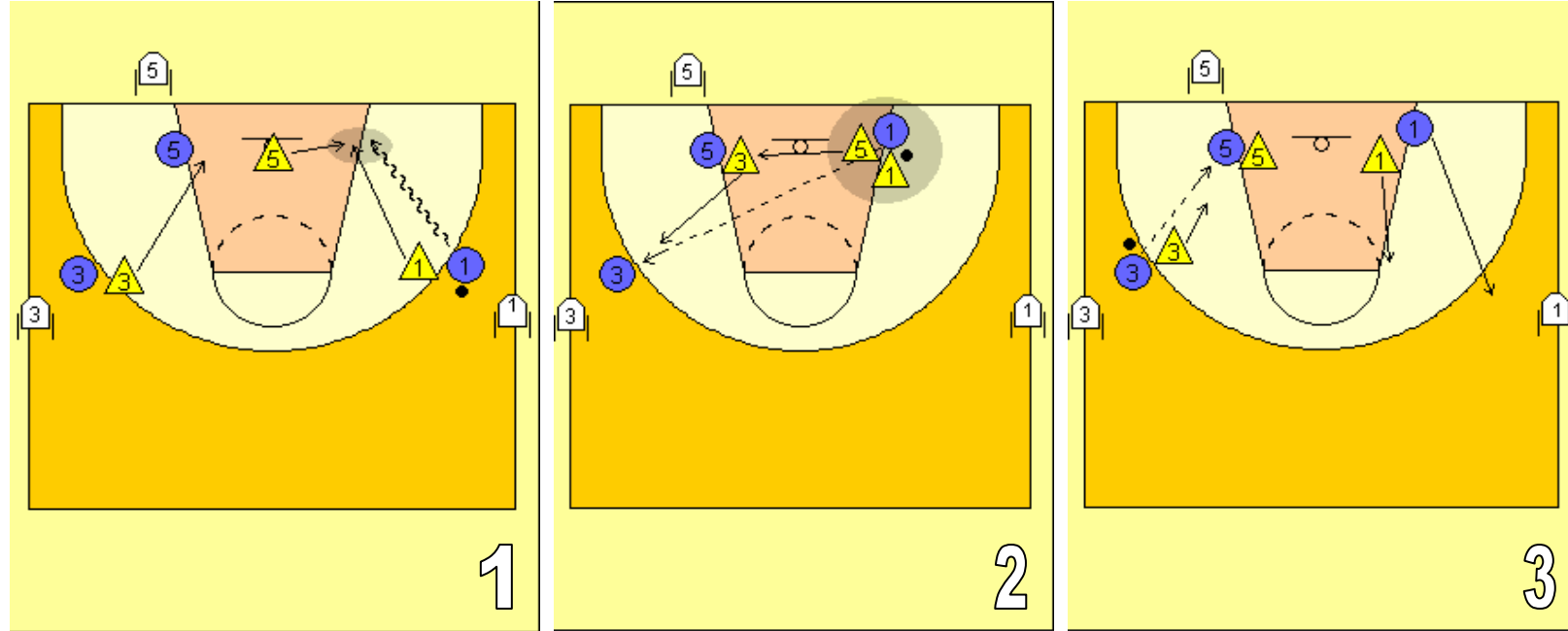
25. 3 X 3 Kat Savunması, Drill 21



Bu çalışmada, savunma oyuncularını şu ana kadar öğrenilen tüm topsuz oyuncu savunma detaylarını dikkate almalıdır. Hücum oyuncusu (1) pası (2)'ye verdikten sonra potaya doğru kat eder, (3), (1) 'in boşalttığı yere kat eder ve pası (2)'den alır ve topu terse kat eden (1)'e çevirir. Daha sonra aynı işlem diğer oyuncular için tekrarlanır. Her savunma oyuncusu en az bir kere kat savunması çalışmış olmalıdır.

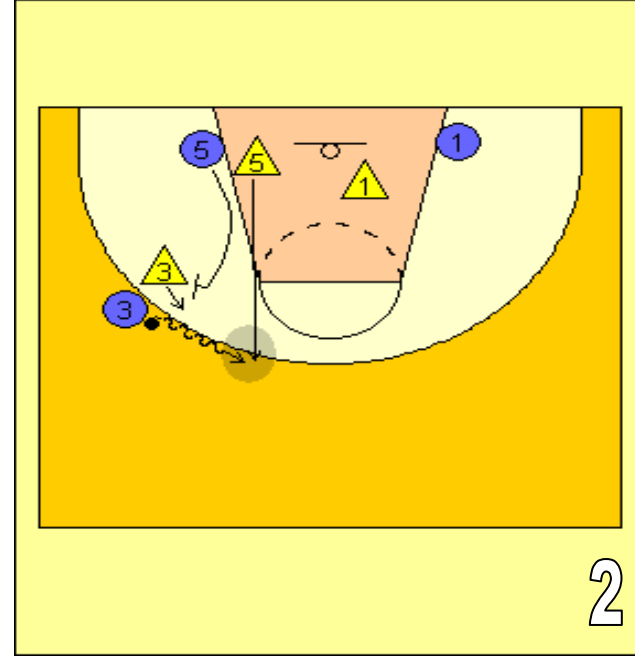
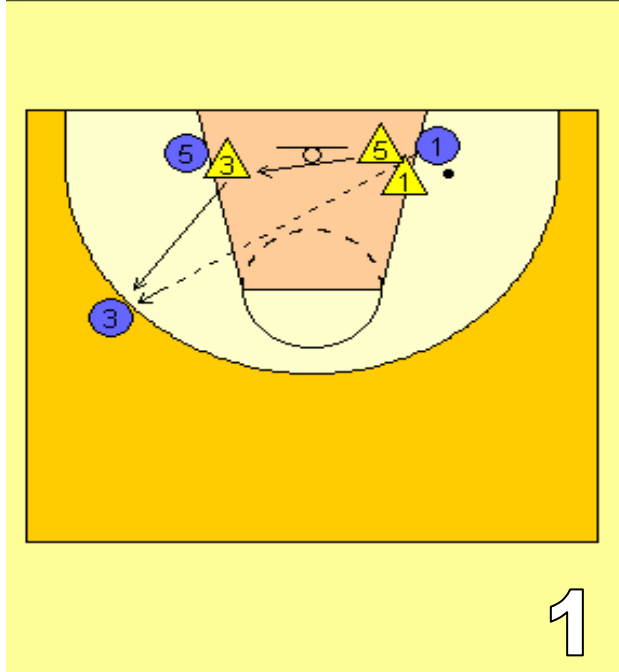
Bu çalışmada kat savunmasında dikkat edilecek 3 temel nokta vardır. Birincisi; pas verildikten sonra top tarafına geçerek topa savunulan oyuncu arasında yer almaktır. (jump to the ball). İkincisi; kat eden oyuncuyu takip ederken hiçbir şekilde toplu oyuncuyla göz temasının kaybedilmemesidir. Üçüncüsü; kat başladığında hücum oyuncusuna mutlaka temas edilmelidir.

27. 3 X 3 Yardım / Geri Adama Dönme (Help And Recover), Drill 22



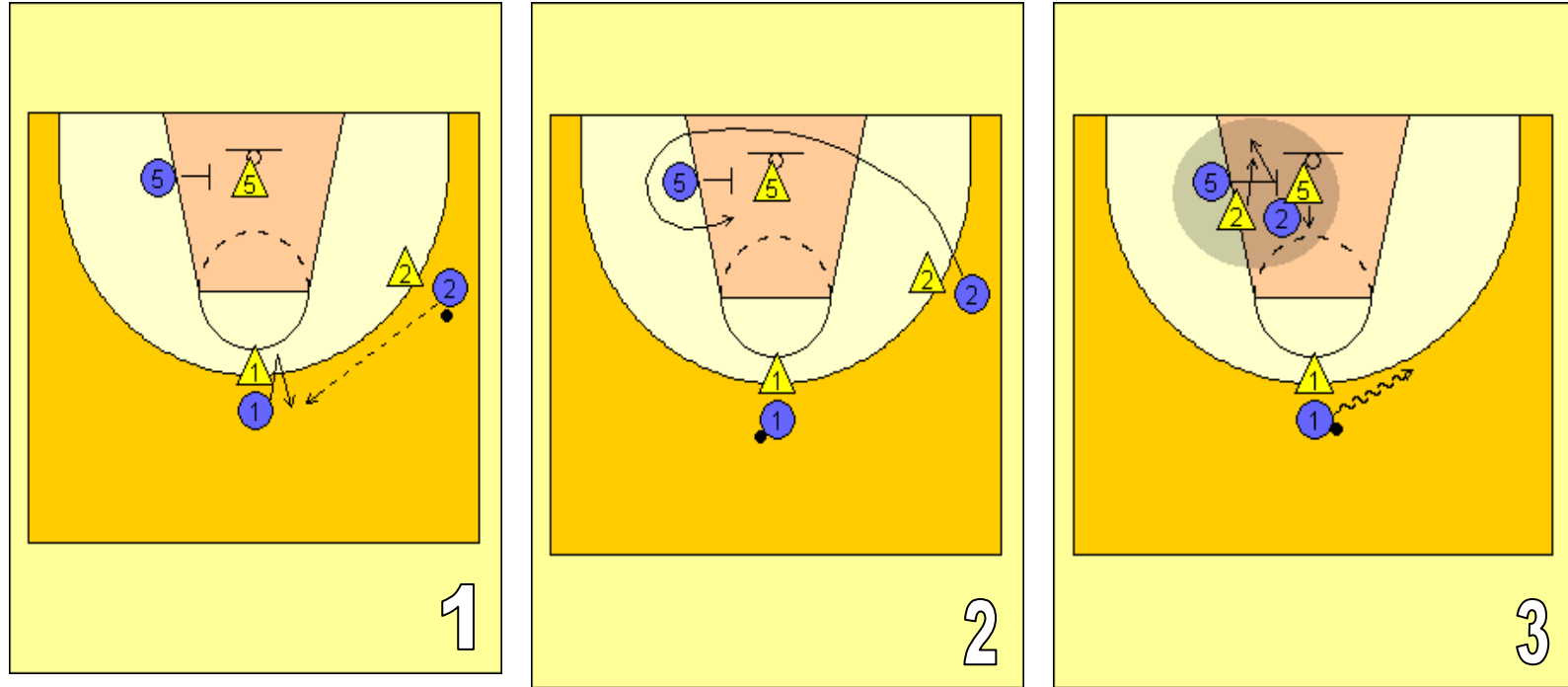
Bu çalışma adam adama savunmanın şu ana kadar öğrenilen her bir parçasını içeren çok temel bir çalışmadır. Oyuncular 'şekil 1'de gösterildiği gibi, topun bulunduğu yere göre pozisyon alır ve yerleşirler. (1) hücum oyuncusu süratli bir şekilde içeri penetre eder ve yardım tarafında hazır bulunan /5\ savunma oyuncusu tam 3 sn. çizgisinin üstünde dip çizgiyi de kapatacak şekilde toplu oyuncuyu durdurur. /1\ savunma oyuncusu toplu oyuncu yanında kalır ve /5\ ile ikili sıkıştırma (double team) yaparlar. Bu esnada /3\ savunma oyuncusu da (5) hücum oyuncusunun önüne doğru gelir ve yardım eder. (1) hücum oyuncusu ikili sıkıştırmanın üzerinden pası (3) hücum oyuncusuna atar. /3\ savunma oyuncusu ' **pasla beraber** ' adamına döner (recover). Ve şuttan caydırma savunmasını uygular (close-out). /5\ alçak post savunmasını yapar, /1\ yardım tarafı savunma pozisyonuna geçer. Bu pozisyonda, (3) pası içeri (5)'e verir, /3\ kendi adamı ve (5) hücum oyuncusunun arasında pozisyon alır. Bu noktada /3\ hem (5)'i hem de (3)'ü kontrol etmelidir.

28. Yardım / Yardıma Yardım Ve Pick And Roll Savunması, Drill 23



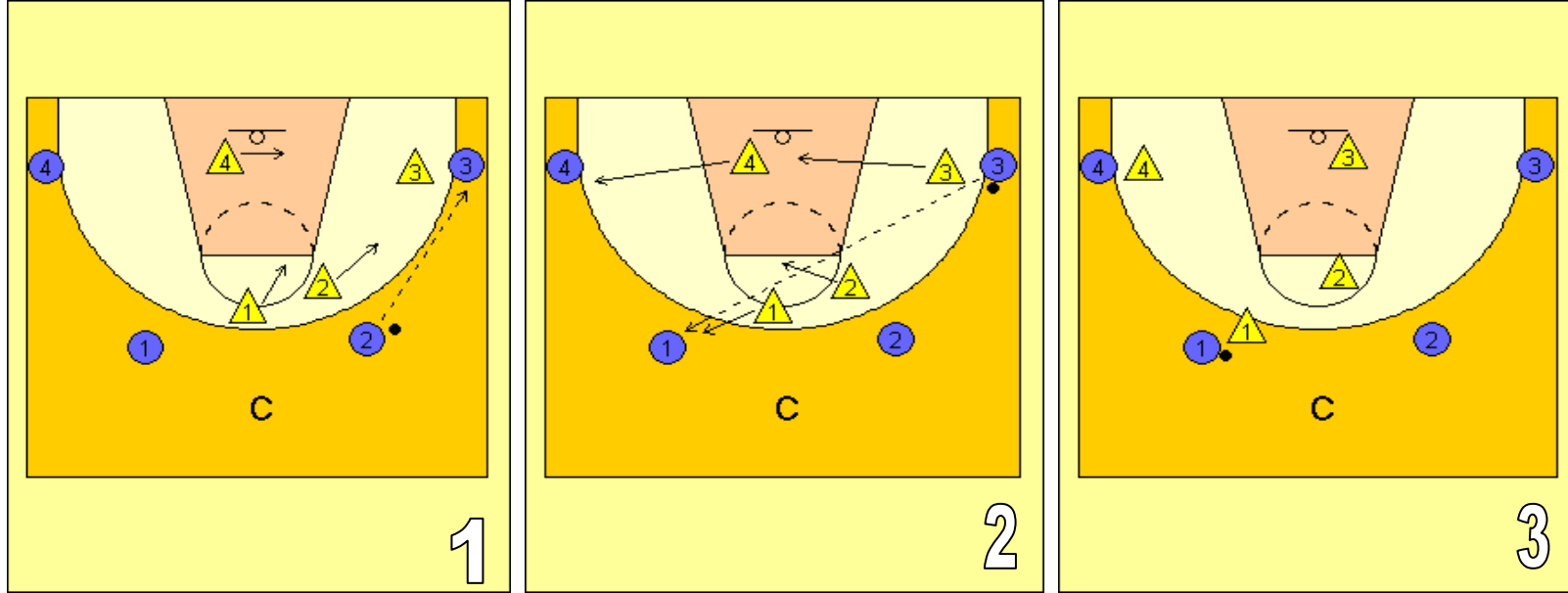
Bu çalışmanın başlangıcı Drill 22 ile aynıdır. Ancak sonuna kanatta (forvette, wing) oynanan pick and roll savunması eklenir. Bu arada işin en zor yanı yardıma giden /5\ savunma oyuncusunun uzun bir mesafeden gelip agresif show-up yapmasıdır.

28. Kavisli Kat Savunması(curl Cut), Drill 24



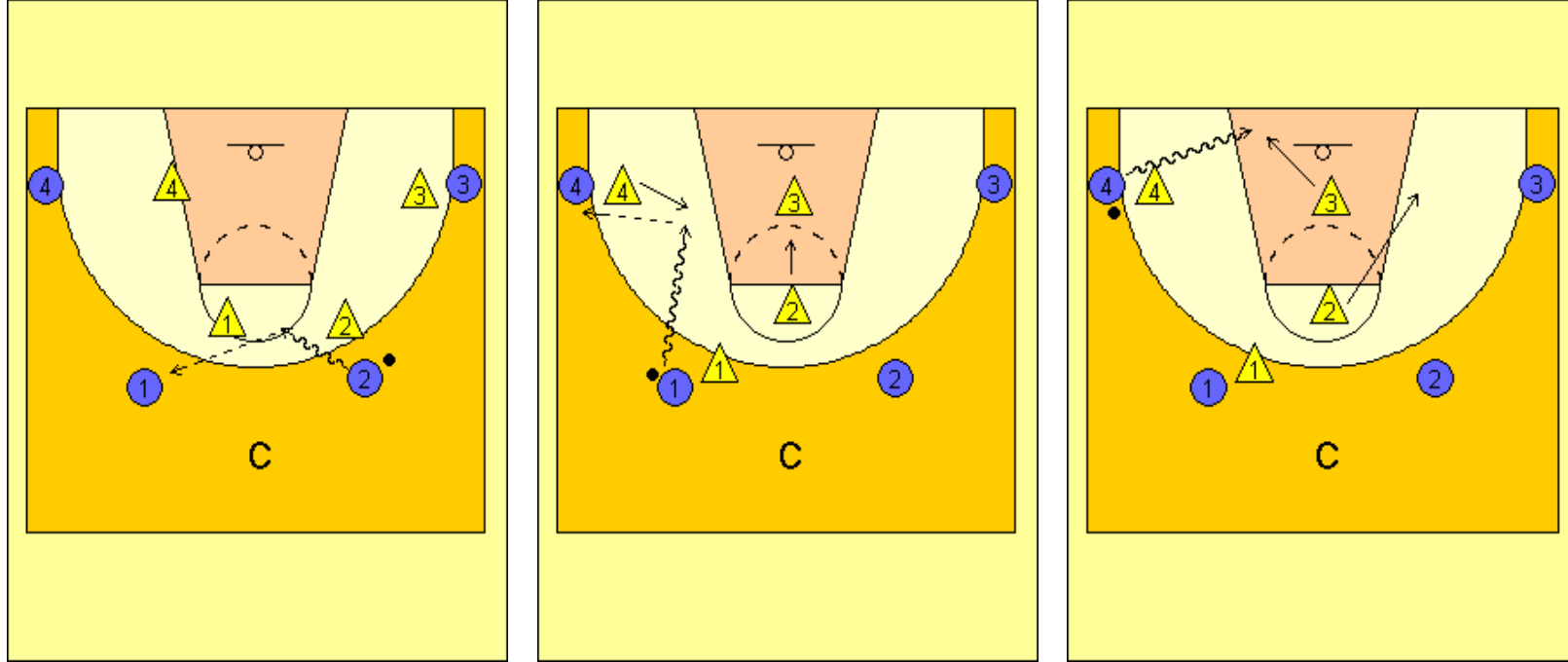
Bu çalışmada oyuncular şekildeki gibi pozisyon alırlar.Çalışma (2)'nin (1)'e pası ile başlar.Pası takiben,(5) alçak post bölgesinde perdeleme (screen) yapar.(2) bu perdelemeyi kullanarak 3 sn. koridorunun içine doğru kavisli kat (curl cut) yapar./2\ adamını tam arkasından bile gölge gibi takip eder ve (2) topa buluşup 3sn.koridoruna girdiği an /5\ anı ve agresif bir şekilde (2)'yi alır./2\ adamını bu noktada takip etmeyi bırakır ve içeri devrilmekte olan (5)'in önüne geçerek olası bir pası engeller.Her iki oyuncu da 3sn. koridoru içindeki bu tehlikeli pozisyon geçip,uygun pozisyon oluşuna kadar değişikleri adamlarla kalırlar.

29. 4 X 4 Shell Drill, Drill 25



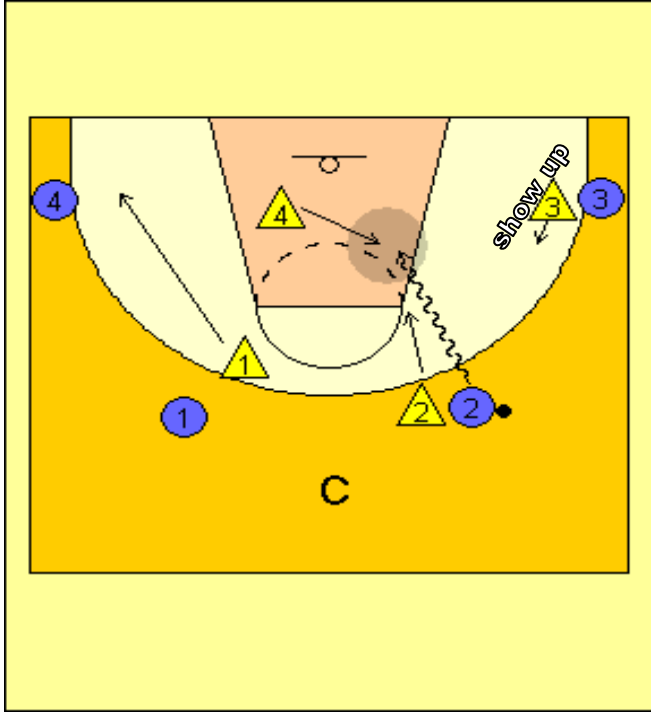
Bu çalışma şu ana kadar kurmaya çalıştığımız adam adama savunmanın her parametresini içeren çok temel bir çalışmadır. İlk aşamada topa göre pozisyon çalışması yapılır, hücum oyuncuları sabit savunma oyuncuları paslaşırlar. Savunma oyuncuları bu paslara izin verirler ancak, pasla beraber çok çabuk hareket edip topun bulunduğu yere göre pozisyon alırlar. Her bir savunma oyuncusu hem toplu hem de tuttuğu oyuncuyu görmelidir. Top tam bir tur döndükten sonra hücum savunma yer değiştirir.

30. 4 X 4 İki Driblingli Shell Drill, Drill 26



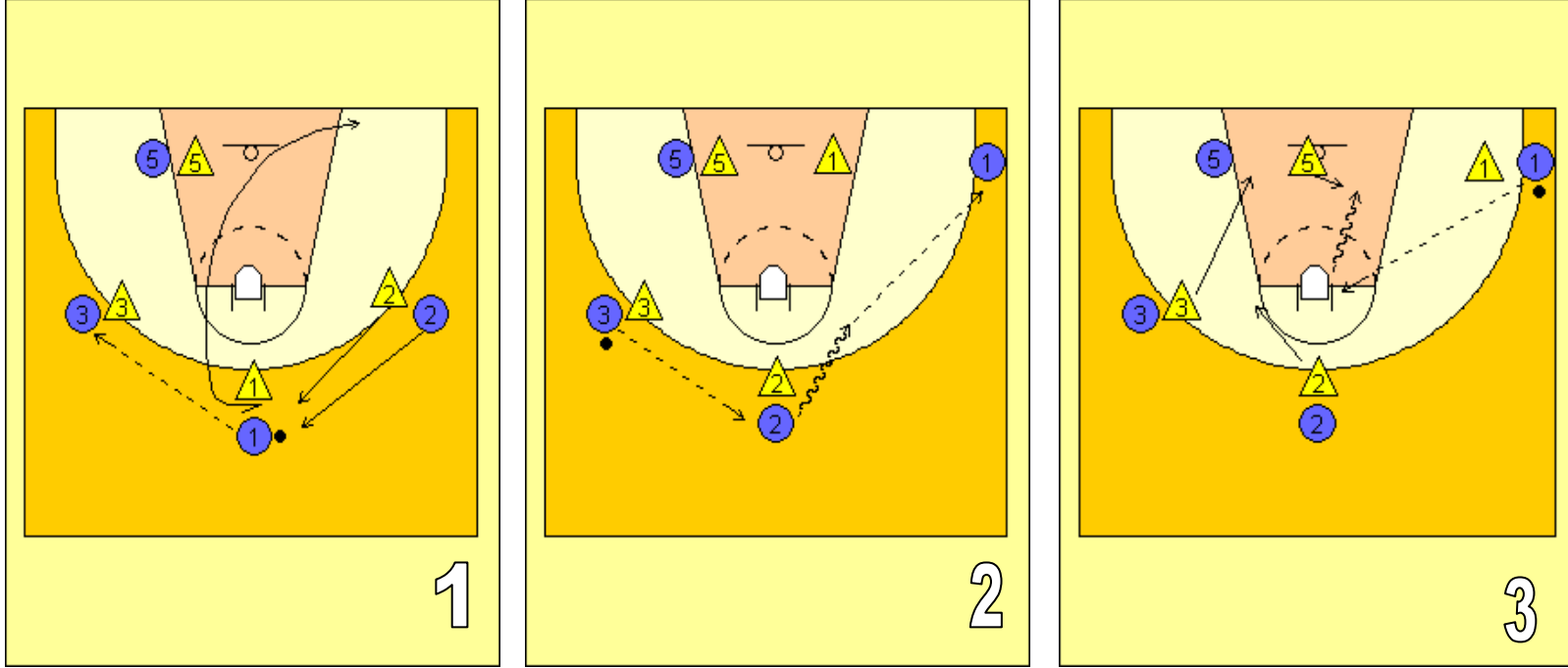
Bu çalışma Drill 25 ile aynı formatta yapılır. Ancak hücum oyuncuları 2 dribbling yaparak penetre ederler ve bir sonraki oyuncuya pas verirler. Yardım tarafındaki savunma oyuncuları bu penetrelere yardım edip pasla beraber tekrar kendi oyuncularına dönerler.

31. 4 X 4 Penetre ve Şut Serbest Shell Drill, Drill 27



Bu shell drill çalışmasının üçüncü aşamasıdır. Hücum oyuncularının penetre etmesi ve şut kullanması serbesttir. Ancak yine kat etmek ve screen yapmak yasaktır. Yardım toplu oyuncunun tersinden gelecek ve /4\ ve /1\ savunma oyuncusu yardımcıya yardım edecektir (**rotasyon**), /3\ savunma oyuncusu sadece görünüp (**show -up**) adamında kalacaktır.

32. Ekstra Oyuncu Hi-post'ta 4 X 5 Savunma, Drill 28



Bu savunma çalışması,yardım ve rotasyon, saldırganlık, çabuk ve doğru karar verebilme kavramlarını içeren önemli bir çalışmadır. Hücum oyuncuları serbest bir şekilde sahaya yerleşirler ve pas kat yaparak oynarlar,her 3-4 pasta bir yüksek post hi-post)ta yer alan 5. oyuncuya (ekstra oyuncu) pas verirler.Bu oyuncu pası aldığıında yalnızca penetre edebilir.Bu noktada savunma oyuncuları penetreyi durdurmaya ve rotasyon yapmaya çalışırlar.

