

# Heittotaidon opettaminen

---

*Juha Oikarinen*



# Heittotaidon opettaminen – mistä hyvä heittotekniikka rakentuu?

---

- Mistä hyvä heittotekniikka rakentuu?
  - heittotekniikan ydinkohdat
- Lasten heittotaidon rakentaminen
- Heittotekniikan harjoittelu
  - Rytmä – koppi – pallon ylösventti – rytmi
- Heittotaidon kehittäminen



9:48 9:48  
12 12



U16 WOMEN'S EUROPEAN CHAMPIONSHIP

U16 WOMEN'S EUROPEAN CHAMPIONSHIP

FIBA

FIBA

**U16 EUROPE**  
DIVISION A  
IZMIR 2023

**FIN 22 21 CRO** 2nd 09:48 12

#FIBAU16Europe

# HEITTOTEKNIIKAN YDINKOHDAT

## KOPPI

- Perusasento
- Ote pallosta

## RYTMI

- Pallon ylösventi
- Heiton rytmi

## SAATTO



# KOPPI - HEITON PERUSASENTO

## YDINKOHDAT

- tasapainoinen asento, paino molemmilla jaloilla
- Varpaat ja napa kohti koria
- Hartioiden levyinen asento
- ylävartalo hieman kumartuneena eteen



# KOPPI - OTE PALLOSTA

## YDINKOHDAT

- Venttiili sormien välissä
- Käsi pallon takana
- Ranne viritettynä



# RYTMI - PALLON YLÖSVIENTI

## YDINKOHDAT

- Suora linja
- Pallo lähellä vartaloa
- Nopea liike



# RYTMI DIPPAAMISEEN

## YDINKOHDAT

- Yhtenäinen liike
- pallo – lantio – polvet
- Nopea ja terävä



# RYTMI – 2-tahti

## YDINKOHDAT

- Kantapäästä ponnistukseen
- Yhtenäinen liike
- Pallo – lantio - polvet
- Nopea ja terävä



# SAATTO

## YDINKOHDAT

- Käsi auki - auki
- Suoraksi kohti koria
- Kyynärpää silmien yli
- Ranne värähtää



# WU16 & WU17 ALKURUTIINIT - x 10 kori

1. PALLO LATTIAAN – HEITTO LEVYN KAUTTA
2. PALLO LATTIAAN – HEITTO SUKKANA
3. SIDE STEP
4. TWIST
5. DIPPI SYÖTÖSTÄ (syöttö leukaan)
6. TIPUTUS & PALLO JALKOJEN VÄLISTÄ
7. PALLO JALKOJEN VÄLISTÄ & KOPPI

## VUOROTELLEN

1. PALLO LATTIAAN – levyn kautta & sukkan
2. DIPPI – levyn kautta & sukkan
3. DIPPI – normaali & alakierre
4. 1-2 & 1-2-1-2

- harjoitteet ja viimeiset kokemukset heiton valmentamisesta yläkouluikäisten kanssa

- Perusta kuntoon alkurutiineilla, station-harjoittelulla ja erillisillä heittoharjoituksilla

- valmennettu paljon **kokonaista suoritusta, rytmiä ja koppia**

## WU17 HEITTO 1-tahti

### PALLON YLÖSVIENTI

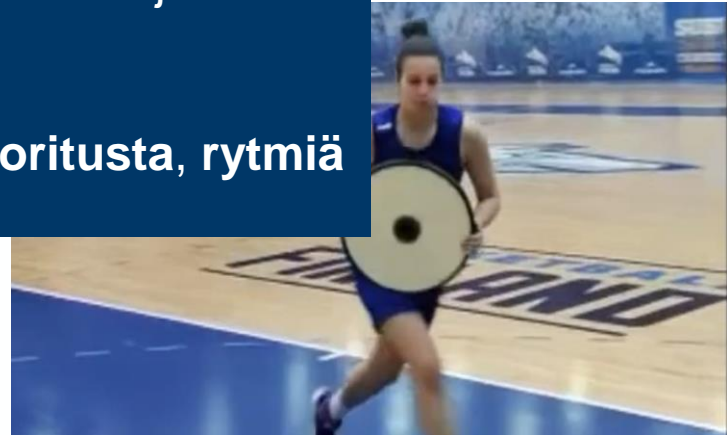
- 1) Kosketus pallolla lattialle
  - 2) Kosketus pallolla lattialle
- Mave kahvakuulalla (nopeasti)

### RYTMI

- 1) Side step

- 2) Luisteluloikka & levy taskusta taskuun
- 3) Korkeasta kopista nopeat kädet
- 4) Pudottautuminen peliasentoon levyn kanssa
- 5) Twist
- 6) Nopea twist – hidas ylöstyöntö (1-2-3)
- 7) Nopea dippi

- 8) Kahvakuulalla taskusta ylöstyöntöön
- 9) 1-2
- 10) Levypainolla peliasennosta ylöstyöntöön
- 11) 1-2-1-2
- 12) Piiskaa pallo kuljetuksesta käteen
- 13) Kuljetuksesta 1-2





8:43 8:43  
14 14

Tencent 腾讯

Tencent 腾讯

伊利

U17 WORLD CUP

FIN

3

2

NZL

1st

8:43

8

ROUND OF 16

Presentation name / Auth06.05

#FIBAU17



# Lasten heittotekniikka

- **Perusta kuntoon opettamalla**
  - keskityydinkohtiin
  - harjoittelua
  - Fysiikkaharjoittelu tukemaan oppimista
- **Onnistuneita suorituksia – koreja!**
  - oppimista tapahtuu → sopiva tehtävä ja riittävästi harjoittelua
- **Suorituksen kehittäminen – taidon oppiminen**
  - Etäisyys
  - Nopeuttaminen
  - liike



# RYTMI DIPPAAMISEEN

## YDINKOHDAT

- Yhtenäinen liike
- pallo – lantio – polvet
- Nopea ja terävä

## HARJOITTEET

- Side step
- 90 astetta
- Syöttö leukaan – repäise dippi



# HEITON PERUSASENTO

## YDINKOHDAT

- tasapainoinen asento, paino molemmilla jaloilla
- Varpaat ja napa kohti koria
- Hartioiden levyinen asento
- ylävartalo hieman kumartuneena eteen

## HARJOITTEET

- Miniband + twist-hyppy
- Pudottautuminen peliasentoon
- 1-2-1-2
- Liiku ja palaa keskelle

# KOPPI - OTE PALLOSTA

## YDINKOHDAT

- Käsi pallon takana
- Ranne viritettynä

## HARJOITTEET

- Koppi kaukaa
  - Peliasentoon
- Koppi yhdestä kädestä
  - Tarjottimelta
  - Kuljetuksesta

# RYTMI - PALLON YLÖSVIENTI

## YDINKOHDAT

- Suora linja
- Pallo lähellä vartaloa
- Nopea liike

## HARJOITTEET

- Pallo lattiaan levyn kautta & ilman
- Taskusta

# SAATTO

## YDINKOHDAT

- Käsi auki - auki
- Suoraksi kohti koria
- Kyynärpää silmien yli
- Ranne värähtää

## HARJOITTEET

- Ranteesta kiinni
- Pallo navasta → kiihdytä
- Tukikäsi "levynä"
- Heitto "seiskalla"

# RYTMI DIPPAAMISEEN

## YDINKOHDAT

- Yhtenäinen liike
- pallo – lantio – polvet
- Nopea ja terävä

## HARJOITTEET

- Side step + luiteluloikka
- 90 astetta + twist
- Syöttö leukaan, repäise dippi + pudottautumisen peliasentoon



# RYTMI – 2-tahti

## YDINKOHDAT

- Kantapäästä ponnistukseen
- Yhtenäinen liike
- Pallo – lantio - polvet
- Nopea ja terävä

## HARJOITTEET

- Levy taskusta ylöstyöntöön
- Piiskaa pallo
- Yksi-kaks
- 1-2-1-2

# HEITON KEHITTELY

## EHDINKÖ HEITTÄÄ HYVÄN HEITON

1) Catch & shoot +1

## LIIKE

2) Kosketus kartioon

## PELIVAUHTINEN HEITTOHARJOITTELU

3) Kaksi peräkkäistä

