

# Heittotaidon opettaminen

---

*Juha Oikarinen*



# Heittotaidon opettaminen

- 1) Heittotekniikan ydinkohtien esittely
- 2) Video työkaluna heittotaidon opettamisessa
- 3) Heittovalmius – ehdinkö heittää?
- 4) Heittotekniikan ydinkohtien harjoittelua
- 5) Heittovalmius



# Mistä asioista hyvä heittotekniikka rakentuu?



# CATCH & SHOOT





# HEITTOTEKNIIKAN YDINKOHDAT

HEITON PERUSASENTO

YHTENÄINEN HEITTOLIIKE

- Pallon ylösvienti
- Heiton rytmi

HEITTÄVÄN KÄDEN TOIMINTA

- Ote pallosta
- saatto



# Video työkaluna heittotaidon opettamisessa

- Mielikuva heitosta nopeuttaa oppimista
- **Mallisuoritus** pyörii videona malliksi vahvistamaan pelaajien mielikuvaa halutusta suorituksesta
- **Viivenäyttö** näyttää pelaajan suorituksen viiveellä
  - instant video delay pädillä
- Taitava pelaaja osaa poimia suorituksen kannalta keskeiset asiat
- Pelaaja tarvitsee valmentajan tukea keskeisimpien asioiden havaitsemiseen



# Heittovalmius – ehdinkö heittää hyvän heiton?

HARJOITE 1: blokkaaja

HARJOITE 2: blokkaaja syötöllä

HARJOITE 3: etu tönäisyllä



# HEITON PERUSASENTO

## YDINKOHDAT

- tasapainoinen asento, paino molemmilla jaloilla
- Varpaat ja napa kohti koria
- Hartioiden levyinen asento
- heittävän käden puoleinen jalka hieman edempänä
- ylävartalo hieman kumartuneena eteen

## HARJOITTEET

- Miniband + twist-hyyt
- 3 hyppyä rinkulaan (+ miniband / vastuskumi)
- Liiku ja palaa keskelle





# HEITTOLIIKE - PALLON YLÖSVIENTI

## YDINKOHDAT

- liike on yhtenäinen
- heittävä käsi on pallon alla viritettynä
- Sormet osoittavat kohti koria

## HARJOITTEET

- Kosketus lattiaan
- Pallo taskussa – jalka ja pallo



# YHTENÄINEN HEITTOLIIKE -HEITON RYTMI

## YDINKOHDAT

- Voiman tuotto jaloista (malli videosta)
- yhtenäinen pallon ylösvienti valmistele saattoon
- kiihtyvä saattoliike suuntaa pallon kohteeseen
- Pallo – lantio – polvet – yhteinen liike

## HARJOITTEET

- Hyppynaruheitot
- Askel sivulle / eteen
- Twist
- Dippi



# HEITTÄVÄN KÄDEN TOIMINTA - OTE PALLOSTA

## YDINKOHDAT

- Sormet kohti koria (Käsi pallon alla)
- pallon venttiili jää etusormen ja keskisormen väliin
- Ranne viritettynä
- pallosta pidetään kiinni sormenpäillä
- Sormet leveällä

## HARJOITTEET

- Ranteesta kiinni
- Tukikäsi levynä (maila)
- Tukikäsi kolme sormea



# HEITTÄVÄN KÄDEN TOIMINTA - SAATTO

## YDINKOHDAT

- Käsi kohti korja
- Kiihtyvä liike → etusormi ja keskisormi
- Kyynärpää silmän yli
- Sormet renkaasta

## HARJOITTEET

- Levy - sukka
- Alakierre – korkea kaari
- Erikokoiset pallot





# Heittoharjoittelun rakentaminen

- Heittotekniikan harjoittelu
- Pelivauhtinen heittoharjoitus – minimimäärä heittoja
- Kilpailu edulla – vaatimustaso heitonopeudesta
- Read & react – uhkaa heitolla (1 vs ½) - pelinomainen reagointi



# Linkit

- <https://www.youtube.com/watch?v=k9NVeWot3a0>

