

Heittotaidon opettaminen yläkoululeirityksessä

Ilkka Palviainen



Ilkka Palviainen

38-vuotta

Syntynyt Joensuussa ja on sekä pysyy aina Joensuulaisena jätkänä

Kasvatustieteiden maisteri (Joensuun Yliopisto)

Tehnyt opetus- sekä erityisopetustyötä kahdeksan vuotta

Valmentanut nuoria ja aikuisia 21 vuoden ajan

Työskentelee nuorten olympiavalmentajana Koripalloliitossa sekä



Ilkka Palviainen

Seuravalmennus:

2015-2017 Tampereen Pyrintö (Korisliiga) päävalmentaja

2012-2015 Namika Lahti (Korisliiga) päävalmentaja

2008-2011 Namika Lahti (Miehet SM) apuvalmentaja

2009-2011 LaNMKY (Miehet 1.divisioona) päävalmentaja, (A-juniorit) päävalmentaja

2007-2009 LaNMKY (A-juniorit) päävalmentaja

2005-2006 Joensuun Kataja (A-juniorit, Miehet 2.div.) päävalmentaja

2004-2005 Joensuun Kataja (Naiset 1.div.) päävalmentaja

2001-2003 Joensuun Kataja, valmennuspäällikkö, eri ikäluokkien juniorivalmennusta

1996-2000 Joensuun Koripojat, juniorivalmentaja

Maajoukkuevalmennus:

2017 MU 20 (Em-kilpailut B.div.) apuvalmentaja

2016 MU 17 (MM-kilpailut) apuvalmentaja

2015 MU 16 (EM-kilpailut A.div.) apuvalmentaja



Mikä ihmeen yläkoululeiritys?



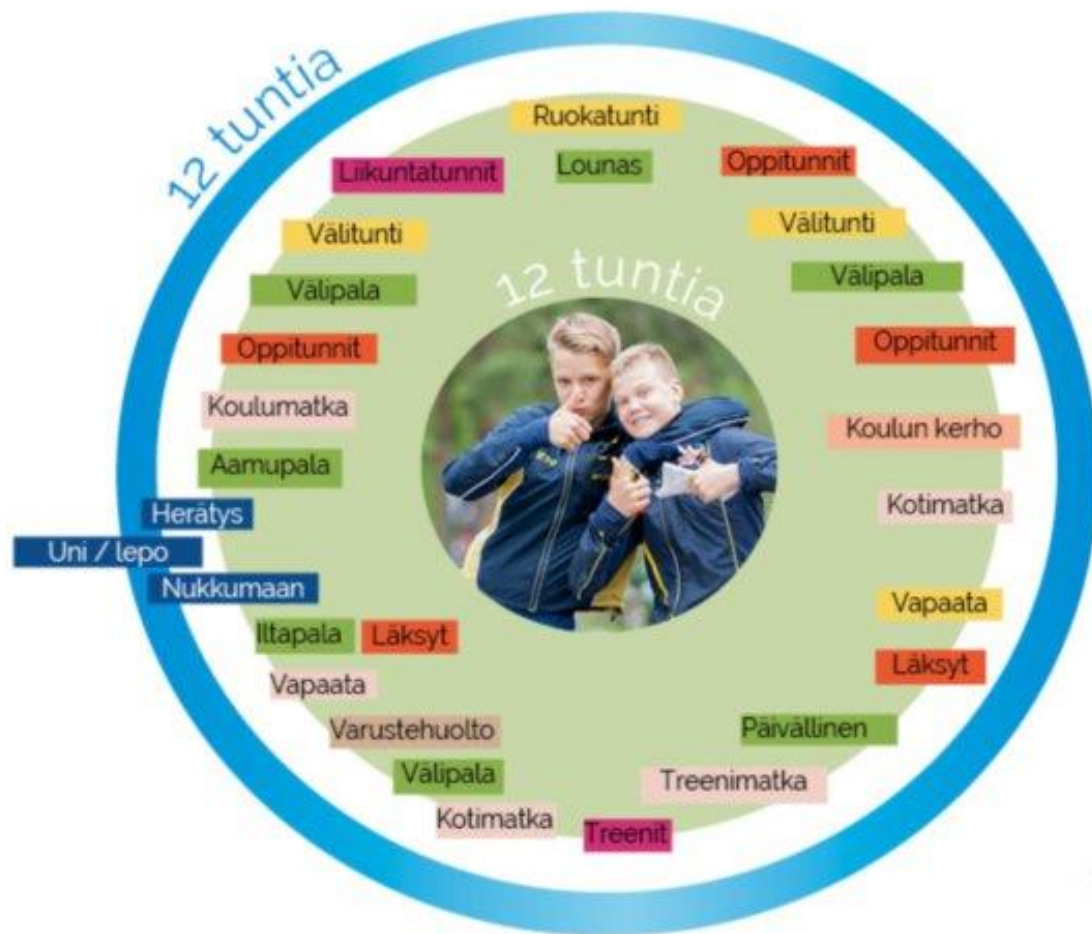
Valtakunnallinen yläkoululeiritys

- Suomen Olympiakomitean Urheiluakatemiaohjelma koordinoi valtakunnallista urheiluyläkoulutoimintaa.
- Tavoitteena on rakentaa urheilijan kannalta toimiva päivä/viikko/kuukausi/vuosi, jossa nousujohteisesti toteutuu määrällisesti ja laadullisesti riittävä harjoittelu, ravinto ja lepo yhdistettynä koulunkäyntiin ja muihin arkielämän toimiin.
- Urheiluakatemiaverkoston kuuluva yläkoulu (urheiluyläkoulu, liikuntapainotteinen tai liikuntalähikoulu) tukee urheilijan kasvua mahdollistamalla urheilijalle toimivan valmentautumisen koulupäivän yhteydessä kotien, urheiluseurojen, lajiliittojen ja urheiluakatemian kanssa yhteistyössä.

Valtakunnallinen yläkoululeiritys

- Leirimallissa urheiluopisto tarjoaa urheilijoille leiritysprojektin, jonka tarkoitus on antaa eväitä arkeen leirien välisenä aikana. Mahdollista on myös, että urheilijan arjessa yhdistyvät leiritys- ja koulumallit.
- Leiritysmalli on erityisen soveltuva olosuhdelajien nuorille sekä oppilaille joiden koulut eivät kuulu urheiluakatemiaverkostoon.
- Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä.

Urheilijan jokainen päivä on hyvä päivä



Yläkoululeirityksen koripallo

- Toimii tällä hetkellä Kisakalliossa toista lukuvuotta
- 4 leiriä jokaiselle ryhmälle lukuvuoden aikana
- 2 ryhmää 7.-luokkalaisia
- 1 ryhmä 8.-9.-luokkalaisia
- Tavoite kasvattaa piirissä olevien urheilijoiden lukumäärää laajentamalla toimintaa myös muihin urheiluopistoihin



MA	20.11.	TI	21.11.	KE	22.11.	TO	23.11.
9-9.45	LEIRIN AVAUS Teho	7.20 8-9.30	AAMUPALA ET-Psyyk. Järvi	7.20 8-9.30	AAMUPALA ET-Ravinto Järvi	7.20 8-9.30	AAMUPALA KOULU Verkko
9.45 10-12.00	VÄLIPALA YHTEISHARJOITUS STC	9.30 10-12.00	VÄLIPALA LAJIHARJ. STC - PK	9.30 10-12.00	VÄLIPALA LAJIHARJ. STC - PK	9.30 10-12.00	VÄLIPALA LAJIHARJ. STC - PK
12.15 13-14.30	LOUNAS KOULU Teho	12.15 13-14.30	LOUNAS KOULU Saari	12.15 13-14.30	LOUNAS KOULU Saari	12.15 13-14.30	LOUNAS KOULU Saari
14.30 15-16.00	VÄLIPALA KOULU Teho	14.30 15-16.00	VÄLIPALA KOULU Saari	14.30 15-16.00	VÄLIPALA KOULU Saari	14.30 14.30-15.30	VÄLIPALA KOULU Saari
16.15	PÄIVÄLLINEN	16.00	PÄIVÄLLINEN	16.20	PÄIVÄLLINEN	16-17.30 17.30	FYYS.HARJ. Taitosali+voittimonttu PÄIVÄLLINEN
18-20.00	LAJIHARJ. STC PK	18-20.00 20-20.45	FYYS.HARJ. STC PK 1/2 HUOLTO Saunat ja uima-allas	18-20.00 20-20.45	FYYS.HARJ. STC PK + Juoksusuora HUOLTO STC PK + Juoksusuora	18-19.30	PÄÄTÖS Urheilijat ja vanhemmat Kunto
20.30	ILTAPALA	20.50	ILTAPALA	20.50	ILTAPALA		
22.00	HILJAISSUUS	22.00	HILJAISSUUS	22.00	HILJAISSUUS		



Yläkoululeirityksen koripallo

- Monipuolinen korintekotaito
 - Heittotaidon kehittäminen
 - Viimeistely liikkeestä

Lajillisten painopistealueiden valinnassa painotettu nuorten maajoukkuevalmentajilta saatua palautetta pelaajien kehityskohteista.



Taitojen oppimisen nykyaikainen malli



Heittotaidon kehittämisen vaiheet

1. Heiton videoanalyysi
2. Heiton apu-/ tukiharjoitteiden opettelu ja sisäistäminen
3. Oman heittorutiinin luominen ja toteuttaminen
4. Toistomäärän kasvattaminen
5. Oman heiton videointi ja analysointi
6. Heittoharjoittelun eriyttäminen & apuvälineiden käyttö



1. Heiton videoanalyysi:

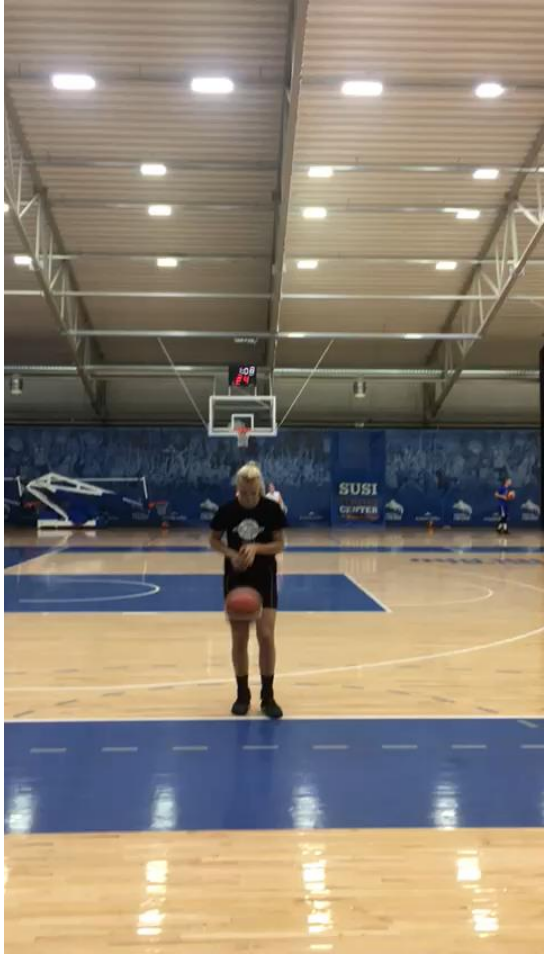
Pelaajat kuvaavat setheiton edestä, heittävän käden puolelta sekä heittäjän takaa

Oma analyysi heiton teknisestä suorittamisesta (itsearviointi)

Valmentajan kanssa etsitään kaksi kehitettävää kohdetta heittämisessä



Heiton videoanalyysi:



Heitossa korjattavien asioiden listaa:

Tehtävä:

Mieti vierustoverisi kanssa heittotekniikkaan liittyviä asioita, joita olet korjannut pelaajien kanssa.



Heitossa korjattavien asioiden listaa:

Heittokäsi ei suoristu kokonaan

Pikkusormi ja nimetön koskevat viimeisinä palloon

Pelaaja heittää kahdella kädellä (tukikäsi mukana)

Käsi ei ole pallon alla, vaan takana (lataaminen)

Heittokäden kynärpää osoittaa sivulle

Heitto on vaiheittainen, eikä yhtenäinen

Jalat eivät ole mukana heitossa
Palloa ei heitetä vaan työnhetaan

Pallon nostaminen tapahtuu kaukana vartalosta



Ajatuksia liittyen heittotekniikan kehittämiseen:

Isossa kuvassa pelaaja hakee lisää voimaa heittoon tavoilla, jotka vaikuttavat heittotarkkuuteen sekä toistettavuuteen.

Yksi puute heitossa vaikuttaa usein toiseen puutteeseen vahvistaen tätä.

Pelaajalle synnyttävä ymmärrys siitä, mitä pitää korjata sekä antaa hänelle mahdollisuus keksiä sekä oivaltaa keinoja kuinka korjata.



2. Heiton apu- / tukiharjoitteiden opettaminen ja sisäistäminen:

Pohjalla harjoiteltu heiton mekaniikka...

Heittävän käden toiminta

Heiton rytmi ja pallon nostaminen



Heiton apuharjoitteet:

Heittävän käden toiminta:

1. Ranteen käyttöharjoite (toinen käsi ranteesta kiinni)
2. Heitto ilmaan ja käden jättö ylös
3. Form shooting yhdellä kädellä sukkana koriin
4. Kolme sormeä tukikädessä käytössä
5. Tukijalan varassa pieni käännös ja heitto levyn kautta
6. Kolmen eri kaaren heitto läheltä (matala kaari, keskikorkea kaari, korkea kaari)



Heiton apuharjoitteet:

Heiton rytmi ja pallon nostaminen:

1. Heitto käyttäen palloa lattiassa (jalat mukaan heittoon)
2. Heitto käyden vaaka-asennossa kurottaen palloa edessä (yhden jalan varassa)
3. Kolmen pienen hypyn heitto
4. Neljän eri korkeuden kiinni otosta heitto (kulmakarva, leuka, kainalo, vatsa)
5. Hyvät eri suuntiin ennen heittoa (sivulta-sivulle, taakse-eteen, eteen-taakse)
6. Heitot pyörähdyksistä (360 astetta, ilman hyppyä —> hypyn kanssa)

3. Oman heittorutiinin luominen ja toteuttaminen

KOTITEHTÄVÄ 1.LEIRI

Tehtävä: Valitse alla olevista heiton apuharjoitteista itsellesi muutama, mitä alat tekemään kun saavut halliin. Mieti mitä juuri sinä tarvitset kehittääksesi heittotekniikkaasi. Luo itsellesi n.10 minuutin rutiini.

Heittävän käden toiminta:

1. Ranteen käyttöharjoite (toinen käsi ranteesta kiinni)
2. Heitto ilmaan ja käden jättö ylös
3. Form shooting yhdellä kädellä sukkana koriin
4. Kolme sormeaa tukikädessä käytössä
5. Tukijalan varassa pieni käännös ja heitto levyn kautta
6. Kolmen eri kaaren heitto läheltä (matala kaari, keskikorkea kaari, korkea kaari)

Heiton rytmi ja pallon nostaminen:

1. Heitto käyttäen palloa lattiassa (jalat mukaan heittoon)
2. Heitto käyden vaaka-asennossa kurottaen palloa edessä (yhden jalan varassa)
3. Kolmen pienen hypyn heitto
4. Neljän eri korkeuden kiinniotosta heitto (kulmakarva, leuka, kainalo, vatsa)
5. Hypyt eri suuntiin ennen heittoa (sivulta-sivulle, taakse-eteen, eteen-taakse)



4. Toistomäärän kasvattaminen

Toistojen kokonaismäärän sijaan harjoittelussa kiinnitettävä huomiota laadukkaiden toistojen määrään

Vaatimustasoa pidettävä yllä heittäjän, palauttajan, valmentajan etc. suhteen

”Kukaan toistanut heittämistä liikaa”

Monipuolisuus toistoissa



5. Oman heiton videointi ja analysointi

Kotitehtävä:

Leiri 3

1. Kuvaa ennen neljättä leiriä heittotekniikkaasi joka toinen viikko
2. Yritä löytää heitostasi jokaisella kerralla yksi asia, jota voit parantaa
3. Käytä kuvaamisten välissä hyväksesi jotain heiton apuharjoitetta, jonka olet mieltänyt auttavan parannettavaan heiton osaan
4. Tee omaa heittorutiiniasi säännöllisesti



6. Heittoharjoittelun eriyttäminen & apuvälineiden käyttö

Heittoharjoittelua eriytetään harjoittelussa pienryhmiin, jossa ryhmässä omat painopisteet (esimerkiksi jalkojen käyttö, pallon nostaminen...)

Apuvälineitä käytetään auttamaan / tukemaan oppimista sekä tekemään harjoittelusta mielekkäämpää



6. Heittoharjoittelun eriyttäminen & apuvälineiden käyttö

STATIONIT:

1. Lähiviimeistely (mikan hooks, nostot) skills-kumi korin päällä
2. Catch n´shoot sarjat (liikkuminen jokaiseen heittoon + quick stance) skills-kumi
3. Big ball shooting (form-heittäminen, heiton noston harjoittelu)
4. Kaksi omavalintaista heiton tukiharjoitetta

1. Viivenäyttö (30s. viive, 7 heittoa)
2. Vapaaheitto (laske korit / heitot, merkitse taululle)
3. Tikapuuheitot (5 etäisyyttä)
4. Havainnointiheittoharjoite (palauttajalla kolme vaihtoehtoa:
closeout → yhden pompun pullup
dummy → heitto
kymmenen sormea → syöttö takaisin



Tiedollisten päätöksentekotekijöiden harjoittelu

- Kokonaisharjoittelua
- Reaalitilanteiden mukaisia harjoitteita
- Tekniikoiden ja taktiikan yhdistämistä
- Tarkkaavaisuuden fokusointi ulkoisiin kohteisiin
- Videoiden käyttö instruktioissa ja palautteissa
- Satunnais/muuttuvaa harjoittelua
- Ei "valmista" palautetta, vaan kyselemistä
- Pidemmälle ehtineille vaikeutettuja instruktioita
- Oppijan oman ajattelun stimulointi keskiössä kaikessa tekemisessä



Ajatuksia...

Heittotaito sekä muut lajitaidot rakentuvat aina pienemmistä osataidoista. Monipuolisuus antaa vankemman taitopohjan oppia uutta.

Valmistammeko pelaajaa tähän päivään vai tulevaisuuteen?

