

Heiton ja fyysisen harjoittelun yhteys

*Nuorisovalmennusseminaari 2023
Ilkka Palviainen & JP Männistö*





HEITTOTEKNIikka VAI HEITTOTAITO?

HEITTOTEKNIikka

Fyysis-motoriset heittämisen valmiudet

**” TYHJÄHKÖÖN TAULUUN
MAALAAMINEN”**



HEITTOTAITO

Peliin, vastustajaan, taktiikkaan ym liittyvät taidot

**”TEKNIKAN VAHVISTAMINEN /
KORJAAMINEN”**

ALKUKUVA



LOPPUKUVA



HEITTOTEKNIikka

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI SORMIEN

LEVEYS

RYTMI

KATSE

PÄÄN ASENTO

TUKIKÄDEN PAIKKA

SET POINT

RELEASE POINT

PALLON KIERRE

TUPLA-L

SAATTO

PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

SUORA LINJA

KOPPI

TASAPAINO

ALASTULO

HARTIAT



HEITTOTEKNIikka

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI SORMIEN

LEVEYS

RYTMI

KATSE

PÄÄN ASENTO

TUKIKÄDEN PAIKKA

SET POINT

RELEASE POINT

PALLON KIERRE

TUPLA-L

SAATTO

PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

SUORA LINJA

KOPPI

TASAPAINO

ALASTULO

HARTIAT



Heittomekaniikka nuorille

SAATTO (viimeistelyvaihe)

- Helppous ja rentous
- Käsi suoraksi & ranne "räpsähtää"

RYTMI (voiman siirto)

- Pallon katkeamaton liike
- Pallo kulkee lähellä vartaloa

KOPPI

- Nopeat jalat
- Viritetty koppi

KOPPI

- Nopeat jalat
- Viritetty koppi

RYTMI (voiman siirto)

- Pallon katkeamaton liike
- Pallo kulkee lähellä vartaloa

SAATTO (viimeistelyvaihe)

- Helppous ja rentous
- Käsi suoraksi & ranne "räpsähtää"



Urheilijan perustaidot koripallossa

Urheilijan perustaidot taidon oppimisen näkökulmasta

Competition performance
(Peli)

Lajitaidot (Kaukoheitto)

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijan perustaidot

Urheiliian perustaidot koripallossa

Motoriset perustaidot

Tasapainotaidot

- Pystyasennot
- Pää alaspäin asennot
- Pyöriminen
- Heiluminen
- Pysähtyminen
- Väistäminen
- Koukistaminen
- Ojentaminen
- Kieriminen

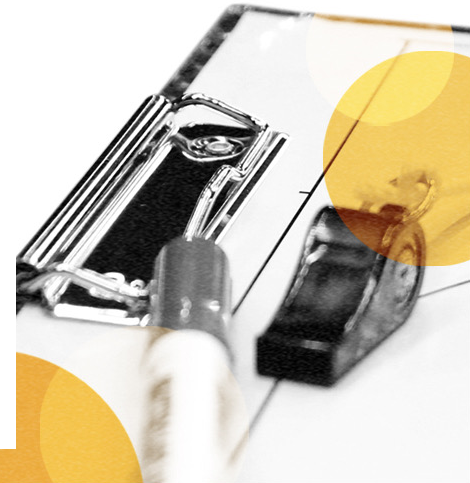
Liikkumistaidot

- Käveleminen
- Juokseminen
- Loikkiminen
- Hyppiminen
- Kiipeileminen
- Laukkaaminen
- Liukuminen
- Kinkkaaaminen

Käsittelytaidot

- Vierittäminen
- Heittäminen
- Potkiminen
- Työntäminen
- Lyöminen
- Pomputtaminen
- Kiinniottaminen

Lähde: Gallahue & Donelly 2003



Urheilijan perustaidot koripallossa

Urheilijan perustaidot yleisen urheilullisuuden näkökulmasta

Competition performance
(Peli)

Lajitaidot

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijan perustaidot

Urheilijan perustaidot koripallossa

Urheilijan perustaidot yleisen urheilullisuuden näkökulmasta

VOIMA: Räjähävä, staattinen, dynaaminen, vartalon suhteellinen voima

NOPEUS JA KETTERYYS: Liike, reaktio, nopeustaitavuus, räjähävä, COD

KESTÄVYYS: Aerobinen ja anaerobinen

LIKKUVUUS: Maksimi- ja dynaaminen liikkuvuus

TASAPAINO: Ilman näköä ja näköä hyödyntäen, dynaaminen ja staattinen

KYKY AJOITTA A LIKKEET OIKEIN

VOIMAN SÄÄTELY

KOORDINAATIO: Useiden vaativien liikkeiden suorittaminen samanaikaisesti



Heittoharjoittelu eri kehitysvaiheissa

Minipallo	C-pallo	Iso pallo
<ul style="list-style-type: none">- Heiton perusmekaniikka- Alkuvaiheessa painotus kopin harjoitteluun	<ul style="list-style-type: none">- Rytmin/liikevirtauksen löytäminen- Tekniikan monipuolistaminen esim. askeltekniikat	<ul style="list-style-type: none">- Määräharjoittelu (varmistetaan tekninen osaaminen)- Monipuolinen heiton taitoharjoittelu
<ul style="list-style-type: none">- erilaiset kopit eri välineillä- jarruttaminen, hyppääminen & alastulo- Kehonhallinnan paraneminen	<ul style="list-style-type: none">- jarruttaminen, hyppääminen & alastulo- dynaaminen ja staattinen kehonhallinta- Huom! Kehon kasvun myötä muuttuvat kehon mittasuhteet	<ul style="list-style-type: none">- (Laji)voimaharjoittelu- Hyppy- & loikkaharjoittelu



Harjoitusesimerkki: Minit

- TEHTÄVÄRATA
 1. Ristiaskellähtö + 2-tahtiponnistus
 2. Heitto omasta syötöstä 2-tahdista
 3. Heitto kuljetuksesta 2 - tahti
 4. Kuntopalloheiluri
 5. Hyppy penkille
 6. 2-tahtiponnistus vauhdista



Esimerkki 1:

1. Nukkuvan takaketjun aktivointi
 - Mini-band -aktivointi
2. Triple extension -harjoitteet
 - Vauhtipunnerrus
 - 2-tahtiponnistus + työntö levypainolla
3. Heittotekniikka
 - Kolmen hypyn hyppyheitto kierrolla

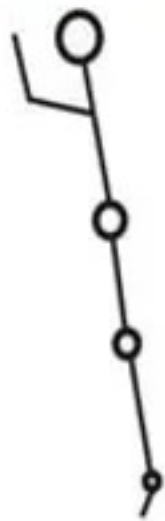


Esimerkki 2:

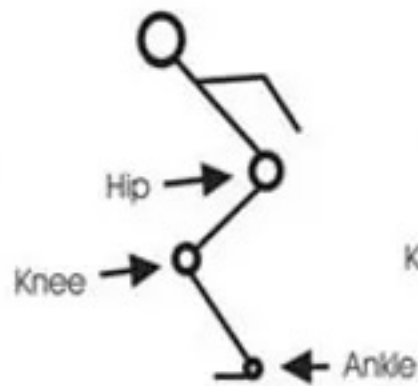
1. Nukkuvan takaketjun aktivointi
 - 1-jalan maastaveto
2. Triple extension -harjoitteet
 - Hyppy boksille 1-tahti & 2-tahti
 - 2-tahti ponnistus + kurotus pallolla levyyn
3. Heittotekniikka
 - Heitot korostetun matalasta asennosta



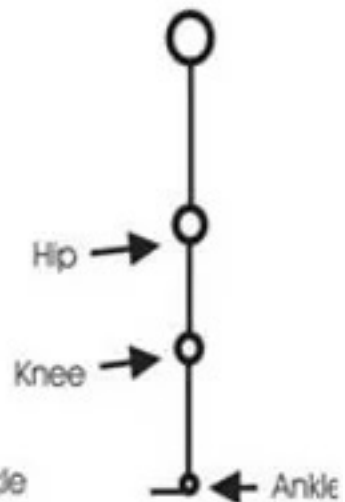
Triple-Extension



Triple-Flexion



Standing Upright



Ajatuksia nuorten heittämissen valmentamisesta

- Heittäminen on osa korin tekemistä
- Opetellaan heittämistä
 - Erilaisia oppimisympäristöjä, stressittömyys, aivot töihin
- Uskalletaan valmentaa pelaajia
- Monipuoliset taidot ja sportti auttavat myös heittämisessä
 - Laadukas monipuolinen voimaharjoittelu usein parasta korintekoharjoittelua
- Määräharjoitteluun siirrytään usein liian aikaisin



Ajatuksia nuorten heittämisestä

- Millaista peliä, sellaisia heittoja
 - Heiton jalkatekniikat hakusessa (käännökset, pysähdykset)
 - Kuljetuksesta heittäminen haastavaa etenkin tyttöjen sarjoissa
 - Millaisia heittäjiä, sellaista peliä...?
- Kehitetään heittotaitoa monin tavoin, ei heitellä
 - Kilpailut, aikarajoitteet, pelinomaisuus, vaatimustaso, tiedostamaton oppiminen, myös palauttaja aktiivisena
 - Syketaso pelin syketasolla



Mitäpä jos...

- Harjoiteltaisiin koppivaihe laadukkaasti mikroissa / mineissä / c-junioireissa
- Opetettaisiin aikaisemmin ja laadukkaammin kuljetuksesta heittämistä
- Panostettaisiin laadukkaaseen voimaharjoitteluun

