

Heittäminen jatko-osa

ILKKA PALVIAINEN 15.1.2021



Minun roolini nuorten valmentajana

- Luoda edellytykset oppimiselle
- Motivoida ja rohkaista
- Luoda lämpöä
- Toimia aiemmin opitun linkittäjänä uuteen asiaan
- Ymmärtää oppimista (esim. oppiminen vs. suorituskyky)
- Oppija kantaa vastuun itse

Ajatuksia nuorten heittämissen valmentamisesta

- Heittäminen on osa korin tekemistä
- Opetellaan heittämistä
 - Erilaisia oppimisympäristöjä, stressittömyys, aivot töihin
- Uskalletaan valmentaa pelaajia
- Harjoitellaan heittämistä monin tavoin, ei heitellä
 - Kilpailut, aikarajoitteet, pelinomaisuus, vaatimustaso, tiedostamaton oppiminen, myös palauttaja aktiivisena
- Teknisesti sujuva heitto on turvasatama, johon palata



Ajatuksia nuorten heittämissen valmentamisesta

- Ydinkohdat hukkuvat informaatiotulvaan
- *”Tyttöt heittävät juuri niin kuin käsket heittää, pojat oppivat heittämään sinun valmennuksestasi huolimatta.”*
- Murrosikä muuttaa asioita. Mikä voi säilyä...?
- Hyvä oli! Vs. Oikea valinta!



Ajatuksia nuorten heittämissen valmentamisesta

- Jokainen oppii yksilöllisellä tavalla!

- Oppimiskanavat
- Oppimistyylit
- Oppimiskohtaus

TUNNE PELAAJASI



Ajatuksia nuorten heittämisestä

- Monipuoliset taidot ja sportti auttavat myös heittämisessä
 - Laadukas monipuolinen voimaharjoittelu usein parasta korintekoharjoittelua
- Millaista peliä, sellaisia heittoja
 - Heiton jalkatekniikat hakusessa (käännökset, pysähdykset)
 - Kuljetuksesta heittäminen haastavaa etenkin tyttöjen sarjoissa
 - Millaisia heittäjiä, sellaista peliä...?
- Tytöt pystyvät samaan kuin pojat
 - Valmentajan merkitys valmennuksessa



HEITTOTEKNIikka

KYYNÄRPÄÄ

RYTMI

TUKIKÄDEN PAIKKA

RELEASE POINT

SAATTO

SUORA LINJA

ALASTULO

JALKOJEN ASEMOINTI

KATSE

PALLON NOSTAMINEN

PÄÄN ASENTO

PALLON KIERRE

KOPPI

SORMIEN LEVEYS

SET POINT

PEUKALO

TASAPAINO

HARTIAT

TUPLA-L



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





KOPPI

- Pallon kiinniottaminen / pallon kerääminen käteen kuljetuksesta
- Ranne virittynyt tai viritettävissä
- Pallo tuodaan lähelle vartaloa
- Nopeat jalat antavat alkusysäyksen heitolle

Heikko koppi
suurimpia
häiriötekijöitä heitolle.



RYTMI

- Heitoissa ei ole olemassa täysin identtistä rytmiä, mutta jotain yhteistä on hyvä olla
- Yhtenäinen liike, jossa pallo ei pysähdy
- Pallo johtaa liikettä
 - Pallo liikkuu ensin, vasta sitten jalat
 - Pallo liikkuu ylöspäin tai hieman takaviistoon lähellä vartaloa

TUNNE VOIMA
JA NOPEUS



SAATTO

- Jalat suoristuvat loppuun saakka (hyppy)
- Käsi suoristuu
- Ranne painaa sormet alaspäin tai "räpsähtää"

RENTOUS



Pallotaidot heittäjän apuna



Peili pareittain

- virityksen hakeminen
- pallotaskut, heittotaskut

Syötöt pareittain

- hyvät syötöt
- heikot syötöt

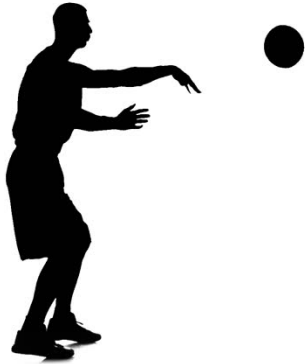
2ball catch

2-tahdin hakeminen

Heitot vastakkain yhdestä pompusta

- Extra leveä asento
- Normaali asento

Syötöstä heittäminen

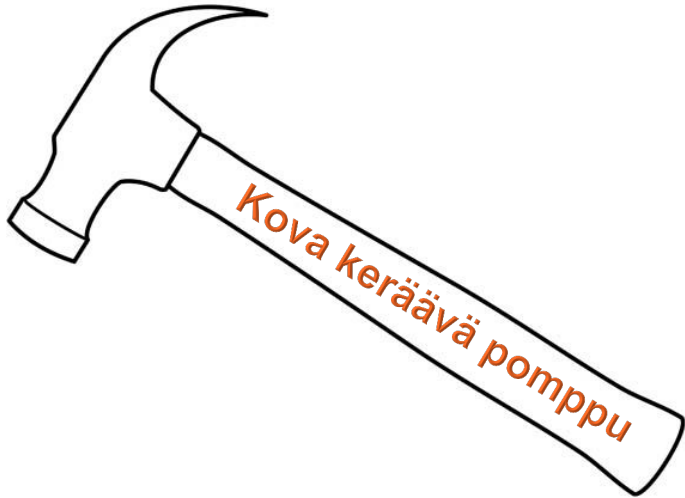


Kolmannesta / hyvästä kopista heitto

Heitot huonoista syötöistä

Sarjatuliheittäminen

Kuljetuksesta heittäminen



Jalan viereen tuominen

1 pompusta heittäminen

3 pompun pull up

Pound backit

- Jalan alta
- Taskusta taskuun
- Takapuolen alta



Bourges Basket
14 0
:31

9:30 13
9:30 13

NOVOMATIC
GROUP OF COMP.

FIBAMIX

SOPRO

FIBA SOP 0 0 BOUR 1st 9:31 14 EuroLeague Women

SUBSCRIBE



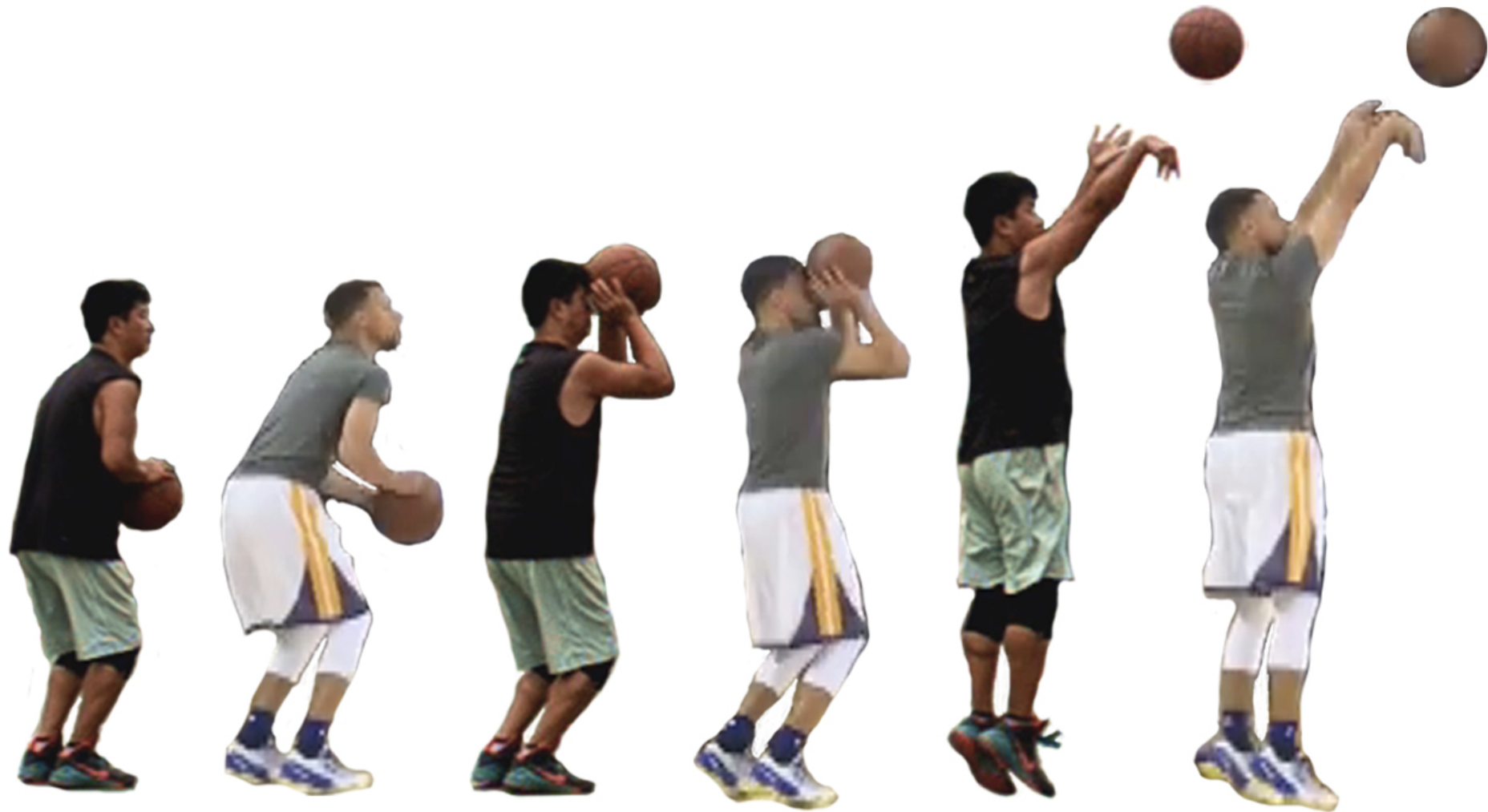
FIBA **FRA** 42 38 **GBR** 3rd 5:54 21 Women's EuroBasket 2019

Mitäpä jos...

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



Video apuvälineenä



Henkilökohtainen videopalaute

Antaa mahdollisuuksia mm. seuraaviin...

- Huomioiden tekeminen ja havainnointi
- Toistaminen
- Hidastaminen
- Urheilijan tuntemuksien kuvaaminen
- Asioiden sanoittaminen
- Yhteisen kielen löytäminen urheilijan ja valmentajan välillä

DIALOGIN KAUTTA YHTEISELLE
OPPIMISMATKALLE



Henkilökohtainen videopalaute

Höpötä mulle...

(Miltä tuntui?) esimerkiksi silmät kiinni.

Miten kuva eroaa siitä, mitä luulit tapahtuvan?

Kuvaile miten kädet menevät.

Onko liike yhtenäinen, missä kohti katkeaa?

Miksi tuntui voimakkaalta?

Meneekö käsi suoraksi?

Tee yksi kysymys videosta.

Kerro minkä kohdan haluat nähdä hidastettuna.





Hudl Technique

- Kuva kuvasta
- Hidastustoiminnot
- Piirtäminen
- Kulman laskeminen
- Helppokäyttöinen jakaminen



Kiitokset!
