



# **Kiinniottaminen**

**- Tyyliä ja välinettä vaihdellen**

Johanna Sammalisto & Susanna Kuusisto



# Kiinniottotavan vaihtelevuus

---

---

Kiinniottotapaa on tärkeä vaihdella monipuolisen motorisen oppimisen varmistamiseksi.

Kiinnioton harjoittelu kannattaa aloittaa kaappaamisesta ja pompun kautta välineen kiinniotosta.



# Kaappaaminen

---

- Katse pallossa
- Liikkuminen pallon alle
- Pallon kaappaaminen käsiin



# Kahdella kädellä

- Katse pallossa
- Liikkuminen pallon alle
- Pallo kämmmenien väliin
- Peukalot ylöspäin
- Eri suunnat: alhaalta, ylhäältä, sivuilta, edestä, pompun kautta



# Yhdellä kädellä

- Katse pallossa
- Kiinniottava käsi valmiina
- Jousto kädellä
- Eri suunnat: alhaalta, ylhäältä, pompun kautta
- Heikommalla ja vahvemmallalla kädellä





# Välineen vaihtelu

---

---

Kiinnioton harjoittelussa kannattaa vaihdella kiinniotettavaa välinettä.

Seuraavaksi esittelemme erilaisia välineitä helpommasta vaikeampaan.



# Ilmapallo ja huivi

- Antaa aikaa reagoida



# Reikäpallo

---



- Helppo saada sormien väliin



# Iso pallo

---

- Pehmeä väline
- Helppo havainnoida pallon liikettä



# Herne pussi

---



- Helppo saada yhdellä kädellä kiinni



# Rinkula

---

- Jousto tärkeä



# Pieni pallo

- Sormet levällään
- Jousto tärkeää

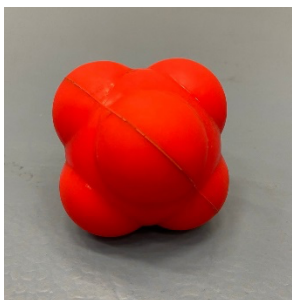


# Tennispallo

- Jousto tärkeää
- Pienempi pallo on haastavampi saada kiinni



# Reaktiopallo



- Pallo pomppii satunnaisesti eri suuntiin → haastavin väline ottaa kiinni
- Katse pallossa → reagointi pallon liikkeeseen



# Lajinomaisia kiinniottoja

---



Kiinniottamisen harjoittelussa perustaidot hallittaessa voidaan siirtyä lajinomaisiin kiinniottoihin.

Lajinomaisiin kiinniottoihin kuuluu kiinniottamiseen lajiin kuuluva väline sekä mahdollinen kiinniottoväline.

Seuraavaksi esittelemme muutaman lajispesifin kiinniottamisen mallin.



# Pesäpallo

- Pallon kiinniottaminen räpylän pussilla
- Räpylä auki isoksi
- Heittokäsi lähellä räpylää
- Katse pallossa



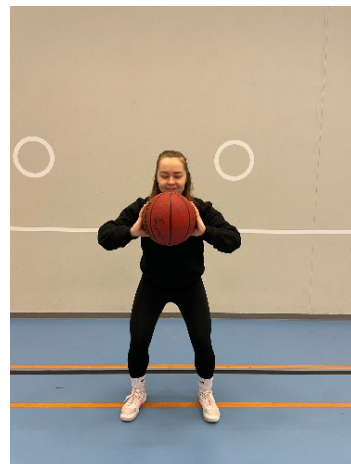
# Amerikkalainen jalkapallo

- Katse pallon kärkeen
- Pallo kiinni sormilla
- Ylös suuntautuneissa heitoissa peukalot yhteen
- Alas suuntautuneissa heitoissa pikkusormet yhteen
- Pallon koppaaminen syliin



# Koripallo

- Sormet osoittavat rintaa kohti
- Katse palloon
- Kädet joustavat



# Frisbee

---

- Sormet yläpuolella, peukalo alapuolella
- Frisbeen nappaaminen sormien väliin
- Katse frisbeehen

