

Yliolanheitto

Sisältö:

- Tyypilliset virheet heittämisessä ja niiden korjaukset
- Muutama heittoharjoite
- 3 heittoleikkiä
- Oikeanlainen heittotekniikka kuvina + hidastettu video

Tyypilliset virheet lasten heittämisessä

- *Väärä heittoasento* (=väärä jalka edessä, palloa pidellään väärin ja etukäsi ei ole auttamassa tähtäämisessä)
 - Ratkaisu: Heittoasennon huolellinen läpikäyminen, kuvatuki avuksi ja vaikkapa merkit jalkojen paikoille. Tästä täytyy vaan jaksaa muistuttaa.
- *Kuulantyöntö* (=käsi ei ojennu taakse latausvaiheessa ja ei tule pään ohi tarpeeksi korkealta) → heitto ei ole luonnollinen eikä pallo lennä pitkälle
 - Ratkaisu: Heiton aloitusvaiheessa käden ollessa takana käännetään kämmen ja pallo alaspäin, joka pakottaa oikeanlaiseen liikerataan)



-
- *Painonsiirto takaa eteen ei onnistu* → heitto suuntautuu ylöspäin ja asento on epätasapainoinen
 - Ratkaisu: Ylikorostetaan tukijalkaa (etummaista jalkaa) esim. niin, että hypätään takajalalla pari kertaa eteenpäin, sitten tukijalka maahan ja sen päältä heitto
 - Myös heiton saattaminen eteenpäin (heittokäsi kohti vastakkaista lonkkaa pallon irrottua) saattaa auttaa lapsia hahmottamaan painonsiirron

- *Lantion käyttö ei onnistu* → voimasta ja tehosta jää uupumaan paljon
 - Ratkaisu: Tähän en pesäpallovalmentajana ole vielä keksinyt ihmelääkettä. Pienten junioreiden kanssa toimiessa täytyy osata havainnollistaa ja sanoittaa palautetta hyvin tarkasti, mutta lantion käyttöön en ole vielä keksinyt ohjeita, jotka olisivat saaneet aikaan ahaa-elämyksiä. Olen kuitenkin huomannut, että kun heitetään paljon ja eri asennoista, tekniikka usein kehittyy ja muotoutuu lapselle luonnolliseksi.

Koulukontekstissa luottaisin toistojen *määrään ja monipuoliseen tekemiseen* heittämisen harjoittelussa. Pelien, kisailujen ja leikkien avulla lapset oppivat huomaamattaan ja toistoista tulee huomattavasti mielekkäämpiä tekijän näkökulmasta. Kaikista lapsista ei tarvitse tehdä Superpesis-pelaajien tasoisia heittäjiä eikä suurimmalla osalla motivaatio riitäkään taidon harjoitteluun. Harrastusympäristö (esim. junioripesäpallo) poikkeaa koululiikunnasta niin monin eri tavoin, että samanlaiset asiat, mitä siellä tehdään (varsinkin vanhempien junioreiden kanssa) eivät sellaisenaan toimi koulukontekstissa. Listaan seuraavaksi muutamia harjoitteita ja leikkejä, joita olen testannut koulukontekstissa ja todennut ne toimiviksi.

Heitto- ja kiinniottoharjoite erilaisilla palloilla

Kopitellaan parin kanssa pallolla yläkautta. Otetaan palloiksi hyvin erilaisia vaihtoehtoja, esim. Pingispallo, villasukat, tennispallo, golfpallo, sulkapallo yms. Jokaisella parilla on erilainen pallo ja kierrätetään palloja niin, että kaikki pääsevät kokeilemaan jokaista.

Heittotekniikkaharjoitteet

Jyrki Borelius, instagram @borejy , <https://www.instagram.com/borejy/>

Jyrki on tehnyt paljon oppimistyötä heittotekniikan salojen tuntemiseen ja kouluttaa ympäri Suomen pesäpallovalmentajia ja -junioreita toimien oikeanlaisen heittotekniikan lähettiläänä. Hänen koulutuksensa käyneenä ja hyväksi todenneena, en lähtenyt näiden suhteen keksimään pyörää uudestaan, vaan haluan laittaa hyvät vinkit jakoon myös muille. Jyrkin Instagram-tilillä harjoitteet ovat videomuodossa ja ydinasioita on listattu kuvatekstiin, joten ne toimivat hyvänä materiaalina opetushenkilöstölle. Harjoitteet ovat pesäpallolle lajinomaisia, mutta toimivat myös koululiikunnassa tekniikan harjoittelussa pieninä annoksina.

Kaikki polttaa kaikkia

Rajatulla alueella pelataan kaikki polttaa kaikkia peliä esim. Häntäpalloilla. Kun pallo osuu, siirrytään pelastustehtävän pariin. Pelastustehtävän jälkeen saa palata peliin. Pelastustehtäviä voi varioida, mutta tässä pari esimerkkiä:

- Sulkapallon heitto yläviistossa olevaan “maaliin” (sulkapalloa on pakko heittää oikealla tekniikalla, jotta se lentää pitkälle ja ylöspäin)
- Tarkkuusheitto yläkautta esimerkiksi seinään merkittyihin maaleihin
- Amerikkalaisen jalkapallon heitto verkkoon sidottuun renkaaseen

Oma puoli puhtaaksi - leikki erilaisin variaatioin

Hyvä leikki, koska huomaamatta tulee paljon toistoja ja liikettä kisailunomaisesti. Sopii esimerkiksi alkulämmittelypeliksi. Apuopettajien ja välineiden avulla voidaan ohjata toivottuun heittotekniikkaan ikään kuin “vahingossa”.

1. Ensimmäinen kierros pelataan normaalisti kahdella joukkueella ja ohjeeksi annetaan yläkautta heitto yksi pallo kerrallaan. Pelataan pienillä pehmeillä palloilla.
 - a. Voidaan pelata myös kierros heittäen pelkästään “väärällä” kädellä.
2. Toisella kierroksella voidaan kokeilla mahdollisimman erilaisia palloja ja niiden heittämistä yläkautta.
 - a. Pohditaan jälkikäteen, mitä oli helpoin/ vaikein heittää ja miksi.
3. Kolmannella kierroksella keskitytään tähtäämään ylöspäin ja pitkälle. Tätä helpottaa jos heitetään verkon yli, joka toimii hyvänä apuopettajana ja lapsi huomaamattaan suuntaa heittonsa oikealla tavalla. Jos verkkoa ei ole, opettaja voi liikkua viivalla kädet ylhäällä ja tarkoitus on heittää opettajan yli.
4. Neljäs variaatio on leikinomaisempi. Tässä leikissä yritetään osua vastapuolen pelaajiin. Pallon osuessa osutun pelaajan on käytävä istumaan, mutta hän voi yhä jatkaa vastustajien polttamista paikaltaan. Jokaisella joukkueella on pelastaja, jonka kosketus vapauttaa istuvan pelaajan takaisin peliin. Kun pelastajaan osuu pallo, ei pelastajaa ole enää käytössä. Häviäjäjoukkue on se, jonka pelaajat ovat ensimmäisenä kaikki istumassa.

Heittelykisa

Jaetaan porukka kahteen joukkueeseen ja annetaan molemmille sama määrä palloja (häntäpallot tai sulkapallot ovat parhaita). Tarkoituksena on heittämällä kuljettaa kaikki pallot salin vastakkaisella seinällä olevaan maaliin. Yksi pallo kerrallaan, jatketaan heittämistä aina siitä kohdin mihin pallo on jäänyt ja ensimmäisenä kaikki pallot maaliin saanut joukkue voittaa pelin. Tämä peli on hyvä heittämisen harjoitteluun, koska siinä tulee useita toistoja ja kisailu lisää motivaatiota muuten “tylsähkön” suorituksen harjoitteluun. Toistojen lisäksi pyrkimys on heittää kovaa ja pitkälle ihan kuin huomaamatta ja lapsi saa palautetta suorituksestaan jokaisen heiton jälkeen, kun hän näkee mihin asti se lensi.

Oikeanlainen heittotekniikka kuviksi palasteltuna



Heittoasento (oikeakätinen)



Ote pallosta (3-4 sormea)



Heiton liikerata takaapäin kuvattuna



Saattovaihe edestä kuvattuna

Hidastettu video heittosuorituksesta

On erillisenä palautettu kansioon, koska en osannut upottaa sitä tähän:)