

Heittotekniikan perusteet

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



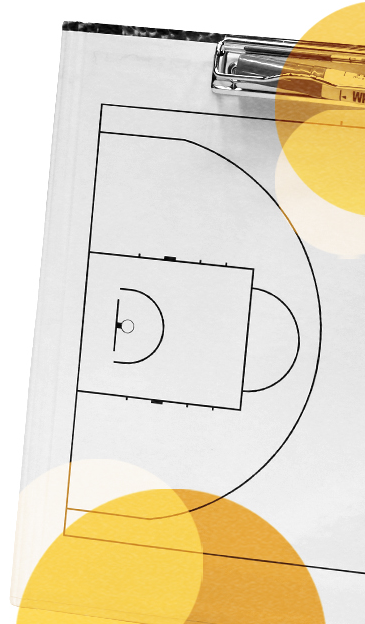
Heittotekniikan perusteet

Tavoitteet

YDINKOHDAT

HARJOITTEET, PROGRESSIO

ERILAISET KOPIT JA RYTMIT



Heittotekniikan perusteet

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI

SORMIEN LEVEYS

RELEASE POINT

SAATTO

SUORA LINJA

ALASTULO

TUPLA-L

RYTMI

KATSE

TUKIKÄDEN PAIKKA

PÄÄN ASENTO

SET POINT

PALLON KIERRE

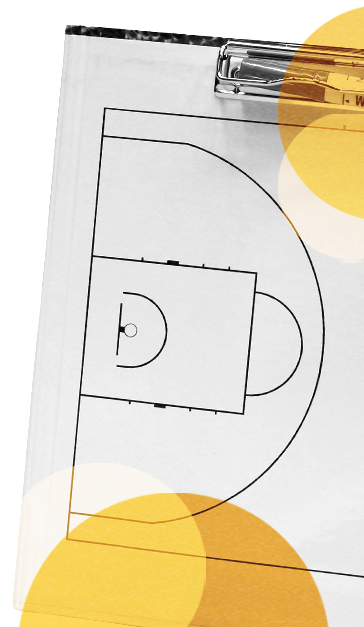
PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

KOPPI

TASAPAINO

HARTIAT



Heittotekniikan perusteet

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI

SORMIEN LEVEYS

RELEASE POINT

SAATTO

SUORA LINJA

ALASTULO

TUPLA-L

RYTMI

KATSE

TUKIKÄDEN PAIKKA

PÄÄN ASENTO

SET POINT

PALLON KIERRE

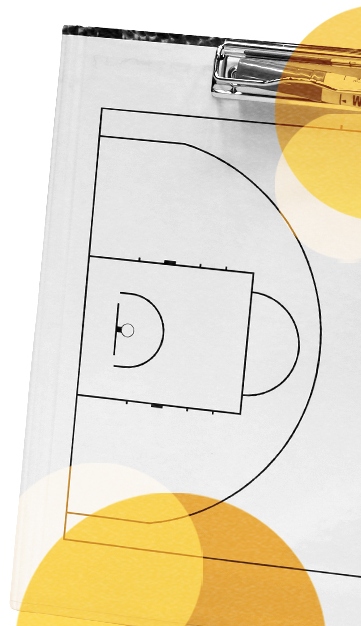
PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

KOPPI

TASAPAINO

HARTIAT



Heittotekniikan perusteet

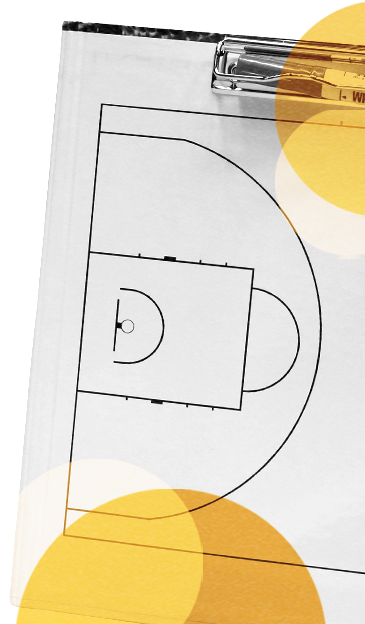
Progressio

FORM

TOISTOT

PELINOMAINEN

PELIPAIKKAKOHTAINEN



Heittotekniikan perusteet

Erilaiset kopit ja rytmit

ERILAISET KOPIT

KAKSI KÄTTÄ, YHDESTÄ KÄDESTÄ KAHTeen

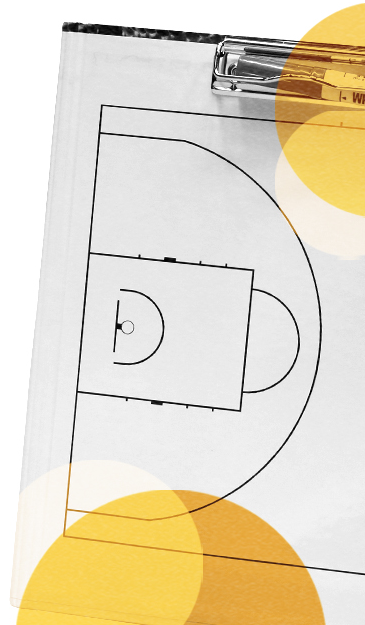
KULJETUKSESTA PALLON KERÄÄMINEN

ERILAISET RYTMIT

1 TAHTI, 2 TAHTI

EDITSE, TAITSE

EDISTYNYT OSAAMINEN; STEP BACK, YKSI JALKA,
TUKIJALKA..



Ryhmätehtävä

RAKENTAKAA PROGRESSIO HEITTOHARJOITTELUUN, JOSSA PAINOTATTE VALITSEMIANNE HEITTOTEKNIIKAN YDINKOHTIA.

FORM – TOISTOT – PELINOMAINEN.