

Heittotaidon opettaminen

Juha Oikarinen



Heittotaidon opettaminen – mistä hyvä heittotekniikka rakentuu?

- Mistä hyvä heittotekniikka rakentuu?
 - heittotekniikan ydinkohdat
- Ydinkohdat lasten heittotaidossa
 - Mitä ”korjataan”?



9:48 9:48
12 12

U16 WOMEN'S EUROPEAN CHAMPIONSHIP
CHAMPIONSHIP

U16 WOMEN'S EUROPEAN CHAMPIONSHIP
CHAMPIONSHIP

FIBA

FIBA

U16 EUROPE
DIVISION A
IZMIR 2023

FIN 22

21 CRO

2nd 09:48 12

#FIBAU16Europe

HEITTOTEKNIIKAN YDINKOHDAT

KOPPI

- Perusasento
- Ote pallosta

RYTMI

- Pallon ylösventi
- Heiton rytmi

SAATTO



KOPPI - HEITON PERUSASENTO

YDINKOHDAT

- tasapainoinen asento, paino molemmilla jaloilla
- Varpaat ja napa kohti koria
- Hartioiden levyinen asento
- ylävartalo hieman kumartuneena eteen



KOPPI – OTE PALLOSTA

YDINKOHDAT

- Venttiili sormien välissä
- Käsi pallon takana
- Ranne viritettynä



RYTMI – PALLON YLÖSVIENTI

YDINKOHDAT

- Suora linja
- Pallo lähellä vartaloa
- Nopea liike



RYTMI - DIPPI

YDINKOHDAT

- Yhtenäinen liike
- pallo – lantio – polvet
- Nopea ja terävä



RYTMI – 2-tahti

YDINKOHDAT

- Kantapäästä ponnistukseen
- Yhtenäinen liike
- Pallo – lantio - polvet
- Nopea ja terävä



SAATTO

YDINKOHDAT

- Käsi auki - auki
- Suoraksi kohti korista
- Kyynärpäätä silmien yllä
- Ranne värähtää



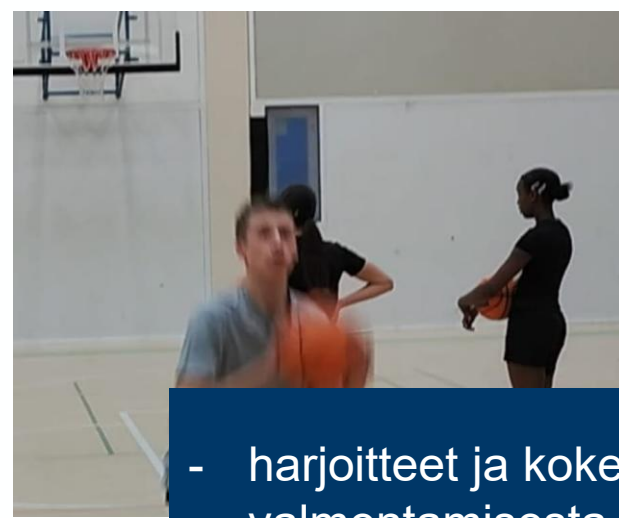
WU16 & WU17 ALKURUTIINIT - x 10 kori

1. PALLO LATTIAAN – HEITTO LEVYN KAUTTA
2. PALLO LATTIAAN – HEITTO SUKKANA
3. SIDE STEP
4. TWIST
5. DIPPI SYÖTÖSTÄ (syöttö leukaan)
6. TIPUTUS & PALLO JALKOJEN VÄLISTÄ
7. PALLO JALKOJEN VÄLISTÄ & KOPPI

VUOROTELLEN

1. PALLO LATTIAAN – levyn kautta & sukkana
2. DIPPI – levyn kautta & sukkana
3. DIPPI – normaali & alakierre
4. 1-2 & 1-2-1-2

- harjoitteet ja kokemukset pääasiassa heiton valmentamisesta yläkouluikäisten kanssa
- Perusta kuntoon alkurutiineilla, station-harjoittelulla ja erillisillä heittoharjoituksilla
- On valmennettu paljon **rytmiä** ja **koppia** (-07)
- On valmennettu rytmiä ja saattoa (-09)



WU17 HEITTO 1-tahti

PALLON YLÖSVIENTI

- 1) Kosketus pallolla lattialla
- 2) Kosketus pallolla lattialla
- Mave kahvakuulalla (nopea)

RYTMI

- 1) Side step
- Luisteluloikka & levy
- 2) Korkeasta kopista nopea
- Pudottautuminen pe
- 3) Twist
- Nopea twist – hidas ylöstyöntö (1-2-3)
- 4) nopea dippi

3) 1-2-1-2

4) Piiskaa pallo kuljetuksesta käteen

5) Kuljetuksesta 1-2





8:43 8:43
14 14
TISSOT TISSOT

Tencent 腾讯

Tencent 腾讯

WORLD CUP 2024

伊利

TCL

百岁山
Ganten

LEON



U17 WORLD CUP

FIN

3

2

NZL

1st

8:43

8

ROUND OF 16

Presentation name / Author 06.05

#FIBAU17



HEITTOTAIDON OPETTAMINEN

- Heittotekniikan ydinkohdat & niiden harjoittelu

HEITON PERUSASENTO

YDINKOHDAT

- tasapainoinen asento, paino molemmilla jaloilla
- Varpaat ja napa kohti koria
- Hartioiden levyinen asento
- ylävartalo hieman kumartuneena eteen

HARJOITTEET

- Miniband + twist-hyppy
- Pudottautuminen peliasentoon
- 3 hyppyä rinkulaan (+ miniband / vastuskumi)
- 1-2-1-2
- Liiku ja palaa keskelle

KOPPI – OTE PALLOSTA

YDINKOHDAT

- Venttiili sormien välissä
- Sormet kohti koria
- Ranne viritettynä

HARJOITTEET

- Koppi kaukaa
 - Peliasentoon
 - Heittoon
- Koppi yhdestä kädestä
 - Tarjottimelta
 - Kuljetuksesta

SAATTO

YDINKOHDAT

- Käsi auki - auki
- Suoraksi kohti koria
- Kyynärpää silmien yli
- Ranne värähtää

HARJOITTEET

- Ranteesta kiinni
- Pallo navasta → kiihdytä
- Tukikäsi "levynä"
- Lapanen käteen
- Heitto "seiskalla"

VUOROTELLEN:

- Levyn kautta – ilman
- Normaali – alakierre
- Hidas - nopea

PALLON YLÖSVIENTI & RYTMİ

YDINKOHDAT

- Suora linja
- Pallo lähellä vartaloa
- Nopea liike

HARJOITTEET

- Pallo lattiaan
- Pump fake
- Taskusta
- J - vedä pallo vartalon ulkopuolelta
 - Yhdellä jalalla – kahdelta jalalta
- Pallo taskusta - 1kg kuntopallo

RYTMI DIPPAAMISEEN

YDINKOHDAT

- Yhtenäinen liike
- pallo – lantio – polvet
- Nopea ja terävä

HARJOITTEET

- (Kolme hyppyä – pallo navassa)
- Side step – pallo navassa
- 90 astetta
- Syöttö leukaan – repäise dippi
- Pudottautuminen peliasentoon levyn kanssa



RYTMI – 2-tahti

YDINKOHDAT

- Kantapäästä ponnistukseen
- Yhtenäinen liike
- Pallo – lantio - polvet
- Nopea ja terävä

HARJOITTEET

- Levy taskusta ylöstyöntöön
- Piiskaa pallo
- Yksi-kaks
- 1-2-1-2

Heittotaidon opettaminen – mistä hyvä heittotekniikka rakentuu?

- Heittotekniikan ydinkohdat ja niiden harjoittelu

HEITTOHARJOITTELU SALISSA

OHJATTU ALKURUTIINI

HEITTOTEKNIIKAN YDINKOHDAT JA NIIDEN HARJOITTELU

HEITTOVALMIUS – ehdinkö heittää hyvän heiton

PELIVAUHTINEN HEITTOHARJOITTELU

- Perusta kuntoon
- Onnistuneita suorituksia – koreja!
- Suorituksen kehittäminen
 - Etäisyys
 - Nopeuttaminen
 - liike

HEITTORATA

PALLON YLÖSVIENTI

- 1) Kosketus pallolla lattiaan, levyn kautta
- 2) Kosketus pallolla lattiaan, sukkana
 - Mave kahvakuulalla (nopeasti ylös – hitaasti alas (5s)

RYTMI 1-tahti

- 3) Side step
 - luisteluloikka & levy taskusta taskuun
- 4) Korkeasta kopista nopeat kädet
 - Pudottautuminen peliasentoon levyn kanssa
- 5) Twist
 - Nopea twist – hidas ylöstyöntö (1-2-3)

RYTMI 2-tahti

- 6) Piiskaa pallo käteen
 - Kahvakuulalla taskusta ylöstyöntöön
- 7) 1-2
 - Levypainolla peliasennosta ylöstyöntöön
- 8) 1-2-1-2
- 9) Piiskaa pallo kuljetuksesta käteen
- 10) Kuljetuksesta 1-2

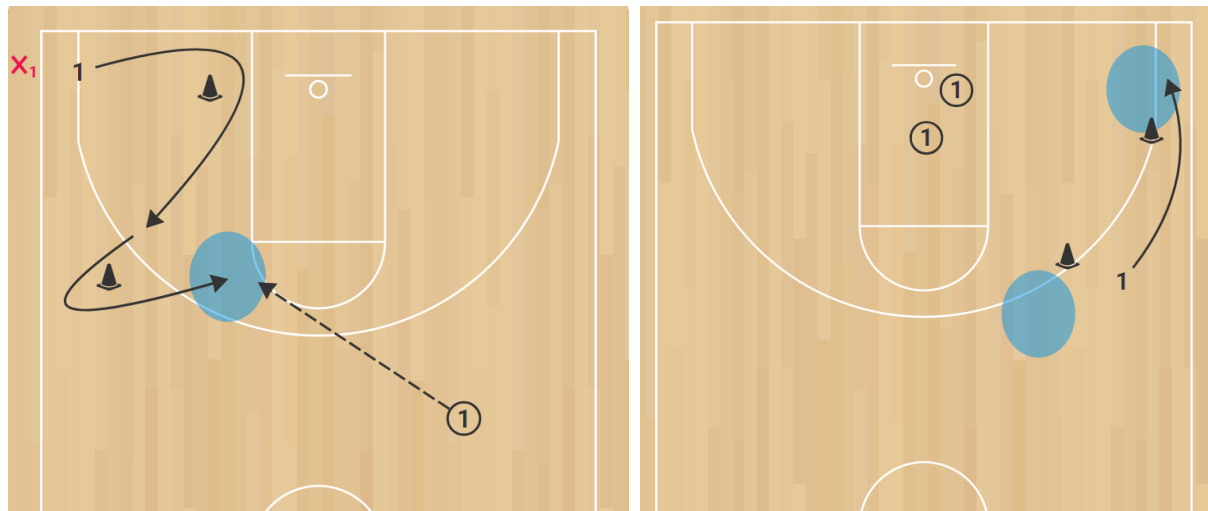
EHDINKÖ HEITTÄÄ HYVÄN HEITON

EHDINKÖ HEITTÄÄ HYVÄN HEITON

- 1) Catch & shoot +1
- 2) S-blokkaaja

PELIVAUHTINEN HEITTOHARJOITTELU

- 3) 2 peräkkäistä



WU17 HEITTOTEKNIikka – alkurutiinit ohjatusti

1-tahti

2-tahti

PALLON YLÖSVIENTI

- 1) Kosketus pallolla lattiaan, levyn kautta
 - 2) Kosketus pallolla lattiaan, sukkana
- Mave kahvakuulalla (nopeasti ylös – hitaasti alas (5s)

RYTMI

- 1) Side step
- luisteluloikka & levy taskusta taskuun
- 2) Korkeasta kopista nopeat kädet
- Pudottautuminen peliasentoon levyn kanssa
- 3) Twist
- Nopea twist – hidas ylöstyöntö (1-2-3)
- 4) nopea dippi

PALLON YLÖSVIENTI

- 1) Kosketus pallolla lattiaan, levyn kautta
 - 2) Kosketus pallolla lattiaan, sukkana
- Mave kahvakuulalla (nopeasti ylös – hitaasti alas (5s)

RYTMI

- 1) Piiskaa pallo käteen
- Kahvakuulalla taskusta ylöstyöntöön
- 2) 1-2
- Levypainolla peliasennosta ylöstyöntöön
- 3) 1-2-1-2
- 4) Piiskaa pallo kuljetuksesta käteen
- 5) Kuljetuksesta 1-2

WU16 & WU17 ALKURUTIINIT - x 10 koria

1. PALLO LATTIAAN – HEITTO LEVYN KAUTTA
2. PALLO LATTIAAN – HEITTO SUKKANA
3. SIDE STEP
4. TWIST
5. DIPPI SYÖTÖSTÄ (syöttö leukaan)
6. TIPUTUS & PALLO JALKOJEN VÄLISTÄ
7. PALLO JALKOJEN VÄLISTÄ & KOPPI
8. 1-2
9. 1-2-1-2

VUOROTELLEN

1. PALLO LATTIAAN – levyn kautta & sukkana
2. DIPPI – levyn kautta & sukkana
3. DIPPI – normaali & alakierre
4. 1-2 & 1-2-1-2

LASTEN HEITTOTEKNIikka



LASTEN HEITTOTEKNIikka

- **PERUSTA KUNTOON OPETTAMALLA**

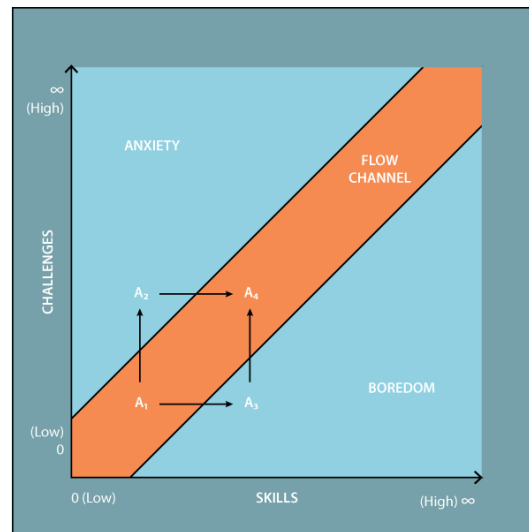
- Pelaajat tulevat alussa vailla tekniikoita
- Virheiden korjaaminen vai ydinkohtien vahvistaminen lasten heittotekniikassa
 - keskity ydinkohtiin (case livo)
 - **Mikroannostelu (30 harjoitusta x 10 min=300 min)**
- Mitä valmennetaan ennen murrosikää ja mitä ei

- **ONNISTUNEITA SUORITUKSIA – KOREJA!**

- Itseluottamus rakentuu ja oppimista tapahtuu...

- **KEHITTELY – TAIDON OPPMINEN**

- Etäisyys
- Nopeuttaminen
- liike



Heittotaidon opettaminen - videon hyödyntäminen opetuksessa

- Video työkaluna heittotaidon opettamisessa
- Harjoituksen suunnittelu

Video työkaluna heittotaidon opettamisessa

- Mielikuva heitosta nopeuttaa oppimista
- **Mallisuoritus** pyörii videona malliksi vahvistamaan pelaajien mielikuvaa halutusta suorituksesta
- Taitava pelaaja osaa poimia suorituksen kannalta keskeiset asiat
- Pelaaja tarvitsee valmentajan tukea keskeisimpien asioiden havaitsemiseen



Pesko
LINETALOJOKI
Tule siist, mika
haluat olla

HELM
0007
26 37

HELM BASKET
HELSINKI



HEITON ANALYSOINTI - paritehtävä

Heiton analysointi - paritehtävä

Katsokaa pelaajien heittovideoita.

Peilatkaa heittotaidon ydinkohtia ja analysoikaa, mikä heitossa toimii ja mitä pitäisi kehittää. Kiinnittäkää erityisesti huomioita siihen, mikä heitossa on "rikki".

Käykää keskustelua,

- mikä on ensimmäinen asia, jota valmennetaan**
- millaisilla harjoitteilla valittua ydinkohtaa valmennetaan.**

