

”Vältä kaavoja, riko rakenteita” - vaihteleva ja monipuolinen heittoharjoittelu

”You don’t know how I practise! You don’t know what I am out here doing! Just because You follow a script don’t mean I have to! We like to put ourselves in a box and say THIS is the only way to shoot!” – Mahmoud Abdul Rauf

Heittäminen on nykykoripallossa tärkeimpiä ellei tärkein yksittäinen taito. Kolmen pisteen heittomäärät ovat radikaalisti kasvaneet viime vuosien aikana ja yhä useamman pelaajatyyppin vaatimuksena on uskottava kaukoheitto. Ilman sitä täytyy olla jokin erityinen huipputaito!!

Hyvä ja monipuolinen heittäjä:

- Pystyy heittämään tasapainoisesti erilaisista käännoksistä ja liikkeistä
- Kykenee adaptoimaan heittoaan tilanteen mukaan, esim. korjaamaan lantion ja olkapäiden asentoa liikkeessä
- Ei mieti jalkojaan, kykenee heittämään monipuolisista jalkatekniikoista
- pystyy heittämään kuljetuksesta eri tavoin

Mitä laadukas heittäminen vaatii?

- hyvän perustekniikan, vaikuttaa pallonhallintaan. voimantuottoon, nopeuteen
 - Yksilöllistä vaihtelua!! mm. kyynärpään asento, jalkojen- ja käden asento
- Tasapainoa, keskivartalon pitoa ja kehonhallintaa, myös oman sylinterin ulkopuolella
- vaihtelevaa ja monipuolista harjoittelua
 - taidonoppimisen lainalaisuudet, mm. etäisyyden vaihtelu, havaintomotoriset ärsykkeet, adaptaatiokyky
 - Blokki / random harjoittelu
- Heittoharjoittelu on samalla loistava mahdollisuus perustaitojen oppimiseen, syöttötekniikat, käännökset, pysähtymiset, levypallot!
- ENSIN ON OLTAVA PERUSTEKNIikka, jota voidaan ”rikkoa”, kivijalka kuntoon!!
- TOISTOJA! heittäjät tehdään omalla ajalla, me vain annamme virikkeitä

Heittomatriisi

Jalkatekniikka	paikaltaan	1-tahti	2-tahti	1-jalka	jab + heitto
Kääntyminen	front pivot	reverse pivot	quick stance	vajaa käännös	yli käännös
Catch	paikaltaan	omasta kopista	syötöstä 2 käden catch	1-käden catch	random catch
Etäisyys	3 sekunnin alue	mid rangen etäisyydet	3 pisteen kaari	"parkkipaikka"	post-heitto
syöttö	omasta syötöstä	edestä	sivulta	huono syöttö	random syöttö
Liikesuunta	eteenpäin	sivulle	taaksepäin	ulospäin	curl, fade, pop
harhautus	pump fake + heitto	pump fake + pullup	pump fake askel sivuun	passfake + heitto	
häirintä	vakio (esim. coachin yli)	edestä	sivulta	gamelike (reagointi)	takaa
kuljetus	paikallaan	pullup	crossover	sidestep/stepback	hesitation, iverson
ponnistus/rytmi	suoraan ylös	leaner	fade away	rapid fire	hidastettu
nosto	inside pocket	outside pocket	high catch	low catch	kesken liikkeen
mausteet	levyn kautta	rainbow	360 spin	double clutch	no dribble heitot

Heittoharjoittelua voi tehdä yksin, pareittain, 3 ryhmässä, joukkueittain... mieti etukäteen onko kyseessä toisto/rytmiharjoite, tekniikka/mekaniikkaharjoite, tempoheittoharjoite vai kenties pelipaikkakohtainen heittoharjoite

Vinkkejä vaihtelevaan heittoharjoitteluun

- Vaihtele etäisyyttä ja kulmaa, määriä ja intensiteettiä, ei aina "3 paikkaa 10 heittoa"
- Syöttöjä eri suunnista, erilaisia syöttöjä, luoteja, roikkuja, lattian kautta, se haastaa havaintomotoriikkaa!

- eri jalkatekniikoita ja kääntymisiä, kehonhallinta ja tasapaino erittäin tärkeässä roolissa!!
- erilaisia catcheja, tärkeää hallita palloa oman vartalon ulkopuolella, esimerkiksi kuljetuksesta heitetessä!
- Universaaleja koripallopelin tilanteita (puolustaja menee screenin ali, tulee perässä, joku ryntää vastaan ym.)
- Vaihtelee toistojen määrä ja tavoitteita
 - x heittoa, x koria
 - 2 +2+2+2 erilaisia heittoa
 - kumpi ensin, 5 koria tai 8 heittoa
 - aikaheitot, esim. 1min
 - x in a row,
 - gamebreakers, 7 different shots,
- Heittoharjoittelussa on hyvä muistaa myös fyysisen kuormituksen osuus, on eri asia heittää 10 catch and shoot heittoa kuin 10 täyden vauhdin heittoa screenin takaa, palautumisaikaa voi kontrolloida esim. heittämällä pitkät intensiiviset sarjat 3 pelaajan ryhmissä
- Määrä ja intensiteetti usein käsi kädessä! Muista heittää muutenkin kuin palauttavana harjoitteena!

Erilaisia heittoharjoitteita

- Heittotaskuharjoitukset, pallon siirtäminen 1 kädellä syötöstä, pompusta...
- tasapainoharjoitukset, vartalon, lantion ja olkapään kääntäminen, "kaatumiset", erilaiset hyppyt eri suuntiin ennen heittoa, tasajalkaa, 1 jalalla..
- liikkeestä heitot eri suuntiin, reagointiheitot esim. parin komentoon
- Tempoheitot, esim. spacing heitot (lift, drift, drive + relocate)
- Transition heitot juoksusta
- pelisidonnaiset heitot, esim. screen heitot, palloton/pallollinen
- Heitto + häirintä eri suunnista
- formiheitot, esim. 1 käden heitot, perfect form heitot
- Toistoheitot, keskittyminen rytmiin, ns. lihasmuistiheitot
- Rajoitetut 1vs1 pelit (esim. puolustajalla toinen käsi selän takana, puolustaja ei saa ylittää viivaa)

lopuksi.. Heittäminen on rentous ja rytmilaji, VÄLILLÄ ON HYVÄ VAAN HEITTÄÄ 😊