

PERUSASIAT KUNNIAAN

HEITON OPETTAMINEN



HEITON OPETTAMINEN

- Opettaessasi tai opetellessasi oikeaa heitto tyyliä on ensimmäiseksi tiedettävä – **miten heittää tällä hetkellä.**
- Meidän tulisi enemmän katsoa, miten heitto pelaajalta lähtee ts. - saatto vaihe, kun katsoa, sitä meneekö heitto sisään vai ei.
- Se ei paljoa opeta, jos katsotaan pelkkää lentorataa ja sisään menoa. Sehän on nähty miljoonia kertoja.
- Oppiaksemme joudumme tekemään aina erilaisia **valintoja.** Meidän on hyvä tietää mistä tällaiset vaihtoehdot tulevat.

HEITON OPETTAMINEN

Missä vika?

- kun heitto on lyhyt – **voiman tuotto**
- kun heitto on pitkä – **voiman tuotto**
- kun heitto suuntautuu sivuille – **tarkastele rannetta tai kyynärpäätä**
- Tarkastele mihin heiton alla oleva energia purkautuu – **pitäisi mennä vain yhteen suuntaan**

HEITON OPETTAMINEN

TARKKAILTAVIA ASIOITA TIETÄEN => heitto on yksi liike

- VOIMANTUOTTO JA HEITON ALOITUS KORKEUS
 - mistä se muodostuu ja miten sitä käytetään
- KAAREN KORKEUS
 - kuinka korkealle heität yleensä
- TAKAKIERRE
 - millaisen kierteen annat heitollesi
- PERUSASENTO JA VAKAVUUSTASO
 - miten seisot ja mistä aloittaa heittäminen
- KÄSIVARREN SAATTO
 - mitä se tekee heiton aikana tai sen jälkeen
- RANNE JA KÄMMEN
 - mitä ne tekevät heiton aikana tai sen jälkeen
- KATSE, KESKITTYMINEN JA HEITTOJEN SAMAN-KALTAISUUS

HEITON OPETTAMINEN

- Luo harjoitus, jossa pelaajat voivat kokeilla miten nämä kuusi pääkohtaa tuntuvat heidän nykyisessä heitossa. Mitä enemmän heillä on tietoa näistä avainkohdista, sen helpompaa on omaksua oikealaatuinen heittotyyli. Kun on tietoa, on helpompi vertailla ”vanhan” ja ”uuden” heiton eroja. ”Uuden heittotavan” hyväksyminen käy myös kätevämmiin ja vaivattomammiin, eikä niin helposti lipsu sinne vanhan heiton puolelle (lihasmuistin merkitys).

HEITON OPETTAMINEN

FYYSISET OSIOT – HYVIN HELPPOA, SIIS MITÄ TARVITAAN

- **Voima jaloista**
 - tämä voima panee liikkeelle heittoon kuuluvan ketjumaisen reaktion
- **Virittäminen ja pallon asettelu – kädet, katse, kohde**
 - heiton kohdistaminen on tärkeää, huomio se aloitus kun pallo nousee aloituspaikalle
 - aloituspaikka ei ole pysähdyspaikka vain suuntaamispaikka
- **Jatkuva ”Kiihtyvä saatto”, suoraan linjassa ja ylöspäin**
 - käsivarren saatto aina ihan loppuun asti – tämä Saatto toimittaa pallon kohti kohdetta ja muuttaa jaloista ja vartalosta tulevan ylöspäin suuntautuvan energian poikittain kulkevaksi
 - ylöspäin suuntautuva työntö antaa päävoiman ja Saatto ”löytää” kohteen
 - melkein kun piiskan sivallus loppuun ja aina samalta etäisyydeltä
- **Saattokulman muuntaminen –**
 - Saattokulmaa muuntamalla hallitset eri etäisyydet. Muuta kaarta älä ”Kiihtyvää Saattoa”, liike on vaistomainen ja helposti opittavissa
- **Täydellinen Saatto – pidä se aina yllä hetki heiton jälkeen**
 - tämä täydentää suorituksen ja varmentaa suuremman heittotarkkuuden

HEITON OPETTAMINEN

➤ Heiton rakenne – kuule ”SWISH”

- **PERUSASIAT**
 - oppia heittämään käyttäen jalkojen ja keskivartalon voimaa
 - heittää ylöspäin – hauis korvaan tai poskeen
 - kehittää jatkuva automaattinen Kiihtyvä Saatto, kämmen (etusormi), pallo ja kohde samalla viivalla.
 - tuo voima jaloista/keskivartalosta ja etäisyyden säätö kaarta muuttamalla
- **HARJAANTUMINEN – perusasiat käytäntöön**
 - heitä ensin vaikka seinää vasten, ettei korin tekemisestä tule turhia paineita
 - sitten heittoja koriin
 - vapaaheiton opettelu – kuten hyppyheitto ilman hyppyä
- **LAAJENNA TAITOVALIKOIMAASI– opitun metodin käyttö muissa heitoissa**
 - heittoja liikkeestä, kuljetuksesta, vauhdin ja etäisyyden lisäys, screenin käyttö
 - ole luova ja yritä hallita vaikeimpiakin heittoja