

VAPAAHEITOT

Ne helpot kaksi pistettä



Vapaaheitto



”Aina, kun menet vapaaheitto viivalle lasken hyväksemme kaksi pistettä”, sanoo valmentaja legenda Red Auerbach Larry Bird’lle

Vapaaheitto on aliarvostetuin heitto - Hymyile kun olet ne hankkinut.

Kaksi ilmaista pistettä

Ole tasapainossa.

Pallo ei näy takaapäin katsottuna

John Stockton on 90% vapaaheittäjä

Jukka Mantere 2004

Vapaaheitto



Katse kohteeseen

Heittävän käden puoleinen jalka edessä

Polvet taivutettuna - voima tulee jaloista

Kyynärpää pallon alle

Linja – isovarvas-polvi-kyynärpää-etusormi

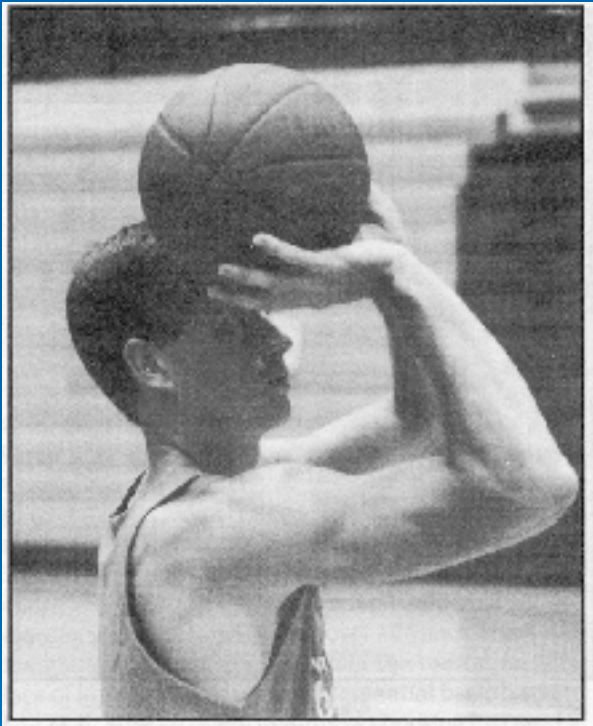
Ranne lukossa

Valmiina yhden liikkeen heittoon

John Stockton on 90%
vapaaheittäjä

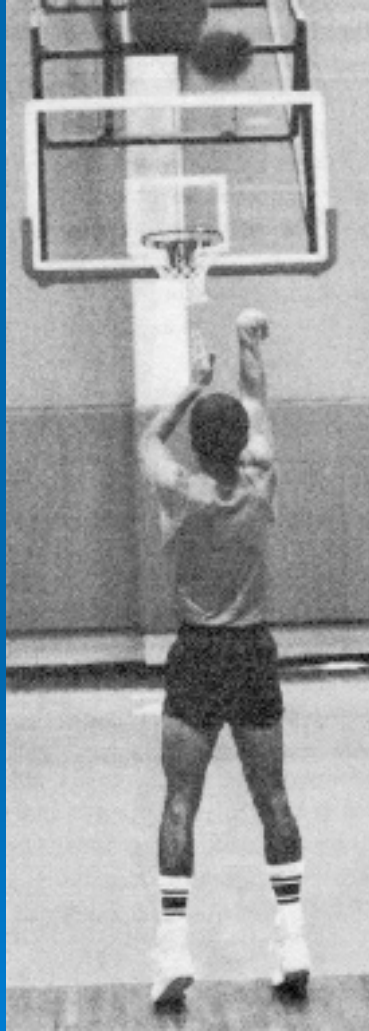
Jukka Mantere 2004

Vapaaheitto



Katse vain kohteessa
90° kulma ranteessa ja kyynerpäässä
Kyynerpää pallon alla
Linja – isovarvas-polvi-kyynärpää-etusormi
Koripallo lepää sormilla
Valmistaudu “kiintyvään saattoon”

Vapaaheitto



Katse yhä kohteessa – korissa
Heitä ylöspäin
Yksi liike:

Täydellinen saatto

”Kiihtyvä saatto”

(jatka jaloista tulevaa voimaa)

- Käsivarsi

- Ranne (sormet alaspäin)

Älä hyppää – nouse varpaille

Säilytä tasapainosi

John Stockton on 90%
vapaaheittäjä

Jukka Mantere 2004

Vapaaheitto



Tapa harjoitella vapaaheittoa

- Heitto yhdellä kädellä
- Heitä silmät suljettuna
- Heitä ensin viisi – sitten 10 putkeen

Vapaaheitto prosentti on oltava yli 75%
Joukkuetavoite –
joka ottelussa ansaitsemme 25-30 vapaaheittoa

John Stockton on 90%
vapaaheittäjä

Jukka Mantere 2004