

2 vaihtoehtoista harjoitusohjelmaa kullekin harjoitustyypille.

Videot: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLzhK7hz3OaXHVSXzWZqUjlrjuYMN9Emo>

PALLONKÄSITTELY 1

Tee läpi niin että harjoitus kestää vähintään 20 minuuttia. Aina tee molemmat kädet

- Pallon pyöritys vartalon ympäri (aloita nilkoista ja nouse sieltä ylöspäin)
 - Pallon pyöritys kahdeksikkona jalkojen ympäri
 - Voimapomppu kummallakin kädellä ("lyö palloa lattiaan")
 - Kädenvaihto edessä – korkea pomppu (kädet kuin albatrossin siivet)
 - Kädenvaihto edessä – matala pomppu
 - In-and-out edessä
 - In-and-out sivulla
 - Kahdeksikko jalkojen ympäri pomputtaen ("hämähäkki" / "spider")
 - Askelkyykkyasennosta in-and-out edessä ja jalkojen välistä kombo
 - Pallo selän takana kuljettaen kentän päästä päähän ja takaisin
 - Pallo jalkojen välistä kuljettaen kentän päästä päähän ja takaisin
-

PALLONKÄSITTELY 2

- Phil Handyn molemmat harjoitteet videolta peräkkäin
- Kesto noin 20-30 minuuttia

Staattinen

<https://www.youtube.com/watch?v=NCHxsar6ZNA>

Dynaaminen

<https://www.youtube.com/watch?v=IJ1whlYp5f4>

- a) In & out cross + jalkojen välitse eteenpäin (00:00)
- b) crossover pienin askelein sivuttain liikkuen (02:00)
- c) selän takaa edes takaisin pienin askelein eteenpäin liikkuen (03:00)
- d) selän takaa ympyrällä eteen pienin askelein eteenpäin liikkuen (03:55)

Kombot

- e) jalkojen välistä taakse siirto ja sivuaskel - molemmat suunnat (4:56)
- f) jalkojen välistä, selän takaa, crossover, sivuaskel (6:00)
- g) jalkojen välistä, crossover, sivuaskel (08:00)

Oleellista:

- matala peliasento
- lyö palloa kovaa

- liiku pienin askelein eteenpäin tai sivulle - älä riplaa paikallasi!!!!

HEITTO 1

Formiheittosarja 7 x 10 heittoa

- kyynerpään koukistus alle - pallo "tarjottimessa" yhdessä kädessä + ranteen kääntö
 - o <https://youtu.be/MxO-5-bJmoM?t=45> (ilman tukikättä)
 - käsi keskelle palloa – logo suoraan, sormet kirjaimiin, kulmakarvojen yläpuolelta (tukikäsi mukana)
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=8-7JVqPIUJ4>
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=iTp4iipLivs>
 - ranteen viritys – vieritä pallo käsivartta pitkin, viritä ranne ja kierrä pallo käteen
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=i105olijVKA>
 - kanansiiven tappo – lyö kyynerpäällä kylkeä ennen heittoa, pallo ulos kropasta
 - o <https://youtu.be/x7anDE7OEww?list=PLzhK7hz3OaXHVSXzWZqUjlrjuYMN9Emo&t=271>
 - rytmi – takaristiaskeleesta 1-2 askelsarja – pallo kädessä
 - rytmi – takaristiaskeleesta 1-2 askelsarja – itselle pomputtaen
- (kuten seuraavissa videoissa mutta liiku ensin sivuttain takaristiaskeleella)
- o <https://www.youtube.com/watch?v=4PRQjKCX3-w>
 - o <https://youtu.be/NE-Yb5f9Mk?list=PLzhK7hz3OaXHVSXzWZqUjlrjuYMN9Emo>
 - o <https://youtu.be/tgb0bFX4d-I?list=PLzhK7hz3OaXHVSXzWZqUjlrjuYMN9Emo>
 - o

Tuulilasinpyyhkimet vaparin etäisyydeltä 30 heittoa

- 3 paikkaa (laita-keskusta-laita) 10 heittoa kukin. 1-2 pysähdys. (pompauta pallo itselle tai kaveri syöttää)
- https://www.youtube.com/watch?v=rfClb_r55_U
-

50 heittoa editse & taitsekäännöksistä

- editsekäännös molemmille puolille 10 (pompauta pallo itselle tai kaveri syöttää)
- taitsekäännös molemmille puolille 10 (pompauta pallo itselle tai kaveri syöttää)
- kaksi kertaa pallo jalkojen välistä ja hyppyheitto 10

<https://www.youtube.com/watch?v=9ooM92hVNyE> (front pivot = editsekäännös)

<https://www.youtube.com/watch?v=zKXYMpfaaV4> (reverse pivot = taitsekäännös)

20 vaparia (laske tulos ja merkitse harjoituspäiväkirjaan)

HEITTO 2

Formiheittosarja 70 heittoa kuten yllä

80 heittoa Payton Pritchardin esimerkkiheitoista, joko itselle palloa pompauttaen tai kaverin kanssa heittäen. Pyri kopissa yksitahtipysähdykseen. Sovella taitotasosi mukaan ja etäisyyden voi lyhentää kolmosten sijaan noin vaparin etäisyydelle.

https://www.youtube.com/watch?v=2_J6UF7XAYY

20 vapaaheittoa (laske tulos ja merkitse harjoituspäiväkirjaan)