

Harjoitekansio

Suomen Pétanque-Liitto
Koulutusvaliokunta



Harjoitteen ja harjoituksen määritelmät

- Harjoite on yksittäinen keino parantaa urheilijan tai joukkueen suoritusta.
- Harjoitus voi koostua yhdestä tai useammasta harjoitteesta.



Harjoitteen yleiset muuttujat

- Muuttujien avulla voidaan harjoitteita helpottaa tai vaikeuttaa.
- Etäisyys:
 - harjoitteissa kannattaa aina vaihdella etäisyyttä
 - etäisyys voi vaihdella välillä aina 20 m asti
- Tila:
 - harjoitteessa käytössä olevan tilan määrää voidaan vaihdella
 - kuulien välisen etäisyyden kasvattaminen tai pienentäminen
 - maalin koon muuttaminen (esim. alastulopaikan pienentäminen)
- Alusta:
 - erilaisilla alustoilla harjoittelemisen monipuolistaa heittotekniikkaa
 - pehmeä <-> kova
 - tasainen <-> epätasainen
 - vaihteleva <-> tasalaatuinen



Toistojen määrä

- Heittotekniikan harjoittelu on liikeradan opiskelua.
- Tarvitaan lukematon määrä toistoja, jotta heittoliike tai sen osa muuttuu automaattiseksi.
- Kun aloitetaan uuden liikeradan opetteleminen, toistojen määrä kannattaa pitää pienenä: alle 10 toistoa / sarja.
- Kun asia on sisäistetty, toistomääriä voidaan kasvattaa: yli 10 toistoa / sarja.



Harjoitteiden seuranta

- Harjoituspäiväkirja:
 - harjoitteiden onnistumisprosentit kirjataan ylös
 - näkee kehityksen
 - huomaa helpommin mitä osataan ja mikä on onnistumisprosentti
- Harjoittelua on helpompi kohdentaa, kun tietää, mitä pitää harjoitella.
- Valmentajan tehtävänä on auttaa harjoitteiden valinnassa ja tarkkailussa.



Tarvittavat välineet

- Kohdekuulia ●
- Kolme heittokuulaa ○
- Snadi •

- Lisäksi muuta materiaalia:
 - mitta
 - apuväline viivojen piirtämiseen

Asetusheitto

- Asetusheitto heitetään valittuun alastulopaikkaan kentällä, jonka ominaisuudet voivat vaihdella.
- Alastulopaikkaan heitetyn asetushieiton tulee käyttäytyä odotetulla tavalla ja pysähtyä haluttuun tilaan.



Asetusheiton harjoitteet

- Tärkeimmät kehittämisen kohteet:
 - alastulopaikan valinta:
 - tapahtuu peleissä
 - kuulun osuminen valittuun alastulopaikkaan:
 - asetushheiton tärkein tarkkuusharjoite
 - heilurin tuottama voima:
 - erilaisten asetushheittojen tarvitsema voimamäärän tuottaminen ja hallinta
 - heiton korkeus:
 - matala, puolikorkea, korkea
 - kierre:
 - asetushheittoon tuotetun voiman pysäyttäminen
 - kuulun maahantulon jälkeisen käyttäytymisen ohjaaminen



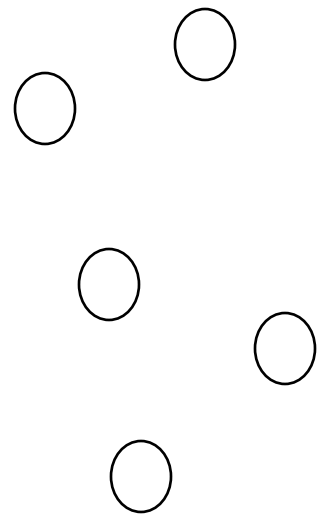
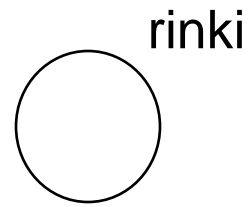
Snadin heittäminen

- Snadia heitetään kuin kuulaa.
- Harjoittele snadin heittämistä valitsemaasi paikkaan.
- Snadin heittäminen on taktiikan toteuttamisen ensimmäinen perusosa.



Alastulopaikka

- Snadi voidaan laittaa kentälle.
- Alastulopaikka merkitään niin, että se näkyy ringistä.
- Heittäjä heittää kolme kuulaa, jotka yritetään kaikki saada alas samaan paikkaan.



alastulopaikka

Valmentajan ohjeet

- Valmentajan kannattaa esitellä suoralla heitolla alastulopaikan eri kallistuksen vaikutukset kuulan käyttäytymiseen:
 - ylämäki, alamäki, oikealle tai vasemmalle kallellaan oleva alastulopaikka
- Merkitse alastulopaikka isolla ympyrällä (n. 50 cm) ja pienennä ympyrää vähitellen.
- Vaihtele tilaa:
 - laita viiva, jota ennen / jälkeen on valittava alastulopaikka
- Vaihtele heittotyylejä:
 - matala, puolikorkea, korkea
- Harjoitteen vaikeuttaminen:
 - alastulon lisäksi kuula pitää pysäyttää tiettyyn kohtaan esim. merkitään maalialue snadin lähistölle

Etukuula

- Kohdekuula toimii maalina.
- Tarkoituksena on asettaa maalin etupuolelle mahdollisimman lähelle kuitenkin osumatta kohdekuulaan.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitteen tarkoituksena on opettaa hallitsemaan asetusheiton voimaa ja linjaa.
- Kohdekuulan sijasta maalina voi käyttää snadia.
- Voit piirtää maalin eteen alueita, joista saa pisteitä sitä enemmän, mitä lähempänä heittokuula sijaitsee kohdekuulan edessä.

Lukko / klossi

- Aseta heittokuula kiinni kohdekuulaan.
- Mitä vähemmän kohdekuula liikkuu osumasta, sitä parempi heitto.



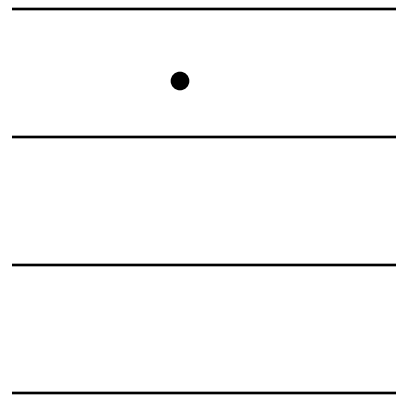
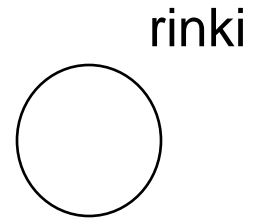
Valmentajan ohjeet

- Harjoitteen tarkoituksena ei ole siis törmätä kohdekuulaan, vaan asettaa siihen kiinni.
- Voit piirtää kohdekuulan lähelle ympyräviivoja, jotka ovat 10 cm:n etäisyydellä toisistaan, ja voit pisteyttää alueet.



Snadin siirtäminen

- Piirrä metrin päässä toisistaan olevia viivoja lyhyestä etäisyydestä alkaen päättyen esim. 10 metriin.
- Laita snadi ensimmäisten viivojen väliin.
- Tehtävänä on siirtää asettamalla snadia seuraavan viivan yli.
- Tavoitteena on siirtää snadi sopivan etäisyyden päähän mahdollisimman pienellä heittojen määrällä.



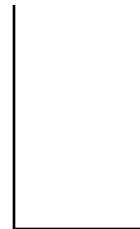
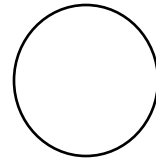
Valmentajan ohjeet

- Valvo, etteivät asetukset muutu iskuheitoiksi.
- Kannattaa miettiä, millä etäisyydellä kannattaa asettaa kyykystä ja millä etäisyydellä pystystä.
- Miten etäisyys ja erilaiset kentät vaikuttavat päätöksentekoon, kumpaa heittoa käytetään?

Kuulan pysäyttäminen

- Piirrä U:n muotoinen maalialue:
 - sivut: 1 m
 - väli: $\frac{1}{2}$ m
- Tarkoituksena on asettaa U:n sisään niin, ettei kuula riko missään vaiheessa sivu- tai takaviivoja.
- Kuulan pitää pysähtyä ennen takaviivaa.
- Heittäjä saa valita alastulopaikan ja heittotyylin.

rinki



maalialue

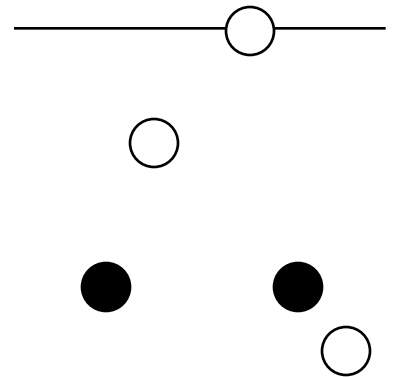
Valmentajan ohjeet

- Harjoitteen tarkoituksena on opettaa asetusheiton suunnan ja voiman kontrollia.
- Harjoitetta voi muuntaa:
 - maalialueen kokoa vaihtelemalla
 - maalialue voidaan sijoittaa ringistä katsoen keskelle, vasemmalle tai oikealle
 - maalialueelle voi sijoittaa snadin mahdollisimman lähelle takaviivaa



Portti

- Laita kaksi kohdekuulaa vierekkäin noin $\frac{1}{2}$ metrin päähän toisistaan.
- Piirrä kohdekuulien taakse viiva noin $\frac{1}{2}$ metrin etäisyydelle.
- Tehtävänä on asettaa heittokuula kohdekuulien välistä ja pysäyttää se ennen viivaa.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitetta voidaan vaikeuttaa:
 - pienentämällä kohdekuulien väliä
 - piirtämällä takana oleva viiva lähemmäs kohdekuulia
 - sijoittamalla portti ringistä katsottuna keskelle, vasemmalle tai oikealle



Kuulan työntäminen

- Laita kentälle kuulia ja opettele työntämään niitä eteenpäin:
- Heittokuula jää kohdekuulan paikalle.
- Heittokuula kulkee kohdekuulan kanssa eteenpäin.

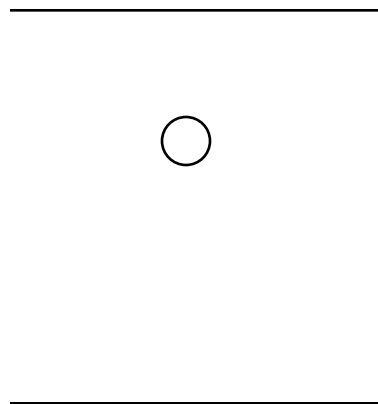


Valmentajan ohjeet

- Tarkoituksena on opettaa kuulan kontrolloimista.
- Harjoitetta voi vaikeuttaa esim. lisäämällä viivoja sopivan etäisyyden esim. ½ metriä päähän:
 - viiva, jonka yli kohdekuulan pitää siirtyä
 - viiva, jota kohdekuula ei saa ylittää
 - viiva, jonka yli heittokuulan pitää siirtyä
 - viiva, jota heittokuula ei saa ylittää

Kierreharjoitus

- Piirrä kaksi viivaa peräkkäin (esim. metri väliä).
- Koita asettaa kuula niin, että se tulee alas ensimmäisen viivan jälkeen ja pysähtyy ennen jälkimmäistä viivaa.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitteen tarkoituksena on opettaa heiton korkeuden ja kierteen vaikutusta kuulun pysähtymiseen.
- Harjoitetta voidaan helpottaa / vaikeuttaa muuttamalla viivojen välistä etäisyyttä.



Sivukierre oikealle

- Opettele heittämään kuulaa niin, että saat sen kaartamaan heittosuunnasta katsoen oikealle.



Valmentajan ohjeet

- Kentälle voidaan laittaa este, jonka takana on maalialue niin, että, este pitää kiertää sen vasemmalta puolelta.
- Harjoitteen voi yhdistää muihin harjoitteisiin:
 - esim. portti tai kuulun pysäyttäminen



Sivukierre vasemmalle

- Opettele heittämään kuulaa niin, että saat sen kaartamaan heittosuunnasta katsoen vasemmalle.
- Kentälle voidaan laittaa este, joka pitää kiertää vasemmalta.



Valmentajan ohjeet

- Kentälle voidaan laittaa este, jonka takana on maalialue niin, että, este pitää kiertää sen oikealta puolelta.
- Harjoitteen voi yhdistää muihin harjoitteisiin:
 - esim. portti tai kuulun pysäyttäminen

Iskuheitto

- Iskuheitto heitetään kaaren avulla haluttuun etäisyyteen ja linjaan, jotta heitto osuu valittuun kohteeseen.
- Iskuheiton tarkoituksena on poistaa kohde ja tilanteesta riippuen saada iskukuula snadia lähemmäksi kuin kohde.

Iskuheiton harjoitteet

- Tärkeimmät kehittämisen kohteet:
 - heiton linja ja etäisyys:
 - kuula pitää saada alas haluttuun kohtaan
 - heilurin tuottama voima:
 - kuulan lentämiseen tarvittavan voiman tuottaminen ja hallinta
 - kaari:
 - erilaisia kaaria erilaisiin tilanteisiin
 - kierre:
 - mahdollistaa iskukuulan jäämisen
 - iskukuula pomppaa vähemmän osuessaan maahan



Yksittäinen kuula

- Iske osuma yksittäiseen kohdekuulaan.

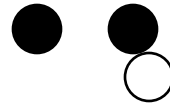


Valmentajan ohjeet

- Vaihtele etäisyyttä ja kenttiä, jolloin huomaat millaisella kentällä voi iskeä vähän eteen.
- Harjoitetta voi muuttaa:
 - laittamalla kuulan korokkeen päälle
 - laittamalla kuulaan kuoppaan
 - laittamalla esteen esim. 40 cm ennen kohdekuulaa
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - kohdekuulaa pienentämällä
 - laittamalla esteen kohdekuulan eteen

Kaksi kuulaa vierekkäin

- Laita kaksi kohdekuulaa vierekkäin kuulun mitan päähän toisistaan.
- Iske pois toinen kuula ja sen jälkeen yksinäinen kuula.
- Seuraavalla kerralla aloitat vastakkaiselta puolelta.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitetta voidaan muuttaa:
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - suurentamalla / pienentämällä kohdekuulien välisiä etäisyyksiä
 - kohdekuulien kokoa vaihtamalla
 - laittamalla esteen kohdekuulien eteen



Kaksi kuulaa peräkkäin

- Laita kaksi kohdekuulaa peräkkäin niin, että väliin mahtuu kaksi kuulaa.
- Iske etukuulaa tai takakuulaa niin ettei toinen kohdekuula liiku.



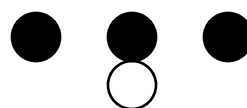
Valmentajan ohjeet

- Harjoitetta voidaan muuttaa:
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - suurentamalla / pienentämällä kohdekuulien välisiä etäisyyksiä
 - kohdekuulien kokoa vaihtamalla
 - laittamalla esteen etummaisena kohdekuulan eteen



Kolme kuulaa vierekkäin

- Laita kolme kohdekuulaa vierekkäin ja jätä väliin yksi kuulanimitta.
- Iske pois keskimmäinen kohdekuula, osumatta muihin kohdekuuliin.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitetta voidaan muuttaa:
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - suurentamalla / pienentämällä kohdekuulien välisiä etäisyyksiä
 - kohdekuulien kokoa vaihtamalla
 - laittamalla esteen kohdekuulien eteen



Kolme kuulaa peräkkäin

- Laita kolme kohdekuulaa peräkkäin kahden kuulanimittauksen etäisyydelle toisistaan.
- Iske pois keskimääräinen kuula osumatta muihin kohdekuuliin.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitetta voidaan muuttaa:
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - suurentamalla / pienentämällä kohdekuulien välisiä etäisyyksiä
 - kohdekuulien kokoa vaihtamalla
 - laittamalla esteen ympyrän eteen



Toisissaan kiinni olevat kuulat

- Kaksi kohdekuulaa peräkkäin.
- Iske takimmainen kuula tai molemmat kuulat pois.
- Kaksi kohdekuulaa vierekkäin.
- Iske pois vasen/oikea kuula.
- Kolme kuulaa peräkkäin.
- Iske etummaista.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitteen tarkoituksena on opettaa iskemään
- Harjoitetta voidaan muuttaa:
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - suurentamalla / pienentämällä kohdekuulien välisiä etäisyyksiä
 - kohdekuulien kokoa vaihtamalla
 - laittamalla esteen ympyrän eteen



Snadin ammunta

- Iske snadia.



Koulutusvaliokunta

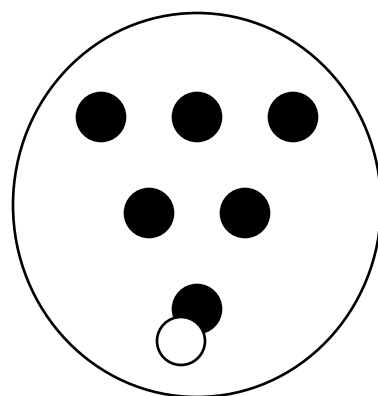
Valmentajan ohjeet

- Harjoitetta voidaan muuttaa:
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - laittamalla esteen snadin eteen
 - iskemällä snadi ulos kentältä
 - iskemällä niin, että snadi jää kentälle



Kolmio

- Piirretään halkaisijaltaan $\frac{1}{2}$ metrin ympyrä sopivalle etäisyydelle.
- Laitetaan kuusi kohdekuulaa kuvassa olevaan kolmion muotoon.
- Isketään kolmelle heittokuulalla mahdollisimman monta kohdekuulaa pois ympyrästä.



Valmentajan ohjeet

- Harjoitteen voi toteuttaa kahdella eri tavalla:
 - ympyrään jäävät heittokuulat poistetaan joka heiton jälkeen
 - heittokuulat jätetään ympyrään
- Harjoitetta voidaan muuttaa:
 - vaihtamalla etäisyyttä
 - suurentamalla ympyrää
 - suurentamalla kohdekuulien välisiä etäisyyksiä
 - kohdekuulia pienentämällä
 - laittamalla esteen ympyrän eteen
- Harjoitteen voi myös pisteyttää:
 - ympyrästä ulos isketty kuula = 1 piste
 - ympyrään jäävät heittokuulat = 2 pistettä

