KÄSIPALLON TEKNIIKKAPASSI

OHJEITA VALMENTAJALLE

Tekniikkamerkin suorittaminen on tarkoitettu osaksi käsipalloilijan päivittäistä harjoittelua. Tekniikkamerkin lajeja on tarkoitettu suoritettavan harjoituksissa valmentajan johdolla. Kaikkia lajeja ei tarvitse käydä samalla kertaa läpi, ettei tulisi turhaa seisoskelua, vaan jos harjoitusten teema on esimerkiksi syötöt, voidaan osalla harjoitteluajasta suorittaa syöttöihin liittyvät tekniikkasuoritukset.

Harjoituksissa tehtävät tekniikkamerkkisuoritukset eivät ole senttimetreistä eivätkä sekunnin sadasosista kiinni, joten pikkutarkkuuksiin ei kannata takertua. Jos pelaajan suoritus ko. lajissa on mielestäsi merkin arvoinen, anna se hänelle. Opiskele lajit huolellisesti, jotta osaat arvioida niitä.

Suoritukset on jaettu neljään pääluokkaan: 1. Syötöt, 2. Heitot, 3. Pallon hallinta ja 4. Pallon ja vartalon hallinta. Niissä on useampi laji, joissa kaikissa on pronssi, hopea, kultataso, joissakin myös ylimääräinen kultapallotaso. Suoritukset tulee merkata Tekniikkapassiin. Sitä on saatavilla sekä suomen- että ruotsinkielisenä. Kun pelaaja saavuttaa pronssimerkkiin oikeuttavan tason, valmentaja kirjaa puumerkkinsä pronssi-kohtaan jne. Tekniikkapasseja voi tilata Käsipalloliitosta (yhteystiedot alla).

Ei ole tarkoitus, että E-juniorina suoritetaan kaikista lajeista kultamerkki, vaan tarkoituksena on, että koko ajan olisi jotain tavoiteltavaa. C- tai B-juniorina kultatason saavuttaminen on normaalia pelaajan kehitystä. Pienimmille junioreille riittää usein pronssitason suoritukset.

Kun pelaaja on suorittanut kultaisen merkin jokaisesta lajista, kortti tulee lähettää *Käsipalloliittoon*. Pelaaja saa kultaisen ”Tekniikkakingi”-kangasmerkin, jonka hän voi kiinnittää pelipaitaansa. Se on taidon mittari ja kertoo pelaajan halusta harjoitella ja kehittää itseään.

ONNEA MATKAAN!

Lisätiedot ja Tekniikkapassin tilaus:
Annamari Jääskeläinen
Nuorisovastaava/Ungdomsansvarig
Suomen Käsipalloliitto/Finlands Handbollförbund
annamari.jaaskelainen@finnhandball.net
044-559 6035

1. SYÖTÖT

Syöttötaituruus

Pronssi:

Pelaaja seisoo kahden (2) metrin päässä seinästä. Pallo heitetään seinään ja otetaan vastaan yhdellä kädellä. Palloa ei saa vangita muulla ruumiinosalla kuin kädellä, eli pallon kiinniottoa ei esimerkiksi saa avustaa rintakehällä tai olkapäällä.
Suoritus: 10 syöttöä.

Pallo syötetään seinään ja otetaan kiinni yhdellä kädellä.

Hopea:
Pelaaja seisoo kahden (2) metrin päässä seinästä. Pallo heitetään seinään 10 kertaa peräkkäin oikealla kädellä ja tämän jälkeen 10 kertaa vasemmalla kädellä. Pallon kiinniotto täytyy tapahtua samalla kädellä millä heitetään. Palloa ei saa vangita muulla ruumiinosalla kuin kädellä, eli pallon kiinniottoa ei esimerkiksi saa avustaa rintakehällä tai olkapäällä.

Suoritus: 10 syöttöä oikealla ja 10 vasemmalla kädellä.

Pelaaja syöttää ja vastaanottaa pallon samalla kädellä, vuorokäsin.

Kulta:
Pelaaja seisoo kahden (2) metrin päässä seinästä. Yksi pallo. Pallo heitetään seinään oikealla kädellä ja otetaan kiinni vasemmalla kädellä – heitetään vasemmalla ja otetaan kiinni oikealla jne. 20 kertaa yhtäjaksoisesti, vasen ja oikea vuorotellen (10 oikealla ja 10 vasemmalla). Palloa ei saa vangita muulla ruumiinosalla kuin kädellä.

Kultapallo:

Pelaajalla on kaksi palloa. Etäisyys seinästä 2 metriä. Pallot heitetään vuorotellen seinään oikealla ja vasemmalla kädellä. Pallo otetaan aina kiinni samalla kädellä kuin heitetään. Palloa ei saa vangita muulla ruumiinosalla kuin kädellä. Kumpikin pallo tulee heittää seinään ja vangita 10 kertaa, eli yhteensä 20 syöttöä. Palloa ei saa vangita muulla ruumiinosalla kuin kädellä.
Suoritus tulee tehdä 25 sekunnissa.

Syöttö ja kiinniotto vuorotelleen oikealla ja vasemmalla.

Kultapallo Plus:

Sama kuin edellä, mutta pallot heitetään seinään molemmilla käsillä yhtä aikaa yhteensä 10 kertaa. Suoritus tulee tehdä 14 sekunnissa.

Jos suoritat Kultapallo Plussan, voit onnitella itseäsi!
Haaste: Kokeile edellä olevia harjoitteita yhdellä jalalla seisten. Kokeile molemmilla jaloilla. Jos tämä onnistuu, kokeile samaa penkin päällä tai tasapainolaudalla seisten.

Avaussyötöt maalivahdin alueelta

Heitetään avaussyöttöjä maalivahdin alueelta kentälle sijoitettuihin 3 x 3 m ruutuihin. Ensimmäinen ruutu on maalivahdin alueelta katsottuna kentän ensimmäisellä puoliskolla oikealla puolella ja toinen kentän jälkimmäisellä puoliskolla vasemmalla puolella. Ruudut voivat olla myös päinvastoin sijoitettuna, ensimmäinen vasemmalla ja toinen oikealla.

Pelaajalla on 10 palloa missä tahansa päätyrajalla (myös maaliviiva). Pelaaja lähtee maalivahdin 4 metrin viivalta, hakee pallon päätyrajalta ja heittää sen maalivahdin alueen sisältä jompaankumpaan ruutuun. Pelaaja hakee seuraavan pallon päätyrajalta ja heittää sen jompaankumpaan ruutuun, kuitenkin niin, että 5 palloa kumpaankin ruutuun.

Suoritus tulee tehdä 45 sekunnissa. Suoritus päättyy, kun viimeinen pallo on osunut ruutuun tai kun 45 sekuntia on täynnä.

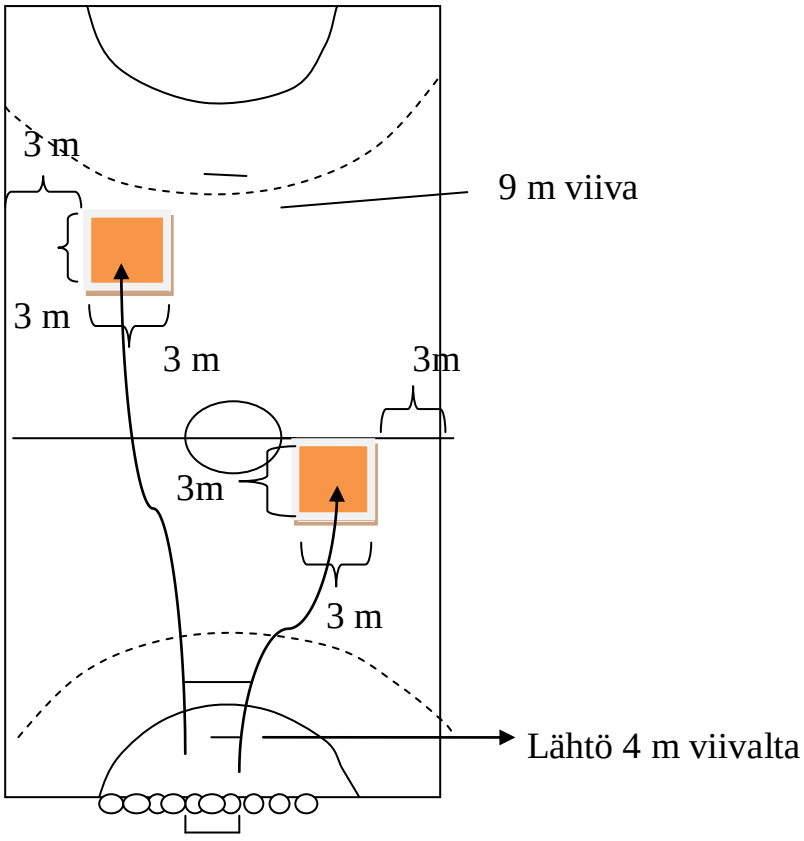
Pronssi: 6 palloa ruudussa
Hopea: 8 palloa ruudussa
Kulta: 10 palloa ruudussa

Ruutujen etäisyydet: Ensimmäisen ruudun ylimmäisen sivun tulee olla keskiviivalla ja oikeanpuoleisen sivun 3 m sivurajasta. Jälkimmäisen ruudun taaimmainen pääty tulee olla 9 m viivan kohdalla ja vasen sivu 3 m vasemmanpuoleisesta sivurajasta.

> Vinkki: ruutujen rajat voi teipata vaikka maalarinteipillä ja rajata kartioilla. Pallon tulee osua kokonaan ruudun rajojen sisäpuolelle. Teipille osunut pallo ei siis ole ruudussa eikä näin ollen tuo pistettä.

HUOM! Yllä selostetut etäisyydet pätevät ainoastaan täysimittaisella kentällä (20 x 40 m). Ks. kuva.

Täysikokoinen kenttä

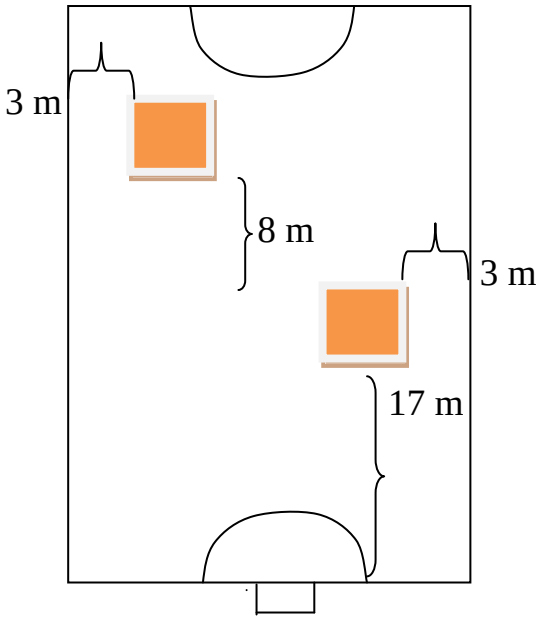


Pallot voivat olla missä tahansa päätyviivalla, myös maaliviivalla.

Pienemmillä kentillä etäisyydet ovat seuraavat:

1. ruutu: alimmainen sivu 17 m päätyrajasta. Etäisyys sivurajasta 3 m
2. ruutu: alimmainen sivu 8 m päässä 1. laatikon yläsivusta ja 11 m päässä alasivusta. Etäisyys sivurajasta 3 m.

Pieni kenttä



2. HEITOT

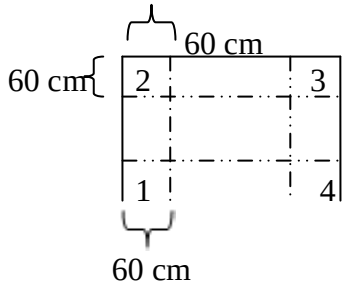
Tarkkuusheitto

(neljällä narulla kehitetään maalin kulmiin 60 x 60 cm kokoiset aukot)

Heitetään palloa maaliin 8 kertaa, jokaiseen kulmaan vuorotellen järjestyksessä vasen alakulma, vasen yläkulma, oikea yläkulma, oikea alakulma jne. Pallot sijaitsevat missä tahansa yhdeksän metrin ulkopuolella, josta pelaaja hakee yhden kerrallaan ja heittää sen maaliin. Pallo saa osua naruun matkalla maaliin. Suoritus tulee tehdä 22 sekunnissa. Pisteitä jaetaan osumien mukaan. Heittoetäisyys 6 m. Pisteet ratkaisevat merkin arvon.

- **Pronssi:** 6 osumaa
- **Hopea:** 7 osumaa
- **Kulta:** 8 osumaa

Maalin rakentaminen: ripusta kaksi narua maalin ylärimasta alaspäin (käytä painona vaikka 2,5 kg levypainoa) ja kaksi sivutolpasta toiseen. Voit myös käyttää kuminauhaa sivuttaisiin rajoihin. Tuloksena on jokaisessa kulmassa 60 x 60 cm kokoinen neliö. 60 cm on helppo mitata, jos tolppapuussa on maalattu käsipallomaalille tyypilliset ”raidat”. Yksi raita on 20 cm. Ks. kuva.



Heittojärjestys: Vasen alakulma, vasen yläkulma, oikea yläkulma, oikea alakulma jne.

Laitaheitot
(suoritetaan ainoastaan yhdeltä eli ”paremmalta” puolelta)

Pronssi:

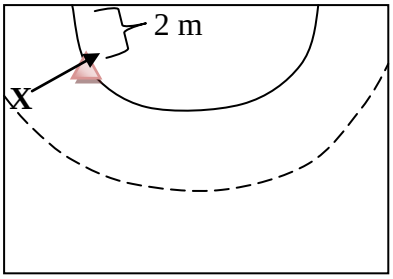
Pelaaja seisoo pääty- ja sivurajan leikkauspisteessä (kentän kulmassa), ottaa kolme (3) askelta, hyppää maalialueelle ja heittää pallon maaliin. Pallo on mentävä maaliin suoraan ilmassa (ei lattian kautta).
Vaatimus: 6 heittoa 6 maalia.
Ponnistus tapahduttava ennen 6 metrin viivaa. Ei maalivahtia.

Lähtö kentän kulmasta, josta kolme askelta ja heitto kohti maalia. Ponnistus ennen 6 metrin viivaa.

Hopea:

Sama kuin edellä, mutta pelaaja ottaa kaksi (2) askelta kohti maalia ja heittää pallon maaliin. Pallo on mentävä maaliin suoraan ilmassa.
Vaatimus: 6 heittoa 6 maalia.
Ponnistus tapahduttava ennen 6 metrin viivaa.

Kulta: Sama kuin edellä, mutta vauhti otetaan kentältä päin. Kuuden metrin viivalle sijoitetaan merkkikartio kahden (2) metrin päähän päätyviivalta (mitataan päätyrajasta 2 m kuuden metrin rajaa pitkin). Suoritetaan kuusi heittoa, joista kolme ponnistaen vasemmalla ja kolme oikealla jalalla.
Kolmen (3) askeleen vauhdinotto tapahtuu ”kentän puolelta” sivurajan ja vapaaheittoviivan leikkauspisteestä tai lähempää samasta linjasta kuin merkkikartio. Ks. kuva. Ponnistus tapahduttava ennen 6 metrin viivaa.
Vaatimus: 6 heittoa – 6 maalia.



X = lähtöpaikka

Vauhti otetaan kentältä päin samasta linjasta kuin merkkikartio. Vauhti lähtee kaartamaan keskelle päin, jotta hypättäessä heittokulmasta saadaan mahdollisimman suuri. Ennen heittoa palloa suojataan molemmin käsin lähellä vartaloa (kuva oik.).

Kentän puolelta tullessa on tärkeää osata hypätä myös heittokäden puoleisella jalalla, jolloin saadaan suurempi heittokulma. Tässä käsi lähtee pian ojentumaan ulospäin suuremman heittokulman saavuttamiseksi.

Kultapallo:

Pelaaja seisoo pitäen toista jalkaa pääty- ja maalialueen rajan leikkauspisteessä ja heittää pallon maaliin.
Suoritetaan 5 heittoa oikea jalka ja 5 heittoa vasen jalka leikkauspisteessä. Pallo saa mennä maaliin myös lattian kautta. Pelaaja saa kaatua maahan heiton jälkeen.
Vaatimus 10 heittoa, 8 maalia. Kymmenestä heitosta kaksi heittoa voidaan suorittaa kierreheitolla (ns. screw-heitto).

Pelaaja voi kurottaa ja kaatua ulospäin suorittaessaan heittoa.

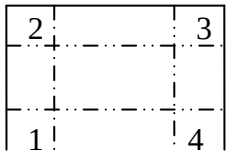
Viivaheitot

Pronssi:

6 metrin viivan ulkopuolelle, suoraan maalin (7 metrin viivan) eteen teipataan 50 x 50 cm laatikko (etäisyys: 6,00 m – 6,50 m maalista), jonka sisällä pelaaja seisoo tasajalkaa hartioiden levyisessä asennossa katse kohti maalia, ottaa pallon käteensä, hyppää ilmaan tasajalkaa ja heittää pallo maaliin 8 kertaa. Pallot on sijoitettu välittömästi laatikon ulkopuolelle niin, että pelaaja ulottuu niihin seisoessaan laatikossa. Maali on jaettu samalla tavoin kuin tarkkuusheitossa ja heitot tulee suorittaa samassa järjestyksessä myötäpäivään alkaen vasemmasta alakulmasta.

HUOM! Varmista, että pelaajan varpaat osoittavat jokaiseen heittoon lähdettäessä suoraan maalia kohti! Jos näin ei ole, suoritus hylätään. Koko suoritus tulee tehdä 35 sekunnissa.

Vaatimus: viisi heittoa kahdeksasta määrättyihin kulmiin (5/8).



Heittojärjestys: Vasen alakulma, vasen yläkulma, oikea yläkulma, oikea alakulma jne.

Tasajalkaponnistus ylöspäin

Jalat tulee olla lähdössä suoraan kohti maalia.

Hopea:
sama kuin edellä, mutta **vaatimus seitsemän heittoa kahdeksasta ennalta määrättyihin kulmiin (7/8)**

Kulta:
sama kuin edellä, mutta lähtö tapahtuu selkä maalia kohti. Pelaaja hyppää tasajalkaa, kääntyy 180 astetta ympäri ja heittää pallon maaliin olleessaan ilmassa. Pelaajan on käännyttävä neljä (4) kertaa oikealle ja neljä (4) kertaa vasemmalle. Pallon voi heittää mihin tahansa kulmaan.
Vaatimus seitsemän heittoa kahdeksasta kulmiin (7/8).

Lähtö tasajalkaa varpaat kohti vastapäistä maalia.

Myös heittokäden puolelle on osattava kääntyä.

HUOM! Varmista, että pelaajan varpaat osoittavat lähdössä aina kohti vastapäistä maalia (ks. kuva vas.). Jos näin ei ole, suoritus hylätään.
Koko suoritus tulee tehdä 40 sekunnissa.

Kultapallo:
sama kuin edellä (kulta), mutta **vaatimus kahdeksan heittoa kahdeksasta mihin tahansa kulmaan (8/8).**

3. PALLON KÄSITTELY

Pomputtaminen

Pronssi:
Pelaaja pomputtaa palloa vuoroperään oikealla ja vasemmalla kädellä yhteensä 20 kertaa yhtäjaksoisesti. Oikea, vasen, oikea, vasen jne… Pelaajan tulee olla suorituksen aikana liikkeessä.

Pomputtaessa liike voi suuntautua mihin tahansa.

Hopea:
Pelaaja istuutuu lattialle (istuessa jalat suorana eteenpäin) ja nousee seisomaan koko ajan palloa pomputtaen. Suoritus tehdään yhteensä neljä (4) kertaa peräkkäin: kaksi (2) kertaa oikealla kädellä ja kaksi (2) kertaa vasemmalla kädellä palloa pomputtaen.

Kulta:

Pelaaja käy istumaan (jalat suoraksi eteen), nousee seisomaan, käy selinmakuulle, nousee seisomaan, käy päinmakuulle ja nousee jälleen seisomaan kokoajan palloa pomputtaen. Suoritus tehdään sekä oikealla että vasemmalla kädellä koko ajan palloa pomputtaen.

Istumaan (ylh. vas.), selinmakuulle (ylh. oik.) ja päinmakuulle (alh.)

Kultapallo:

Pelaaja käy istumaan, seisomaan, selinmakuulle ja seisomaan koko ajan kahta palloa pomputtaen. Suoritus tehdään yhden (1) kerran.

Kuljettaminen

Ennen tehtävien läpivientiä kentälle tulee laittaa radat valmiiksi ohjeiden mukaisesti. Merkkikepit ovat parhaita, myös törpöt käyvät, kork. miel. väh. 40 cm, seinäksi käy mikä tahansa seinä, josta pallo pomppaa tasaisena takaisin.

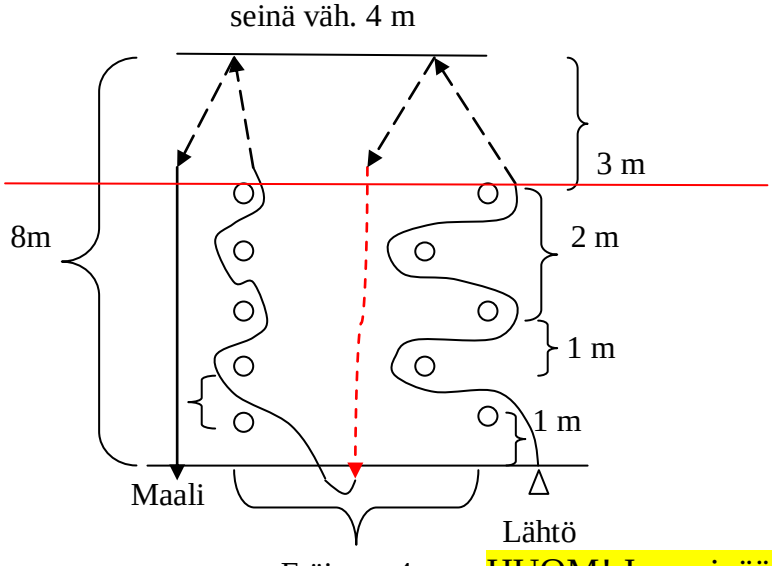
Kuljetetaan radan läpi yhden (1) kerran: Pujotellaan sivuttaissuunnassa ja syötetään pallo seinään ja otetaan kiinni. Sen jälkeen peruutetaan lähtöviivan yli pomputtaen. Sen jälkeen pujotellaan pituussuunnassa, syötetään pallo seinään ja otetaan kiinni. Pomputetaan pallo etuperin maaliin.

Merkin määrää aika. HUOM! Sekä pelaajan että pallon on kierrettävä merkkikepit/kartiot. Peruuttaminen tulee aloittaa seinästä katsottuna ensimmäisen merkkikartion kohdalla ja peruutettaessa kohti lähtöviivaa (katkoviivan nuoli) on vähintään toisen jalan astuttava kokonaan lähtö/maaliviivan yli. Suoritus päättyy, kun pelaaja on ylittänyt maaliviivan.

HUOM! Merkin saadakseen tavoiteaika tulee alittaa tai sen tulee olla sama. Aika mitataan sekunnin sadasosissa, esim. 17,01 s. Näin ollen tämä tulos ei oikeuta hopeamerkkiin, mutta 17,00 ja 16,99 oikeuttavat. Seuraavissa desimaaleissa (tuhannesosissa) noudatetaan normaaleja pyöristyssääntöjä.

Pronssi: 22,00 s
Hopea: 17,00 s
Kulta: 14,50 s

Kultapallo: 14,00 s



kuljettaminen on aloitettava viimeistään ensimmäisten törppöjen kohdalla.

HUOM! Jos seinää ei ole käytettävissä, käytä ihmisseinää, joka mallintaa seinästä pomppaavan pallon toimintaa.

Pujottelu sivuttaissuunnassa.

Pujottelu pituussuunnassa.

Syöttö seinään ja kiinniotto.

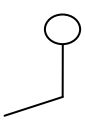
Kuljettaminen on aloitettava viimeistään ensimmäisen merkkikepin kohdalla.

4. VARTALON JA PALLON HALLINTA

Pronssi:
Pelaaja hyppää kolme (3) saman jalan hyppyä eteenpäin maalia kohti ja viimeisellä (kolmannella) ponnistuksella heittää ilmasta pallon maaliin. Viimeisen ponnistuksen tulee tapahtua ennen 6 m viivaa. Lähtöpaikka on vapaa.

HUOM! Pelaajan heittokäsi tulee olla koko suorituksen ajan ylhäällä heittoasennossa, kyynärkulma väh. 100 astetta. Käsi ei esim. saa hakea vauhtia alhaalta viimeisellä askeleella.
Maalissa on sama narukehitelmä kuin tarkkuusheitossa.
Tehdään kuusi (6) suoritusta; kolme (3) suoritusta vasemmalla ja kolme (3) oikealla jalalla hypäten.
Vaatimus: viisi maalia kuudesta nurkkiin (5/6), joista vähintään kaksi (2) ylänurkkiin.
Suoritus tulee tehdä 40 sekunnissa.

Käsivarsi tulee pitää koko suorituksen ajan vähintään 100 asteen kulmassa. Kuvassa se on n. 110 astetta.



Kyynärkulma vähintään 100 astetta (kyynärpää hieman ylempänä kuin 90 astetta)

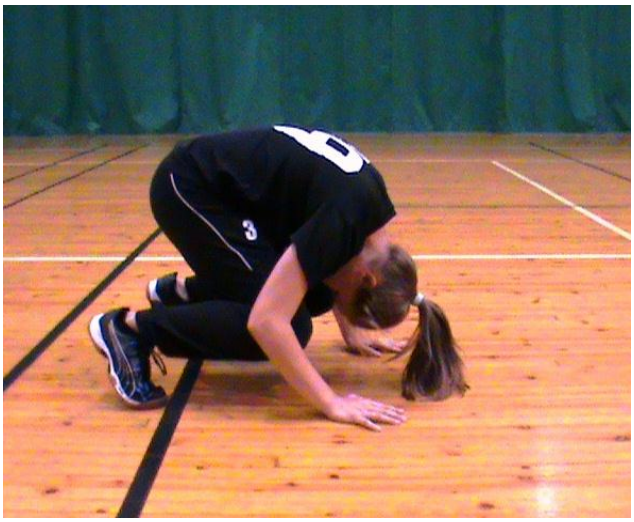
Hopea:

Pomputa palloa yhdellä kädellä punnerrusasennossa akselisi ympäri, eli liiku ja kierrä itseäsi yhden käden varassa pallon ympäri 360 astetta molempiin suuntiin koko ajan vapaalla kädellä palloa pomputtaen.

Pidä keskivartalo tiukkana, sillä se on jokaisen liikkeen hallinnan ydin. Pystyäksesi liikkumaan ympyrää voit edetä hyppimällä.

Kulta:

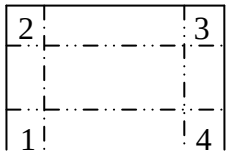
Pelaaja heittää pallon ilmaan → tekee kuperkeikan → ottaa pallon haltuunsa ja heittää sen maaliin.
Heiton voi suorittaa maasta tai ilmasta. Maalissa on sama narukehitelmä kuin tarkkuusheitossa. Ponnistuksen/tukijalan paikka tulee olla ennen 6 m viivaa. Lähtöpaikka on vapaa. Pelaajalla on siinä neljä (4) palloa valmiina.
Suoritus tehdään neljä (4) kertaa, ja jokaisen heiton tulee osua ennalta määrättyyn nurkkaan (ks. kuva). Koko suoritus tulee tehdä 35 sekunnissa.



Kuva vas. Aloita hieman kyykistyneenä, jotta kuperkeikkaan on helpompi lähteä. Heitä pallo ilmaan n. 1,5−2 m itsestäsi eteenpäin sekä riittävän korkealle, jotta ehdit tehdä kuperkeikan.
Kuperkeikka (kuva oik.): aseta kädet tukevasti maahan ja laita leuka rintaan (jotta et lyö päätäsi lattiaan). Ponnista vauhtia jaloilla ja tue käsillä.

Ota pallo haltuun, nouse ylös ja heitä pallo maaliin. Maali on jaettu neljään nurkkaan. Pallot tulee heittää maaliin ennalta määrätyssä järjestyksessä: vasen alakulma, vasen yläkulma, oikea yläkulma, oikea alakulma.

Kultapallo:
sama kuin edellä, mutta maali tulee tehdä hyppäämällä 360 astetta ympäri ja heittää pallo maaliin. Heittojärjestys sama kuin edellä, ks. kuva.
Suoritus tulee tehdä 45 sekunnissa.



Heittojärjestys: Vasen alakulma, vasen yläkulma, oikea yläkulma, oikea alakulma jne.