



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

**TARKKUUTTA VAATIVA
HEITTOHARJOITE**

POMPPIVAT PALLOT

PELIN KULKU

MINNE HEITETÄÄN?

- Osallistujat jaetaan kahteen joukkueeseen.
- Pelikentälle on asetettu korit (laatikot) noin viiden metrin päähän heittopaikalta.
- Pelaajat muodostavat jonon heittoviivan taakse.
- Jokaiselle osallistujalle annetaan pallot (esimerkiksi tennispallot tai muut vastaavan kokoiset) joita pelaajat pyrkivät heittämään koreihin.
- Jos pelaaja saa korin, hän pääsee ennalta määritettyyn turvapaikkaan.
- Jos pelaaja heittää ohi, hän joutuu hakemaan pallon ja tulemaan oman jonon hännille.
- Seuraava pelaaja saa heittää kun heittoväylällä on tilaa, eikä omia pelaajia edessä.
- Peli loppuu kun kaikki ovat päässeet turvapaikkaan.

SOVELLUKSIA

- Heittäminen yhden pompun kautta.
- Heittoetäisyyden muuttaminen.
- Heittotavan vaihtaminen (esimerkiksi heitot ainoastaan alakautta).



Ennen harjoitusta voidaan lämmitellä kopittelemalla palloa parin kanssa.

LÄHTEET

Viitattu:

sporttipankki.com

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)