

## Hokkibasket Mikrot ja Minit

Kesäharjoittelu 13.4-10.5.2020

### Harjoitus 1

1. 5 minuuttia juoksua lämmittelyksi

2. n. 10-15 minuuttia juoksua metsässä poluilla

- juokse 100-150 metriä polkua pitkin, pidä pieni tauko

- juokse n. 10-15 minuuttia

- metsässä juoksemisella halutaan parantaa koordinaatiota, eripituiset askeleet ja juoksun rytmi ei ole tasaisen junnaava

- samalla halutaan vahvistaa jalkalihaksia ja etenkin nilkan alueen pieniä lihaksia, pehmeällä alustalla nilkka tekee paljon pientä liikettä mikä vahvistaa lihaksia

3. Palaa takaisin lähtöpisteeseen tee seuraavia juttuja matkalla 2-3 kertaa 10-20 m matka  
Vaihtelee juttuja, kaikkia ei tarvitse tehdä samalla kertaa

a) polvennostojuoksu [https://www.youtube.com/watch?v=o6fITh\\_R124](https://www.youtube.com/watch?v=o6fITh_R124)

b) saksijuoksu <https://www.youtube.com/watch?v=SBUSskrgoos>

c) pakarajuoksu <https://www.youtube.com/watch?v=x1OY3LX0T4U>

d) sivulaukka <https://www.youtube.com/watch?v=JbWtDs5mt0U>

e) carioca [https://www.youtube.com/results?search\\_query=Carioca](https://www.youtube.com/results?search_query=Carioca)

f) takaperinjuoksu

### 4. Heittoharjoitus

a) Mikan drill 15 oikealla kädellä +15 vasemmalla kädellä,

1. ensiksi oikea käsi, vasen jalka,

2. vasen käsi, oikea jalka.

3. Vuoron perään puolelta toiselle

4. Tärkeää heittää vasemmalla kädellä, ponnistaa oikealla jalalla

5. Kun tuo ensimmäinen sujuu hyvin voi katsoa videolta ja artikkelista seuraavan tavan tehdä.

<https://www.basketballforcoaches.com/mikan-drill/>

b) Heittotekniikka

1) Yhden käden heitto 10

2) Yhden käden heitto, tuki käsi vieressä 10

3) Tuki käsi kiinni pallossa, heitto pään päältä mukana 10

4) Heitto lähtee alhaalta, jalat mukana 10

Kohdat 1, 2 ja 4 löytyy videolta

<https://www.youtube.com/watch?v=VLRVKD3f7vQ>

c) Tates Locke Box Drills molemmilta puolilta 5 sivulta löytyy ohjeet ja videolta 1 löytyy nämä alla olevat jutut

- 1) drop step, lay up
- 2) editse käännös, heitto
- 3) editse käännös, heittoharhautus, ristiaskel, layup
- 4) taitse käännös, heitto

<https://www.basketballforcoaches.com/basketball-footwork-drills/>

c) Heitä 3 etäisyydeltä n. 2 m, 3 m, 4 m  
5 (korin sivuilta, edestä, ja n. 45 asteen kulmasta) paikasta 5 heittoa, eli 75 heittoa yhteensä. Jos saat parin joka palauttaa niin nopeuttaa heittämistä. Vielä parempi jos pystyy laskemaan kaikki heitot ja korit heittoharjoituksen aikana ja merkitä ne ylös päiväkirjaan.

## 5. Sulkapallo n. 30 minuuttia

Tähän tarvitaan paria, joten ehkäpä vanhemmat aktivoituvat tämän osan kanssa. Lapsia on tarkoitus juoksuttaa tällä pelillä. Mailat ja pallot ei tarvitse olla ihmeellisiä ja setin missä on mukana jonkinlainen verkko ovat nekin olleet melko edullisia.

Tuossa linkkinä yksinkertaiset säännöt pelille:

<https://www.victor.fi/yleista-asiaa-sulkapallosta/pelivinkkejaja-peruslyonnit/25-saannot.html>

Jos haluaa hahmotella kenttää pihalle mitat suurin piirtein tuollaiset:  
**Sulkapallokenttä on 13,40 metriä pitkä sekä 5,18 metriä leveä kaksinpelissä ja 6,10 metriä nelinpelissä.**

Sulkapallon pelaamisella halutaan parantaa seuraavia asioita:

Koripalloilijan liikkuminen pitäisi tapahtua matalassa perusasennossa

Liikkuvuus ja nopeus kasvaa

Tulee paljon venytyksiä ja kurotuksia