

Hokkibasket mikrot ja minit

Kesäharjoittelu 13.4-10.5.2020

Harjoitus 2

1. naruhyppelyä lämmittelyksi 5 minuuttia,
Tavoitteena saada hyppiminen sujumaan niin, että pystyy hyppäämään 50-100 peräkkäin.
Sen jälkeen voi kokeilla linkin kautta löytyvää hyppyohjelmaa

<https://www.breakthroughbasketball.com/blog/index.php/jump-rope-training-prevent-injuries-improve-athleticism-in-just-3-minutes/>

2. Dynaaminen jumppa n. 20 min. n. 25 metrin matka
 - a) juoksu etuperin ja takaperin
 - b) Skipping etu- ja takaperin
https://www.youtube.com/watch?v=331j_UKVNvM
 - c) Side Shuffle
<https://www.youtube.com/watch?v=HjfdC8XwIF8>
 - d) Frankenstein walk 10-15 m
<https://www.youtube.com/watch?v=oTWnpoh6VP8>
 - e) lateral slide step, videolla 2 minuutin kohdalla 10-15 m
<https://www.youtube.com/watch?v=7vU7WYGM0-k>
 - f) Dynamic calf stretch
<https://www.youtube.com/watch?v=7qcIAw84Lj8>
 - g) Punnerrus asennossa lankutus 30 s
 - h) Sivulankutus (kylki) 30 s + 30 s. Käsi suorana
 - i) Tasapaino seiso yhdellä jalalla, kosketa pallolla lattiaan/maahan 10 x/jalka
 - j) Askelkyykky 10 ja 10 per jalka
 - k) Burbee 15 kertaa
<https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA>
 - l) punnerrus 15 kertaa
 - m) leuanveto niin monta kun menee (avustaminen nostaminen vyötäröltä)

3. Heittoharjoitus

Heittotekniikka

- a) 1 m 10 koria
- b) 2 m 5 koria
- c) 3 m 5 koria

n. Vapaaheitto 5 koria

Lay-up oikea ja vasen käsi

20 oikean käden lay up koria eripuolilta koria, ei kaikkia korin oikealta puolelta
30 vasemman käden lay up suoritusta eripuolilta koria vasemmalla kädellä.

Lay-upissa oikealla kädellä vasen jalka ponnistavana jalkana.

Lay-upissa vasemmalla kädellä oikea jalka ponnistavana jalkana.

Vapaa heitot 5 koria

Kuljettaminen ja heitto

Kuljetus oikealla kädellä korille, 1-tahti 10 koria

Kuljetus vasemmalla kädellä korille, 1-tahti 10 koria

<https://www.youtube.com/watch?v=y9co2GbNZCY>

Kädenvaihto, kuljetus korille lay up tai 1-tahti pysähdys ja heitto

Tee kädenvaihdot selän takaa, edestä ja jalkojen välistä.

20 aloitusta oikealla kädellä ja 20 aloitusta vasemmalla kädellä

Syöttöharjoitus (seinään tai parin kanssa)

1. rannesyöttö 20 kpl
2. rannesyöttö maankautta 20 kpl
3. pään päältä syöttö 20 kpl
4. Työntösyöttö 15 oikealla ja 15 vasemmalla
5. Rannesyöttö kuljetuksesta 15 kpl
6. Rannesyöttö maankautta kuljetuksesta 15 kpl
7. Työntösyöttö kuljetuksesta 15 oikealla ja 15 vasemmalla
2-3 pomppua ja syöttö, askeleet eteenpäin tai sivulle.

Yleisurheilu

Heittorata 3-5 minuuttia yhtä rastia. Heitot molemmilla käsillä, jos rastilla yhden käden heittoa. Heittovälineinä voi käyttää kiviä, palloja, halkoja jne.

Heittorata löytyy linkin sivulta 30.

Alla linkki:

https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/h_hetki_koulussayleisurheillaan.pdf