



HEINÄKUU 2008/Hokki kesä/pojat

KUNTOPIIRI:

-10 liikkeen kuntopiiri

- pariharjoituksena, toinen tekee toinen lepää
- aluksi kierros/liike. Kunnon karttuessa kaksi kertaa/liike
- siirtyminen tapahtuu "lennosta" aikaa ei tuhleta.
- työjaksot 30 sek. Muista reipas-nopea tempo!

1. PENKILLE NOUSU+YLÖSTUONTI

- Toinen jalka korokkeella, toinen lattialla
- Keppi rinnalla
- Korokkeella olevan jalan maksimaalinen ponnistus ylöspäin ja samalla työnnetään keppi suorille käsille.
- alastulossa jalkojen vaihto ja keppi takaisin rinnalle.

2. PUNNERRUS

- perinteinen etunoja punnerrus, kädet hieman hartioita leveämmällä.
- Hidasta alasmenoa ja punnerra terävästi ylös

3. VATSALIIKE

- Istumaan nousu, jalat vapaana (ei esim. puolapuissa tai kaveri ei pidä kiinni).
- Polvet noin koukussa, kantapäät maassa.
- terävästi ylös

4. HAARAKYYKKYHYPYT

- Seiso voimistelupenkki jalkojen välissä, jalat selvästi hartioita leveämmällä puolikykyssä
- keppi suorilla käsillä pään yläpuolella
- tästä ryhdikkäitä ponnistuksia penkille jalat yhteen

5. SELKÄLIIKE

- Lattialla päin makuulla kaarelle jännityksiä, molemmat kädet ja jalat yhtä aikaa irti lattiasta.
- keppi käsissä, kepin nosto

6. ASKEL KYKKY, RINNALLE+ YLÖSTYÖNTÖ

- Askel kytky eteen (keppi rinnalla), josta kepin nosto suorille käsille ja jalat yhteen (hartioiden leveys)
- vuorojaloin

7. KORIN ALTA NOSTOT

- Vuoroin vasemman käden ja oikean käden nostot
- käytä levyä hyödyksi
- onnistuneesta korista käden vaihto

8. JALKAKYYKKY KEPILLÄ

- hitaasti alas, terävästi ylös. Kytky 90 asteen kulma.selkä suorassa
- alhaalla keppi niskan takana/edessä (rinnalla) ja noustessa keppi terävästi ylös
- kytkkyyntä mentäessä keppi niskan taakse/rinnalle
- rauhallisesti alas, terävästi ylös

9. KYLJET

- Yläkropan nostot kyljellä 5 ja kyljen vaihto

10. VAPAAHEITOT

- Keskity huolella (pallon saatuasi sinulla on aikaa suorittaa heittoa 5 sekuntia)

Hokki Basket - KORIPALLOHOKKI ry Hokki Basket



HEINÄKUU 2008/Hokki kesä/pojat

NOPEUS JA KETTERYYS

- alkulämmittelynä, harjoitusten/pelien alussa
- puoleen kenttään-> kevyttä juoksua takaisin, keskity!
- pysy muiden tahdissa, yhtä aikaa liikkeelle

-POLVENNOSTOKÄVELY

- Kroppa pystysuorassa
- lantio korkealla
- polvi nousee vaakatasoon, kädet rytmittävät (vastakkainen käsi ja jalka ylhäällä)

-POLVENNOSTO JUOKSU

- kuten edellä, mutta juosten, reipas rytmi
- muista polvi vaakatasoon ja kädet rytmissä

-KANTAPAKARAJUOKSU

- vartalo hieman etunojassa, selkä suorana
- kantapäät pakaroihin
- polvi ei saa tulla lantion etupuolelle

-SPURTTI+LÄHESTYMINEN (puolen kentän rajaa) JA SIK-SAK JALKATYÖTÄ TAKAISIN.

- jalkatyössä: -muista lähestyminen (pienet askeleet, käsi/kädet edessä)
- kaksi askelta sivulla..ensimmäinen askel on aina nopea ja pitkä
- muista pysyä alhaalla koko suorituksen
- terävästi!

KETTERYYS

Nopeus vedot

- Nopeus/ketteryys harjoittelu vaatii aina maksimaalista keskittymistä ja yritystä

-Lähdöt:

- istuen, päinmakuulta, selinmakuulta jne.

-etuperin juoksu vapaahieppoviivan linjalle (n. 5m)

-etuperin juoksu vapaahieppoviivan linjalle + takaperin juoksu takaisin (5+5m)

-etuperin juoksu vapaahieppoviivan linjalle + jalkatyö (siksak) takaisin (oikeajalka edellä)+
Jalkatyö vapaahieppoviivan linjalle takaisin (vasen jalka edellä). (5+5+5m)

-etuperin juoksu vapaahieppoviivan linjalle+takaperin takaisin+jalkatyö (oikea jalka edellä)+
Vapaahieppoviivan linjalta jalkatyö takaisin (vasen jalkaedellä) (5+5+5+5m)

HARJOITUKSIEN RAKENNE(90 min)

15 MIN NOPEUS/KETTERYYS

15 MIN PALLON KÄSITTELYÄ (kuljettelu, pallon kanssa kikkailua. Paikallaan/liikkeessä)

30MIN

5 min venyttely (lyhyet venytykset)

30 MIN HENKILÖKOHTAISTA HYÖKKÄYSPÄÄN ASIOITA

-takamiehet, laiturit, sisäpelaajat (heitot/ajot, syötöt)

30 MIN PUOLUSTUSPÄÄN ASIOITA

-Jalkatyöskentely, levypallopelejä, sijoittuminen, apu...

65 min

25 MIN PIENPELEJÄ 1-1,2-2, 3-3, 4-4,5-5 (myös ylivoima/alivoimatilanteita)

-edellämainittujen asioiden läpivienti pelilliselle tasolle.