

Harjoitus 3

Juoksu/hölkä 5 min.

Juoksurata n. 15-20 minuuttia. (yleisurheilu) Sivu 28.

3-4 minuuttia yhtä rastia. Juoksu, jonka jälkeen kävelypalautus ja uudestaan. Sivulta 28 alkaa erilaiset radat joita tehdään.

Linkki alla:

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

1) Pallon käsittely

kohdat Ball handling ja 1 Ball drbbling drills

20-30 sekuntia yhtä liikettä.

<https://www.coachesclipboard.net/VideoClips.html>

2) Pallon käsittely + layup/heitto 10 oikealla kädellä ja 10 vasemmalla kädellä

1) hesitation

2) jab and go

3) half spin

Video linkki alla:

<https://www.breakthroughbasketball.com/training/3-simple-dribble-moves.html>

4) syöttöharjoitus 15-20 syöttöä jos kahdella kädellä. Yhdellä kädellä 10+10 Tee 6-8 eri liikettä yhdellä kertaa.

<https://www.breakthroughbasketball.com/drills/individual-passing-drills.html>

5) 50 koria

Vaihdellen eri etäisyyksiltä 2-4 metriä

Telinevoimistelu n. 20 minuuttia. Ohjeissa useampi harjoitus yhtä liikettä kohti.

1) kuperkeikka etuperin

https://www.kll.fi/filebank/2909-Kuperkeikka_Temppusankarit.pdf

2) kuperkeikka takaperin

https://www.kll.fi/filebank/2918-Takaperin_kuperkeikka_Temppusankarit.pdf

3) päällä seisonta

https://www.kll.fi/filebank/2937-Paallaseisonta_Temppusankarit.pdf

4) kärrynpyörä

https://www.kll.fi/filebank/2910-Karrynpyora_Temppusankarit.pdf

5) käsillä seisonta

<https://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe/kasinseisonta>

Metsäparkour 20 min.

Linkit videoon alla, omiakin liikkeitä voi kehitellä.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8P7Hm7j9Ig>