



**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 tuhjata.
- 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/ketteruus harjoittelu vaatii aina maksimaalista keskittymistä ja yritystä

-Lähdöt:

- istuen, päinmakuulta, selinmakuulta jne.

-etuperin juoksu vapaahentoviivan linjalle (n. 5m)

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

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

-etuperin juoksu vapaahentolinjalle+takaperin takaisin+jalkatyö (oikea jalka edellä)+  
Vapaahentolinjalta 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)

-edellämäinnittujen asioiden läpivienti pelilliselle tasolle.