

## Jakso 2.1 Koripallovalmennuksen tukitoimet: NOPEUS

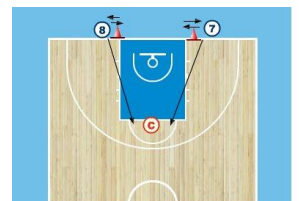
- Jotta saat nopeusharjoittelustasi parhaan mahdollisen hyödyn irti, pyri tekemään harjoitteet seuraavien nopeusharjoitteluperiaatteiden mukaan:
  1. Suorituksen nopeus ja teho
    - Teho aina lähellä 100% joskus jopa yli
  2. Suorituksen kesto 1-8 sekuntia
  3. Palautusaika
    - Täydellinen palautuminen → 2-10 minuuttia suoritusten välissä
  4. Suoritusmäärä = 5-20 toistoa harjoituksessa
  5. Palautumistila
    - Harjoittele levänneenä ja harjoituksen alkupuolella
  6. Tahdonvoiman merkitys = 100% yritys
  7. Lajinomaisuus ja eri liikesuuntien huomioiminen

### Nopeusharjoitus 1: First two/three steps

- kaksi/kolme pitkää ja voimakasta askelta – matka noin 4 metriä
- palautus 2-5min
- liikkeellelähtö esim. päätyrajalta
- tehtävän voi päättää myös hypyllä rautaan/sukkaan/levyn reunaan → tällöin lähtö vapariviivalta
- myös pallon/kuntopallon voi ottaa mukaan
- Lähtö erilaisista asennoista
  - Perusasento x 3
  - Jalat peräkkäin, käsi maassa (Jenkkifutislähtö) x 2 + 2
  - Tuulilta lähtö, jalat ilmassa (terävä tasajalkaiskutus lattiaan) x 3
  - Syväkyykystä lähtö (sumolähtö) x 3
  - Pudotus + lähtö x 3
  - Hyppy aidan yli + lähtö x 3

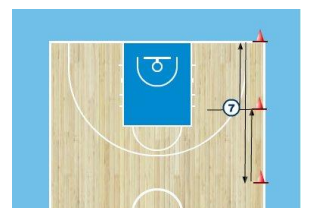
### Nopeusharjoitus 2: Elastisen energian hyödyntäminen (plyometria) → Kaksi sivuttaishyppyä & kaksi/kolme terävää askelta

- tavoite oppia hyödyntämään lihakseen varautuvaa elastista energiaa (plyometrinen harjoittelu)
- jalat askelkyykky- / telemark –asennossa → 2 hyppyä aidan/tötsän yli + kissamaisen pehmeä alastulo → terävä kahden / kolmen askeleen spurtti
- palautus n. 2-5 min
- 4 krt vasen jalka edessä ja 4 krt oikea jalka edessä
- voi tehdä myös parikisana



### Nopeusharjoite 3: Suunnanmuutosnopeus → 5 – 10 – 5

- valitse kentältä 3 viivaa, jotka ovat n. 3-5m etäisyydellä toisistaan
- keskimäinen viiva on lähtöviiva → spurtti toiseen reunaan → suunnan muutos & spurtti toiseen päätyyn → suunnan muutos & spurtti takaisin keskiviivalle
- voi toteuttaa myös parikisana tai viestinä



- toista 5-10krt → palautus 2-3 min

#### **Nopeusharjoite 4: Suunnanmuutosnopeus ja ketteryys kartioilla**

- säädä välimatkat sellaisiksi, että suoritus kestää max 6-8s → palautus 1min-
- toista n.8-12 krt
- toteuta harjoitteet aina siten, että huomioit sekä oikean että vasemman puolen suoritukset
- tee käännöksiä pikkuaskelilla (ketteryys) ja suunnanmuutosaskeleella
- voi tehdä myös parikisana tai viestinä



#### **Nopeusharjoitus 5: Kiihdytys – jarrutus**

- Variaatiot: etuperin – takaperin, sivuttaisliike, crossover-juoksu
- Palautus 30/60s
  1. Juoksu – hidastus – asento x 2
  2. Juoksu – hidastus – välitön suunnanmuutos x 2
  3. Juoksu – toistuva suunnanmuutos merkistä x 2
  4. Juoksu – 90 käänntö – hidastus – asento x 2
  5. Juoksu – 180 käänntö – hidastus – asento x 2

#### **NOPEUS → PONNISTUSVOIMA**

- Tee myös ponnistusvoimaharjoittelu nopeusvoimaharjoitteluperiaatteita toteuttaen levänneenä harjoitusten alussa tai omana harjoituksenaan hyvän lämmittelyn jälkeen
- voit tehdä ponnistusvoimaharjoituksen omana harjoituksenaan tai ennen joukkuetreeniä alkulämmittelyn jälkeen
- Aina kun mahdollista, tee hyppyt pehmeällä alustalla → jalkasi säästyvät ylimääräiseltä iskutukselta

#### **Hyppyharjoitus 1: Tasajalkahyppyt → hyppyt korin alta**

- 4 + 4 x 5 hypyn sarja → palautus 2-3 min
- 4 ensimmäistä sarjaa pohjeponnistuksilla mahdollisimman nopealla lattiakontaktilla
- 4 viimeistä sarjaa reisiponnistuksella = suurempi jousto polvista ja lantiosta alastulossa → muista polvien linjaus!
- palautus suoritusten välissä 1min-
- yritä koskea kädellä levyn reunaan/sukkaan/rautaan.....

#### **Hyppyharjoitus 2: Aita-/porrashyppyt**

- 6 aitaa maltillisella korkeudella → palautus 2-3 min
  - o 5 x tasahyppyt
  - o 5 x yhden jalan hyppyt
  - o 5 x siksak = aidat hieman limittäin → hyppy 1. aidan yli + hyppy sivulle toisen aidan eteen → hyppy 2. aidan yli
- samat hyppyt voi tehdä portaissa = polvet ja nilkat säästyvät alastulojen aiheuttamilta iskuiltä

### Hyppyharjoitus 3: Hypyt

1. Pudotus boxilta kahdelle jalalle + suunnanmuutoshyppy
2. Aitahyppy – 3 aitaa, korkeus nouseva
3. Aitahyppy – 5 aitaa, jalat ponnistaessa peräkkäin – vaihtuu alastuloon
4. Yhden jalan hyppy x 2 + lähtö
5. Toinen jalka boxin päällä, ponnistus boxin yli (slidehyppy)+ lähtö