

Jakso 2.1 Koripallovalmennuksen tukitoimet

VOIMADEMO

1. Lämmittely
2. Nostotekniikat
* kehittäely rinnallevedolle ja tempaukselle → harjoitellaan tekniikat kolmessa vaiheessa: 1) polvenohitus, 2) hartiatyö + varvastus ja 3) kokonaissuoritus
 1. valakyykky 4 x 15
 2. rinnalleveto 4 x 5+5+5
 3. tempaus 4 x 5+5+5

3. Aerobinen kuntopiiri
 - o Tempo rauhallinen
 - o toistoja 15 tai yli (30s)
 - o vastus 0 – 30 % maksimista
 - o kierroksia 3 – 5
 - o palautukset 15 s / 2 min

Kuntopiiri liikkeet:

1. Puolikuu
 2. Punnerrus + soutu
 3. 1-käden 1-jalan kiertotempaus
 4. Kyykky + seiväshyppääjä
 5. Powerwalk
 6. 4D askellustyöntö
 7. askellus + kierto penkille
 8. Kiertokyykky murofushina
4. Functional training

- pohjautuu vaihteleviin funktionaalisiin liikkeisiin, jotka suoritetaan korkealla intensiteetillä
- harjoittelu kehittää tasaisesti kaikkia kymmentä fyysistä ominaisuutta: hapenottokykyä, lihaskestävyyttä, maksimivoimaa, liikkuvuutta, nopeutta, nopeuskestävyyttä, koordinaatiota, liiketarkkuutta, ketteryyttä ja tasapainoa

Päivän treeni:

- 3-5 kierrosta

- 3 ensimmäistä kierrosta jatkuvana ilman taukoa → 2 min lepo → 2 kierrosta lisää

1. Rinnalleveto + työntö käsipainoilla/kahvakuulilla/tangolla + punnerrus x 8
2. Leuanveto /hyppyleuanveto/taljaveto x 8
3. Pystypunnerrus levypainolla + seisomaan nousu x 8
4. 1-jalan pistoolikyykky tuolille/ilman tuolia x 8