

# Koripalloilijan nopeusharjoittelu

---

## *2.1. Koripalloharjoittelun tukitoimet*

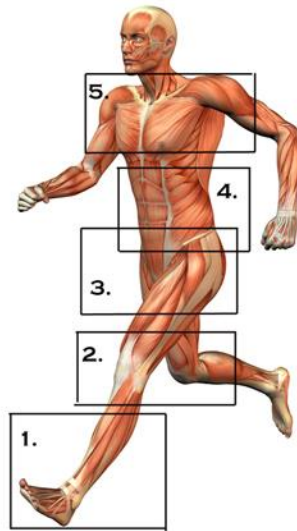
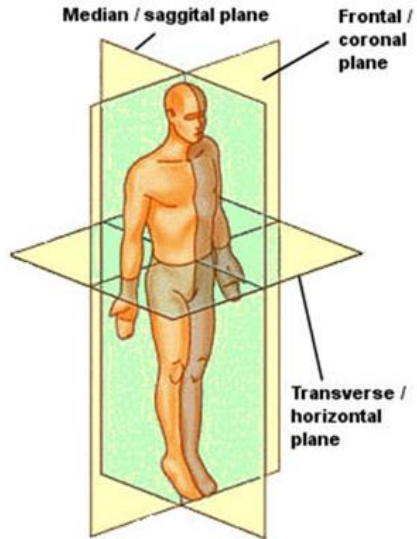


# Parikeskustelu

---

Mitä koripalloilijan nopeusharjoittelu on sinulle käytännössä?

# 368 - Työkalu nopeusharjoitteluun



# Toiminnallisen nopeusharjoittelun periaatteet

1. Harjoittele levänneenä
2. Lyhyet suoritukset
3. Riittävät palautukset
4. Maksimaalinen yritys
5. Lajinomaisuus
6. Liikkeen kolmen suunnan huomioiminen



# Huomioita koripalloilijan nopeusharjoittelusta

- Selkeä painopistealue ennen murrosikää
- Nopeusalueen ärsykeitä päivittäin pieninä annoksina – esim. aktivoivan alkuverryttelyn yhteydessä
  - Lyhyet suoritukset
  - 5 – 15 (20) toistoa
- Palautuminen 1:5 – myös nopeusharjoitteluperiaatteella toteutettuja harjoituksia
- Pelitilannenopeus = yhdistelmä teknisiä, taktisia ja fyysisiä ominaisuuksia
- Paljon lähtöjä, pysähdyksiä, kiihdytyksiä, hidastuksia, hyppyjä, suunnanmuutoksia → suunnanmuutosnopeus → suunnanmuutospeli



# Koripalloilijan nopeusharjoittelun erityispiirteitä

- Nopeustaitavuuden korostaminen
  - Kovassa vauhdissa pallon kanssa
- Suunnanmuutosnopeus
  - Taito / Lajitaito
- Reagointi
  - Monipuoliset ärsykkeet
- Rytmii ja rentous
- Lajinomaisuus
  - Lajiharjoitteet nopeusperiaatteella
- Räjähävyys
  - Kuntopalloharjoittelu ja hypyt / hyppelyt





# Suunnanmuutosnopeus

- Intensiteetti usein 90-100%
- Ennakoitu vai refleksiivinen
  - Puolustus vai hyökkäys
  - Pelivälineen kanssa vai ilman
  - Kun SM tulee, et ajattele kehoa vaan palloa/vastustajaa/...
- Suunnanmuutoksen kulma/suunta
  - 180, 90, 45 astetta?
  - Leikkaus/harhautus/ajo/puolustus – eteen/taakse/sivulle
  - Lajispesifi ominaisuus



# Suunnanmuutosnopeus

- Ferrarin moottori + ladan jarrut = ##?!#!
- Lineaarinen vs. moniulotteinen nopeus
  - Pikajuoksu vs. koripallo
  - Erilaiset fysiologiset sekä taidolliset vaatimukset
  - Kiihdytys+ylläpito vs. kiihdytys+hidastus+SM





# Suunnanmuutosnopeuden perusta

- Nilkka

- Liikkuvuus
- Stabiiliteetti
- Pohje/sääri-lihaksiston venymis-lyhenemissykli

- Lantio/lonkka

- Liikkuvuus
- Stabiiliteetti
- Lihaksiston venymis-lyhenemissykli

- Voimakeskus

- Keskivartalon stabiiliteetti 3D
- Ketjun vahvoin lenkki
- Toiminnallisuus horisontaali-vektorilla
- Kyky vastustaa rotaatiota



# Nopeuden lajit

Nopeuden lajit

```
graph TD; A[Nopeuden lajit] --- B[Perusnopeus]; A --- C[Reaktionopeus]; A --- D[Räjähävä nopeus]; A --- E[Liikenopeus]; A --- F[Nopeustaitavuus];
```

Perusnopeus

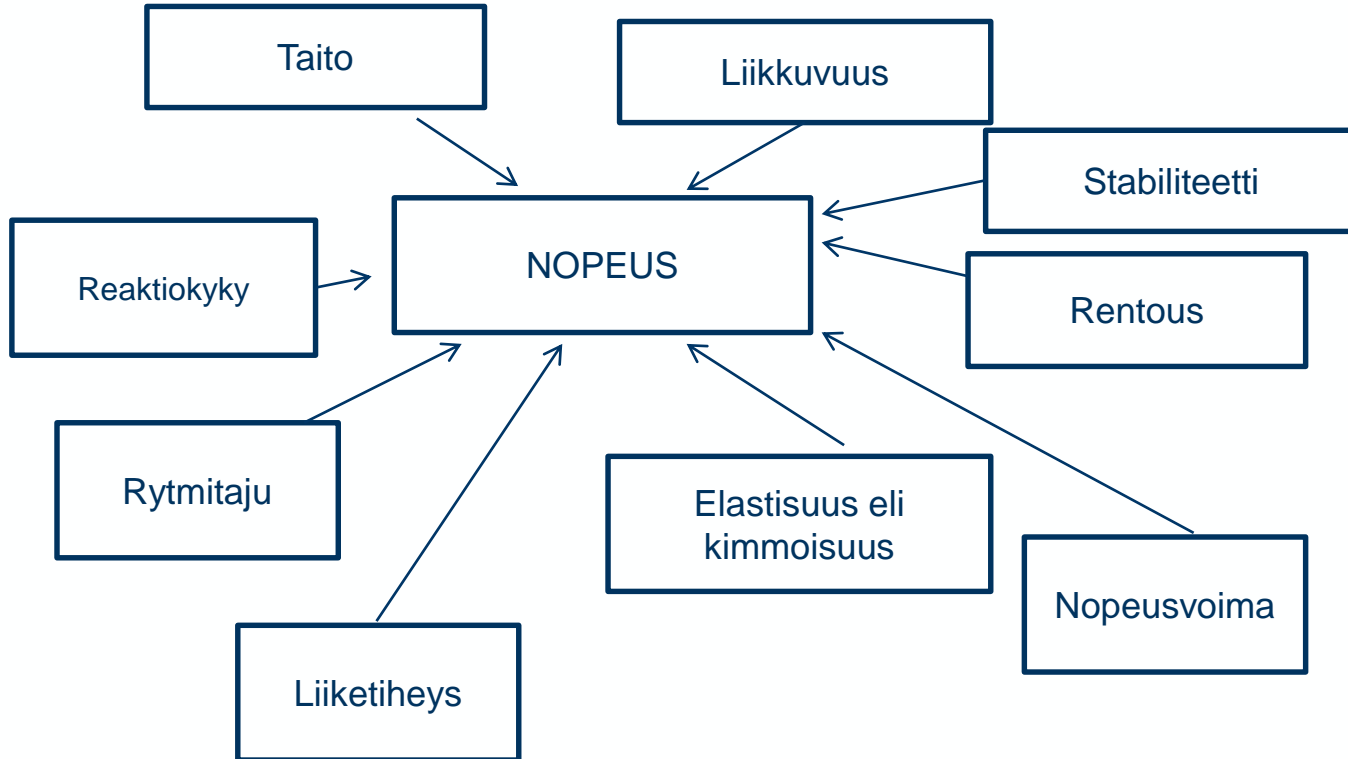
Reaktionopeus

Räjähävä  
nopeus

Liikenopeus

Nopeustaitavuus

# Nopeuden osatekijöitä



# Nopeuden pyramidi



## Räjähävyyden harjoittelu

- Korkean intensiteetin nopeus- ja voimaharjoittelu

## Nopeus ja voima

- Nopeus- ja voimaharjoittelu ja elastisten elementtien kehittäminen

## Spesifit liiketaidot ja kehonpaino

- Juokсутekniikka, nopeuden/ketteryyden taito, hidastuskyky, keskivartalon voima

## Perusliikemallit

- Juokseminen, hyppääminen, pysähtyminen, alastulo, heittäminen

# Liiketaidot

- Valmiusasento
- Liikeaskel
- Hyppääminen ja alastulo
- Suunnanmuutosaskel
- Heittäminen ja kiinniottaminen
- Lapojen liike



# Liikkuvuus

- Riittävä liikkuvuus takaa oikeat nivelkulmat → voimantuottovektorit
- Loukkaantumisten ehkäisy
- Ketjureaktio → lihasten yhteistyö → kineettinen ketju → tehokas voimantuotto





# Stabiliteetti

- Tukilihaksiston merkitys nopeassa voimantuotossa (nilkka, polvi, lantio, keskivartalo, rintaranka)
- Keskivartalon lihaksisto on kaiken liikkeen keskiössä → voimakeskus



# Moniulotteinen nopeusharjoittelu

- Eteen – taakse – sivuille – kiertoliike
- Kiihdyttäminen – jarruttaminen
- Ensimmäinen askel
- Suunnanmuutosaskel
- Juoksu- ja hyppykoordinaatio
- Reagointi
- Rytmäisyys (rento – terävä)
- Lajinomaisuus
- Vastuskumiharjoittelu



# Nopeus alkuvämmittelyn yhteydessä

## Aktivoiva alkuverryttely

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistö
2. Liikkuvuus
3. Stabiilitetti
4. Reaktiivisuus
5. SAQ

## Kuntopallo tai hypyt / hyppelyt

- Kuntopalloheitot seinään, parille, lattiaan, Esim. 4 – 6 x 5 – 10
- 3D Hypyt / kinkat / loikat, Esim. 4 – 6 x 3 – 8
- 3D hyppelyt, esim. 4 – 6 x 10 – 20

## Nopeusharjoite teeman (nopeus / laji) mukaan

- Suorituksen pituus 1 – 8 sekuntia
- Toistomäärä 5 - 15

# Nopeusharjoitus - Suunnanmuutos

1. Aktivoiva alkuverryttely
  - Huomioi harjoituksen teema
  - Liiketaidot: Liikeaskel, suunnanmuutosaskel
  - Keskivartalon aktivointi vertikaaliasennossa (kuntopallo, vastuskumi)
2. Teeman mukainen opetuskehittely
  1. Kiihdytys – Jarrutus – asento x 4
  2. Kiihdytys – Jarrutus – suunnanmuutos x 4
  3. Liike – toistuva suunnanmuutos x 3
  4. Liike – 90/180 käännös – jarrutus – asento x 4
  5. Suunnanmuutosdrilli x 2
  6. Lajispesifi nopeusharjoite
3. Cool down



# Yhteenveto

- Moniulotteisen nopeusharjoittelun perustana 368 – teoria
- Nopeus ominaisuutena kehittyy, kun harjoitellaan nopeusharjoittelun periaatteiden mukaisesti
- Nopeammaksi voi tulla kehittämällä, taitoa, liikkuvuutta, voimaa, keskivartalon hallintaa
- Koripallo on suunnanmuutos- ja reagointipeli
- Nopeus voidaan ohjelmoida alkulämmittelyiden yhteyteen tai omiksi harjoituksikseen
- Nopeuden herkkyyuskautta ovat kaikki vuodet ennen murrosiän alkamista



# Parikeskustelu

---

Mikä nopeusvalmennuksessa on mielestäsi **KAIKKEIN** tärkeintä?