

Urheilijan taidot ja ominaisuudet: Harjoitettavuuskartoitus

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



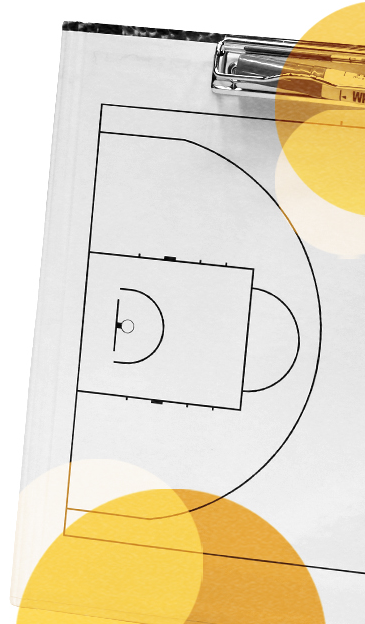
Harjoitettavuuskartoitus

Tavoitteet

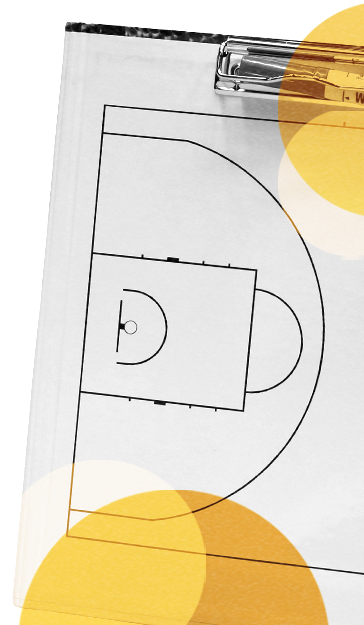
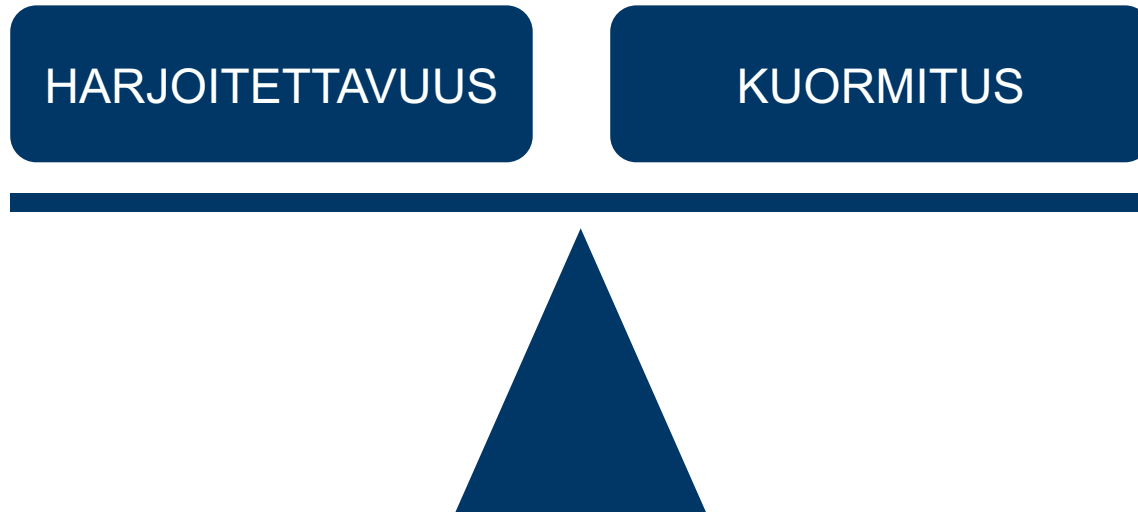
URHEILULLISUUDEN KOROSTAMINEN KORIPALLOSSA.

**HARJOITETTAVUUDEN MERKITYKSEN YMMÄRTÄMINEN
KORIPALLOHARJOITTELUSSA.**

**FYYSINEN HARJOITTELU ON MYÖS MIELEN
VALMENTAMISTA.**



Harjoitettavuuskartoitus



LIIKE				
VAUHDITON PITUUS	CM	POJAT > 270 TYTÖT > 240	POJAT > 235 TYTÖT > 215	POJAT < 235 TYTÖT < 215
PUNNERRUS	KRT	36	16	< 15
VALAKYYKKY	LAATU	> 4	3	< 2
YHDEN JALAN KYYKKY	LAATU	> 4	3	< 2
KULMAVETO	KRT	15	8	< 8
NILKAN LIIKKUVUUS	CM	> 12	8 - 11	< 8
LONKAN KOUKISTAJA	LAATU	3	2	1
RIIPUNTANOSTO	KRT	12	6	< 6
OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS	LAATU	3	2	1
TAKAREIDEN LIIKKUVUUS	ASTE	+90	80 - 90	< 80
LEUANVETO	KRT	POJAT 15 TYTÖT 8	POJAT 8 TYTÖT 4	POJAT < 8 TYTÖT < 4