

Urheilijan taidot ja ominaisuudet:

Nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu

2.2 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



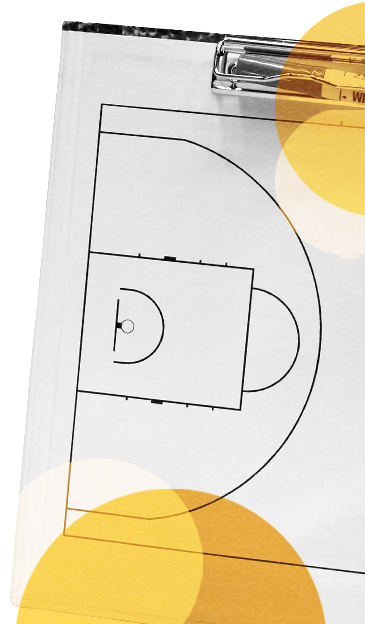
Nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu

Tavoitteet

NOPEUSHARJOITTELUN PERIAATTEET

SUUNNANMUUTOS

YHDISTELMÄHARJOITUS



Nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu

Nopeusharjoittelun periaatteet

HARJOITTELE LEVÄNNEENÄ.

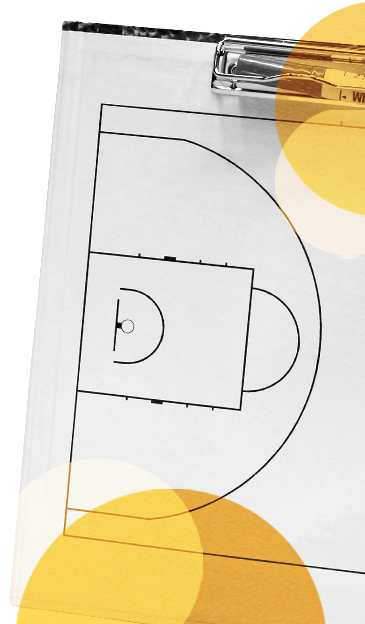
LYHYET SUORITUKSET.

RIITTÄVÄT PALAUTUKSET.

MAKSIMAALINEN YRITYS

LAJINOMAISUUS

HUOMIOI LIIKKEEN KOLME SUUNTAA



Nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu

Nopeusharjoittelun periaatteet

HARJOITTELE LEVÄNNEENÄ

- lepopäivän jälkeen, harjoituksen alussa

LYHYET SUORITUKSET

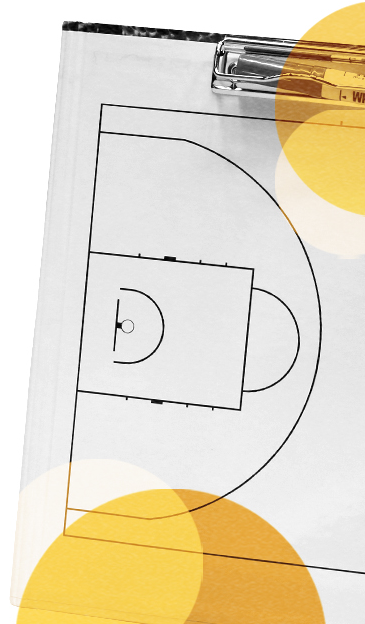
- 1 – 6 sekuntia

RIITTÄVÄT PALAUTUKSET

- täydellinen palautuminen 2 – 10 minuuttia

MAKSIMAALINEN YRITYS

- 100%, suorituksen nopeus ja teho



Nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu

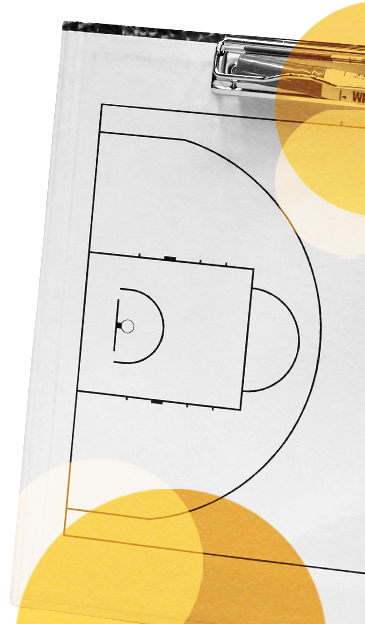
Suunnanmuutos

KORIPALLO ON SUUNNANMUUTOSLAJI:

LÄHTÖJÄ, KIIHDYTYKSIÄ, JARRUTUKSIA, PYSÄHDYKSIÄ, SUUNNAN MUUTOKSIA, HYPPYJÄ, ALASTULOJA...

LEIKKAUKSIA, AJOJA, HARHAUTUKSIA, PUOLUSTAMISTA...

ETEEN, TAAKSE, SIVUILLE, YLÖSPÄIN...



Nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu

Yhdistelmäharjoitus

SIVULIIKE JA SUUNNAN MUUTOS:

LIKKUMINEN

HYPPÄÄMINEN

KUNTOPALLOHARJOITTELU

