

AKATEMIAN AAMUHARJOITUKSET 2020-2021

Koripalloharjoitukset, POJAT

TAVOITTEET:

- Kehittää ja monipuolistaa urheilijan harjoittelutapoja
- Kehittää urheilijaa kokonaisvaltaisesti paremmaksi koripalloilijaksi
- Opetella fyysisen harjoittelun perusteet, tarve ja tekniikat
- Nostaa urheilijan harjoittelun tasoa ja tempoa
- Kehittää urheilijan tietämystä omista vahvuuksista ja heikkouksista

Kuukausi	Aihe	Toteutustavat
Syyskuu	Heitto	<ul style="list-style-type: none">- Heiton huolto- Määräheittoa- Tehoheittoa- Skriinista pallollisena/pallottomana- Yhden ja kahden pompun heittoja
Lokakuu	Tempoharjoittelu	<ul style="list-style-type: none">- Tempoheittoa- Tempokuljetusta- Pitkät heittosarjat- Pallojenkäsittelydrillit
Marraskuu	Pallonkäsittely	<ul style="list-style-type: none">- Tekniikan hiominen paikaltaan ja liikkeessä- Tempokuljetusta- Palloskriinin käyttöä- Korille ajoja- Kuljetuksesta syöttäminen
Joulukuu	Puolustus	<ul style="list-style-type: none">- Peliasento- Jalkatyön tekniikka- Skriinien pallollinen/palloton puolustus- 1 vs. 1 puolustus

Tammikuu	Palloton pelaaminen	<ul style="list-style-type: none"> - Tilanteenluku/pelikäsitys - Leikkaukset palloa kohti - Heitot suoraan skriinistä - Liike heittopaikkoihin
Helmikuu	Heitto	<ul style="list-style-type: none"> - Vertailu syyskuuhun <ul style="list-style-type: none"> - Heitto % - Pelipaikkakohtaiset heittoharjoitukset
Maaliskuu	Kilpailua	<ul style="list-style-type: none"> - 1 vs. 1 - 2 vs. 2 - 3 vs. 3 - Ylivoimahyökkäykset - Alivoimahyökkäykset - Heittoharjoituksia
Huhtikuu/toukokuu	Fysiikka	<ul style="list-style-type: none"> - Painotus jo alkavaan kesäharjoitteluun - Lajiharjoittelussa määriä - Fysiikka puolella liikkuvuutta ja oikean tekniikan hiomista