

AKATEMIAN AAMUHARJOITUKSET 2022-2023

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

VIIKOTTAIN TAPAHTUVAA:

- Fysiikkaharjoitus (tekniikan opettelua, voiman lisääminen)
- Heittoharjoitteita
- Pelaajan kuormituksen seuraamista seurajoukkueen valmentajan kanssa
- Heittoa

KAUDEN 2022-23 SUUNNITELMA

Kuukausi	Aihe	Toteutustavat
Syyskuu	Heitto	<ul style="list-style-type: none">- Heiton huolto- Määräheittoa- Tehoheittoa- Skriinista pallollisena/pallottomana- Yhden ja kahden pompun heittoa
Lokakuu	Tilanteiden luku	<ul style="list-style-type: none">- 1v1 tilanteet- Ylivoimahyökkäykset- siirtymätilanteet

Marraskuu	Pallonkäsittely ja viimeistely	<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 - Yv-tilanteiden puolustaminen
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

Michael Pounds

homppa@ktpkoripallo.fi

0440-581003