

Henkilökohtainen heittoharjoittelu

Pekka Hartikainen

5.5.2015 13.40

Ajatukseni tätä luodessa oli haave siitä että jokainen poika yrittäisi myös "vapaa-ajalla" käydä tekemässä itsensä hyväksi jotain koripallollista. Tässä sinulle henkilökohtaiseen harjoitteluun apuvälineitä.

Tämän ohjelman tarkoitus on että harjoittelet sitten salissa, pihalla tai mummolassa voit luoda itsellesi parhaat harjoituspuitteet jos vain itse niin haluat. Kuten olen aikaisemminkin sanonut yhdestäkään pelaajasta joka on käynyt vain ohjatuissa harjoituksissa ei ole tullut yhtään mitään vaikka sitten olisikin osallistunut sen 4-5 krt/vko vähemmästä puhumattakaan.

Harjoitus on luotu niin että voit valita aina harjoittelun tason. Vaihtoehto 1 on että teet kaikki korit putkeen ja jos heität ohi niin aloitat nolliilta. Vaihtoehto 2 on että teet tietyn määrän koreja. Ohi heitosta ei mennä nolliille.

Harjoituksiin tarvitset kaveriksesi juomapullon (käy myös lähtömerkistä) kellon ja harjoitusvihkon joka kannattaa hankkia jo tässä vaiheessa. Harjoitusvihkoon merkitset itsellesi koska, missä ja mitä harjoittelit. Kellolla voit mitata aikaa eli kilpailla itsesi kanssa. Kirjaa myös itsellesi millä fiiliksellä teit harjoitusta ja mikä mielestäsi on mennyt eteenpäin.

Harjoituspaikkana voi olla sali, pihakori, ulkokenttä yms, jos olet mökillä ja sieltä löytyy suora puu/seinä niin pyydä mitta ja tikkaat. Mittaa maasta 265 cm kohta (oikea korin korkeus 260) ja merkitse se vaikka teipillä. Osuessasi merkkiin olet osunut ns koriin. Keskitys tällöin oikean suoritustekniikan hiomiseen.

Harjoittelemme koko kesän tällä ohjelmalla poikien kanssa keskiviikkoisin. Voit aloittaa oman ohjelman tekemisen heti kun pääset kentälle.

Voitte toteuttaa harjoituksissa eri kerroilla esim, 1-3 osaa kerralla, tai tehdessäsi tämän ohjelman läpi olet tehnyt putkeen 610 koria tai vastaavasti 1070 koria kun ohi heittoja ei lasketa. Tällä harjoittelulla uskallan väittää että korin tekeminen tiukoissa peleissä on tulevaisuudessa huomattavasti helpompaa. Kunhan muistat että SINÄ olet paras itsesi valmentaja.

Hyvää ja rankkaa kevät kautta kaikille.

Teidän rakas päävalmentajanne.

1. PAIKALTAAN HEITTO Punainen 3 paikkaa oikealta (lähi, väli, kauko) ja 3 paikkaa vasemmalta (lähi, väli, kauko) Oikea heittotyylillä!

2. LAY-UP Sininen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

3. VAPAAHEITOT + JUOMATAUKO

4. LAY-BACK Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

5. POWER UP Sininen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet, kylki ja kätisyys oikein!

6. VAPAAHEITOT + JUOMATAUKO

7. REACH-UP Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

8. PIVOT LAY-UP Sininen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

9. VAPAAHEITOT + JUOMATAUKO

10. REACH-BACK Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

11. RUOTSALAIS-ASKEL Sininen 3 paikkaa oikealta (1 paikalta, 2 oma syöttö, 3 kuljetuksesta) ja 3 paikkaa vasemmalta samat.

12. VAPAAHEITOT

13. JENKKA-ASKEL Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat.

14. 2 TAHTI PYSÄHDYS -> HEITTO Sininen Syötetään itselle alakautta tolpan ulkopuolelle. Otetaan pallo käteen korinpuoleisen jalan ollessa edessä. -> seuraa nenää ja heitä

15. VAPAAHEITOT + JUOMATAUKO

Henkilökohtainen heittoharjoittelu 1

MaSu-Basket

5.5.2015 13.40

1. PAIKALTAAN HEITTO Punainen 3 paikkaa oikealta (lähi, väli, kauko) ja 3 paikkaa vasemmalta (lähi, väli, kauko) Oikea heittotyyli!

Keskity siihen että sinulla on varpaat kohti koria, koripalloilijan asento seistä, heittävä käsi pallon alla ja toinen tukee sivulla.

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen
-> 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

2. LAY-UP Sininen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

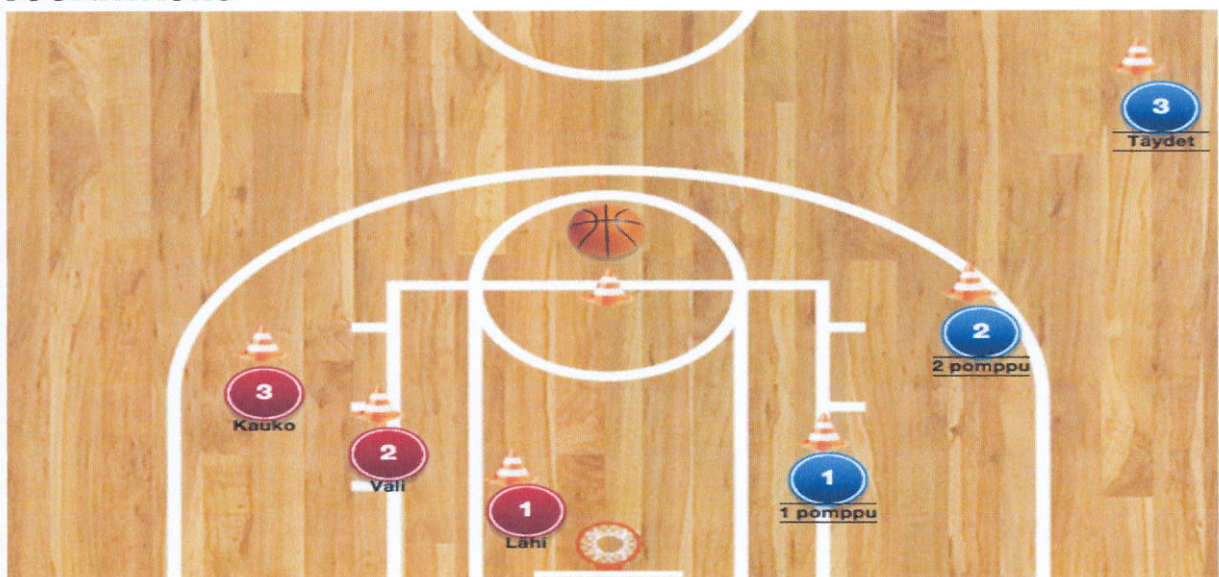
Oikealla puolella; Pallo käteen vasenjalka edessä. -> 2 askelta (oikea- vasen) ponnistus, heitto oikealla kädellä. Vasemmalta puolelta toisin päin eli oikea jalka edessä pallo käteen ja 2 askelta.

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen
-> 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

3. VAPAAHEITOT

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 10 koria/putkeen
-> 10 koria. kuinka monella heitolla? Yhteensä; 10 koria

JUOMATAUKO



Henkilökohtainen heittoharjoittelu

MaSu-Basket

5.5.2015 13.40

4. LAY-BACK Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

Oikealta puolelta; pallo käteen vasenjalka edessä, 2 askelta, viimeisellä askeleella varpaat vastapuolen korille rintamasuunta kentälle ja heitto oikealla kädellä. Vasemmalta oikea jalka edellä ja heitto vasemmalla.

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen

-> 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

5. POWER UP Sininen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet, kylki ja kätisyys oikein!

Oikealta tulet vasen jalka ja kylki edellä, syöttö harhautus kulmaan ja tasajalka ponnistus, heitto oikealla kädellä. Vasenpuoli oikea jalka ja kylki edellä.

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen

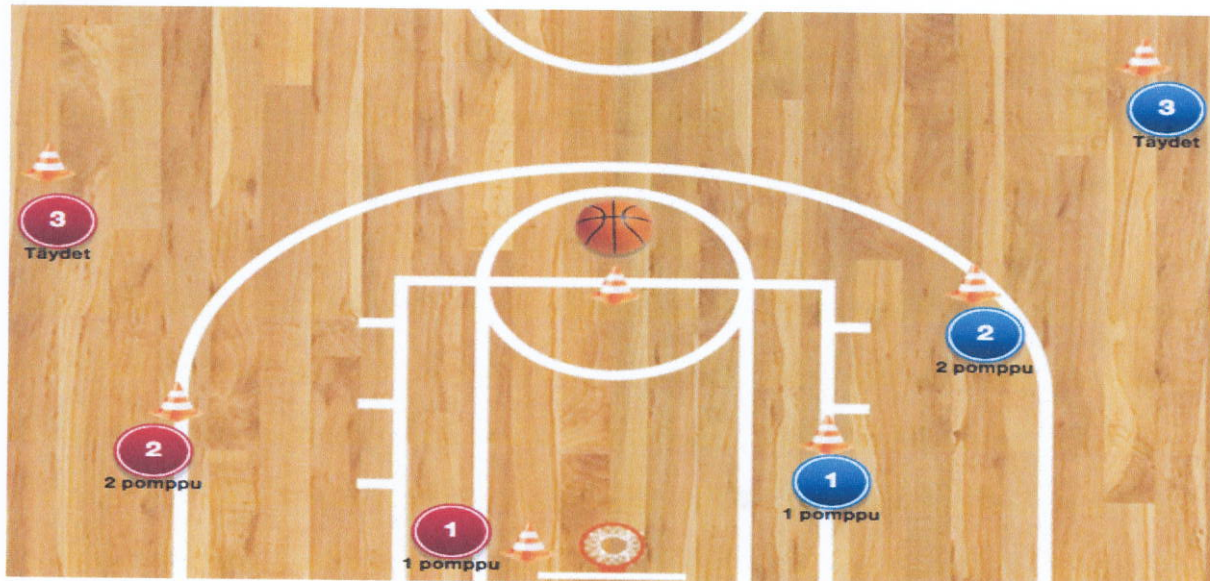
-> 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

6. VAPAAHEITOT

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 10 koria/putkeen

-> 10 koria. kuinka monella heitolla? Yhteensä; 10 koria

JUOMATAUKO



Henkilökohtainen heittoharjoittelu 3

MaSu-Basket

5.5.2015 13.40

7. REACH-UP Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

Yhden askeleen Lay-up eli oikealta pallo käteen vasen jalka edellä. Ensimmäinen askel oikealla josta ponnistus ylöspäin heitto vasemmalla. Vasemmalta taas oikea jalka edellä.

- > 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen
- > 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

8. PIVOT LAY-UP Sininen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

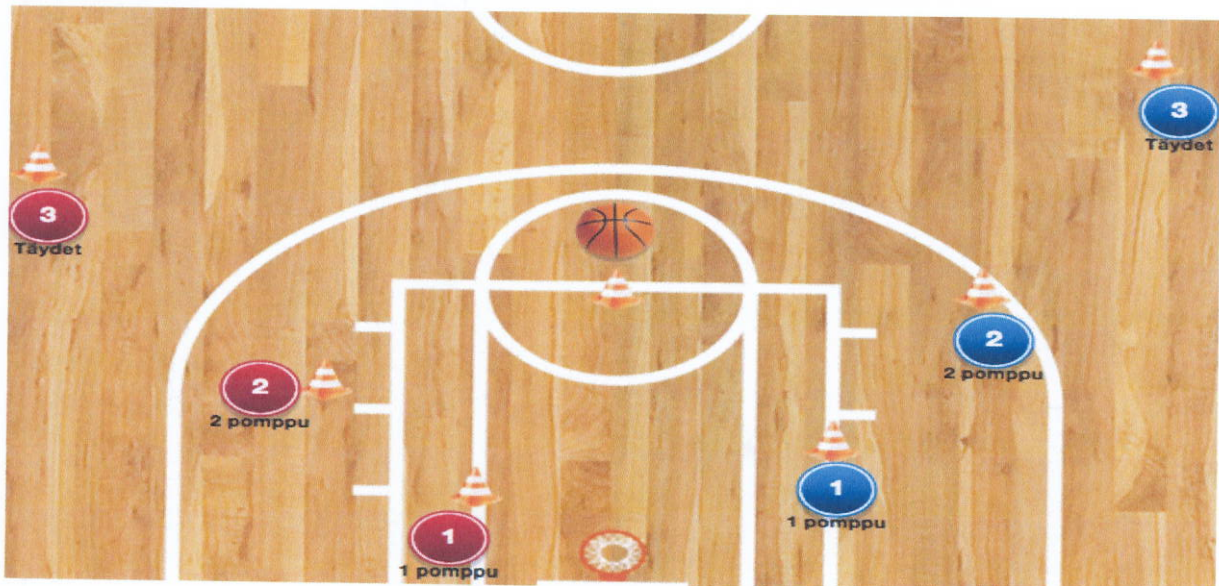
Oikealta puolelta vasen jalka edessä. Ota yksi pomppu oikealla ja heitä vasen jalka pivotilla keskustaan. Voit tehdä joko yks- tai kakstahti pysähdyksellä

- > 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen
- > 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

9. VAPAAHEITOT

- > 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 10 koria/putkeen
- > 10 koria. kuinka monella heitolla? Yhteensä; 10 koria

JUOMATAUKO



Henkilökohtainen heittoharjoittelu 4

MaSu-Basket

5.5.2015 13.40

10. REACH-BACK Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat. Askeleet ja kätisyys oikein!

Yhden askeleen Lay-Back. Olet ajautunut korin alle. Ota pallokäteen vasen jalka edellä. Ensimmäinen askel oikealta josta ponnistus ja heitto vasemmalla kädellä. Vasemmalta toisin päin.

- > 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen
- > 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

11. RUOTSALAIS-ASKEL Sininen 3 paikkaa oikealta (1 paikalta, 2 oma syöttö, 3 kuljetuksesta) ja 3 paikkaa vasemmalta samat.

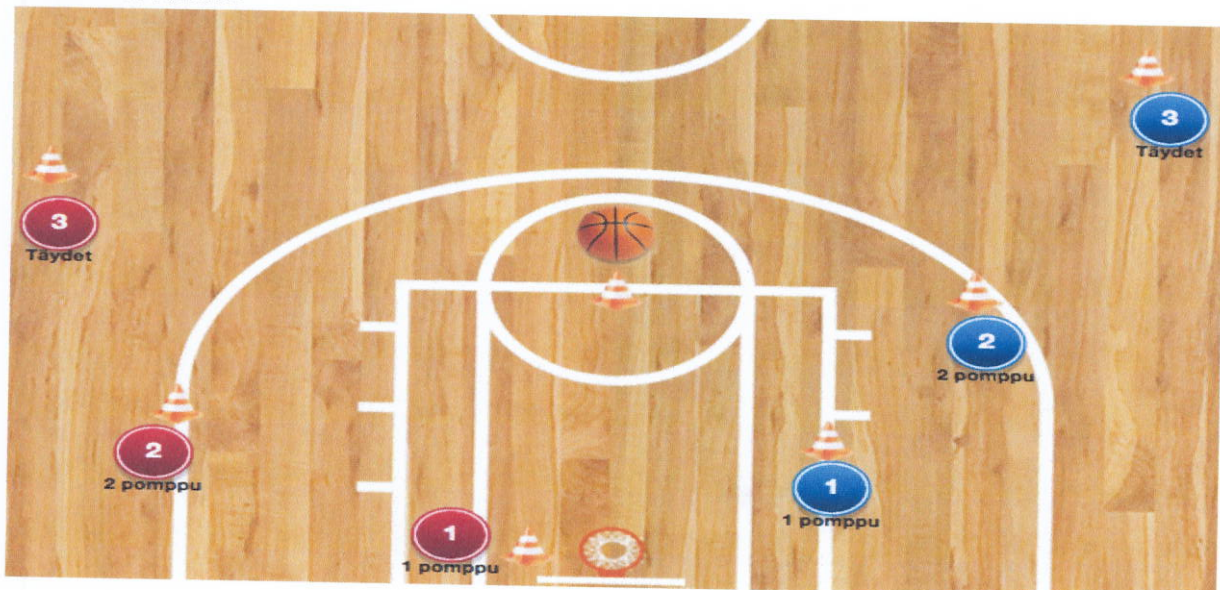
Ykstahti pysähdys josta jatkuvana liikkeenä ->Ristiaskel. Molemmat puolet

- > 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen
- > 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

12. VAPAAHEITOT

- > 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 10 koria/putkeen
- > 10 koria. kuinka monella heitolla? Yhteensä; 10 koria

JUOMATAUKO



Henkilökohtainen heittoharjoittelu 5

MaSu-Basket

5.5.2015 13.40

13. JENKKA-ASKEL Punainen 3 paikkaa oikealta (1 pomppu, 2 pomppua, täysillä) ja 3 paikkaa vasemmalta samat.

Oikealta puolelta. Vasen jalka edellä. Pallo ja jalka yhtä aikaa maassa. -> yhden jalan ponnistus pallo ilmassa kiinni. Tullaan maahan vasemmalla jalalla jonka jälkeen pitkä oikean jalan askel. Vasen puoli toisin päin.

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 60 koria/putkeen
-> 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 120 koria

14. 2 TAHTI PYSÄHDYS -> HEITTO Sininen Syötetään itselle alakautta tolpan ulkopuolelle. Otetaan pallo käteen korinpuoleisen jalan ollessa edessä. -> seuraa nenää ja heitä

Syötä päätyrajalta noin 3 m päähän itsellesi. Ota pallo käteen korin puoleinen jalka edellä. Käänny kohti koria ja heitä.

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 20 koria/putkeen
-> 20 koria paikka. Ohi heitosta ei nollille. Yhteensä; 40 koria

15. VAPAAHEITOT

-> 10 koria putkeen. Ohi heitosta nollille. Yhteensä; 10 koria/putkeen
-> 10 koria. kuinka monella heitolla? Yhteensä; 10 koria

JUOMATAUKO

