

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Liike ja toistot

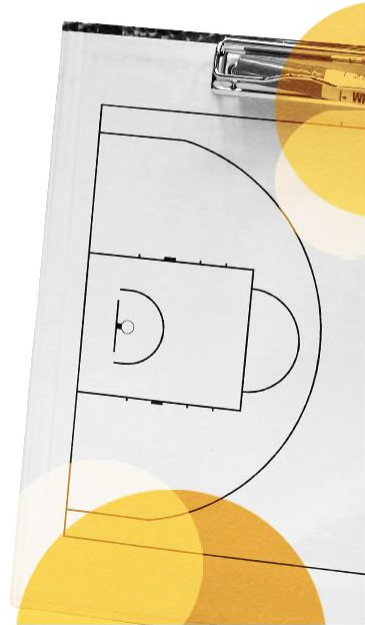
1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Liike ja toistot

Tavoitteet

- **Toistojen merkitys oppimisessa.**
- **Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu.**

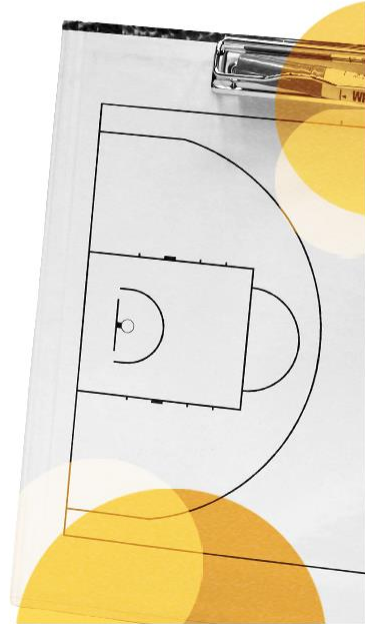


Liike ja toistot

Toistojen merkitys oppimisessa

Toistojen merkitys oppimisessa

- **Ihminen oppii sitä, mitä tekee paljon.**
- Kun tehtäviä tai toistoja tehdään **sopivin väliajoin eikä putkeen.**
- Kun tehtäviä ja toistoja tehdään **satunnaisesti eikä peräkkäin.**
- Kun tehtävien ja toistojen **välissä aivot "nollataan"** esimerkiksi liikkumalla erilaisissa ympäristöissä tai nukkumalla yön yli.

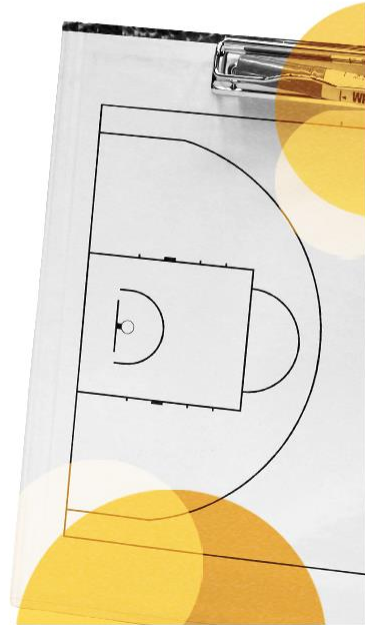


Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

”Minä ja pallo”

- Paljon tekemistä, paljon toistoja. Tekniikkaharjoittelua.
- Yleensä matala intensiteetti, ei tarvitse miettiä lepoa.
- Varma tapa saada tekemistä (1/1).
- Palaute motivoi harjoittelua.

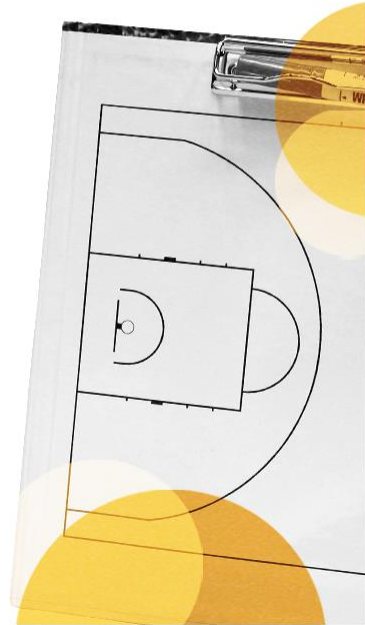


Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

Pariharjoittelu

- Tyhjään kenttään vai 1vs1? Tekniikka vai taito?
- Intensiteetti voi olla korkeakin.
- Paljon tekemistä (1/1 tai 1/2).
- Kilpailu motivoi harjoittelua.

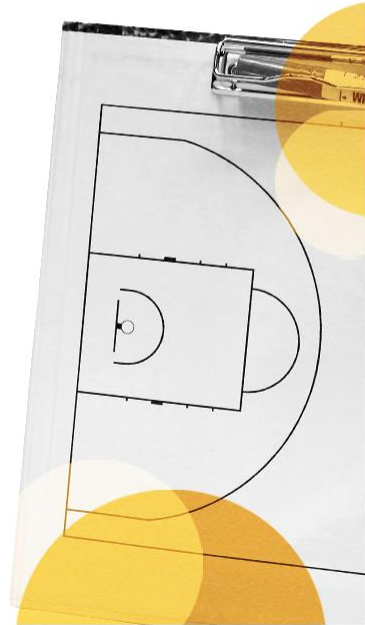


Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

Pienryhmäharjoittelu

- Vältä tyhjään kenttään harjoittelua.
- Erilaiset ärsykkeet.
- Varmista riittävä tekeminen ($2/4$, $2/3$, $3/4$...)
- Mahdollisuus opettaa kommunikointia.

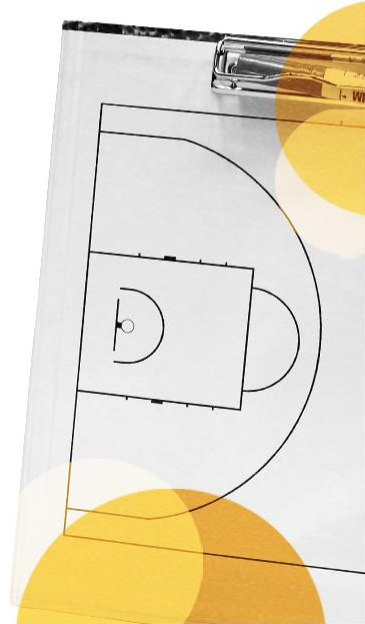


Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

Pienpelit

- 2vs2, 3vs3, 4vs4, 3vs2, 4vs3..
- Erilaiset lähdöt, säännöt, pelien jatkuvuus.
- Helppo tapa saada paljon tekemistä.
- Kuinka monta joukkoa? 2, 3, 4?
- Peli motivoi harjoittelua.



Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

Viitepelit

- Mahdollista osallistaa kaikki, isokin joukko.
- Valitse peli toivotun harjoitusvaikutuksen perusteella.
- Perustele hyvin, mikäli valitset jonkin muun pelin kuin koripallo.
- Fun factor.

