

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Stationin suunnittelu

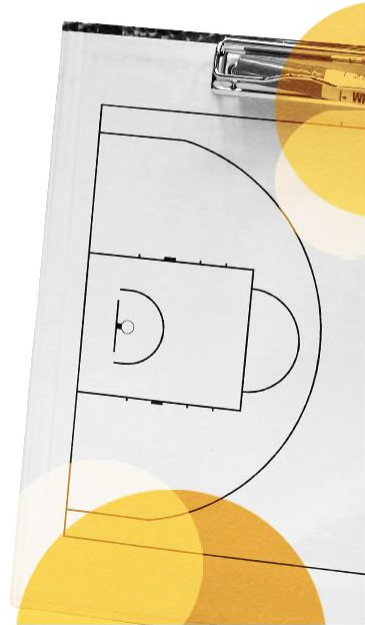
1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Stationin suunnittelu

Tavoitteet

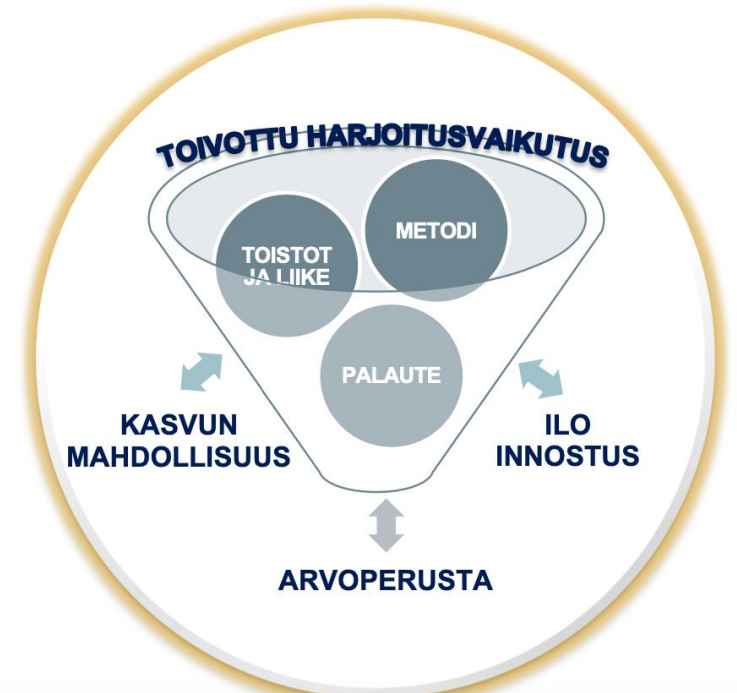
- **Toivottu harjoitusvaikutus**
- **Harjoitteiden valinta**



Stationin suunnittelu

Toivottu harjoitusvaikutus

- on valmennustominnan punainen lanka.
- määrittää harjoiteltavat sisällöt, toistomäärät, valmennuksen interventiot ja arviointimenetelmät.
- suunnitelmallisuus, johdonmukaisuus ja pitkäjänteisyys korostuvat.
- taidot ja tehtävien asettamat vaatimukset ovat tasapainossa.



**Paritehtävä:
Rakennetaan hyvä STATION**

1. Lähtöanalyysi

Lähtöanalyysi

1. Suunnitteluun vaikuttavat tekijät

- ikäryhmä?
- pelaajamäärä?
- valmentajien määrä?
- korimäärä?
- stationin kesto?

2. Toivottu harjoitusvaikutus

- hyökkäys vai puolustus?
- harjoiteltava pelitilanne?
- harjoiteltava taito?
- kuinka monen pelaajan kokonaisuus?



STATIONIN HARJOITUSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

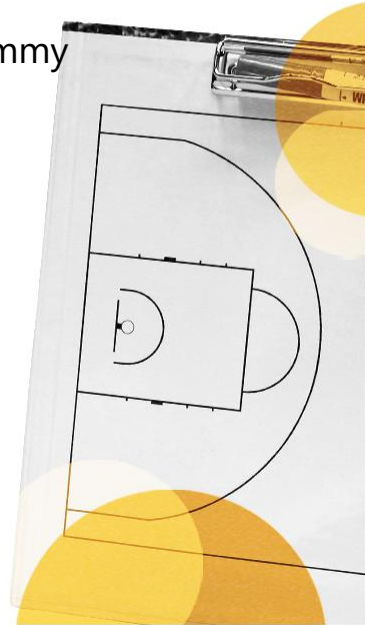
Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

2. Valitse toimivat harjoitteet

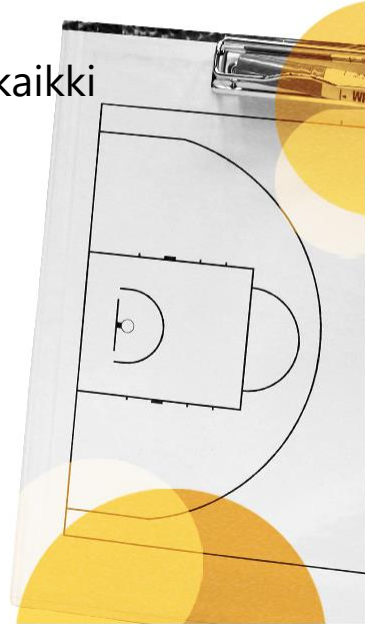
Valitse sopivat tehtävät...

- Pidä huolta, että kaikille löytyy sopivia haasteita
- Mahdollisimman paljon havainnointia ja päätöksentekoa vaativia tehtäviä
- Mahdollisimman nopeasti eri tasoiset vastustajat mukaan – häirintä, kontakti, dummy defense, edun antaminen, ota jotain pois, live game
- Yhdistele teknisiä ja taktisia elementtejä
- Pelkästään tuoli vastaan harjoittelemalla oppii pelaamaan tuolia vastaan



Pidä pelit jatkuvina..

- mahdollisimman vähän harjoittelua, jossa ei ole roolinvaihtoa
- mahdollisimman vähän yhden tilanteen harjoittelua
- mahdollisimman vähän "näytelmiä" eli nollaa vastaan harjoittelua, jossa kaikki tietävät, mitä tapahtuu
- mahdollisimman paljon **läsnäoloa ja kilpailua korostavia menetelmiä.**
- ugly basketball, saba-lähdöt, sovelletut säännöt



STATIONIN HARJOITUSSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

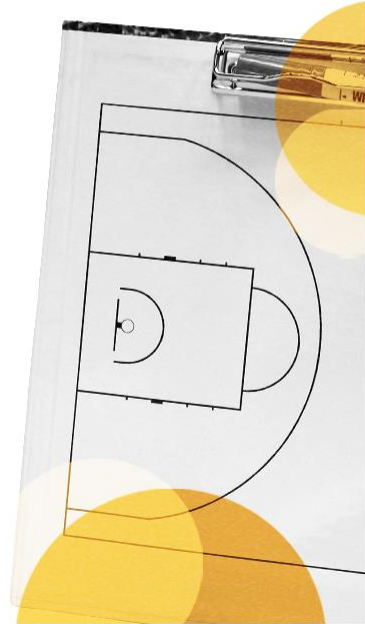
Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

3. Varmista riittävästi liikettä

Pidä pelaajat liikkeessä...

- mahdollisimman **vähän jonottamista**
- **mahdollisimman vähän puhetta**, varsinkin kaikille yhteisesti
- mahdollisimman paljon **toistoja, liikettä ja hikeä**
- mahdollisimman paljon **reagointia ja paljon pyrähtelyä** moneen eri suuntaan
- paljon **peliä ja leikkiä**
- rakenna ryhmät viisaasti
- kuka pelaa ketäkin vastaan?



STATIONIN HARJOITUSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

4. Mieti, mikä tekee harjoituksestasi hauskan

Hauskaa on..

- uuden oppiminen
- kiinnostava ja innostava tekeminen
- monipuolinen harjoittelu
- sopivat haasteet
- runsas tekeminen
- **pelaaminen ja leikkiminen**



STATIONIN HARJOITUSSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitalanne:

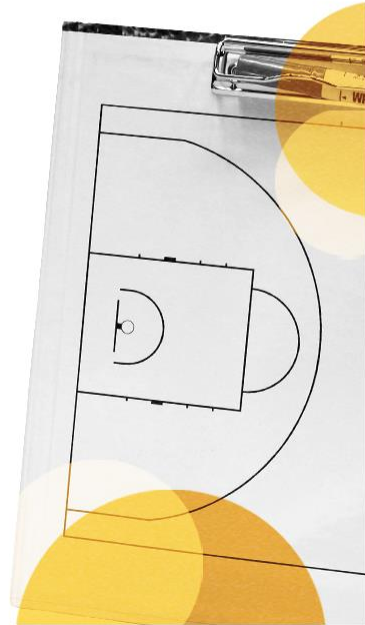
Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

5. Mieti, mistä ja miten annat palautetta

Oppimista edistävä palaute

- Palautetta annetaan **tavoitteena olevasta asiasta**.
- Palautteen tulee antaa tietoa siitä, **miten suoritusta korjataan**.
- Opetussanat – opetuslauseet – yhteinen kieli.
- Liian aikaisin annettu palaute häiritsee oppimista (päälle puhuminen).
- Liian myöhään annetulla palautteella ei ole merkitystä.
- Palautteen puuttuminenkin on parempi kuin liian paljon palautetta.
- Keskitä palaute **ydinkohtiin** yksityiskohtien sijaan.
- **Virheistä oppii, jos on yrittänyt tehdä oikein.**



STATIONIN HARJOITUSSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						