



SUOMEN KORIPALLOLIITON VALMENTAJAKOULUTUS

I-taso

BASKETBALL
FINLAND

Avaus

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Ihmiset ensin

Ihmiset ensin – vaihda kuulumiset

Etsikää parit, "ravistakaa" itsellenne keskusteluaihe ja vaihtakaa kuulumiset edellisen verkostotapaamisen väliltä. Toistetaan usean parin kanssa.

2. MIELLYTTÄVIN KORIPALLOKOKEMUS	3. OMAT LIIKUNTASUORITUKSET	4. KOTIIN VIETÄVÄT EDELLISELTÄ JAKSOLTA
5. MIELEN PÄÄLLÄ OLEVA KORIPALLOAJATUS	6. SUURIN AJANKÄYTTÖKOHDDE KORIPALLON PARISSA	7. ODOTUKSET TÄTÄ JAKSOA KOHTAAN
8. MITEN SUSIJENGILLE KÄY EM-KARSINNOISSA	9. SUSILADIESIN TULEVAISUUS	10. KORONAN VAIKUTUS KORIPALLOSYKSYYN



Valmentajakoulutuksen kivijalat

Kivijalat

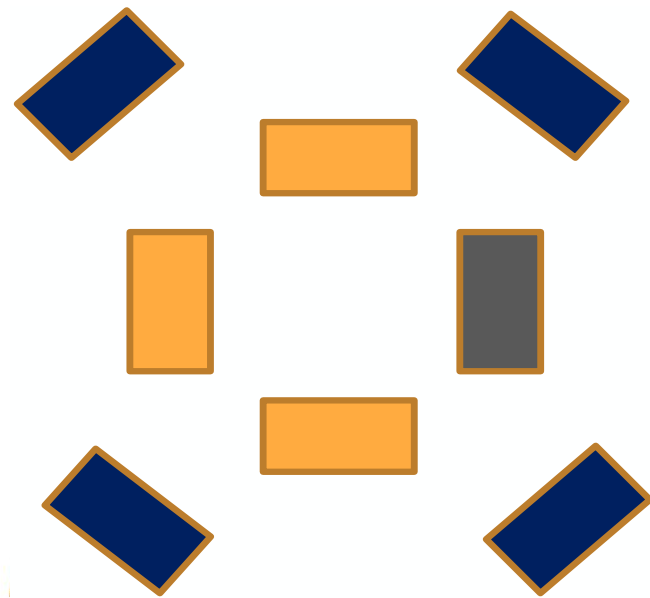
- **Yhteistoiminnallinen oppiminen**
- **20 – 80 ydinkeskeinen ajattelu**
- **Harjoittelu urheilutoiminnan perustana**



Yhteistoiminnallinen oppiminen

Pohjalla sosiokonstruktivistinen oppimiskäsitys

- Oppiminen on **aktiivinen, yhteistoiminnallinen ja vuorovaikutteinen** prosessi.
- Oppiminen on kokonaisvaltainen tapahtuma, jossa **toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset ja ajattelu** yhdistyvät.
- **Itsearvoinnilla, parityöskentelyllä ja pienryhmätoiminnalla** on keskeinen rooli oppimaan oppimisessa.



20 – 80 Ydinkeskeinen ajattelu

- Noin 80% ilmiön seurauksista johtuu noin 20% syistä.
- Valmennuksessa on tärkeä keskittyä **etsimään ja löydetessä panostamaan ydinasioihin**, jotka ovat painoarvoltaan suurimpia.
- Jotkut tekijät vaikuttavat lopputulokseen painoarvoltaan merkittävästi muita enemmän. **Ytimen löytäminen ja olennaisten viestien tiivistäminen** korostuu valmentajakoulutuksessa ja valmennuksessa.

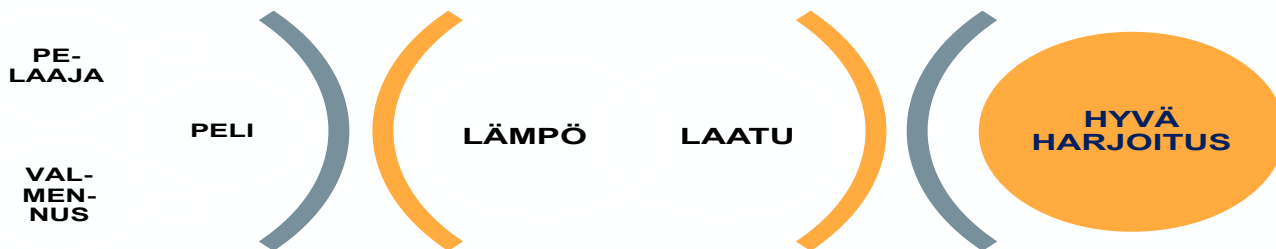
X X X X X X X X X X



X X X X X X X X

Harjoittelu urheilutoiminnan perustana

- Harjoittelu on urheilutoiminnan perusta – **helmi, jota pitää vaalia.**
- **Tavoitteena synnyttää helminauha,** hyvien harjoitusten ketju
- Hyvä harjoitus – se hetki, jolloin pelaajat, peli ja valmennus kohtaavat – rakentuu kahdesta palasta: **lämmöstä ja laadusta.**

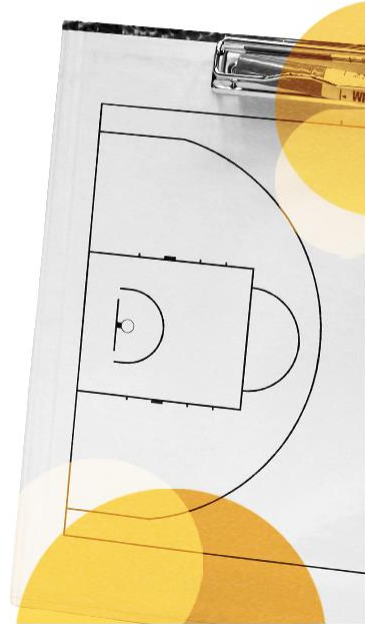


Etätehtävien purku

Et ole yksin

Ryhmäkeskustelu seuraavista aiheista:

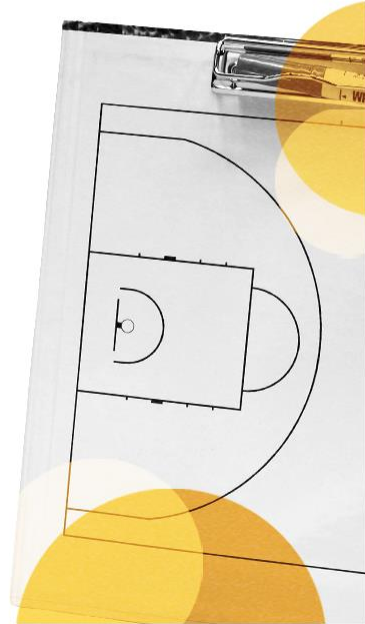
1. Valmentajan keinot puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan.
2. Itsemääräämisoikeutta vahvistava valmennus.
3. Henkinen ja fyysinen väkivalta, kiusaaminen ja seksuaalinen häirintä urheilussa.



Alkulämmittelyn suunnittelu (1/2)

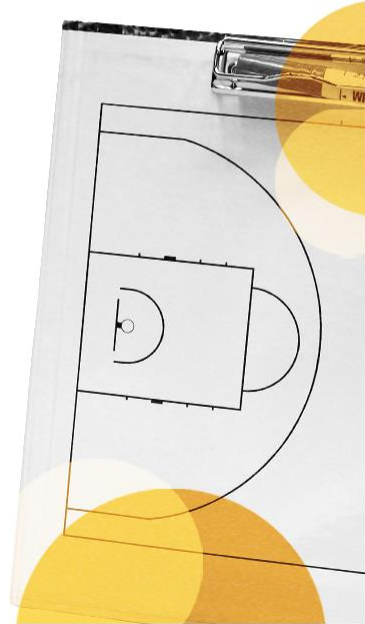
Käy läpi suunnittelemasi alkulämmittely ja valitse sieltä yksi harjoite tai tehtävä kustakin kategoriasta:

1. hengitys- ja verenkiertoelimistön aktivointi
2. liikkuvuus
3. stabiilitetti
4. hermoston aktivointi



Alkulämmittelyn suunnittelu (2/2)

Käy kirjaamassa valitsemasi harjoitteet tai tehtävät yhteiseen nelikenttään:



Susi Campus

Kurssilaisen rekisteröityminen Peda.net-palveluun

1. Mene osoitteeseen: <https://peda.net/register>
2. Laita sähköpostiosoitteesi sille varattuun kenttään ja lähetä rekisteröinti.
3. Saat sähköpostiisi tarkat ohjeet palveluun kirjautumiseen. Noudata niitä ja anna itsellesi uusi käyttäjätunnus ja salasana, jotka muistat.
4. Kouluttaja antaa avainsanan, joka tallennetaan kurssin sivuille

Avainsana tähän

