

Valmentajan taidot: Aktivoivan alkulämmittelyn suunnittelu

1.3 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT

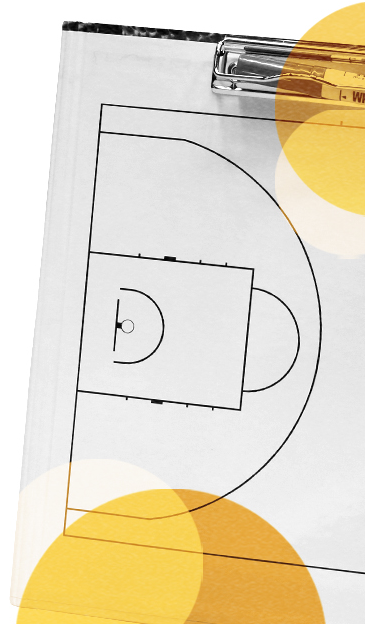


Aktivoivan alkulämmittelyn suunnittelu

Tavoitteet

SUUNNITTELUMALLI.

SUUNNITTELU – TOTEUTUS – ARVIOINTI.



Aktivoiva alkulämmittely

Tavoitteet

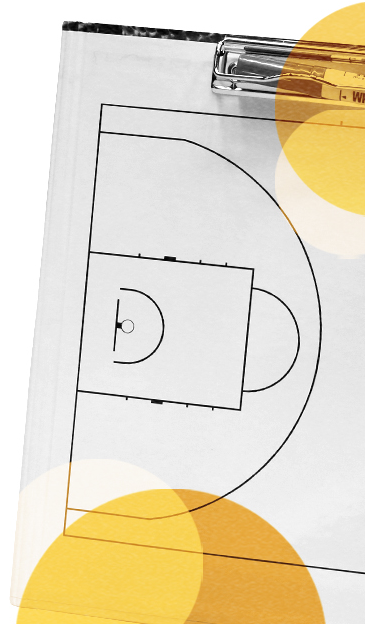
NOSTAA KEHON LÄMPÖTILAA.

PIDENTÄÄ, VAHVISTAA, STABILISOI JA TASAPAINOTTAA LIHAKSIA.

VALMISTAA KEHON HARJOITUKSEEN LIKKUVUUDEN, KOORDINAATION JA NIVELTEN STABILITEETIN OSALTA.

KEHITTÄÄ VOIMAA, TASAPAINOA JA KOORDINAATIOTA.

PARANTAA KEHON KYKYÄ KÄSITELLÄ INFORMAATIOTA.



Aktivoiva alkulämmittely

Checklist

LIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

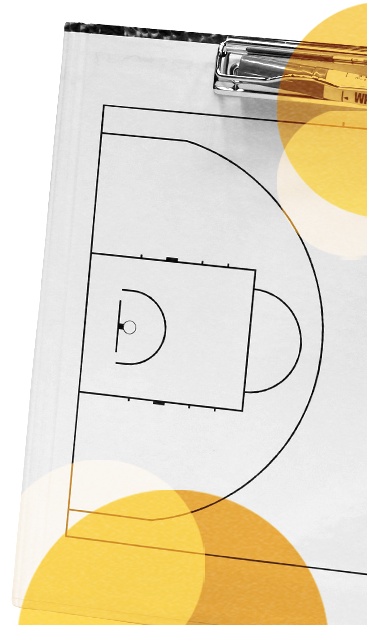
DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

STABILITEETTI

HERMOSTO

NOPEUSOSIO

(LAJILÄMMITTELY)



Suunnitellaan hyvä alkulämmittely

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistö

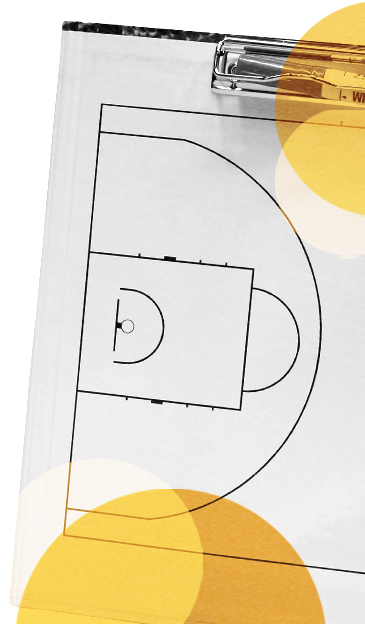
Aktivoiva alkulämmittely

Checklist

LIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

- Lihaksien lämmittäminen, hengästyminen
- Leikkiä, peliä, liiketaitoharjoittelua, koordinaatiota



Hengitys- ja verenkiertoelimistö

ALKULÄMMITTELYN SUUNNITELMA

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI	HARJOITTEEN TAVOITE (TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS)	RYHMITTELY	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko toistoja?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
	HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI					
	LIKKUVUUS					
	STABILITEETTI (TUKILIHAKSISTO)					
	HERMOSTON AKTIVOINTI					
	NOPEUSOSIO					
	LAJILÄMMITTELY					

Liikkuvuus

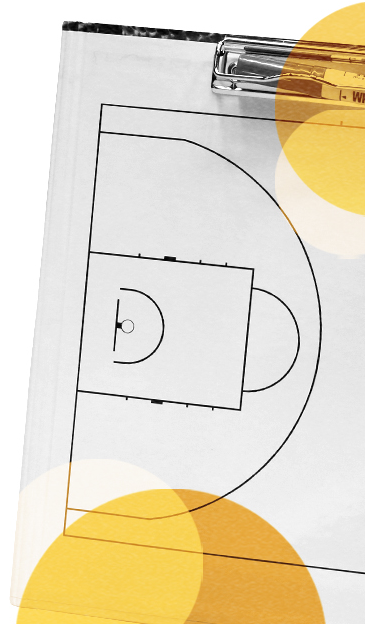
Aktivoiva alkulämmittely

Checklist

LIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

- Dynaamisia venytyksiä etenkin nilkan, lantionseudun ja rintarangan alueelle



Liikkuvuus

ALKULÄMMITTELYN SUUNNITELMA

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI	HARJOITTEEN TAVOITE (TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS)	RYHMITTELY	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko toistoja?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
	HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI					
	LIKKUVUUS					
	STABILITEETTI (TUKILIHAKSISTO)					
	HERMOSTON AKTIVOINTI					
	NOPEUSOSIO					
	LAJILÄMMITTELY					

Stabiliteetti

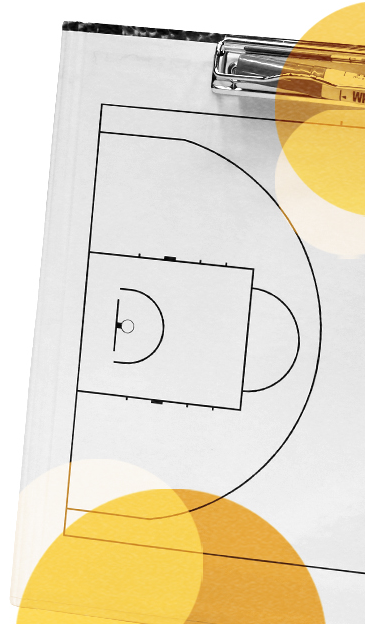
Aktivoiva alkulämmittely

Checklist

LIIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

STABILITEETTI

- Tukilihaksiston aktivointi eri anatomisissa asemissa
- Nilkka, polvi, lantio, keskivartalo, rintaranka



Stabiliteetti

ALKULÄMMITTELYN SUUNNITELMA

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI	HARJOITTEEN TAVOITE (TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS)	RYHMITTELY	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko toistoja?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
	HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI					
	LIKKUVUUS					
	STABILITEETTI (TUKILIHAKSISTO)					
	HERMOSTON AKTIVOINTI					
	NOPEUSOSIO					
	LAJILÄMMITTELY					

Hermosto

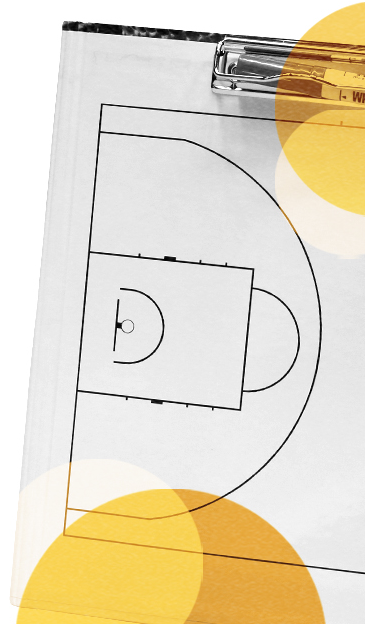
Aktivoiva alkulämmittely

Checklist

LIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

HERMOSTO

- Nopean voimantuoton aktivointi; hyppely, hyyt, askellukset, kuntopalloheitot
- Nopeaa, terävää ja sähkökkää tekemistä lyhyillä työjaksoilla



Hermosto

ALKULÄMMITTELYN SUUNNITELMA

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI	HARJOITTEEN TAVOITE (TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS)	RYHMITTELY	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko toistoja?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
	HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI					
	LIKKUVUUS					
	STABILITEETTI (TUKILIHAKSISTO)					
	HERMOSTON AKTIVOINTI					
	NOPEUSOSIO					
	LAJILÄMMITTELY					

Nopeusosio

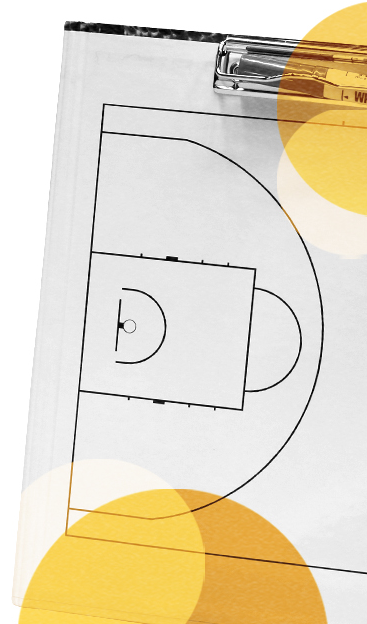
Aktivoiva alkulämmittely

Checklist

LIIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

NOPEUSOSIO

- Erinomainen paikka nopeusosiolle
- Täysitehoisia, lyhyitä (alle 8 s) suorituksia
- Liikettä eri suunnassa, suunnanmuutoksia, pysähdyksiä, jarrutuksia, kiihdytyksiä, hyppyjä, alastuloja



Nopeusosio

ALKULÄMMITTELYN SUUNNITELMA

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI	HARJOITTEEN TAVOITE (TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS)	RYHMITTELY	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko toistoja?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
	HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI					
	LIKKUVUUS					
	STABILITEETTI (TUKILIHAKSISTO)					
	HERMOSTON AKTIVOINTI					
	NOPEUSOSIO					
	LAJILÄMMITTELY					

Lajilämmittely

Lajilämmittely

ALKULÄMMITTELYN SUUNNITELMA

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI	HARJOITTEEN TAVOITE (TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS)	RYHMITTELY	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko toistoja?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
	HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI					
	LIKKUVUUS					
	STABILITEETTI (TUKILIHAKSISTO)					
	HERMOSTON AKTIVOINTI					
	NOPEUSOSIO					
	LAJILÄMMITTELY					