

# Koko kentän pelaaminen 1

---

## *1.1 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT*



# Koko kentän pelaaminen + Aktivoiva alkulämmittely

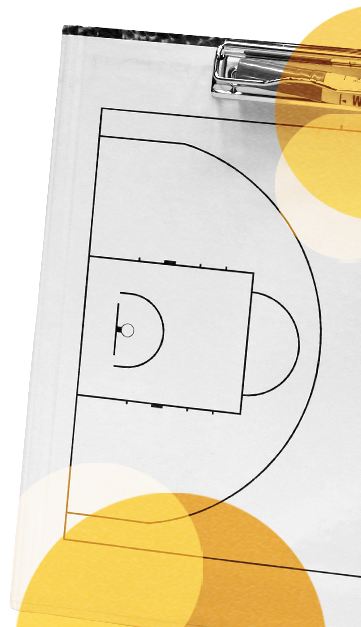
## Tavoitteet

**AKTIVOIVA ALKULÄMMITTELY.**

**NELJÄ VAIHETTA.**

**MITEN RATKAISET 2VS1 –TILANTEEN?**

**KORIPALLO ON JUOKSUPELI.**



# Aktivoiva alkulämmittely

---

# Aktivoiva alkulämmittely

## Tavoitteet

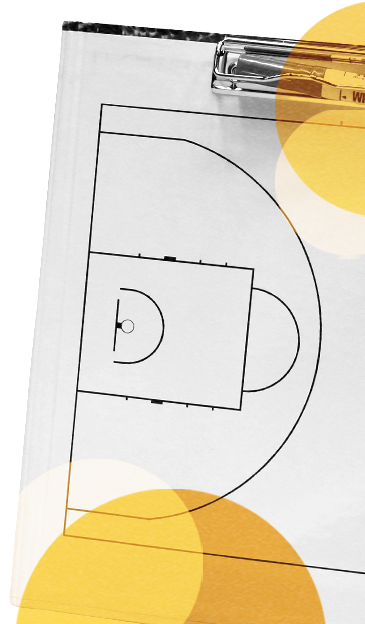
NOSTAA KEHON LÄMPÖTILAA.

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

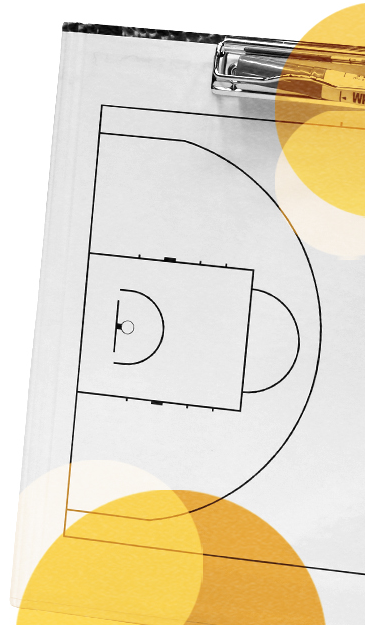
HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

STABILITEETTI

HERMOSTO

(NOPEUSOSIO)



# Aktivoiva alkulämmittely

## Checklist

### LIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

#### HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

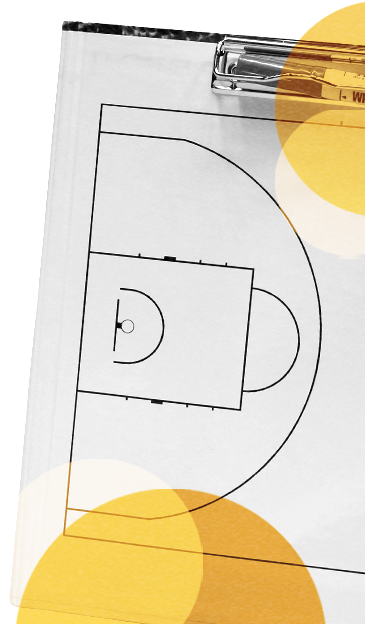
- Lihaksien lämmittäminen, hengästyminen
- Leikkiä, peliä, liiketaitoharjoittelua, koordinaatiota

DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

STABILITEETTI

HERMOSTO

(NOPEUSOSIO)



# Aktivoiva alkulämmittely

## Checklist

### LIIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

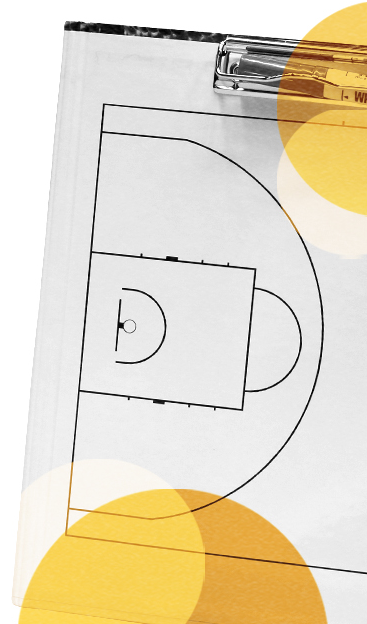
#### DYNAAMINEN LIKKUVUUS

- Dynaamisia venytyksiä etenkin linkan, lantionseudun ja rintarangan alueelle

STABILITEETTI

HERMOSTO

(NOPEUSOSIO)



# Aktivoiva alkulämmittely

## Checklist

### LIIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

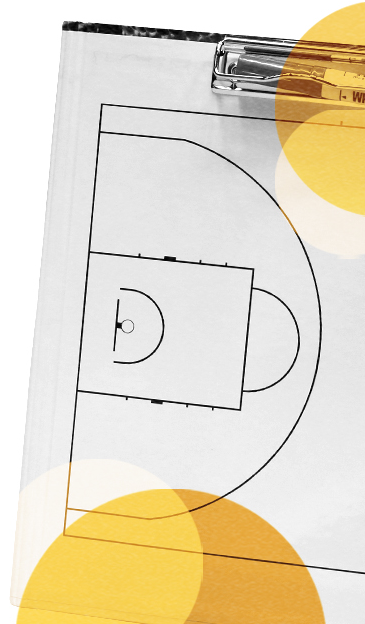
DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

### STABILITEETTI

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

HERMOSTO

(NOPEUSOSIO)





# Aktivoiva alkulämmittely

## Checklist

### LIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

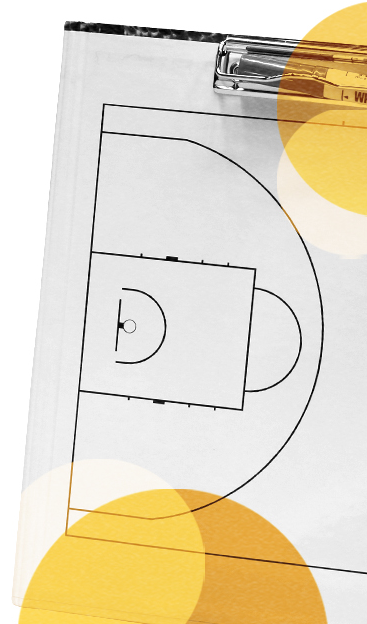
DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

STABILITEETTI

#### HERMOSTO

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

(NOPEUSOSIO)



# Aktivoiva alkulämmittely

## Checklist

### LIIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

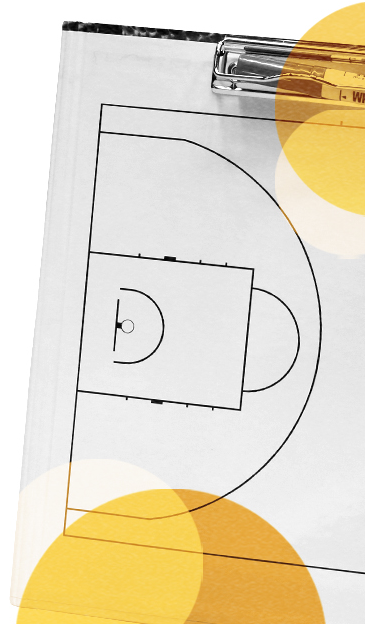
DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

STABILITEETTI

HERMOSTO

#### (NOPEUSOSIO)

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

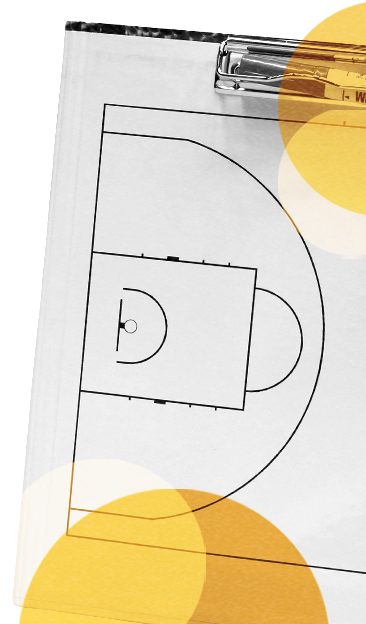
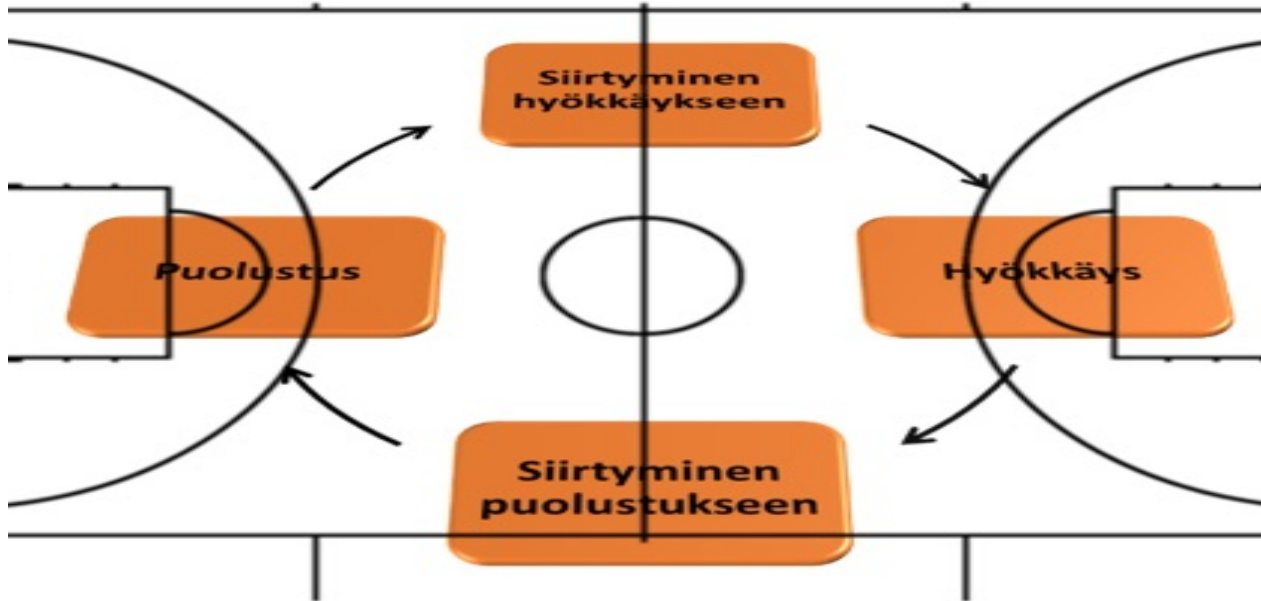


**Koko kentän pelaaminen**

---

# Koko kentän pelaaminen

## Neljä vaihetta



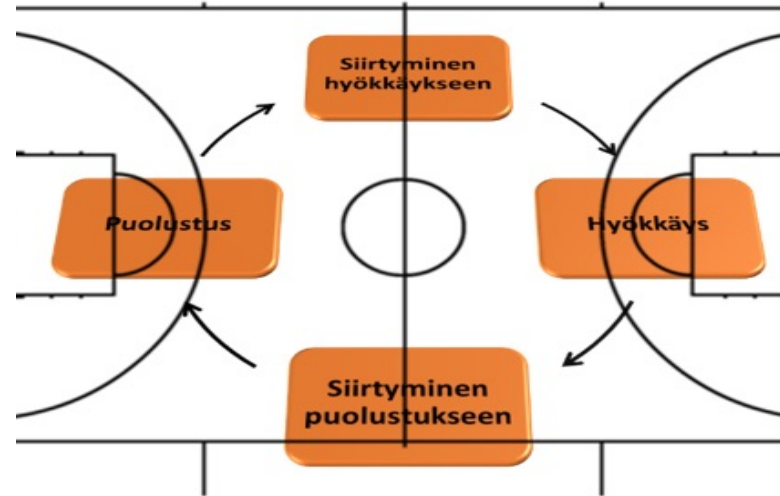
# Koko kentän pelaaminen

## Neljä vaihetta

### PELIN LUONTEESTA JOHTUEN:

HARJOITELLAAN ROOLINVAIHTOA, HAVAINNOINTIA, REAGOINTIA JA ENNAKOINTIA.

HARJOITELLAAN VÄHINTÄÄN KAHTA PELITILANNETTA KERRALLAAN.



# Koko kentän pelaaminen

## Ylivoimatilanteet

### SALISSA:

1. Aktivoiva alkulämmittely
2. 2vs1 puolella kentällä + 1vs1 ½ kenttään
3. 2vs2 hand off-peli ½ kentällä
4. 2vs2 YV-lähdöt
  - ½ kentästä
  - Koko kentällä
5. 2vs2 Hyökkää – Puolusta – Avaa

