

# Urheilijan taidot ja ominaisuudet: Fyysinen harjoittelu osana koripalloharjoittelua

---

## *1.1 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT*

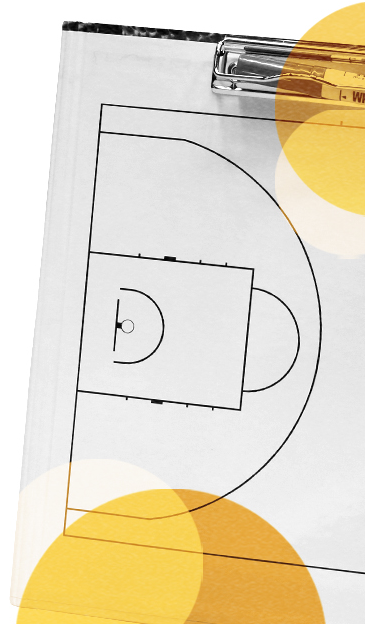


# Fyysinen harjoittelu osana koripalloharjoittelua

## Tavoitteet

**ALUSTA ASTI, KOKO AJAN MUKANA.**

**MALLI HARJOITUKSEN RAKENTEESTA.**



# Fyysinen harjoittelu osana koripalloharjoittelua

## Alusta asti, koko ajan mukana

KORIPALLO MENEET LAJINA HURJAA VAUHTIA ETEENPÄIN – MYÖS FYYSSILTÄ VAATIMUKSILTAAN. TÄMÄ ENTISESTÄÄN KOROSTAA FYYSISEN HARJOITTELUN MERKITYSTÄ.

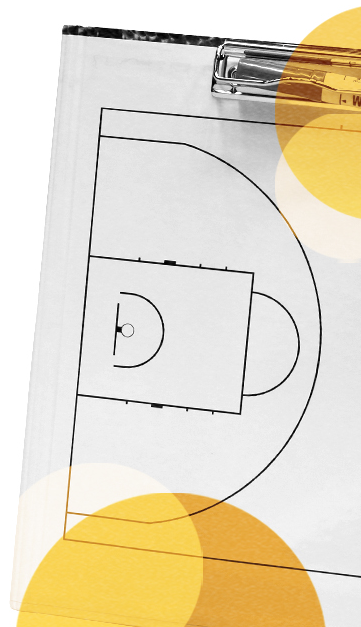
FYYSISEN HARJOITTELU ULKOISTETAAN TAI JOPA LAIMINLYÖDÄÄN LIIAN USEIN. VASTUU FYYSISESTÄ HARJOITTELUSTA JA SEN OHJELMOINNISTA KUULUU PÄÄVALMENTAJALLE.

NUOREN – ALLE 16-VUOTIAAN PELAAJAN - KEHITTÄMISESSÄ FYYSISELLÄ HARJOITTELULLA ON JOPA SUUREMPI MERKITYS KUIN LAJIHARJOITTELULLA.

FYYSISELLÄ HARJOITTELULLA – ETEENKIN VOIMAHARJOITTELULLA – ON SUURI MERKITYS LOUKKAANTUMISTEN ENNALTÄ EHKÄISYSSÄ.

FYYSISEN HARJOITTELU ON ERINOMAISTA PSYYKKISTÄ VALMENNUSTA.

LEPO, RAVINTO JA MINDSET OVAT TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA KAIKEN HARJOITTELUN ONNISTUMISESSA.



# Fyysinen harjoittelu osana koripalloharjoittelua

## Malli harjoituksen rakenteesta 1

AKTIVOINTI

FYSIIKKA  
(Nopeus tai  
voima)

LAJI

20 – 40 min

**KORIPALLO**

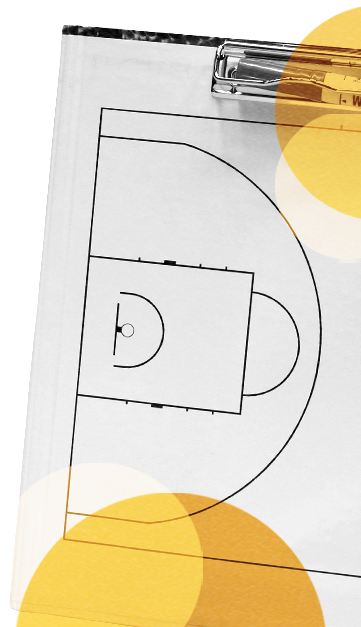
TAITOA  
HK TAKTIIKKAA  
RYHMÄTAKTIIKKAA  
JOUKKUETAKTIIKKAA

60 – 90 min

COOL DOWN

FYSIIKKA  
(Kestävyys tai  
kestovoima)

15 – 30 min



# Fyysinen harjoittelu osana koripalloharjoittelua

## Malli harjoituksen rakenteesta 2

