

# Urheilijan taidot ja ominaisuudet:

## Urheilijan perustaidot

---

### *1.1 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT*

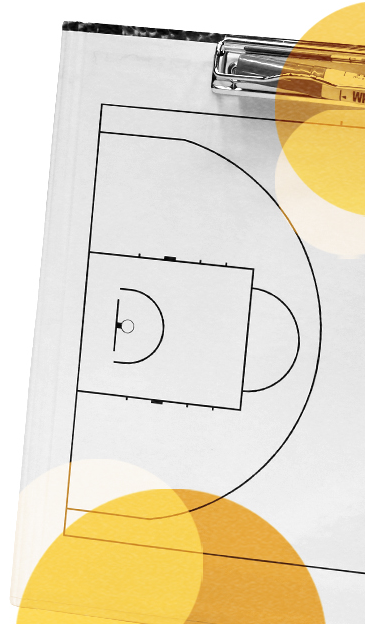


# Urheilijan perustaidot

## Tavoitteet

URHEILIJAN PERUSTAIIDOT JA NIIDEN HARJOITTELU.

MONIPUOLISUUS HARJOITTELUSSA.



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Urheilijan perustaidot taidon oppimisen näkökulmasta

Competition performance  
(Peli)

Lajitaidot

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijan perustaidot

# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Lähtökohtia

MENESTYMINEN KORIPALLOPELISSÄ EDELLYTTÄÄ  
MONIPUOLISIA MOTORISIA PERUSTAITOJA

SUOMALAISTEN LASTEN MOTORISET PERUSTAIIDOT OVAT  
HEIKENTYNEET VIIME VUOSINA

AIKAPULAN TAKIA LASTEN KORIPALLOVALMENNUKSESSA  
MOTORISTEN PERUSTAITOJEN JA KORIPALLOTAITOJEN  
HARJOITTELU KANNATTAÄ YHDISTÄÄ



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

LIKKUMISTAITO

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

TASAPAINOTAIDOT



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

### LIKKUMISTAITDOT

- Hyppääminen
- Rytmissä hyppääminen
- Käveleminen
- Juokseminen
- Laukkaaminen
- Kiipeäminen

### VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

### TASAPAINOTAIDOT



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

### LIKKUMISTAITDOT

### VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

- Heittäminen
- Potkaiseminen
- Iskeminen
- Vangitseminen
- Pomputtaminen
- Kiinniottaminen
- Vierittäminen

### TASAPAINOTAIDOT



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

LIKKUMISTAIIDOT

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

TASAPAINOTAIDOT

- Pyöriminen
- Heiluminen
- Kääntyminen
- Väistäminen
- Taittaminen
- Kieriminen
- Ylösalaiset asennot
- Alastulo ja pysähtyminen
- Tasapainoilu





# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Koripallon perustaidot

PELIASENTO JA LIIKKUMINEN

SYÖTTÄMINEN JA PALLON VASTAANOTTAMINEN

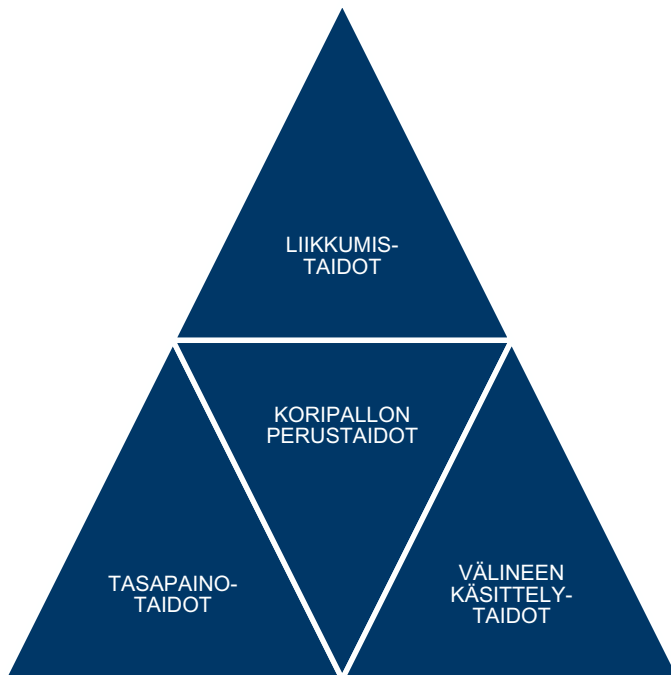
HEITTÄMINEN

KULJETTAMINEN



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Taitojen yhdistäminen



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Suunnittelumalli

KORIPALLOTAITO	LIKKUMISTAIDOT	TASAPAINOTAIDOT	VÄLINEEN- KÄSITTELYTAIDOT
PELIASENTO JA LIKKUMINEN			
SYÖTTÄMINEN JA VASTAANOTTAMINEN			
HEITTÄMINEN			
KULJETTAMINEN			

# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Ryhmätehtävä

**TUTUSTUKAA ALUKSI HUOLELLA TAITOKARTTAAN JA  
SUUNNITELKAA KAKSI LAADUKASTA PARIHARJOITETTA:**

1. YHDISTÄTTE YHDEN KORIPALLOTAIDON JA YHDEN MOTORISEN PERUST AidON ALOITTELEVALLE KORIPALLOILIJALLE.
2. YHDISTÄTTE YHDEN KORIPALLOTAIDON JA YHDEN MOTORISEN PERUST AidON JO PERUST AidOT OSAAVALLE KORIPALLOILIJALLE.

