

# Yhteenveto ja päätös

---

## 1.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



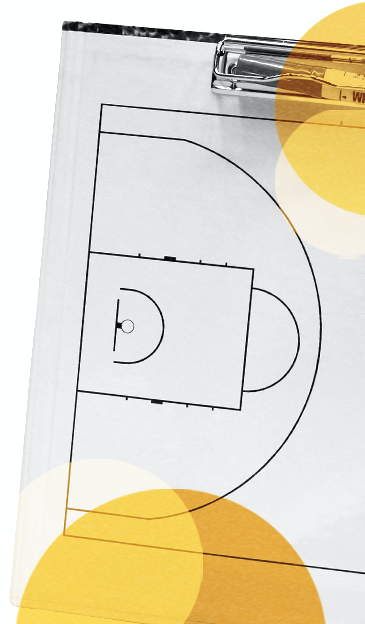
# Yhteenveto ja päätös

## Tavoitteet

**TAVOITE, TOISTOT JA ARVIOINTI**

**FYYSINEN HARJOITTELU OSANA  
KORIPALLOHARJOITTELUA**

**NELJÄN VAIHEEN PELI**



# Yhteenveto ja päätös

Tavoite, toistot ja arviointi

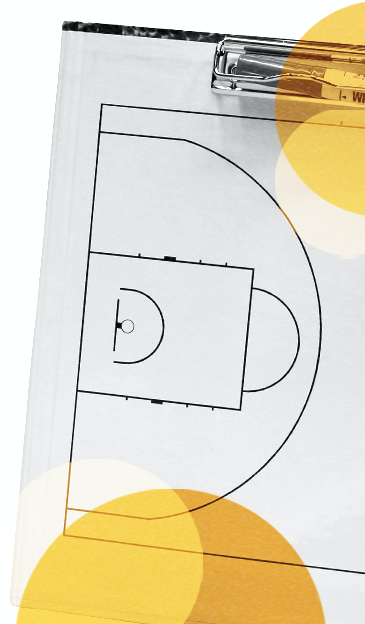
## ENSIMMÄINEN KESKUSTELU

OPPIMINEN URHEILUSSA

LÄMPÖ JA LAATU

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

STATION-HARJOITTELU



# Yhteenveto ja päätös

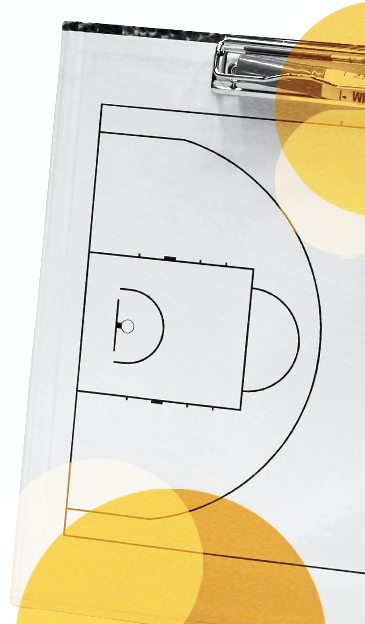
## Fyysinen harjoittelu osana koripalloharjoittelua

### TOINEN KESKUSTELU

URHEILIJAN PERUSTAIIDOT

FYYSISEN HARJOITTELUN MERKITYS

AKTIVOIVA ALKULÄMMITTELY



# Yhteenveto ja päätös

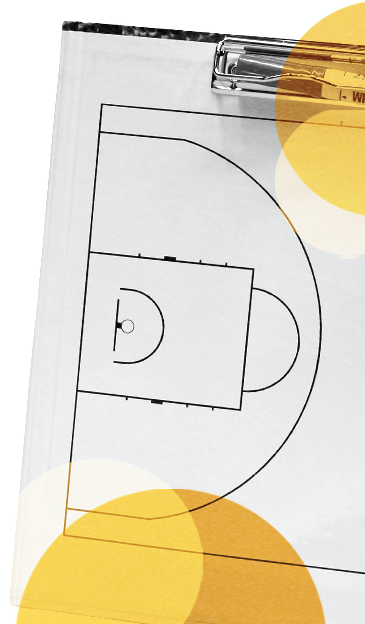
## Neljän vaiheen peli

### **KOLMAS KESKUSTELU**

PELIN LUONNE – KOKO KENTÄN PELI.

VÄHINTÄÄN KAHDEN VAIHEEN HARJOITTELEMINE  
KERRALLA.

KORINTEKOPELI.



# Etätehtävät

---

**ETÄTEHTÄVÄ 1: ET OLE YKSIN -VERKKOKOULUTUS**

**ETÄTEHTÄVÄ 2: AKTIVOIVAN ALKULÄMMITTELYN SUUNNITTELU**