

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Stationin suunnittelu

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT

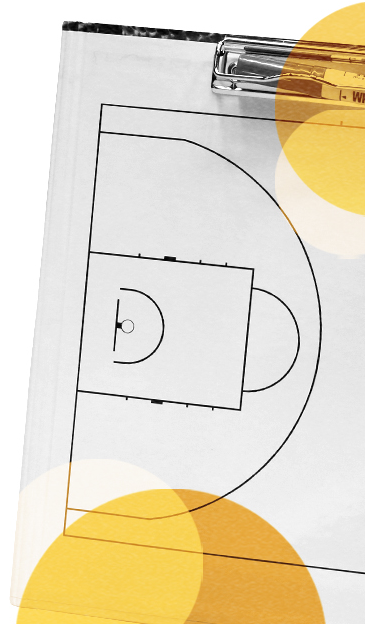


Stationin suunnittelu

Tavoitteet

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS.

HARJOITTEIDEN VALINTA.



Stationin suunnittelu

Toivottu harjoitusvaikutus

- ON VALMENNUSTOMINNAN PUNAINEN LANKA.
- MÄÄRITTÄÄ HARJOITELTAVAT SISÄLLÖT, TOISTOMÄÄRÄT, VALMENNUKSEN INTERVENTIOT JA ARVIOINTIMENETELMÄT.
- SUUNNITELMALLISUUS, JOHDONMUKAISUUS JA PITKÄJÄNTEISYYS KOROSTUVAT.
- TAIDOT JA TEHTÄVIEN ASETTAMAT VAATIMUKSET OVAT TASAPAINOSSA.



**Paritehtävä:
Rakennetaan hyvä STATION**

1. Lähtöanalyysi

Lähtöanalyysi

1. SUUNNITTELUUN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

- IKÄRYHMÄ?
- PELAAJAMÄÄRÄ?
- VALMENTAJIEN MÄÄRÄ?
- KORIMÄÄRÄ?
- STATIONIN KESTO?

2. TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

- HYÖKKÄYS VAI PUOLUSTUS?
- HARJOITELTAVA PELITILANNE?
- HARJOITELTAVA TAITO?
- KUINKA MONEN PELAAJAN KOKONAISUUS?



STATIONIN HARJOITUSSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

2. Valitse toimivat harjoitteet

Valitse sopivat tehtävät...

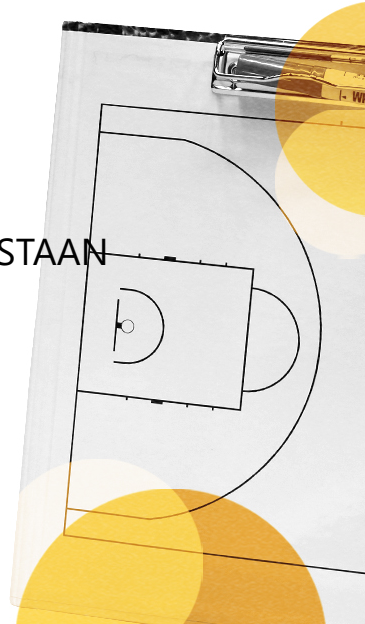
PIDÄ HUOLTA, ETTÄ KAIKILLE LÖYTYY SOPIVIA HAASTEITA

MAHDOLLISIMMAN PALJON HAVAINNOINTIA JA PÄÄTÖKSENTEKOA VAATIVIA TEHTÄVIÄ

MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI ERI TASOISET VASTUSTAJAT MUKAAN – HÄIRINTÄ, KONTAKTI, DUMMY DEFENSE, EDUN ANTAMINEN, OTA JOTAIN POIS, LIVE GAME

YHDISTELE TEKNISIÄ JA TAKTISIA ELEMENTTEJÄ

PELKÄSTÄÄN TUOLI VASTAAN HARJOITTELEMALLA OPPII PELAAMAAN TUOLIA VASTAAN



Pidä pelit jatkuvina..

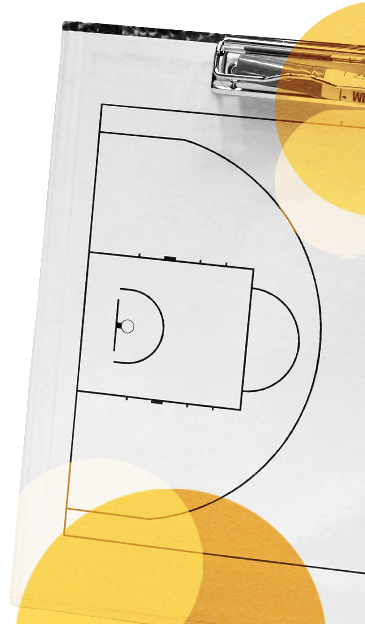
MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN HARJOITTELUA, JOSSA EI OLE ROOLINVAIHTOA

MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN YHDEN TILANTEEN HARJOITTELUA

MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN "NÄYTELMIÄ" ELI NOLLAA VASTAAN HARJOITTELUA, JOSSA KAIKKI TIETÄVÄT, MITÄ TAPAHTUU

MAHDOLLISIMMAN PALJON **LÄSNÄOLOA JA KILPAILUA KOROSTAVIA MENETELMIÄ.**

UGLY BASKETBALL, SABA-LÄHDÖT, SOVELLETUT SÄÄNNÖT



STATIONIN HARJOITUSSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

3. Varmista riittävästi liikettä

Pidä pelaajat liikkeessä...

MAHDOLLISIMMAN **VÄHÄN JONOTTAMISTA.**

MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN PUHETTA, VARSINKIN KAIKILLE.

MAHDOLLISIMMAN PALJON **TOISTOJA, LIKETTÄ JA HIKEÄ.**

MAHDOLLISIMMAN PALJON **REAGOINTIA JA PALJON PYRÄHTELYÄ** MONEEN ERI SUUNTAAN.

PALJON **PELIÄ JA LEIKKIÄ.**

RAKENNA RYHMÄT VIISAASTI.

KUKA PELAA KETÄKIN VASTAAN?



STATIONIN HARJOITUSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

4. Mieti, mikä tekee harjoituksestasi hauskan

Hauskaa on..

UUDEN OPPIMINEN

KIINNOSTAVA JA INNOSTAVA TEKEMINEN

MONIPUOLINEN HARJOITTELU

SOPIVAT HAASTEET

RUNSAS TEKEMINEN

PELAAMINEN JA LEIKKIMINEN



STATIONIN HARJOITUSSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						

5. Mieti, mistä ja miten annat palautetta

Oppimista edistävä palaute

PALAUTETTA ANNETAAN **TAVOITTEENA OLEVASTA ASIASTA.**

PALAUTTEEN TULEE ANTAA TIETOA SIITÄ, **MITEN SUORITUSTA KORJATAAN.**

OPETUSSANAT – OPETUSLAUSEET – YHTEINEN KIELI.

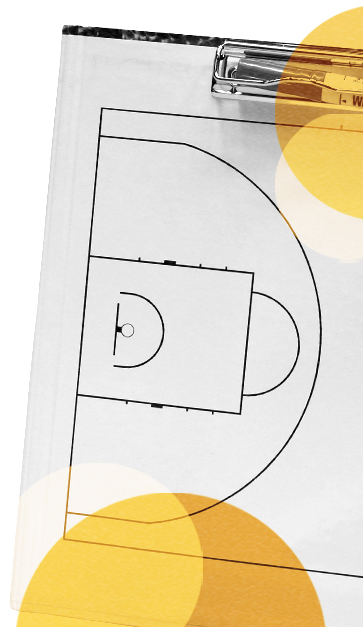
LIIAN AIKAISIN ANNETTU PALAUTE HÄIRITSEE OPPIMISTA (PÄÄLLE PUHUMINEN).

LIIAN MYÖHÄÄN ANNETULLA PALAUTTEELLA EI OLE MERKITYSTÄ.

PALAUTTEEN PUUTTUMINENKIN ON PAREMPI KUIN LIIAN PALJON PALAUTETTA.

KESKITÄ PALAUTE **YDINKOHTIIN** YKSITYISKOHTIEN SIJAAN.

VIRHEISTÄ OPPII, JOS ON YRITTÄNYT TEHDÄ OIKEIN.



STATIONIN HARJOITUSSUUNNITELMA

IKÄRYHMÄ:

PELAAJIEN MÄÄRÄ:

VALMENTAJIA:

KORIT:

KESTO:|

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS: Puolustus / Hyökkäys

Pelitilanne:

Harjoiteltava taito:

AIKA	HARJOITE / PELI / LEIKKI ERI VAIHEET, KEHITTELY	HARJOITTEEN ERITYISPIIRTEET: Eri haastetasot, pelien jatkuvuus	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	LIIKKEEN MÄÄRÄ Paljonko tulee?	FUN FACTOR Mikä tekee tästä hauskaa?	MISTÄ PALAUTETTA ANNETAAN?
1						
2						
3						