

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Liike ja toistot

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT

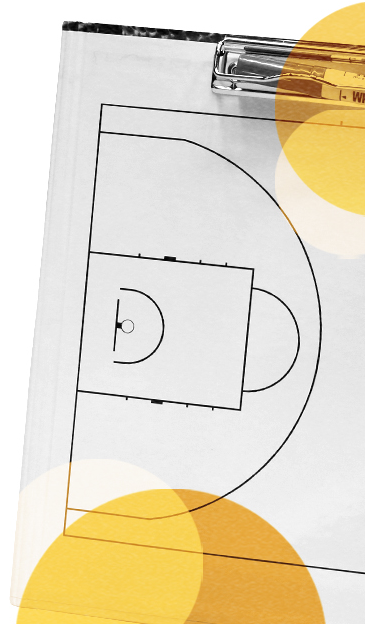


Liike ja toistot

Tavoitteet

TOISTOJEN MERKITYS OPPIMISESSA.

RYHMITTELYN MERKITYS JA SUUNNITTELU.



Liike ja toistot

Toistojen merkitys oppimisessa

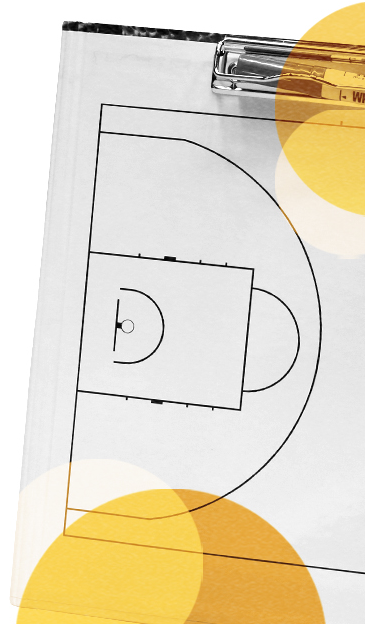
TOISTOJEN MERKITYS OPPIMISESSA.

IHMINEN OPPII SITÄ, MITÄ TEKEE PALJON.

KUN TEHTÄVIÄ TAI TOISTOJA TEHDÄÄN **SOPIVIN VÄLIAJOIN EIKÄ PUTKEEN.**

KUN TEHTÄVIÄ JA TOISTOJA TEHDÄÄN **SATUNNAISESTI EIKÄ PERÄKKÄIN.**

KUN TEHTÄVIEN JA TOISTOJEN **VÄLISSÄ AIVOT "NOLLATAAN"**
ESIMERKIKSI LIIKKUMALLA ERILAISISSA YMPÄRISTÖISSÄ TAI
NUKKUMALLA YÖN YLI.



Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

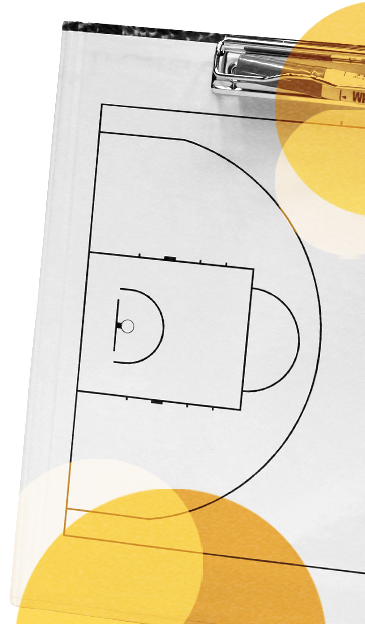
”MINÄ JA PALLO”

PALJON TEKEMISTÄ, PALJON TOISTOJA. TEKNIKKAHARJOITTELUA.

YLEENSÄ MATALA INTENSITEETTI, EI TARVITSE MIETTIÄ LEPOA.

VARMA TAPA SAADA TEKEMISTÄ (1/1).

PALAUTE MOTIVOI HARJOITTELUA.



Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

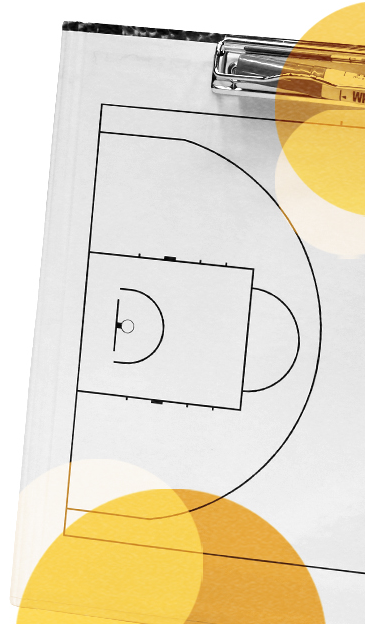
PARIHARJOITTELU

TYHJÄÄN KENTTÄÄN VAI 1vs1? TEKNIikka VAI TAITO?

INTENSITEETTI VOI OLLA KORKEAKIN.

PALJON TEKEMISTÄ (1/1 TAI 1/2).

KILPAILU MOTIVOI HARJOITTELUA.



Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

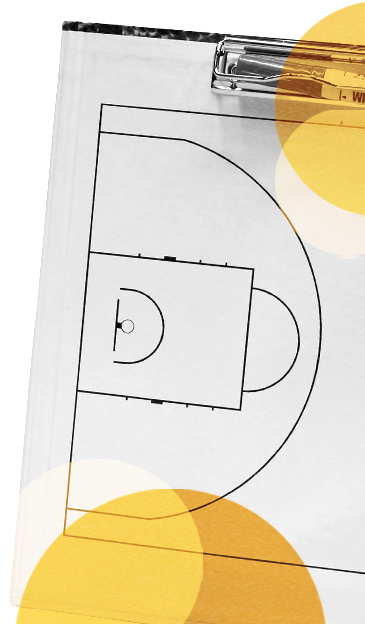
PIENRYHMÄHARJOITTELU

VÄLTÄ TYHJÄÄN KENTTÄÄN HARJOITTELUA.

ERILAISET ÄRSYKKEET.

VARMISTA RIITTÄVÄ TEKEMINEN (2/4, 2/3, 3/4...)

MAHDOLLISUUS OPETTAA KOMMUNIKOINTIA.



Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

PIENPELIT

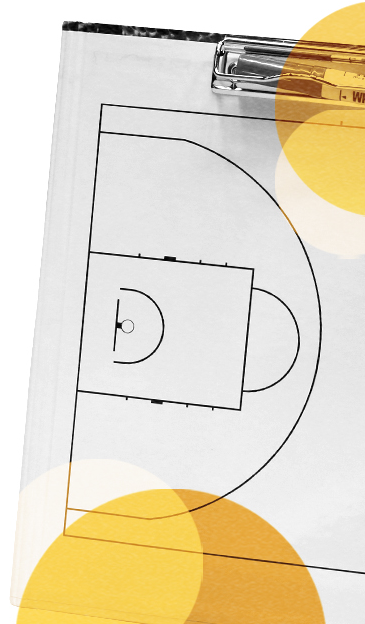
2vs2, 3vs3, 4vs4, 3vs2, 4vs3..

ERILAISET LÄHDÖT, SÄÄNNÖT, PELIEN JATKUVUUS.

HELPPO TAPA SAADA PALJON TEKEMISTÄ.

KUINKA MONTA JOUKKETTA? 2, 3, 4?

PELI MOTIVOI HARJOITTELUA.



Liike ja toistot

Ryhmittelyn merkitys ja suunnittelu

VIITEPELIT

MAHDOLLISTA OSALLISTAA KAIKKI, ISOKIN JOUKKO.

VALITSE PELI TOIVOTUN HARJOITUSVAIKUTUKSEN PERUSTEELLA.

PERUSTELE HYVIN, MIKÄLI VALITSET JONKIN MUUN PELIN KUIN KORIPALLO.

FUN FACTOR.

