

SUOMEN KORIPALLOLIITON VALMENTAJAKOULUTUS

I-taso

BASKETBALL
FINLAND

Avaus

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Ihmiset ensin

Ihmiset ensin – vaihda kuulumiset

ETSIKÄÄ PARIT, ”RAVISTAKAA” ITSELLENNE KESKUSTELUAIHE JA VAIHTAKAA KUULUMISET EDELLISEN VERKOSTOTAPAAMISEN VÄLILTÄ. TOISTETAAN USEAN PARIN KANSSA.

2. MIELLYTTÄVIN KORIPALLOKOKEMUS	3. OMAT LIIKUNTASUORITUKSET	4. KOTIIN VIETÄVÄT EDELLISELTÄ JAKSOLTA
5. MIELEN PÄÄLLÄ OLEVA KORIPALLOAJATUS	6. SUURIN AJANKÄYTTÖKOHDDE KORIPALLON PARISSA	7. ODOTUKSET TÄTÄ JAKSOA KOHTAAN
8. MITEN SUSIJENGILLE KÄY EM-KARSINNOISSA	9. SUSILADIESIN TULEVAISUUS	10. KORONAN VAIKUTUS KORIPALLOSYKSYYN



Valmentajakoulutuksen kivijalat

Kivijalat

YHTEISTOIMINNALLINEN OPPIMINEN

20 – 80 YDINKESKEINEN AJATTELU

HARJOITTELU URHEILUTOIMINNAN PERUSTANA



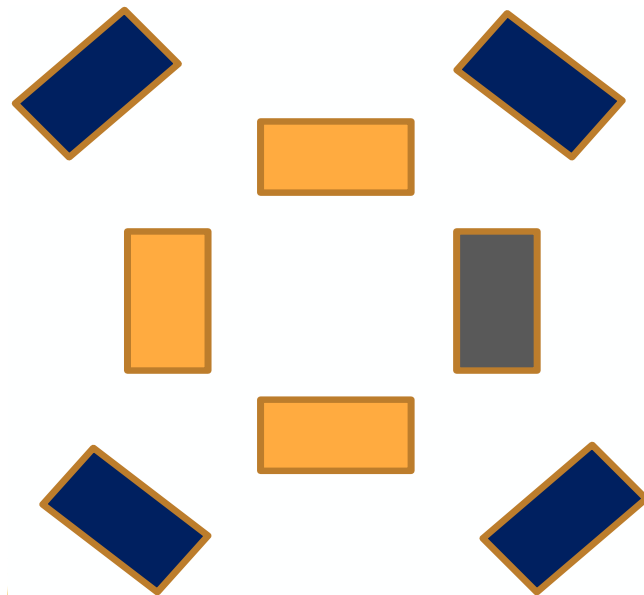
Yhteistoiminnallinen oppiminen

Pohjalla sosiokonstruktivistinen oppimiskäsitys

OPPIMINEN ON **AKTIIVINEN, YHTEISTOIMINNALLINEN JA VUOROVAIKUTTEINEN** PROSESSI.

OPPIMINEN ON **KOKONAISVALTAINEN TAPAHTUMA, JOSSA TOIMINTA, TUNTEET, AISTIHAVAINNOT, KEHOLLISET KOKEMUKSET JA AJATTELU** YHDISTYVÄT.

ITSEARVOINNILLA, PARITYÖSKENTELYLLÄ JA PIENRYHMÄTOIMINNALLA ON KESKEINEN ROOLI OPPIMAAN OPPIMISESSA.



20 – 80 Ydinkeskeinen ajattelu

NOIN 80% ILMIÖN SEURAUKSISTA JOHTUU NOIN 20% SYISTÄ.

VALMENNUKSESSA ON TÄRKEÄ KESKITTYÄ **ETSIMÄÄN JA LÖYDETTÄESSÄ PANOSTAMAAN YDINASIOIHIN**, JOTKA OVAT PAINOARVOLTAAN SUURIMPIA.

JOTKUT TEKIJÄT VAIKUTTAVAT LOPPUTULOKSEEN PAINOARVOLTAAN MERKITTÄVÄSTI MUITA ENEMMÄN. **YTIMEN LÖYTÄMINEN JA OLENNAISTEN VIESTIEN TIIVISTÄMINEN** KOROSTUU VALMENTAJAKOULUTUKSESSA JA VALMENNUKSESSA.

X X X X X X X X X X



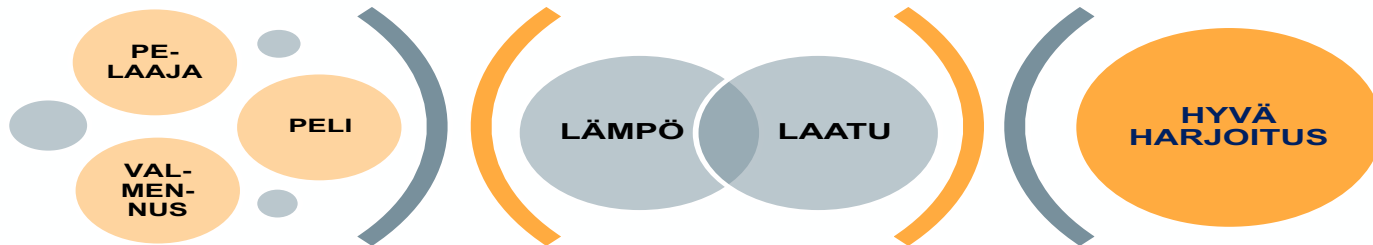
X X X X X X X X

Harjoittelu urheilutoiminnan perustana

HARJOITTELU ON URHEILUTOIMINNAN PERUSTA – **HELMI, JOTA PITÄÄ VAALIA.**

TAVOITTEENA SYNNYTTÄÄ HELMINAUHA, HYVIEN HARJOITUSTEN KETJU

HYVÄ HARJOITUS – SE HETKI, JOLLOIN PELAAJAT, PELI JA VALMENNUS KOHTAAVAT – RAKENTUU KAHDESTA PALASTA: **LÄMMÖSTÄ JA LAADUSTA.**



Etätehtävien purku

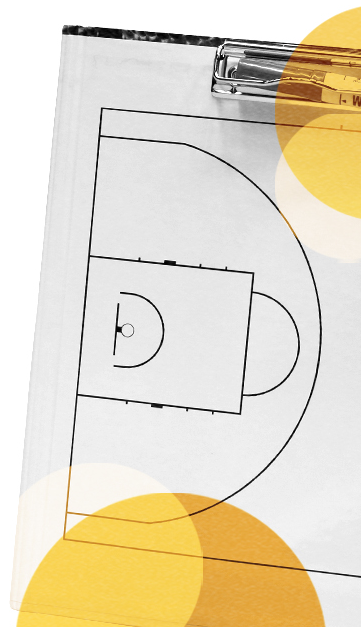
Et ole yksin

RYHMÄKESKUSTELU SEURAAVISTA AIHEISTA:

VALMENTAJAN KEINOT PUUTTUA EPÄASIAALLISEEN KÄYTÖKSEEN,
HÄIRINTÄÄN JA VÄKIVALTAAN.

ITSEMÄÄRÄÄMISOIKEUTTA VAHVISTAVA VALMENNUS.

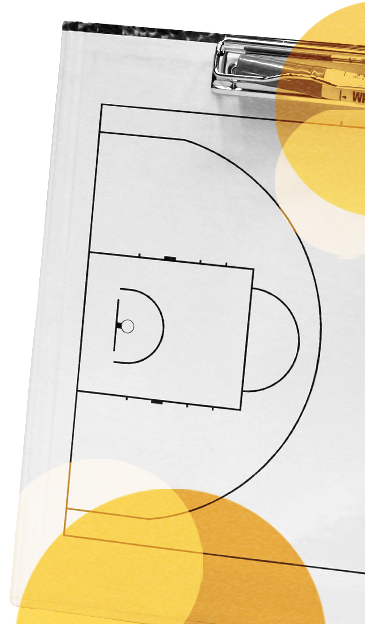
HENKINEN JA FYYSSINEN VÄKIVALTA, KIUUSAAMINEN JA SEKSUAALINEN
HÄIRINTÄ URHEILUSSA.



Alkulämmittelyn suunnittelu (1/2)

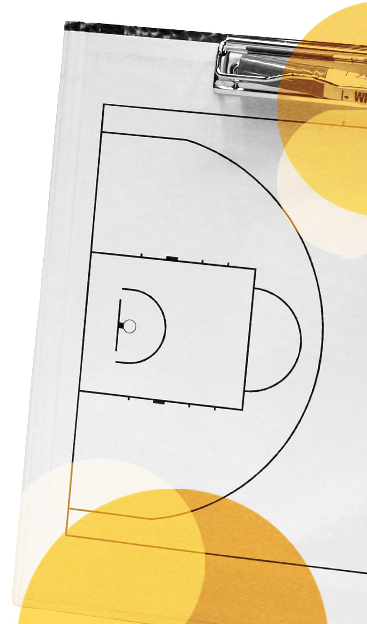
**KÄY LÄPI SUUNNITTELEMASI ALKULÄMMITTELY JA
VALITSE SIELTÄ YKSI HARJOITE TAI TEHTÄVÄ KUSTAKIN
KATEGORIASTA:**

1. HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN AKTIVOINTI
2. LIIKKUVUUS
3. STABILITEETTI
4. HERMOSTON AKTIVOINTI



Alkulämmittelyn suunnittelu (2/2)

**KÄY KIRJAAMASSA VALITSEMASI HARJOITTEET TAI
TEHTÄVÄT YHTEISEEN NELIKENTTÄÄN:**



Susi Campus

Kurssilaisen rekisteröityminen Peda.net-palveluun

1. Mene osoitteeseen: <https://peda.net/register>
2. Laita sähköpostiosoitteesi sille varattuun kenttään ja lähetä rekisteröinti.
3. Saat sähköpostiisi tarkat ohjeet palveluun kirjautumiseen. Noudata niitä ja anna itsellesi uusi käyttäjätunnus ja salasana, jotka muistat.
4. Kouluttaja antaa avainsanan, joka tallennetaan kurssin sivuille

Avainsana tähän

