

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Harjoitusviikko

2.2 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT

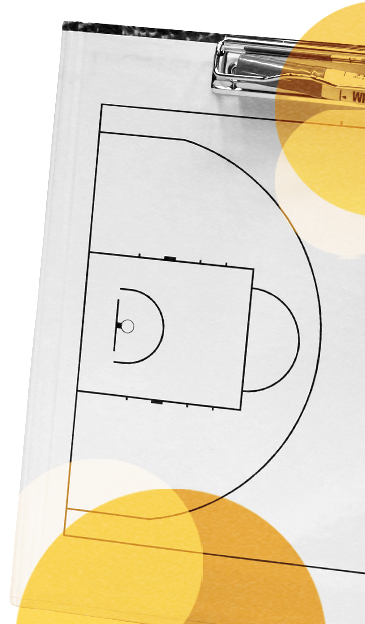


Harjoitusviikko

Tavoitteet

20 – 80 YDINKESKEINEN AJATTELU

SISÄLLÖN VALINTA



Vuosi 12 kk



```
graph TD; A[Vuosi 12 kk] --> B[Jakso 4 – 6 viikkoa]; B --> C[Viikko]; C --> D[Yksittäinen harjoitus];
```

Jakso 4 – 6 viikkoa

Viikko

Yksittäinen harjoitus

20 – 80 Ydinkeskeinen ajattelu

Harjoitusviikko

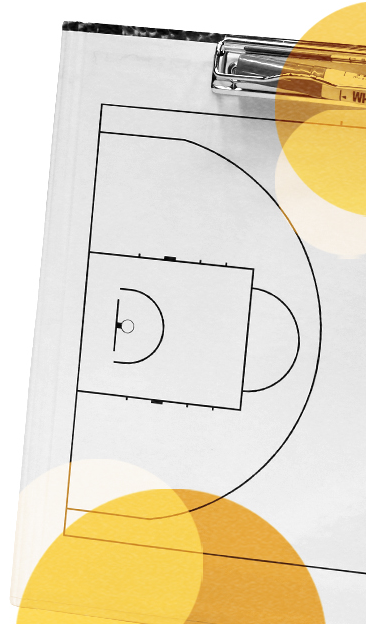
20 – 80 Ydinkeskeinen ajattelu

KESKITYTÄÄN PAINOARVOLTAAN TÄRKEIMPIIN ASIOIHIN

X X X X X X X X X X



X X X X X X X X



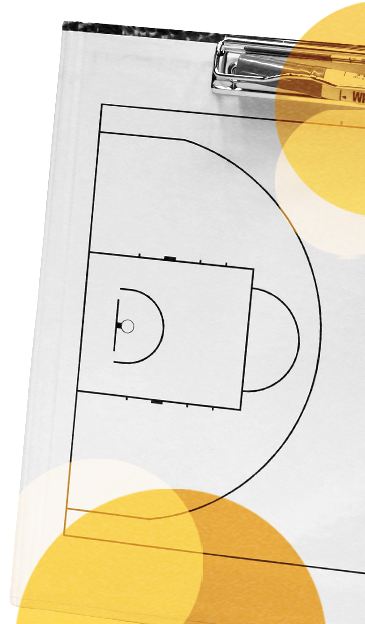
Harjoitusviikko

20 – 80 Ydinkeskeinen ajattelu

KESKITYTÄÄN PAINOARVOLTAAN TÄRKEIMPIIN ASIOIHIN

**KESKITYTÄÄN ETSIMÄÄN JA LÖYDETTÄESSÄ
PANOSTAMAAN NIIHIN ASIOIHIN, JOTKA OVAT PAINO
ARVOLTAAN SUURIMPIA**

**YDINVIESTIEN LÖYTÄMINEN JA KOROSTAMINEN SEKÄ
OLENNAISTEN VIESTIEN TIIVISTÄMINEN KOROSTUVAT
KORIPALLOVALMENNUKSESSA**



Esimerkkinä heittotekniikka

20 – 80 Ydinkeskeinen ajattelu

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI

SORMIEN LEVEYS

RELEASE POINT

SAATTO

SUORA LINJA

ALASTULO

TUPLA-L

RYTMI

KATSE

TUKIKÄDEN PAIKKA

PÄÄN ASENTO

SET POINT

PALLON KIERRE

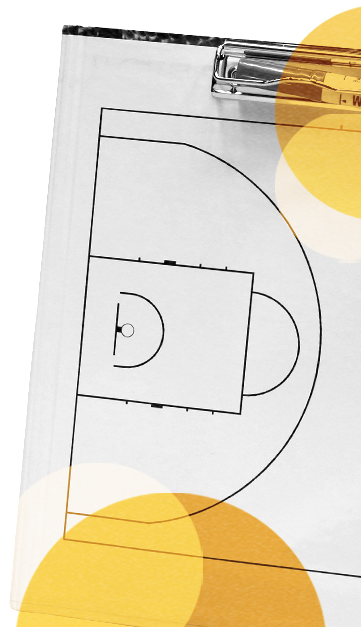
PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

KOPPI

TASAPAINO

HARTIAT



Esimerkkinä heittotekniikka

20 – 80 Ydinkeskeinen ajattelu

KYYNÄRPÄÄ

JALKOJEN ASEMOINTI

SORMIEN LEVEYS

RELEASE POINT

SAATTO

SUORA LINJA

ALASTULO

TUPLA-L

RYTMI

KATSE

TUKIKÄDEN PAIKKA

PÄÄN ASENTO

SET POINT

PALLON KIERRE

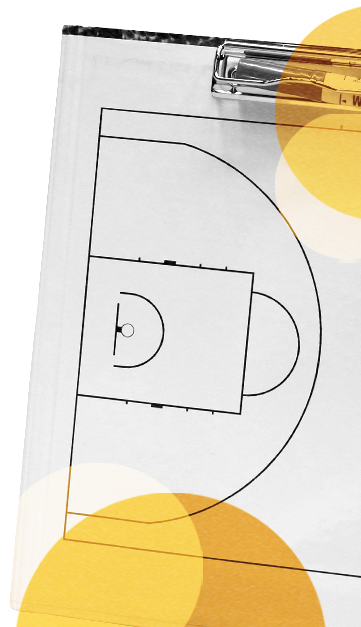
PEUKALO

PALLON NOSTAMINEN

KOPPI

TASAPAINO

HARTIAT



Sisällön valinta

Harjoitusviikko

Sisällön valinta

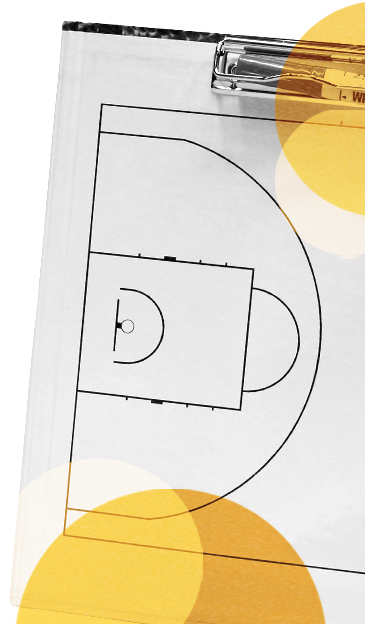
OPPIMISTA TAPAHTUU KESTÄVÄMMIN KUN

KUN TEHTÄVIÄ JA TOISTOJA TEHDÄÄN **RIITTÄVÄN PALJON**

KUN TEHTÄVIÄ JA TOISTOJA TEHDÄÄN **SOPIVIN VÄLIAJOIN** EIKÄ
PUTKEEN

KUN TEHTÄVIÄ JA TOISTOJA **VAIHEDELLAAN SATUNNAISESTI** EIKÄ
TEHDÄ PERÄKKÄIN

KUN TEHTÄVIEN JA TOISTOJEN VÄLISSÄ **AIVOT ”NOLLATAAN”**



Harjoitusviikko

Sisällön valinta

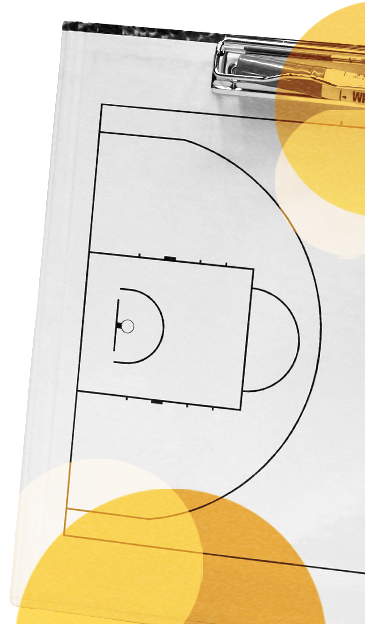
KUN TEHTÄVIÄ JA TOISTOJA TEHDÄÄN RIITTÄVÄN PALJON

**KEHITETTÄVÄÄ ASIAA HARJOITELLAAN USEAMMALLA KUIN
YHDELLÄ HARJOITUSJAKSOLLA**

**KEHITETTÄVÄÄ ASIAA HARJOITELLAAN HARJOITUSJAKSOLLA
VIIKOTTAIN**

**KEHITETTÄVÄÄ ASIAA HARJOITELLAAN HARJOITUSVIIKOLLA
USEAMMIN KUIN KERRAN (3)**

**KEHITETTÄVÄSTÄ ASIASTA SAADAAN MAHDOLLISIMMAN PALJON
ERILAISIA TOISTOJA**



Harjoitusviikko

Sisällön valinta

VALITSE HARJOITELTAVA(T) KONSEPTI(T)

KOKO KENTÄN PELAAMINEN

PALLOTON PELAAMINEN

PENETRATION –PELAAMINEN

SISÄPELAAMINEN

BALL SCREEN –PELAAMINEN

HYÖKKÄYS VAI PUOLUSTUS VAI HYÖKKÄYS JA PUOLUSTUS?



Harjoitusviikko

Sisällön valinta

VALITSE HARJOITELTAVA(T) KONSEPTI(T)

KOKO KENTÄN PELAAMINEN

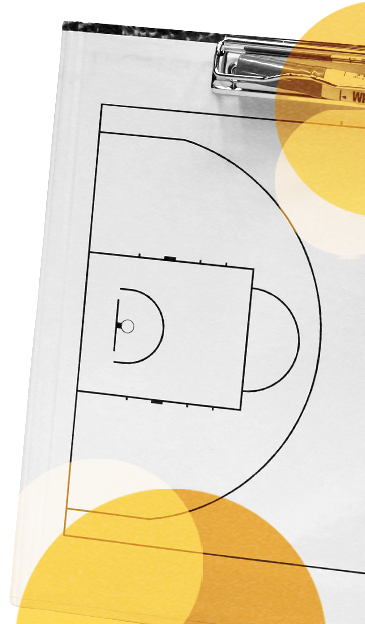
PALLOTON PELAAMINEN

PENETRATION –PELAAMINEN

SISÄPELAAMINEN

BALL SCREEN –PELAAMINEN

HYÖKKÄYS VAI PUOLUSTUS VAI HYÖKKÄYS JA PUOLUSTUS?



Harjoitusviikko

Sisällön valinta

VALITSE HARJOITELTAVAT SISÄLLÖT – ESIMERKKINÄ KOKO KENTÄN PELAAMINEN:

YV-HYÖKKÄYKSET

AV-PUOLUSTUKSET

SYÖTTÄMINEN AVOIMELLA KENTÄLLÄ

ALAS VAI YLHÄÄLTÄ?

PALLON YLÖSTUONTITAI DOT

KOVAVAUHTISET VIIMEISTELYT

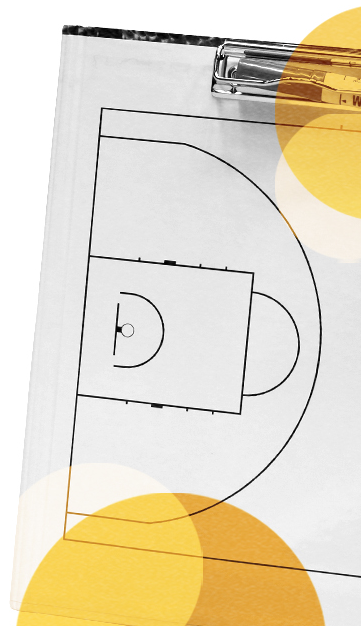
CLOSE THE GAPS

1VS1 KOKO KENTÄN PUOLUSTUS

5 KAISTAN NOPEA HYÖKKÄYS

FRONT RIM –PELAAMINEN LAITAKAISTAN LIIKKUMISMALLIT

NOPEAN HYÖKKÄYKSEN JATKUMO



Harjoitusviikko

Sisällön valinta

VALITSE HARJOITELTAVAT SISÄLLÖT – ESIMERKKINÄ KOKO KENTÄN PELAAMINEN:

YV-HYÖKKÄYKSET

AV-PUOLUSTUKSET

SYÖTTÄMINEN AVOIMELLA KENTÄLLÄ

ALAS VAI YLHÄÄLTÄ?

PALLON YLÖSTUONTITAIIDOT

KOVAVAUHTISET VIIMEISTELYT

CLOSE THE GAPS

1VS1 KOKO KENTÄN PUOLUSTUS

5 KAISTAN NOPEA HYÖKKÄYS

FRONT RIM –PELAAMINEN

LAITAKAISTAN LIIKKUMISMALLIT

NOPEAN HYÖKKÄYKSEN JATKUMO



Harjoitusviikko

Sisällön valinta

VALITSE HARJOITELTAVAT SISÄLLÖT – ESIMERKKINÄ KOKO KENTÄN PELAAMINEN:

HARJOITUS	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMU							
ILTA							

Harjoitusviikko

Sisällön valinta

VALITSE HARJOITELTAVAT SISÄLLÖT – ESIMERKKINÄ KOKO KENTÄN PELAAMINEN:

HARJOITUS	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMU	Nopeus + Nopean hyökkäyksen viimeistelymallit		Voima		Voima + Laitakaistan liikkumismallit	OTTELU	VP
ILTA	5 kaistan nopea hyökkäys + syöttäminen avoimella kentällä	Transition defense: alas vai ylhäältä? + Laitakaistan kiikkumismallit		Nopeus + Nopean hyökkäyksen viimeistelymallit	5 kaistan nopea hyökkäys + syöttäminen avoimella kentällä		VP

Ryhmätehtävä

VALITSE HARJOITELTAVAT SISÄLLÖT:

1. VALITKAA KONSEPTI, JOTA HARJOITUSVIIKOLLA PAINOTETAAN
2. VALITKAA TUOSTA KONSEPTISTA TARKEMMAT SISÄLLÖT, JOTKA SISÄLLYTÄTTE HARJOITUSVIIKON SUUNNITELMAAN.

KÄYTTÄKÄÄ SISÄLLÖN VALINNASSA APUNA LAJIHARJOITUSSISÄLLÖT –DOKUMENTTIA.

HARJOITUSVIIKKOSUUNNITELMA TULEE JOKAISELLE ETÄTEHTÄVÄKSI.