

# Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Harjoittelun ja pelaamisen suhde

---

*2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT*



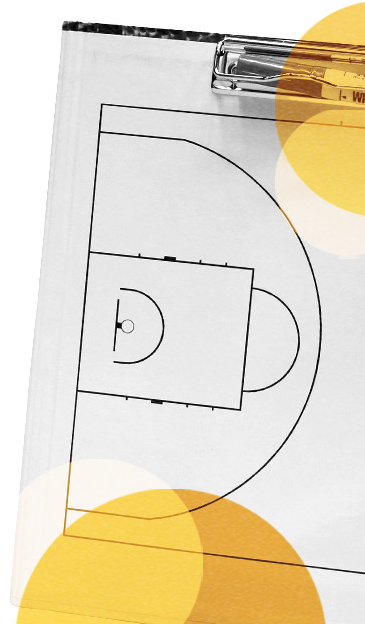
# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

## Tavoitteet

**VALMIUKSIEN JA HARJOITETTAVUUDEN  
RAKENTAMINEN**

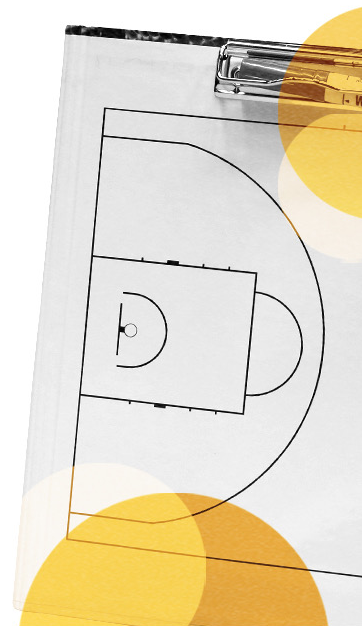
**LOUKKAANTUMISRISKIN PIENENTÄMINEN**

**4:1 HARJOITTELUN JA PELAAMISEN SUHDE**





# Loukkaantumisten ennaltaehkäisy



# Määrää+ laatua!

- TAITO?
- SUOMESSA HARJOITELLAAN IHAN LIIAN VÄHÄN
- Erityisesti 10-15 v
- Erityisesti tytöt?-Fysiikkaa, keuhonhallintaa, aerobista perusliikuntaa



# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

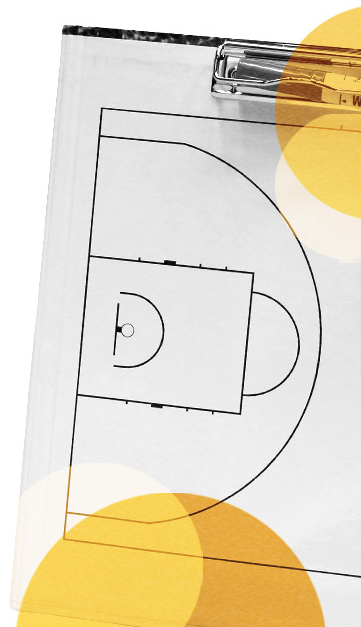
## Valmiuksien ja harjoitettavuuden rakentaminen

HALLITA HYVÄT LIIKUNNALLISET YLEISTAIDOT  
ERITYISESTI **REAKTIO-, TASAPAINO- JA  
RYTMIKYVYSSÄ**

SELVIYTYÄ VAUHDIKKAASTI **YHDISTELYKYKYÄ,  
KOORDINAATIOTA JA KETTERYYTTÄ** VAATIVISTA  
TEHTÄVISTÄ

HALLITA **KORIPALLON PERUSTAIIDOT** LÄHES  
VIRHEETTÖMÄSTI

YMMÄRTÄÄ MAALIPALLOPELIEN  
PERUSELEMENTIT **TILA JA AIKA**



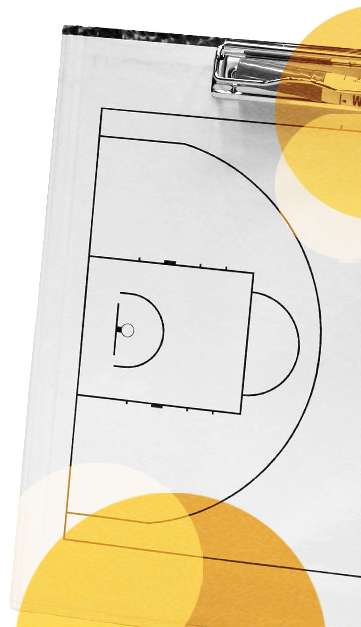
# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

## Valmiuksien ja harjoitettavuuden rakentaminen

OMATA RIITTÄVÄ **LIKKUVUUS** ERITYISESTI  
**LANTION SEUDULLA, NILKOISSA JA**  
**RINTARANGAN ALUEELLA**

OMATA HYVÄ **KEHONHALLINTA** ERITYISESTI  
**KESKIVARTALOSSA JA YHDEN JALAN**  
**TASAPAINOISSA**

OMATA **RIITTÄVÄ KESTÄVYYSPOHJA**, JOTTA  
KORIPALLOHARJOITTELU JA SIITÄ PALAUTUMINEN  
ON MAHDOLLISTA



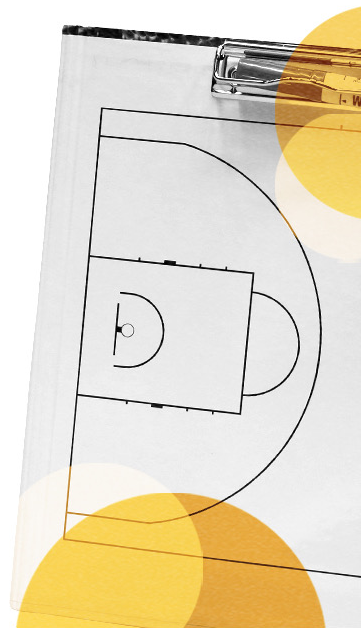
# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

## Loukkaantumisriskin pienentäminen

**OTTELUT NOSTAVAT LOUKKAANTUMISRISKIÄ.** PELIN JÄLKEEN LOUKKAANTUMISRISKI PYSYY KOHONNEENA JOPA **48 TUNTIA.**

LEIREIHIN (TMS.) KANNATTAA VALMISTAUTUA **NOSTAMALLA KOKONAISKUORMAA EDELTÄVIEN NELJÄN VIIKON AJAN** – EI ESIMERKIKSI KEVENTÄMÄLLÄ HARJOITTELUA.

**EI PELKKÄÄ KORIPALLOA** = VOIMAHARJOITTELUA, KUNTOPIIREJÄ, UINTIA, PYÖRÄILYÄ, LENKKEILYÄ, MAILAPELEJÄ...





# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

6 - 7

9 + 1

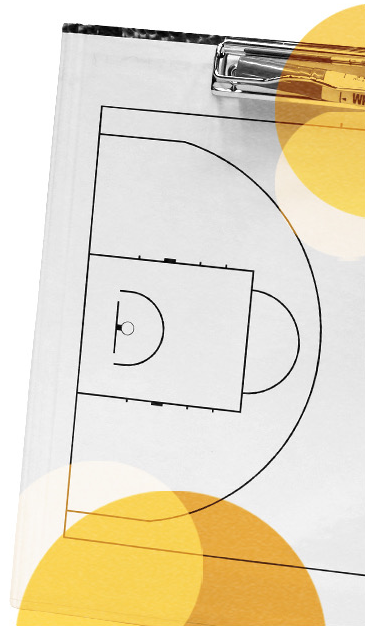
4 : 1

15

48

72

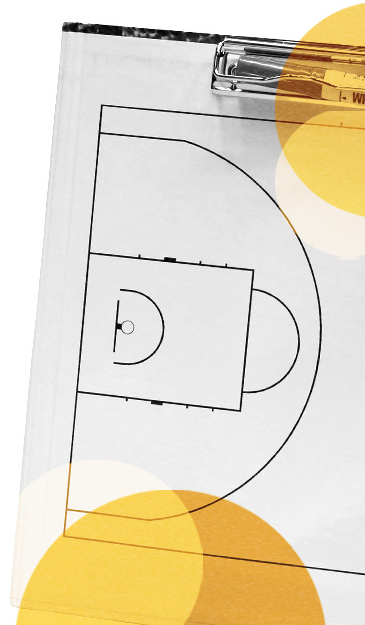
Ei





# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

- 6 – 7 ateriaa päivässä
- 9 + 1 tuntia lepoa päivässä
- 4 : 1 harjoittelun ja pelien suhde
- 15 tuntia harjoittelua viikossa
- 48 tunnin tauko joka viikko (lepopäivä)
- 72 tunnin tauko kerran kuussa (VKL)
- Ei ole pelkkää koripalloa





maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
31 Koripallo + fysiikka 15:15-17	01 Heitto (omat ajat) Fysiikka 9:45 / 10:15 Pohjalliset 8-12 Koripallo 15:15-17	02 Lääkärintarkastukset välillä 8-13 Koripallo 16:00-17:30	03 Fysiikka 9-10 Kimi 10:15-11:30 Koripallo 15:15-17	04 Pelipäivän harjoitus 9:30-10:30 <b>HBA - Honka</b> 18:30	05 Koripallo + fysiikka 10-12	06
07 Koripallo + fysiikka 15:15-17 (sali 15:15-16:30)	08 Koripallo + fysiikka 9-11:30 (sali 9:00-10:30) Koripallo 15:15-16:30	09 Pelipäivän harjoitus 9:30-10:30 <b>VVe - HBA</b> 18:30	10 Koripallo + fysiikka 9-11:30 Koripallo 15:15-17	11 Pelipäivän harjoitus 9:30-10:30 <b>HBA - PeKa</b> 18:30	12 Pk / palauttava(ot)	13 Lepo
14 Koripallo + fysiikka 15:15-17	15 Koripallo + fysiikka 9-11:30 Koripallo 15:15-17	16 Koripallo + fysiikka 9-11:30 Koripallo 16:00-17:30	17 Koripallo + fysiikka 9-11:30 Koripallo 15:15-17	18 Pelipäivän harjoitus 9:30-10:30 <b>Catz - HBA</b> 18:30	19 Koripallo + fysiikka 10-12 (lepo NMJ pelaajat)	20 Lepo
21 Koripallo + fysiikka 14-16:30	22 Koripallo + fysiikka 13:30-16	23 Koripallo + fysiikka 13-15:30	24 Koripallo + fysiikka 13-15:30	25 Koripallo + fysiikka 13-15:30	26 Lepo	27 Lepo
28 Koripallo + fysiikka 13-15:30 (lepo NMJ pelaajat)	29 Koripallo + fysiikka 13-15:30	30 Pelipäivän harjoitus 9:30-10:30 <b>HBA - EBT</b> 18:30	01 Koripallo + fysiikka 9-11:30 Koripallo 15:15-17	02 Koripallo + fysiikka 8:00-9:30 Koripallo 15:30-17	03 Koripallo + fysiikka 10-12	04 Lepo
05 Koripallo + fysiikka 15:15-17	06 Koripallo + fysiikka 9-11:30 Koripallo 15:15-17	07 Koripallo + fysiikka 9-11:30 Koripallo 16:00-17:30	<b>Muistinpanot:</b> Koeviikko 21.11.-29.11.			

	<b>Basketball</b>	<b>Physics</b>	<b>Combined</b>
<b>October week 1</b>	13h	2h	15h
<b>October week 2</b>	16h 30m	4h	20h 30m
<b>October week 3</b>	9h 30m	3h 45m	13h 15m
<b>October week 4</b>	14h 30m	4h	18h 30m
<b>November 1</b>	13h 30m	3h	16h 30m
<b>November 2</b>	13h 30m	1h	14h 30m

# Parikeskustelu

---

**MITEN SEURAAVAT ASIAT TOTEUTUVAT PELAAJIESI ARJESSA?**

VALMIUKSIEN LUOMINEN

HARJOITTELUN JA PELAAMISEN SUHDE