

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu 2

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



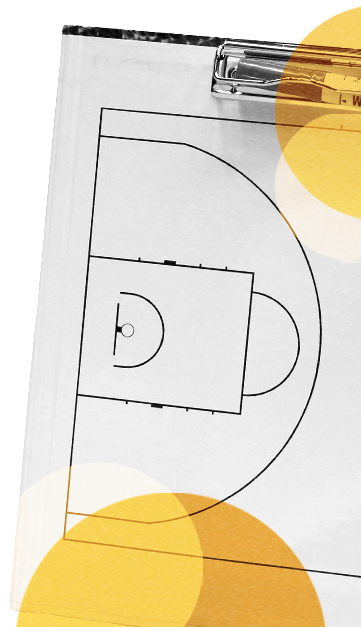
Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Tavoitteet

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

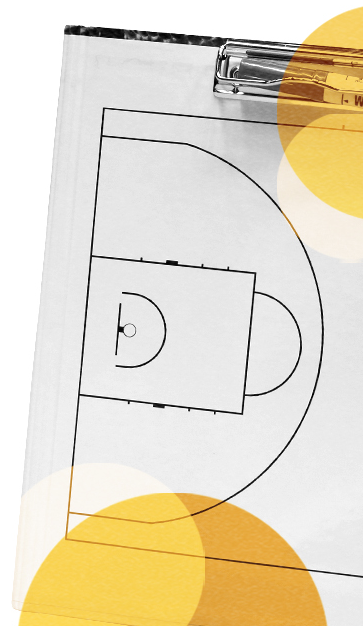
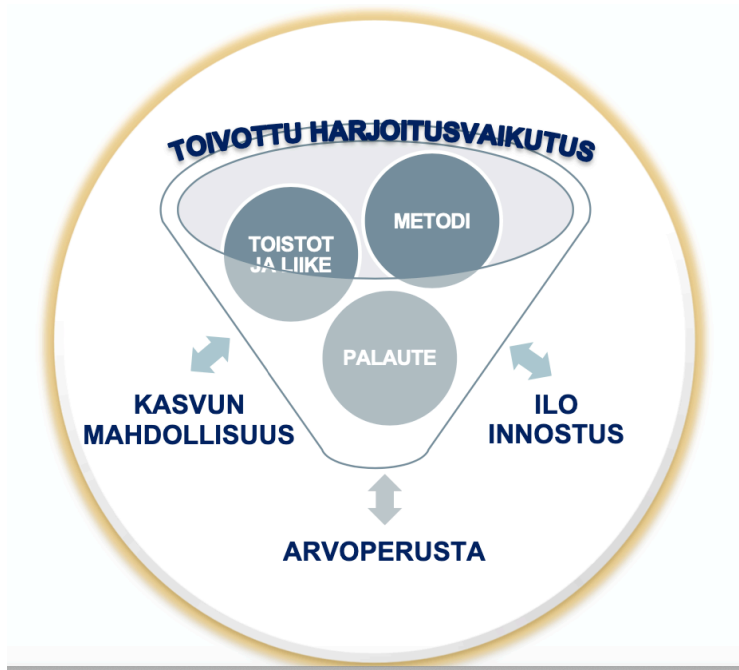
OSAT JA KOKONAISUUDET

MIKSI, MITEN JA MILLOIN



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Toivottu harjoitusvaikutus



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Teaching Learning Competition

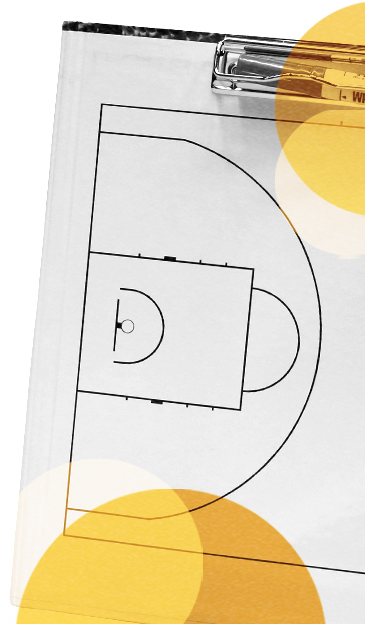
**VALMENNUKSEN PITÄÄ ETUKÄTEEN PYSTYÄ MÄÄRITTELEMÄÄN,
MIKÄ ON HARJOITTEEN METATAVOITE:**

OPETTAMINEN?

OPPIMINEN?

KILPAILEMINEN?

**TÄMÄ METATAVOITE MÄÄRITTÄÄ VALMENNUKSEN TOIMINNAN
PAINOPISTEEN.**



Koripalloharjoittelu koostuu

1. Perustaitojen harjoittelusta
2. Pelitaitojen harjoittelusta
3. Tuki- ja ominaisuusharjoittelusta

Sekä pelaamisesta ja sen mallintamisesta (scrimmage)



4 + 4 –suunnittelumalli

1. ”Työkalu” –harjoitteet
Lisää / parempia tapoja ja keinoja
2. Yksilötaktiset harjoitteet
3. Ryhmätaktiset harjoitteet
4. Joukkuetaktiset harjoitteet
Harjoitellaan oikean työkalun valintaa

Eri pelitilanteissa

1. Puolustuspelejä
2. Siirtymähyökkäystä
3. Hyökkäyspelejä
4. Siirtymäpuolustusta
⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

Kolme harjoitusmenetelmää

1. Station-harjoitus
2. **Osat ja kokonaisuudet**
3. Kilpailu – Työkalut -
Kilpailu

Kokonaisuudesta osiin

Kokonaisuudesta osiin...

1. Esitellään kokonaisuus
2. Pilkkotaan kokonaisuus tarkoituksenmukaisiin osiin
3. Palataan jälleen kokonaisuuteen

Opetetaan pelin pääperiaatteet, sen jälkeen parannetaan pelin tasoa osataitoja kehittämällä ja lopuksi palataan takaisin pääperiaatteisiin.



Pilkotaan kokonaisuus tarkoituksenmukaisiin osiin...

1. Yhden pelaajan valinnat
 - (1 – 0), 1 vs. $\frac{1}{2}$, 1 – 1, 1 – 1 + coach, dummy defense
2. Kahden pelaajan valinnat
 - (2 – 0), 2 – 1, dummy defense, 2 – 2, 2 – 2 + coach
3. Kolmen pelaajan valinnat
 - (3 – 0), 3 – 1, dummy defense, 3 – 2, 3 – 3, 3 – 3 + coach
4. Neljän pelaajan valinnat
 - (4 – 0), 4 – 1, dummy defense, 4 – 2, 4 – 3, 4 – 4, 4 – 4 + coach



Kokonaisuudesta osiin - esimerkki

1. 3vs3 Ugly – lähtö hyökkääjän edulla
2. 2 – 0 drive and kick – coach puolustaa
3. 1vs1 + heittäjä (puolustaja toimita pallo ½ kenttään)
 - Pitkä close out
 - Lyhyt close out
4. 2vs2 + coach syöttäjänä – jatkuva peli ½ - kentällä
5. 3vs3 Small sided game – lähtö hyökkääjän edulla



Opetuskehittely

Opetuskehittely taitoharjoittelussa

1. Valmistavat harjoitteet (työkaluharjoitteet)
2. Perustaitoharjoitteet (työkaluharjoitteet)
3. Yksilötaktiset harjoitteet
4. Ryhmätaktiset harjoitteet

Tai toisinpäin...



Opetuskehittely - esimerkki

1. Valmistava harjoite: Heiton osa-alueiden harjoittelu
 1. Lähtöasento
 2. Ylös vienti
 3. Saatto
2. Perustaitoharjoite: 2 – 0 drive and kick → catch and shoot
3. Yksilötaktinen harjoite: 1vs1 + heittäjä
4. Ryhmätaktinen harjoite: 2vs2 hyökkääjän edulla

Tai toisinpäin...



TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS (TEEMA / TAVOITTEET):

YDINKOHDAT: 1.

2.

3.

OPETUSMETODI(T): Osat ja kokonaisuudet / Kilpailu - Työkalut - Kilpailu / STATION

AIKA	HARJOITE / PELIMALLI	KEINOT RIITTAVIEN TOISTOJEN VARMISTAMISEEN		VALMENNUKSEN TAVOITE	PALAUTETTA ANNETAAN	HARJOITTEEN / PELIMALLIN ERITYISPIIRTEET (esim. sovelletut säännöt)
		ACTION (toistot, liike, kuormitus)	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT	OPETTAMINEN OPIIVINEN KILPAILU		
	Aikulämmittely					
1						
2						
3						
4						
5						
	Loppuverryttely					

Ryhmätehtävä: Esimerkkiharjoitukset

- Suunnitelkaa KAKSI esimerkkiharjoitusta käyttäen eri harjoitusmenetelmiä:
 - Kokonaisuudesta osiin
 - Opetuskehittäely
- Valmiit työt SUSI Campukseen