

Yhteenveto ja päätös

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



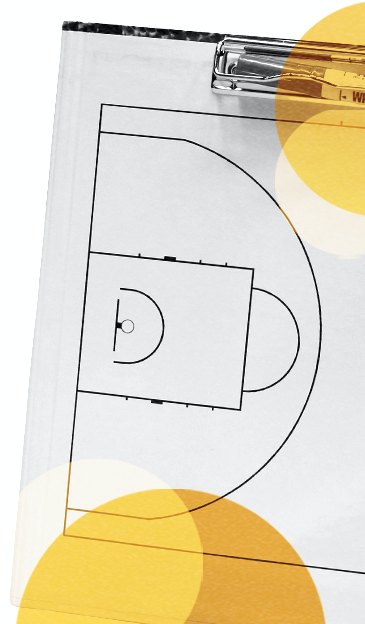
Yhteenveto ja päätös

Tavoitteet

**TARKOITUKSENMUKAISUUS KORIPALLOSSA, TAKTINEN
ULOTTUVUUS**

URHEILULLISUUDEN MERKITYS KORIPALLOSSA

HYVÄN HARJOITUKSEN TUNNUSMERKIT



Yhteenveto ja päätös

Taktinen ulottuvuus

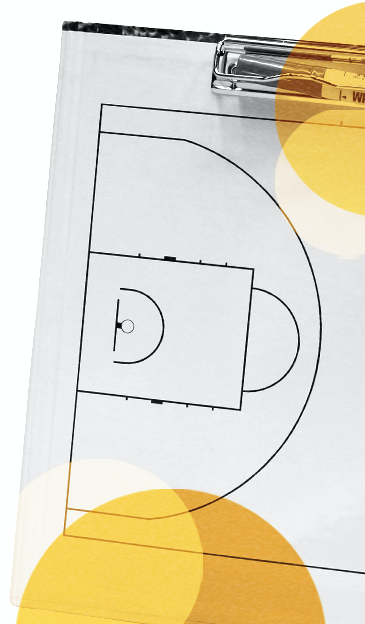
ENSIMMÄINEN KESKUSTELU

KOKO KENTÄN PELAAMINEN

PALLOTTOMANA PELAAMINEN

PENETRATION –PELAAMINEN

SISÄPELAAMINEN



Yhteenveto ja päätös

Urheilullisuus

TOINEN KESKUSTELU

HARJOITTELUN FYSIOLOGISET PERUSTEET

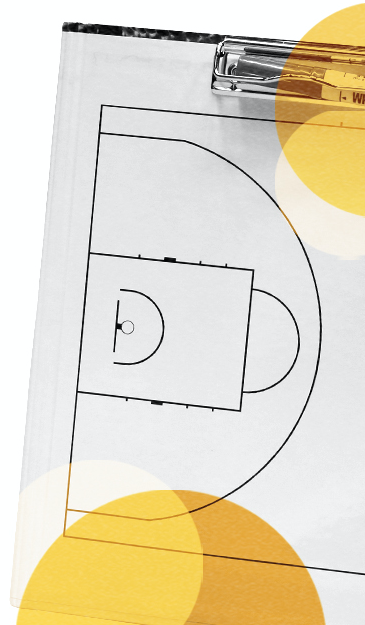
HARJOITETTAVUUSKARTOITUS

KUNTOPIIRIT JA NOSTOTEKNIIKAT

URHEILIJAN PERUSTAIIDOT KORIPALLOSSA

AKTIVOIVA ALKULÄMMITTELY

YHDISTELMÄHARJOITTEET



Yhteenveto ja päätös

Hyvä harjoittelu

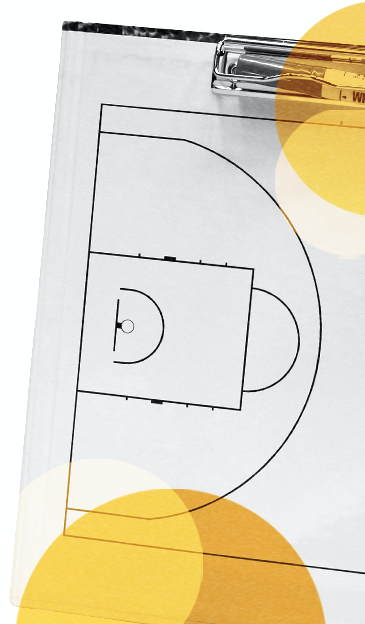
KOLMAS KESKUSTELU

OPPIMISEN EDELLYTYKSET

LÄMPÖ JA LAATU

HARJOITTELUN JA PELAAMISEN SUHDE

OPETUS- JA OHJAAMISOSAAMINEN



Etätehtävät

ETÄTEHTÄVÄ 1: HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

ETÄTEHTÄVÄ 2: AKTIVOIVAN ALKULÄMMITTELYN VIDEOINTI + PALAUTE

ETÄTEHTÄVÄ 3: VALMENTAJANA KEHITTYMINEN

ETÄTEHTÄVÄ 4: PUHTAASTI PARAS