

Parempia harjoituksia

*Nuorisovalmennusseminaari 2019
11. – 12.1.2019, Kisakallio*



Harjoittelu

*on yhteinen matka siitä miten
korjaamme havaitun ongelman tai
siitä miten kehitämme uutta*



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. Siirtymähyökkäys

3. Hyökkäyspelejä

4. Siirtymäpuolustus

⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

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. Puolustuspeli
 2. Siirtymähyökkäys
 3. Hyökkäyspeli
 4. Siirtymäpuolustus
- ⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

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. Puolustuspeli
 2. Siirtymähyökkäys
 3. Hyökkäyspeli
 4. Siirtymäpuolustus
- ⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

Alkulämmittely



17:30 – 18:45 Jari Nykänen

”Koripalloilijan laadukas alkulämmittely”

Yksilötaktinen harjoittelu



19:00 – 20:30 Danny Jansson

”Miten tehdään koripallosta niin yksinkertaista kuin mahdollista?”

Työkalujen harjoittelua



10:00 – 11:30 Mikko Tupamäki

”Vältä kaavoja, riko rakenteita – vaihteleva ja monipuolinen heittoharjoittelu”

Joukkuetaktinen harjoittelu



11:45 – 13:00 Joonas Iisalo

”Laadukas 5vs5-harjoittelu”

Mielen harjoittelua ja pedagogiikkaa



14:15 – 15:30 Martina Roos-Salmi

”Positiivinen pedagogiikka ja psykologia
joukkuevalmennuksessa”

Ryhmätaktinen harjoittelu



15:45 – 17:15 Tuomas Rahkonen,
Niko Nyholm, Jussi Räikkä

”Kahdeksan sekunnin koripalloa – WU16-
maajoukkueen nopea hyökkäys ja sen
harjoitteleminen”

Ohjelma, perjantai

Perjantai 11.1.

16:30 Ilmoittautuminen (majoittuminen reception, seminaari STC)

16:30 alkaen Kakkukahvit (STC)

17:00 Avaus

17:30 Jari Nykänen: Koripalloilijan laadukas alkulämmittely

18:45 Tauko

19:00 Daniel Jansson: Miten tehdään koripallosta niin yksinkertaista kuin mahdollista?

21:00 Illallinen majoittujille, Rantamakasiini



Ohjelma, lauantai

Lauantai 12.1.

8:00 Aamiainen (majoittujille 9:30 asti)

10:00 Mikko Tupamäki: Vältä kaavoja, riko rakenteita - vaihteleva ja monipuolinen heittoharjoittelu

11:30 Tauko

11:45 Joonas Iisalo: Laadukas 5vs5-harjoittelu

13:00 Lounas

14:15 Martina Roos-Salmi: Positiivinen pedagogiikka ja psykologia joukkuevalmennuksessa

15:30 Tauko

15:45 Niko Nyholm, Tuomas Rahkonen, Jussi Räikkä: Kahdeksan sekunnin koripalloa – WU16-maajoukkueen nopea hyökkäys ja sen harjoittelemine

17:15 Päätös



Yksi asia...



”Kun suunnittelet
harjoituksiasi - mieti, mikä on
se yksi asia, jonka haluamme
tänään oppia ja keskity
siihen.”

Henrik Dettmann