

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Liike ja toistot – Kuormitus ja intensiteetti

2.2 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



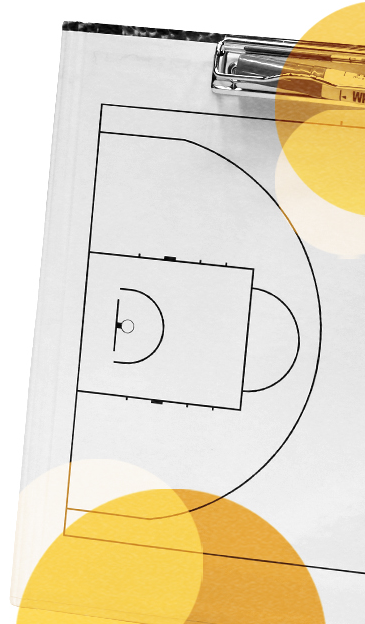
Liike ja toistot – Kuormitus ja intensiteetti

Tavoitteet

LIIKKEEN MÄÄRÄ SUHTEESSA INTENSITEETTIIN

**KEINOT LIIKKEEN MÄÄRÄN JA INTENSITEETIN
HALLINTAAN**

JOSKUS PITÄÄ HARJOITELLA VÄSYNEENÄKIN



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Liike ja toistot

TOIVOTUN KUORMITUKSEN VAIKUTUS HARJOITUKSEN
SUUNNITTELUUN = **METODIN VALINTA.**

VALITUN METODIN VAIKUTUS KUORMITUKSEEN = **LIIKKEEN
MÄÄRÄ.**

METODIN VALINTA JA HALUTTU LIIKKEEN MÄÄRÄ →
PALAUTTEEN MÄÄRÄ JA MUOTO

NÄIDEN VAIKUTUS **TOIVOTTUUN HARJOITUSVAIKUTUKSEEN.**



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Liike ja toistot

”Erilaisia tapoja harjoitella koripalloa?”

Koripalloharjoittelu

```
graph LR; A[Koripalloharjoittelu] --- B[Koko kenttä - Yliteppo]; A --- C[Koko kenttä]; A --- D[Small sided game]; A --- E[1/2 kenttä - kamppailu]; A --- F[1/2 kenttä]; A --- G[Taitoharjoittelu (vs. tai tempo)]; A --- H[Tekniikkaharjoittelu];
```

Koko kenttä -
Yliteppo

Koko kenttä

Small sided game

1/2 kenttä -
kamppailu

1/2 kenttä

Taitoharjoittelu (vs.
tai tempo)

Tekniikkaharjoittelu

Työn ja levon suhde koripallossa

ARVIOITU OLEVAN KESKIMÄÄRIN $1,0 : 1,3 = 43 \%$ AKTIIVISTA PELIAIKAA.

KÄYTÄNNÖSSÄ SUHDE VAIHTELEE JOKA TILANTEESSA.

ARVIOLTA YLI PUOLET TYÖJAKSOISTA OSUU VÄLILLE 10 – 35 SEKUNTIA.

PELISSÄ PELATAAN KESKIMÄÄRÄISELLÄ PELINOPEUDELLA, SEN ALLE JA SEN YLI.

YLITEMPOHARJOITTELUUN TARKOITETAAN SITÄ, KUN VALMENNUSKEINOILLA YRITETÄÄN SAADA PELAAJAT PELAAMAAN KESKIMÄÄRÄISEN PELINOPEUDEN YLÄPUOLELLE.



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Liike ja toistot

”Kuinka paljon tulee liikettä olla harjoituksessa?”

Koripalloharjoittelu

Koko kenttä -
Ylitempo

??%

Koko kenttä

??%

Small sided game

??%

1/2 kenttä -
kamppailu

??%

1/2 kenttä

??%

Taitoharjoittelu (vs.
tai tempo)

??%

Tekniikkaharjoittelu

??%

Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Liike ja toistot

”Kuinka paljon tulee liikettä olla harjoituksessa?”

Koripalloharjoittelu

Koko kenttä -
Ylitempo

20 – 50 %

Koko kenttä

40 – 60 %

Small sided game

40 - 60 %

1/2 kenttä -
kamppailu

30 – 50 %

1/2 kenttä

50 - 70 %

Taitoharjoittelu
(vs. tai tempo)

50 – 80 %

Tekniikkaharjoittelu

70 – 100 %