

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu 1

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



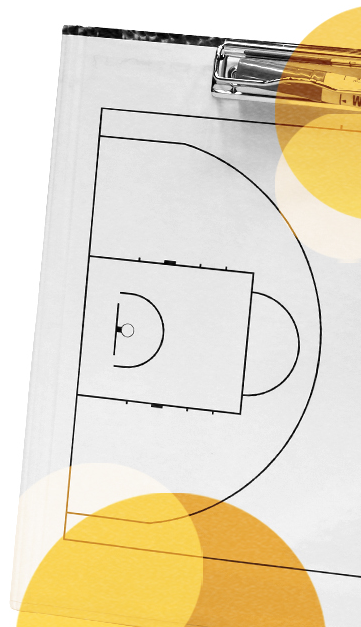
Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Tavoitteet

TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS

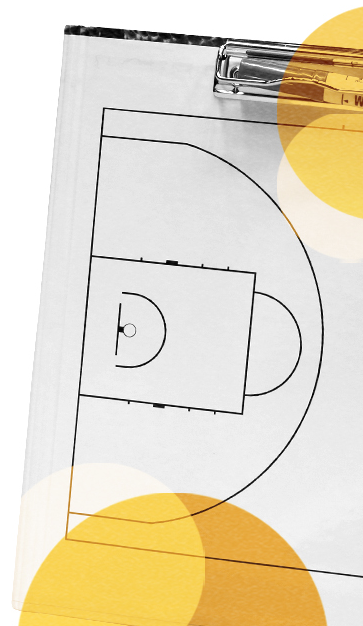
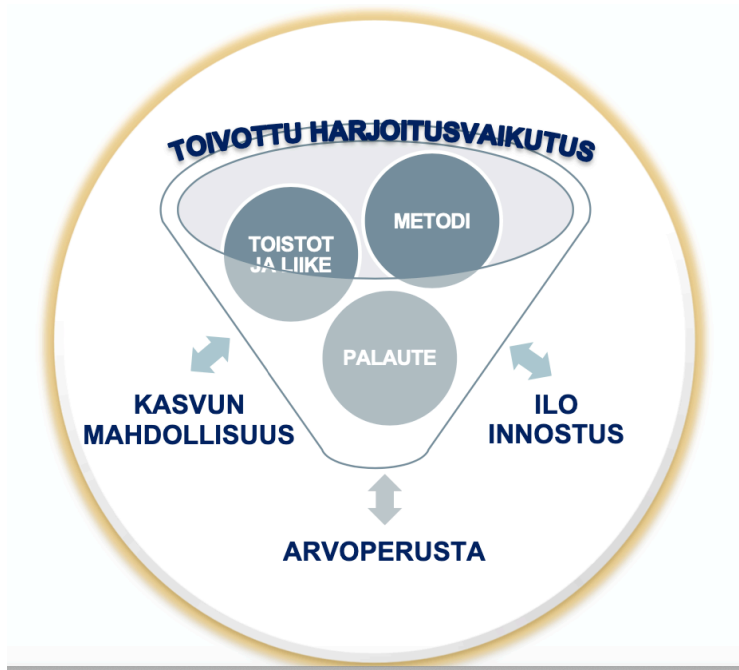
LIIKE JA TOISTOT

STATION-HARJOITUS



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Toivottu harjoitusvaikutus



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Teaching Learning Competition

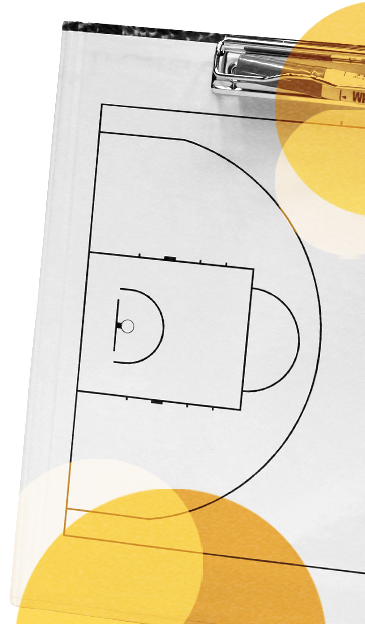
**VALMENNUKSEN PITÄÄ ETUKÄTEEN PYSTYÄ MÄÄRITTELEMÄÄN,
MIKÄ ON HARJOITTEEN METATAVOITE:**

OPETTAMINEN?

OPPIMINEN?

KILPAILEMINEN?

**TÄMÄ METATAVOITE MÄÄRITTÄÄ VALMENNUKSEN TOIMINNAN
PAINOPISTEEN.**



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

Teaching Learning Competition

OPETTAMINEN?

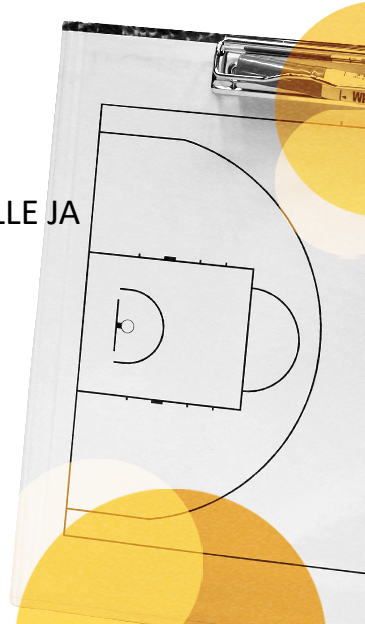
- VALMENTAJAN TULEE KESKITTÄÄ PEDAGOGIIKKAAN JA DIDAKTISIIN RATKAISUIHIN
- JA RAKENTAA OPPIMISTILANTEESTA KO. RYHMÄLLE PARAS MAHDOLLINEN

OPPIMINEN?

- VALMENNUKSEN ON ANNETTAVA TILAA JA AIKAA TOISTOILLE, KOKEILUILLE VIRHEILLE JA PELAAJIEN VÄLISELLE VUOROVAIKUTUKSELLE

KILPAILEMINEN?

- ANNETTAVA TILAA KILPAILULLE NIIN HENKISESTI, FYYSISESTI KUIN TAKTISESTIKIN
- KILPAILUUN KUULUU VOITON TAVOITTELU, RAJOJEN VENYTTÄMINEN JA EPÄMIELLYTTÄVIEN TUNTEIDEN KÄSITTELY



Yhden harjoituskokonaisuuden suunnittelu

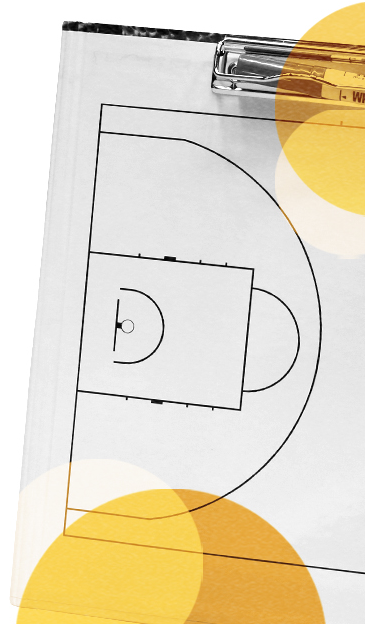
Teaching Learning Competition

OPETTAMINEN?

OPPIMINEN?

KILPAILEMINEN?

**PARHAIMMILLAAN VALMENNUSPROSESSI SISÄLTÄÄ
TASAPAINOISESTI OPETTAMISTA, OPPIMISTA JA KILPAILUA
ILMAN, ETTÄ MIKÄÄN OSA-ALUE YLIKOROSTUU.**



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

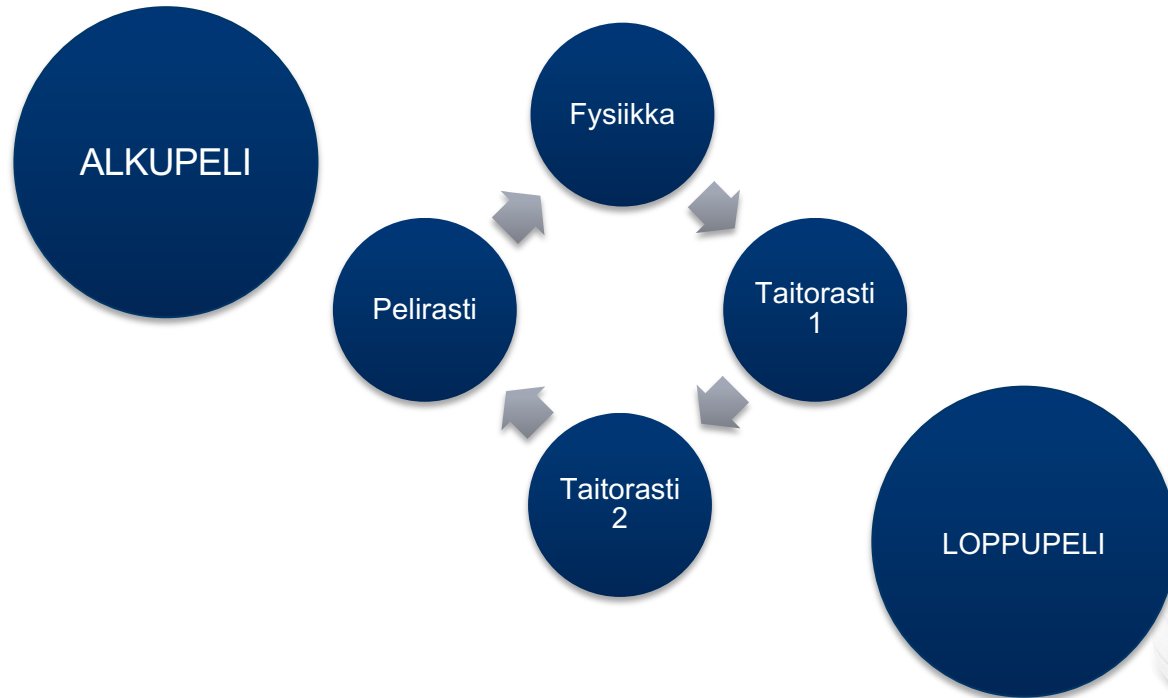
1. Puolustuspelejä
2. Siirtymähyökkäystä
3. Hyökkäyspelejä
4. Siirtymäpuolustusta
 - ⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

Kolme harjoitusmenetelmää

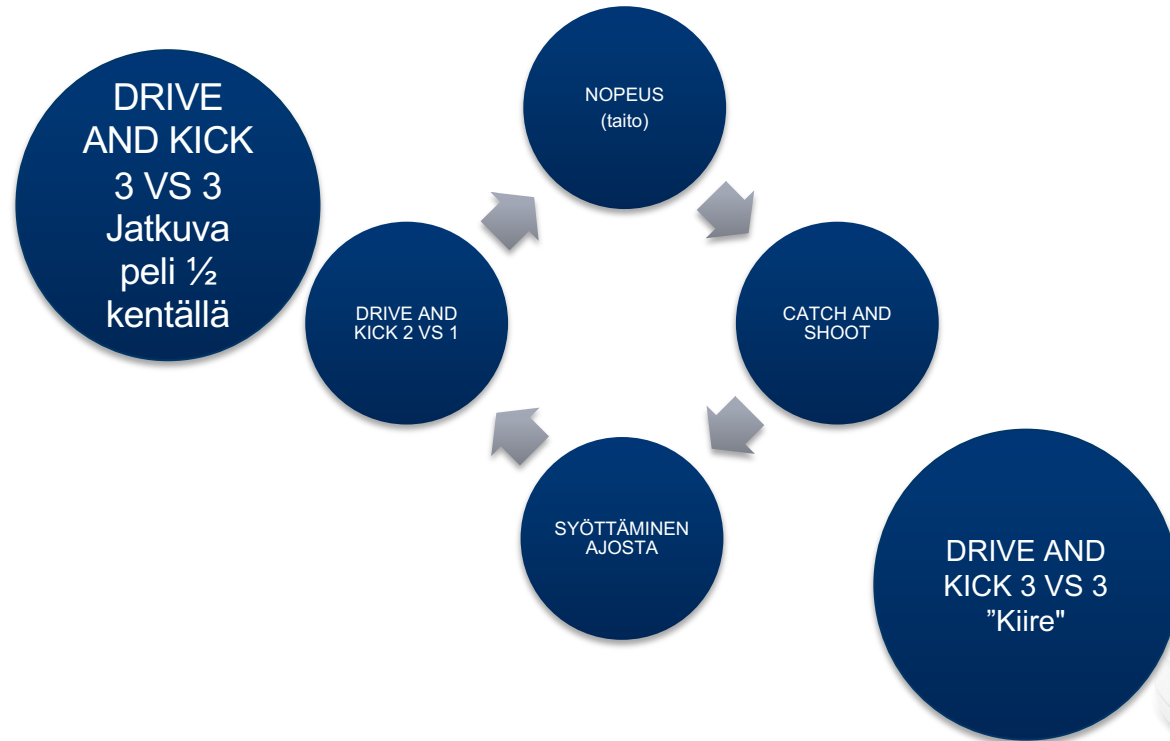
1. Station-harjoitus
2. Opetuskehittely
3. Kokonaisuudesta osiin

Station-harjoitus

Station-harjoitus



Station-harjoitus - esimerkki



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 OPETTAMINEN OPPIVINEN KILPAILU	PALAUTETTA ANNETAAN	HARJOITTEEN / PELIMALLIN ERITYISPIIRTEET (esim. sovelletut säännöt)
		ACTION (toistot, liike, kuormitus)	JOUKKUEJAOT JA RYHMITTELYT			
	Aikulämmittely					
1						
2						
3						
4						
5						
	Loppuverryttely					

Ryhmätehtävä: Esimerkkiharjoitukset

- Suunnitelkaa esimerkkiharjoitus käyttäen STATION-harjoitusmenetelmää.
- Valmis työ SUSI Campukseen