

# Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Harjoittelun ja pelaamisen suhde

---

*2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT*



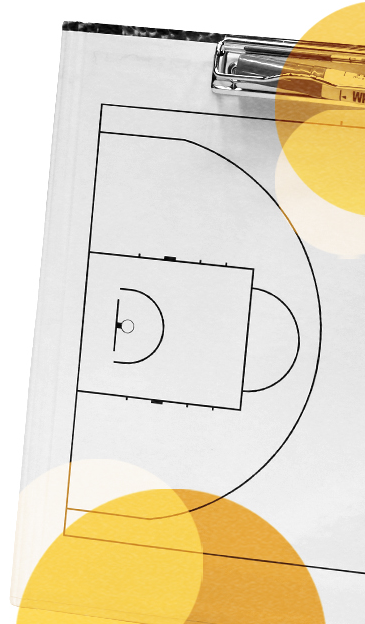
# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

## Tavoitteet

**VALMIUKSIEN JA HARJOITETTAVUUDEN  
RAKENTAMINEN**

**LOUKKAANTUMISRISKIN PIENENTÄMINEN**

**4:1 HARJOITTELUN JA PELAAMISEN SUHDE**



# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

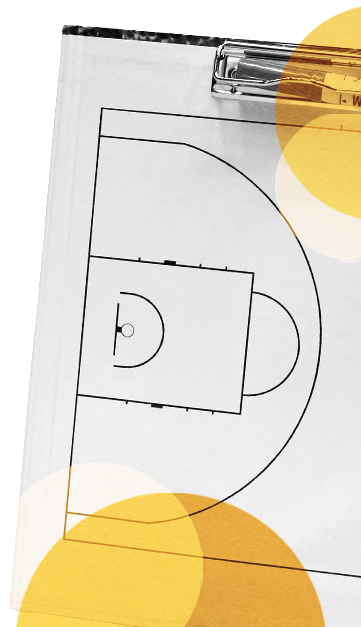
## Valmiuksien ja harjoitettavuuden rakentaminen

HALLITA HYVÄT LIIKUNNALLISET YLEISTAIDOT ERITYISESTI  
**REAKTIO-, TASAPAINO- JA RYTMIKYVYSSÄ**

SELVIYTYÄ VAUHDIKKAASTI **YHDISTELYKYKYÄ,**  
**KOORDINAATIOTA JA KETTERYYTTÄ** VAATIVISTA  
TEHTÄVISTÄ

HALLITA **KORIPALLON PERUSTAI**DOT LÄHES  
VIRHEETTÖMÄSTI

YMMÄRTÄÄ MAALIPALLOPELIEN PERUSELEMENTIT **TILA**  
**JA AIKA**



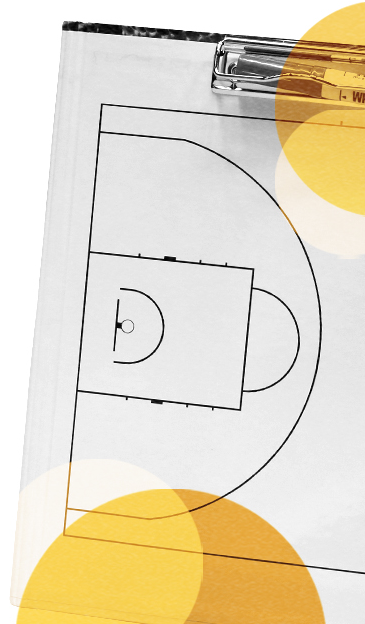
# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

## Valmiuksien ja harjoitettavuuden rakentaminen

OMATA RIITTÄVÄ **LIKKUVUUS** ERITYISESTI **LANTION SEUDULLA, NILKOISSA JA RINTARANGAN ALUEELLA**

OMATA HYVÄ **KEHONHALLINTA** ERITYISESTI **KESKIVARTALOSSA JA YHDEN JALAN TASAPAINOISSA**

OMATA **RIITTÄVÄ KESTÄVYYSPOHJA**, JOTTA **KORIPALLOHARJOITTELU JA SIITÄ PALAUTUMINEN ON MAHDOLLISTA**



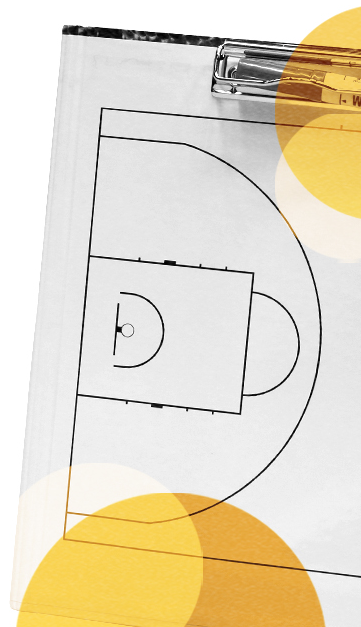
# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

## Loukkaantumisen riskin pienentäminen

**OTTELUT NOSTAVAT LOUKKAANTUMISRISKIÄ. PELIN JÄLKEEN LOUKKAANTUMISRISKI PYSYY KOHONNEENA JOPA 48 TUNTIA.**

LEIREIHIN (TMS.) KANNATTAA VALMISTAUTUA **NOSTAMALLA KOKONAISKUORMAA EDELTÄVIEN NELJÄN VIIKON AJAN** – EI ESIMERKIKSI KEVENTÄMÄLLÄ HARJOITTELUA.

**EI PELKKÄÄ KORIPALLOA** = VOIMAHARJOITTELUA, KUNTOPIIREJÄ, UINTIA, PYÖRÄILYÄ, LENKKEILYÄ, MAILAPELEJÄ...



# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

6 – 7

9 + 1

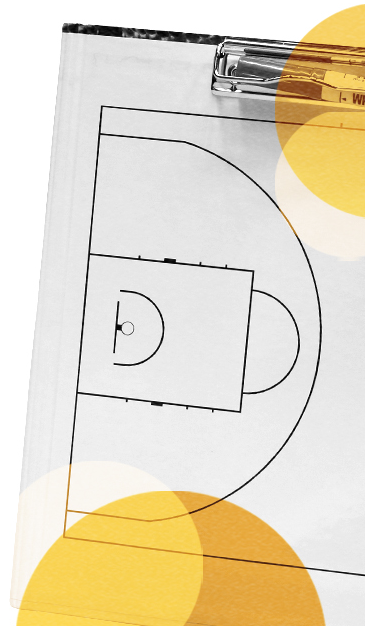
4 : 1

15

48

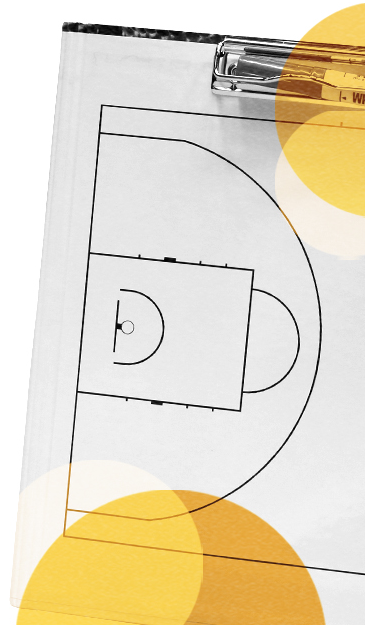
72

Ei



# Harjoittelun ja pelaamisen suhde

- 6 – 7 aterialla päivässä
- 9 + 1 tuntia lepoa päivässä
- 4 : 1 harjoittelun ja pelien suhde
- 15 tuntia harjoittelua viikossa
- 48 tunnin tauko joka viikko (lepopäivä)
- 72 tunnin tauko kerran kuussa (viikonloppu)
- Ei ole pelkkää koripalloa



# Parikeskustelu

---

**MITEN SEURAAVAT ASIAT TOTEUTUVAT PELAAJIESI ARJESSA?**

VALMIUKSIEN LUOMINEN

HARJOITTELUN JA PELAAMISEN SUHDE