

# Urheilijan taidot ja ominaisuudet:

## Urheilijan perustaidot koripallossa

---

*2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT*



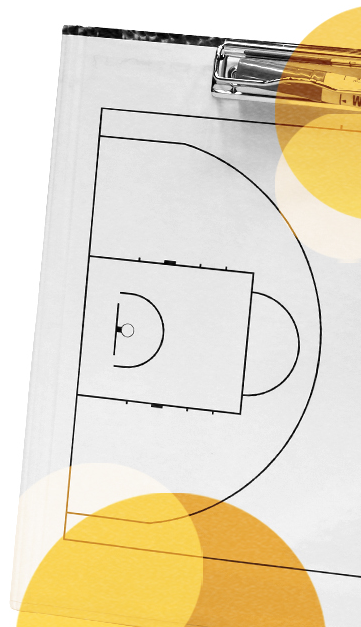
# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Tavoitteet

URHEILIJAN PERUSTAIIDOT TAIIDON OPPIMISEN  
NÄKÖKULMASTA

URHEILIJAN PERUSTAIIDOT YLEISEN URHEILULLISUUDEN  
NÄKÖKULMASTA

KORIPALLO ON NELIRAAJAPELI



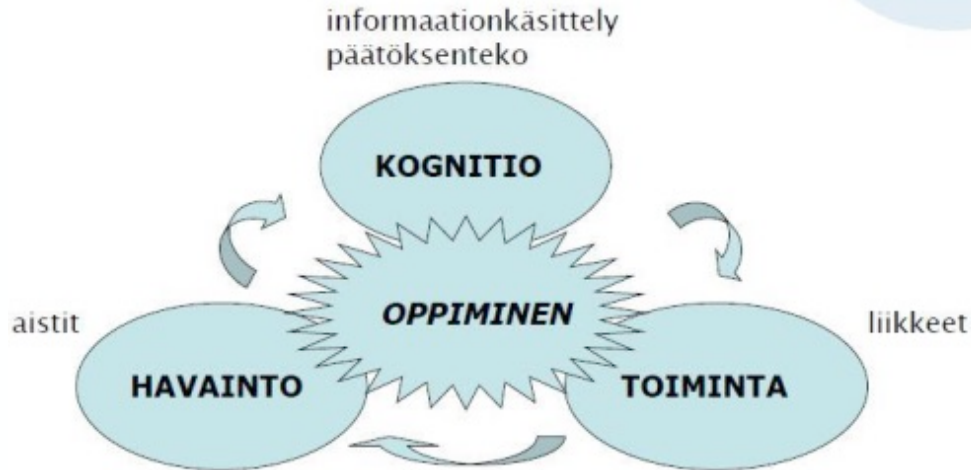
# Urheilijan perustaidot taidon oppimisen näkökulmasta

---

# Nykyaikainen taidon oppimisen malli

---

Shumway-Cook & Woollacott 2001 (mukaellen)



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Urheilijan perustaidot taidon oppimisen näkökulmasta

Competition performance  
(Peli)

Lajitaidot

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijan perustaidot

# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

Motorisella taidolla tarkoitetaan taitoa, joka vaatii vapaaehtoista kehon, raajojen tai molempien liikettä tavoitteen saavuttamiseksi.

Jos ympäristö on vakaa eikä se muutu taidon toteuttamisen aikana, puhutaan suljetuista motorisista taidoista. Mikäli taito toteutetaan epävakaassa ympäristössä , joka vaihtelee suoritusten aikana ja välillä, puhutaan avoimesta motorisesta taidosta.



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

LIKKUMISTAITO

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

TASAPAINOTAIDOT



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

### LIKKUMISTAIIDOT

- Hyppääminen
- Rytmisä hyppääminen
- Käveleminen
- Juokseminen
- Laukkaaminen
- Kiipeäminen

### VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

### TASAPAINOTAIDOT





# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

### LIKKUMISTAIDOT

### VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

- Heittäminen
- Potkaiseminen
- Iskeminen
- Vangitseminen
- Pomputtaminen
- Kiinniottaminen
- Vierittäminen

### TASAPAINOTAIDOT



# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Motoriset taidot

LIKKUMISTAIIDOT

VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

TASAPAINOTAIDOT

- Pyöriminen
- Heiluminen
- Kääntyminen
- Väistäminen
- Taittaminen
- Kieriminen
- Ylösalaiset asennot
- Alastulo ja pysähtyminen
- Tasapainoilu



# Urheilijan perustaidot yleisen urheilullisuuden näkökulmasta

---

# Urheilijan perustaidot koripallossa

Urheilijan perustaidot yleisen urheilullisuuden näkökulmasta

Competition performance  
(Peli)

Lajitaidot

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijan perustaidot

# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Urheilijan perustaidot yleisen urheilullisuuden näkökulmasta

**VOIMA:** Räjhtävä, staattinen, dynaaminen, vartalon suhteellinen voima

**NOPEUS JA KETTERYYS:** Liike, reaktio, nopeustaitavuus, räjähtävä, COD

**KESTÄVYYS:** Aerobinen ja anaerobinen

**LIKKUVUUS:** Maksimi- ja dynaaminen liikkuvuus

**TASAPAINO:** Ilman näköä ja näköä hyödyntäen, dynaaminen ja staattinen

**KYKY AJOITAA LIIKKEET OIKEIN**

**VOIMAN SÄÄTELY**

**KOORDINAATIO:** Useiden vaativien liikkeiden suorittaminen samanaikaisesti



**Neliraajapeli**

---

# Urheilijan perustaidot koripallossa

## Neliraajapeli

**KORIPALLOSSA MOTORISIA SUORITUKSIA TEHDÄÄN NELJÄSSÄ ERI "AVARUUDESSA":**

SILMIEN TASON YLÄPUOLELLA

SILMIEN TASON ALAPUOLELLA

VARTALON KESKILINJAN OIKEALLA PUOLELLA

VARTALON KESKILINJAN VASEMMALLA PUOLELLA

**SEKÄ JALKOJA ETTÄ KÄSIÄ SYNKRONISOIDEN LIIKUTTAEN, ERI RYTMEILLÄ, ERI TASOILLA, LÄHELLÄ-KAUKANA JA KORKEALLA-MATALALLA.**

**KORIPALLOSSA TAITOHARJOITUKSIA ON TÄRKEÄÄ TEHDÄ KAIKISSA NÄISSÄ AVARUUKSISSA KOLMIULOTTEISESTI, JOTTA AIVOJEN JA KEHON OSA-ALUEET OPPIVAT TOIMIMAAN SULAVASTI YHDESSÄ.**