

Pallottomana pelaaminen 1

2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



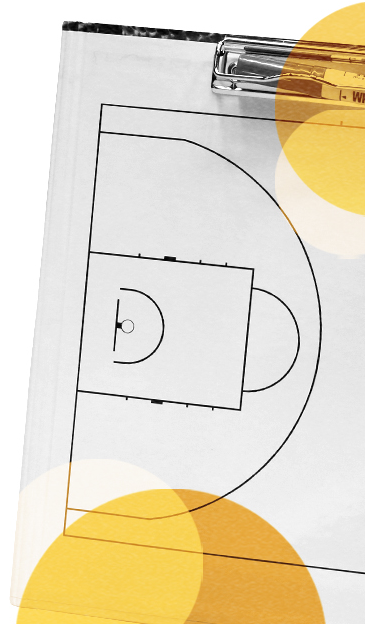
Pallottomana pelaaminen + Aktivoiva alkulämmittely

Tavoitteet

MOVEMENT PREPARATION + PILLAR PREPARATION

AV – STATIONS

MALLI TEORIAOPETUKSEN KÄYTÖSTÄ
KORIPALLOHARJOITTELUSSA



Aktivoiva alkulämmittely

Aktivoiva alkulämmittely

Movement preparation

NOSTAA KEHON LÄMPÖTILAA

PIDENTÄÄ, VAHVISTAA, STABILISOI JA TASAPAINOTTAA LIHAKSIA

VALMISTAA KEHON HARJOITUKSEEN LIKKUVUUDEN, KOORDINAATION JA NIVELTEN STABILITEETIN OSALTA

KEHITTÄÄ VOIMAA, TASAPAINOA JA KOORDINAATIOTA

PARANTAA KEHON KYKYÄ KÄSITELLÄ INFORMAATIOTA



Aktivoiva alkulämmittely

Movement preparation

LIIKEJÄRJESTELMIEN AKTIVOINTI

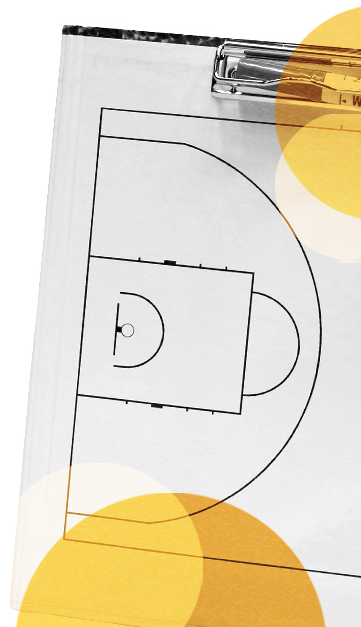
HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖ

DYNAAMINEN LIIKKUVUUS

STABILITEETTI

HERMOSTO

(NOPEUSOSIO)



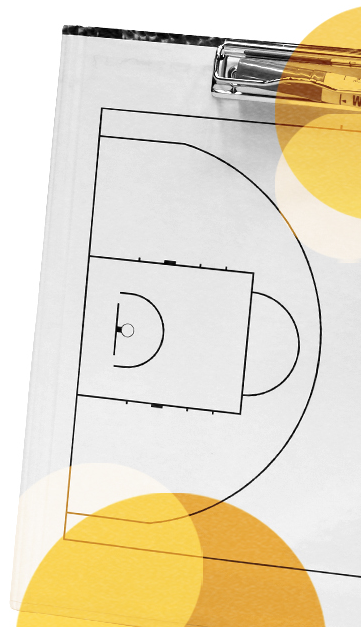
Aktivoiva alku­lämmittely

Pillar preparation

KAIKKI LIIKE KULKEE VOIMAKESKUKSEN (PILLAR) KAUTTA,
JOTEN ON JÄRKEVÄÄ LÄMMITTÄÄ SE ENSIN

JOKAINEN LIIKE VAATII LIHASTEN VENYTTÄMISTÄ JA
LIHAKSET OVAT KIINNITTYNEET VOIMAKESKUKSEEN
(PILLAR)

VOIMAKESKUKSEN TOIMINNASSA YHDISTYVÄT
RINTARANGAN, KESKIVARTALON JA LANTION SEUDUN
LIHASTEN TOIMINTA



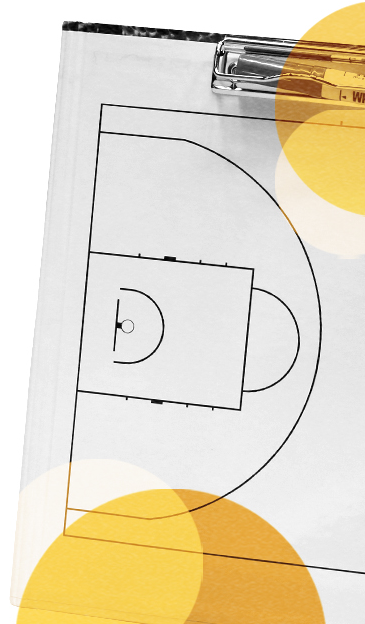
Aktivoiva alkulämmittely

Pillar preparation

LANTION STABILITEETTI

KESKIVARTALON STABILITEETTI

RINTARANGAN STABILITEETTI



AV STATIONS

Aktivoiva alkulämmittely

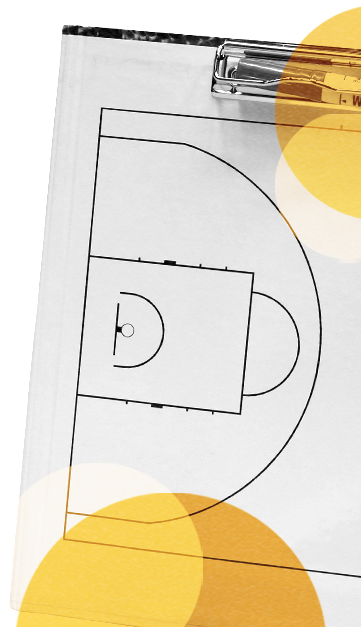
AV stations

VAIHTOEHTOINEN TAPA TEHDÄ ALKULÄMMITTELY

MAHDOLLISTAA LAJITAIJOJEN HARJOITTELUN OSANA
ALKULÄMMITTELYÄ

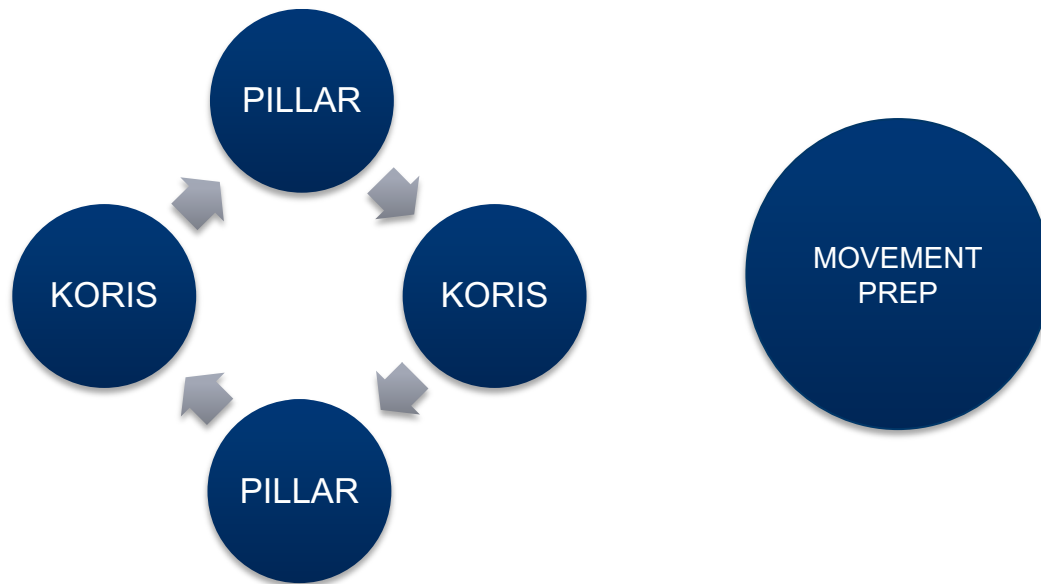
ERILAINEN RAKENNE TUO VAIHTELUA – SAATTA
VAHVISTAA OPPIMISTA

OSALLISTAA VALMENTAJAT



Aktivoiva alkulämmittely

AV stations



3 – 4 STATIONIA

KAKSI KIERROSTA

**ENSIMMÄINEN
MATALAMMALLA
INTENSITEETILLÄ**

**TOINEN
KORKEAMMALLA
INTENSITEETILLÄ**

Pallottomana pelaaminen 1

Teoriaopetuksen käyttö koripalloharjoittelussa

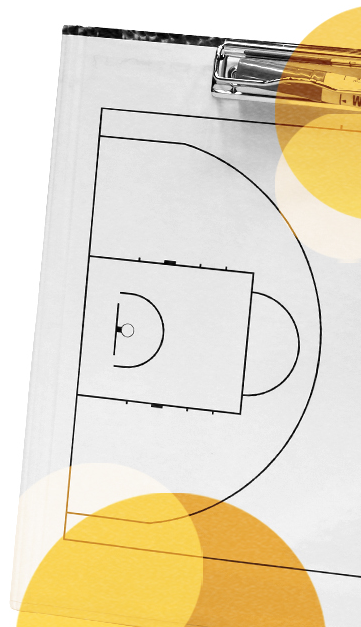
**TEKEMISEN LISÄÄMINEN JA PUHEEN VÄHENTÄMINEN
KORIPALLOSALISSA**

SPACING AND INTERLEAVING (BJORK & BJORK, UCLA)

KUN TEHTÄVIÄ TAI TOISTOJA TEHDÄÄN SOPIVIN VÄLIAJOIN EIKÄ PUTKEEN

KUN TEHTÄVIÄ JA TOISTOJA TEHDÄÄN SATUNNAISESTI EIKÄ PERÄKKÄIN

KUN TEHTÄVIEN JA TOISTOJEN VÄLISSÄ AIVOT "NOLLATAAN" ESIMERKIKSI
LIKKUMALLA ERILAISISSA YMPÄRISTÖISSÄ TAI NUKKUMALLA YÖN YLI



Pallottomana pelaaminen

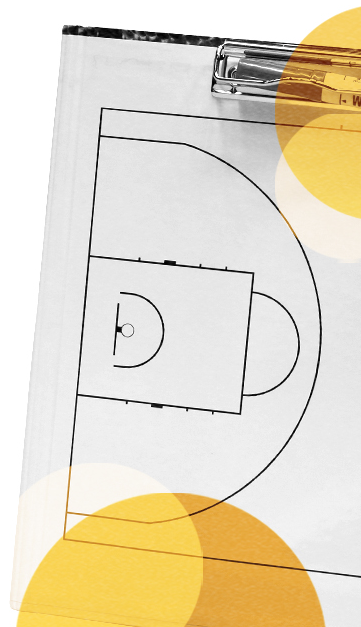
Syöttöketju- ja kimppa-ajattelu

SYÖTTÖKETJU –AJATTELU (PASS PASS)

PALLON TULLESSA SISÄLTÄ ULOS (PENETRATION-, SISÄPELI- TAI BALL SCREEN-TILANTEESSA), SYÖTÖN VASTAANOTTAJALLA ON ENSISIJAISESTI **KAKSI VAIHTOEHTOA**:

HEITÄ KOLMEN PISTEEN HEITTO

EXTRA PASS



Pallottomana pelaaminen

Syöttöketju- ja kimppa-ajattelu

KIMPPA-AJATTELU

VAPAUTUESSASI KOHTI PALLOA, TULEE HETKI, JOLLOIN SINUN PITÄÄ PÄÄTTÄÄ..

OLETKO VAPAANA – JATKA MATKAA

JOS ET OLE VAPAANA, LEIKKAA KORILLE (TAKAOVI)

