

Taso I, kurssi 1.1.

Koripalloharjoittelu ja urheilijana kehittyminen

Lauantai

- 10:00 **Avaus, esittely ja opiskeluun virittäytyminen** **Luokka**
Tutustuminen, odotukset ja pelisäännöt. Sisältää esittelyn suomalaisen koripallovalmentajan sudenpolusta sekä valmentajalisenssijärjestelmästä
- 11:00 **Aktivoiva lämmittely, Cool down** **Luokka**
Aktivoivan alkulämmittelyn ja cool downin teoriaa
- 12:00 **Aktivoiva alkulämmittely, Cool Down** **Sali**
Käytännön malli. Kurssilaiset tekevät itse.
- 13:30 **Lounas**
- 14:30 **Harjoituksen suunnittelu, toteutus ja arviointi** **Luokka**
Yhden harjoituskokonaisuuden rakentaminen. Oppimistehtävä.
- 16:00 **Hyökkäysmalli** **Sali**
Joukkuehyökkäysidea (5-out) 5-0, harjoitteita hyökkäyspelin taktisista ja teknisistä elementeistä, pienpelit
- 18:00 **Päivän päätös**

Sunnuntai

- 09:00 **Lasten urheilun perusteet** **Luokka**
Lasten urheilun laatutekijät ja urheilijaksi kehittyminen
- 11:00 **Puolustusmalli ja ylivoimatilanteet** **Sali**
Joukkuepuolustusidea (Auttava miespuolustus) 5-5, harjoitteita puolustuspelin taktisista ja teknisistä elementeistä, pienpelit (demoryhmä)
- 12:30 **Lounas**
- 13:30 **Itseilmaisu ja vuorovaikutustaidot** **Luokka**
Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen, minä-viestit vuorovaikutuksessa, toiminnallinen tehtävä.
- 15:00 **Valmentajana kehittyminen** **Luokka**
Valmentajan osaamistarpeet, toiminnallinen tehtävä
- 16:30 **Kysymyksiä ja vastauksia kurssilaisten arjesta** **Luokka**
Etätehtävä: Koripallon perustaidot ja niiden ydinkohdat
Lopetus, yhteenveto, seuraavan jakson ajankohta
- 17:30 **Kotiin**