

Esimerkkiharjoitukset - Lapset ja juniorit

VKO 7 Teema: Luistelutaito

TAVOITE	Luistelutaidon kehittäminen	Taktisen luistelun sekä luistelutaidon kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat</p> <p><u>Mustekalahippa</u> Mustekala luistelee karkuun luistelevia kiinni. Kiinni jääneet ottavat hipan kädestä kiinni, joten heistä tulee mustekalan uusia lonkeroita. Mustekala kasvaa koko ajan ja viimeiseksi jäljelle jäänyt voittaa.</p> <p><u>Kaarreluistelu</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Puristus sivulle2. Molemmat luistimet kiinni asfaltissa3. Sirklaus <p>Molemmat suunnat</p> <p><u>Rullafutis</u> Syöttö vain sisäsyryllä. Tavoitteena saada paljon kaarroksia ja jarrutuksia. Käytä pallona kevyttä palloa.</p>	<p>Perustaidot taitava juniori</p> <p>Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p><u>Kaarretreeni 2</u> 4x8 kierrosta ja toisella, neljännellä, kuudennella ja kahdeksannella kierroksella kaarteissa kokonainen ympyrä.</p> <p><u>Pudotuskisatreeni</u> Luistellaan ryhmässä kevyttä vauhtia. Valmentajan puhaltaessa pilliin alkaa pudotuskierros ja viimeinen maalissa saa pisteen. Vähiten pisteitä saanut voittaa.</p> <p>Suoritetaan ryhmä koon ja taitotason mukaan 5-50 kierrosta.</p> <p><u>Rullasähly</u> Tavoitteena saada paljon kaarroksia ja jarrutuksia.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.