

Esimerkkiharjoitukset- Lapset ja juniorit

VKO 8 Teema

Rataluistelutaidon kehittäminen

TAVOITE	Luistelutaidon kehittäminen	Rataluistelun ja ryhmäluistelun kehittäminen.
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat</p> <p><u>T-hippa</u> Hippa ottaa kiinni. Kiinni jääneet laittavat kädet T-asentoon. Pelastetaan laskemalla kädet alas. Ryhmäkoosta riippuen 1-3 hippaa.</p> <p><u>Rullakisa</u> Leikkimielinen kilpailu 5-10 kierrosta.</p> <p><u>Rullakäsipallo</u> Pallo kädessä ei saa ottaa lisää vauhtia. Vaan syötön vastaan ottaessa voit vain liukua pallo kädessä. Aina ennen syöttöä on pallolla kosketettava maata.</p>	<p>Perustaidot taitava juniori</p> <p>Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p><u>Kaarretreeni 3</u> 4x8 Luistelua radalla. 2x8 kierrosta myötäpäivään. 2x8 kierrosta vastapäivään.</p> <p><u>Intervallitreeni</u> Luistellaan ryhmässä kevyttä vauhtia. Valmentaja on valinnut 2-3 hengenryhmiä. Valmentaja huutaa jokaiselle ryhmälle, milloin he lähtevät irtiottoon. Ryhmä luistelee niin kauan, että ottavat pääryhmän kierroksella kiinni.</p> <p>Suoritetaan ryhmä koon ja taitotason mukaan 10-50 kierrosta.</p> <p><u>Rullakäsipallo</u> Pallo kädessä ei saa ottaa lisää vauhtia. Vaan syötön vastaan ottaessa voit vain liukua pallo kädessä. Aina ennen syöttöä on pallolla kosketettava maata.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rata tai rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Rata tai rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.