

Esimerkkiharjoitukset - Lapset ja juniorit

VKO 9

Teema: Ryhmäluistelutaidon kehittäminen

TAVOITE	Luistelutaidon kehittäminen	Rataluistelun ja ryhmäluistelun kehittäminen.
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat</p> <p><u>Patsashippa</u> Lapset luistelevat hippaa karkuun. Hipan koskettaessa jäädään patsaaksi asentoon, jossa oltiin, kun hippa kosketti. Pelastaja pelastaa asettumalla "patsaan" eteen samantyyppiseen asentoon kuin "patsaslapsi".</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> 4x6 Luistelua radalla. 2x6 kierrosta myötä päivään. 2x6 kierrosta vastapäivään. Jokaisessa kaarteessa täysi ympyrä.</p> <p><u>Ryhmäluistelutreeni</u> Luistellaan ryhmässä kevyttä vauhtia valitun vetäjän määräämää vauhtia. Valmentaja valitsee kierrokset, jolloin muut luistelijat haluavat olla maalin kohdalla toisella sijalla heti vetäjän jälkeen. Tavoitteena on saada ryhmässä paljon paikan vaihtoja.</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.