

# Esimerkkiharjoitukset- Lapset ja juniorit

VKO 10 Teema: Ryhmäluistelutaidon kehittäminen

<b>TAVOITE</b>	Luistelutaidon kehittäminen	Kilpailuvauhdin kehittäminen
<b>HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5</b>	2-3	3-4
<b>HARJOITUS</b>	<p><b>Vasta-alkajat</b></p> <p><u>Pallohippa</u> Lapset luistelevat hippaa karkuun, hipan koskettaessa pehmeällä pallolla lapset jäävät paikoilleen. Pelastaja pelastaa koskettamalla.</p> <p><u>Kuka pelkää rullamiestä?!</u> Lapset asettuvat alueen toiseen päähän ja rullamies keskelle aluetta. Rullamiehen huudettua ”kuka pelkää rullamiestä”, lapset yrittävät luistella toiselle puolelle aluetta turvaan. Kiinni jääneet tulevat rullamiehen apureiksi.</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><b>Perustaidot taitava juniori</b></p> <p>Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p>Kevyttä luistelua alkuun.</p> <p><u>3x10-15 kierrosta 200m radalla</u></p> <p>Kova vauhti. Sykkeet 10-15 lyöntiä maksimista. Kaikissa vedoissa sama teho. Pitkät palautukset.</p> <p><u>Rullasähly</u> Paljon käännöksiä ja jarrutuksia.</p>
<b>HARJOITUSPAIKKA</b>	Rata tai rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Rata tai rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.