

Esimerkkiharjoitukset - Lapset ja juniorit

VKO 13 Teema: Luistelutaidon kehittäminen

TAVOITE	Luistelutaidon kehittäminen	Starttien ja kiihdytysten kehittäminen
HAASTAVUUS ASTEIKOLLA 1-5	2-3	3-4
HARJOITUS	<p>Vasta-alkajat</p> <p><u>Seuraa johtajaa!</u> Pareittain leikittävä leikki, jossa toinen parista näyttää ja toinen toistaa perässä. Esimerkiksi: jarrutukset, pujottelut, makkarat yms.</p> <p><u>Aarteenryöstö</u> Kaksi joukkuetta vastakkain. Molempien joukkueiden päässä on kasa hernepusseja. Tavoitteena ryöstää vastustaja joukkueen hernepusseja. Tärkeä huomioida vastaan tulevat luistelijat. Se joukkue, joka on kerännyt enemmän vastapuolen hernepusseja, on voittanut.</p> <p><u>Rullalultimate</u> Frisbee kädessä ei saa ottaa lisää vauhtia. Syötön vastaanottaessa voit vain liukua frisbee kädessä.</p>	<p>Perustaidot taitava juniori</p> <p>Tee rata ja merkitse se mm. kartioilla, jääkiekoilla tai liidulla.</p> <p>Kevyttä luistelua alkuun.</p> <p>4x100m 4x200m 2x400m *All out 4x liukustartti *Nopea kiihdytys n.30m 4x startti paikalta</p> <p>Pitkät palautukset.</p> <p>Kevyttä luistelua loppuun.</p> <p><u>Rullalultimate</u> Frisbee kädessä ei saa ottaa lisää vauhtia. Syötön vastaanottaessa voit vain liukua frisbee kädessä.</p>
HARJOITUSPAIKKA	Rata tai rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.	Rata tai rauhallinen paikka, jossa vähän liikennettä.