

LEIRI 1

7.-9.lk (sama sisältö, vaatimustasoa muutetaan)

Leiri 1: Yhteisharjoitus: aktivoiva harjoitus + voimaprogressiot + leiriolympialaiset

Teema: Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely + kehonpainovoimaosio + leiriolympialaiset (aloitetaan keskiviikon voimateemaa helpompien progressioiden kautta)

Tavoite: ymmärtää laadukkaan lämmittelyn merkitys sekä ryhmäytyminen

Välineet: 4-6, futsal/jalkapalloja, 4-6, tötsiä kaksi tornia

Alkusanat: kerrotaan tulevan harjoituksen tavoite, miten ma ja ke linkittyvät toisiinsa kaudella 2024-2025 + leiriolympialaisista.

1. Tunnit aloitus: n. 15 min

- 5 min kuulumiset ja valmentajien esittely → pyri luomaan turvallinen harjoitusympäristö, missä on mahdollisuus keskustelulle ja oppimiselle (HUOM kauden ensimmäinen fysiikkaharjoitus) ja kertaa fysiikkaharjoittelun tavoitteita eli urheilijan osaamisen kehittäminen
- 5-10 min alustus laadukkaasta lämmittelystä:



2. ALKULÄMMITTELY SIS. VOIMAPROGRESSIOT (n. 20-25min)

Alkuun sykkeennosto eri liikkumistapojen kautta.

VOIMAHARJOITTEIDEN PROGRESSIOT KEHONPAINOLLA

- kehonpainokyykyyn tekniikka (lantionhallinta, polvet)
- yhden jalan maastaveto (lantionhallinta)
- yhden jalan kyykyt eri suuntiin, askelkyykyt paikoillaan, (sivukyyky?) (lantionhallinta, polvet)
- valakyyky ilman välinettä (liikkuvuus)

Poimintoja alla olevista:

2 kierrosta, 6-8 toistoa / harjoite:

- a) Kyykky
- b) Kyykky ja varpaille nousu (Kuva 11A)
- c) Kyykkyhyppy (Kuva 12A)



11A. KYKKY + VARPAILLE NOUSU
Seiso lantion leveysessä asennossa. Tee kyykyt n. 90° kulmaan. Yläasennossa nouse varpaillesi ja laske kantapäät hitaasti takaisin aloitusasentoon. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**



12A. KYKKYHYPPY
Seiso lantion leveysessä asennossa. Tee kyykyt n. 90° kulmaan ja säilytä asento 2 s. Hyppää niin korkealle kuin pystyt. Laskeudu pehmeästi päkiöille polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Toista 30 s ajan. **2 sarjaa**

Kyykyt ja yhden jalan tasapaino (käydään samalla kyykyn liiketekniikka läpi)

2 kierrosta:

- a) Kyykky (käydään tekniikka läpi) x 8
- b) Vaaka (tasapaino ja keskivartalon hallinta) 3+3
- c) 3D -askelkyykky (eteen, sivulle ja kiertoon) 3+3+3 / puoli ([Video](#))
- d) Yhden jalan maastaveto 5 + 5 (nyrkissä kuvitteellinen kahvakuula)

3. LEIRIOLYMPIALAISET (n. 45 min)

Teema: Leiriolympialaiset

Tavoite: Ryhmäytyminen sekä voimaprogression kertausta kisailujen avulla

Välineet: tiimitehtäviin tarvittavat välineet, futsal/jalkapalloja ja tötsiä

Urheilijat jaetaan kahteen ryhmään (A ja B). A ryhmä aloittaa tiimitehtävistä ja B ryhmä viestikisailuista. Tämän jälkeen vaihto päittäin. Molemmat ryhmät käyvät tiimitehtävissä ja viestikisailuissa.

1. A ryhmä tiimitehtävät 15-20 min
2. B ryhmä viestikisailut 15-20 min

A Tiimitehtävät:

- Anna pienryhmälle tehtäväksi esitellä itsensä ja kertoa oma laji sekä miettiä joukkueelle nimi
- jääpala lasissa, boksit, frisbeegolf heitto, solmu ym. pienryhmissä (6-10 hlö ryhmä)

B Viestikisailut:

- Anna pienryhmälle tehtäväksi esitellä itsensä ja kertoa oma laji sekä miettiä joukkueelle nimi
- Ryhmät jaetaan 6-10 hlö joukkueisiin ja ryhmät kilpailevat toisiaan vastaan eri liikkumistavoilla.

ESIM: Viestikisailu hyödyntäen alkulämmittelyssä tehtyä voimaprogressiota. Joukkue asettuu lähtöalueelle jonoon. Jonon ensimmäiset juoksevat tötsälle, tekevät 4-8 aiemmasta tuttua lihaskuntoliikettä, jonka jälkeen juoksevat takaisin parijonoon. Seuraavat saavat lähteä, kun pelaaja on suorittanut annetut tehtävät. Liikkeitä ja toistomääriä voi varioida. Harjoituskierron ennen "virallista" kierrosta suotavaa.

parijono: → →→→ x (4-6 lihaskuntoliikettä). **Huom**, voit varioida eri liikkumistapoja tai tehtäviä (eteenpäin, sivuttain, taaksepäin, tötsiä pujotelle, yms. → mielikuvitus rajana!) **Lihaskuntoliikkeitä: yleisliike, kehonpainokyykky, istumaannousu, punnerrus (variaatiot), selät vatsalla maaten yms.**

VIESTIKISA 2: jalkapallo/pehmopallo pujottelu parin kanssa. Ryhmä muodostaa jonon. Jonon ensimmäiset pujottelevat radan palloa jaloilla kuljettaen, palaavat jonoon, antavat läpsyn seuraaville, jolloin jonon seuraavat saavat lähteä. Pienryhmän jokainen pari suorittaa radan 1-2 kierrosta. Nopein ryhmä voittaa. Harjoituskierron suotavaa. 2-3 variaatiota. 10-15 min.

parijono: **x** **x** **x** **x**

Variaatio 1: pujottele toiselle tötsälle, jätä pallo, juokse ilman palloa parin kanssa viimeiselle tötsälle, palaa pallon luokse, kuljeta takaisin seuraavalle parille, anna läpy ja seuraavat voivat lähteä.

Variaatio 2: kuljeta parin kanssa kolmannelle tötsälle, juokse takaisin ensimmäiselle tötsälle, palaa pallon luokse ja kuljeta pallo parin kanssa takaisin jonoon

→ voit luoda omia variaatioita, ole luova!