

LEIRI 2

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

Leiri 2: Yhteisharjoitus: aktiivoina harjoitus + voimaprogressiot + ryhmäytymistehtävät

Teema: Hermo-lihasjärjestelmää aktivoiva lämmittely, ylävartalon ja keskivartalon voima ja hallinta + ryhmäytymistehtävät (aloitetaan keskiviikon voimateemaa helpompien progressioiden kautta)

Tavoite: aktivoivan lämmittelyn tärkeyden ymmärrys, alustus ke voima progressioon sekä ryhmäytyminen (tiimitehtävät + taitoc viestikisati)

Välineet: tiimitehtävät (kahleet, palapeli, jääpala lasissa, frisbeen heitto, yhdistä laatikot yms.), tennispallokassi ja kartioita reilusti

Alkusanat: kerrotaan tulevan harjoituksen tavoite, miten ma ja ke linkittyvät toisiinsa kaudella 2023-2024 + ryhmäytymisestä.

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



Alkuun sykkeennosto eri liikkumistapojen kautta.

-karhukävely keskittyen lapatukeen

-lapapunnerrukset a) konttausasennossa b) punnerrusasennossa (keskivartalon aktivaatio → "kuppipito väärinpäin")

-tuulimylly (ilman välinettä, nyrkillä)



-punnerrus (keskileveä / kapeahko) → keskivartalon aktivaatio, lapatuki, kyynärpäät takaviistoon (ei sivuille) - lyhyet 3-5 toiston sarjat, keskittyminen laatuun ja hallittuun laskuvaiheeseen → voi tehdä esim. pareittain (toinen tekee, toinen lepää ja tarkkailee keskivartalon hallintaa sarjan aikana)

2. RYHMÄYTYMINEN (n. 45 min sis. siirtymät)

Teema: Ryhmäytyminen

Tavoite: Ryhmäytyminen

Välineet: tiimitehtävät (kahleet, palapeli, jääpala lasissa, frisbeen heitto, yhdistä laatikot yms.), tennispallokassi tai muita palloja sekä kartioita reilusti.

Ryhmä jaetaan kahteen. Puolet tekevät ennalta ohjaajan kasaamia tiimitehtäviä (rastien määrä tulee suhteuttaa ryhmän kokoon siten, että yhdessä ryhmässä on noin 5-8 hlö) ja toinen puolisko on viestikisoissa.

TEHTÄVÄ 1: Tiimitehtävät (20 min)

Valitaan 3-6 rastia ryhmän koon mukaan. Kuitenkin siten, että pienryhmässä on noin 4-8 hlö per ryhmä. Rastit kannattaa pohtia siten, että ne ehtii tehdä 5 minuutin aikana. Ohjaaja kellottaa rastit, jotta pysytään aikataulussa.

TEHTÄVÄ 2: Taitoc pariviestit (20 min)

Tämä tehtävä kannattaa myydä urheilijoille leikkimielisenä kisailuna, missä pisteitä voi saada esim top 3 nopeinta, kannustamisesta, luovimmasta tavasta suorittaa tehtävät jne. → tavoite pitää hauskaa liikkumisen avulla!

Pallon kanssa tehtäviä pariviestejä (eri liikkumistavoilla):

<https://app.taitoc.fi/fi/modules/perustaito/program/5/section/7/collection/12>

Pallon kanssa tehtäviä pariviestejä (eri liikkumistavoilla):

<https://app.taitoc.fi/fi/modules/perustaito/program/5/section/9/collection/18>

Pallon kanssa tehtäviä pariviestejä (eri liikkumistavoilla)

<https://app.taitoc.fi/fi/modules/perustaito/program/7/section/22/collection/52>

Esimerkki: pelaaja tennispallon kanssa **X**

X pelaaja ilman palloa

- Heitto/vieritys parille, juoksu parin luokse, läpy ja paluu omalle paikalle. Toinen pari suorittaa saman
- Heitto/vieritys parille, juoksu parin luokse (tai jokin toinen liikkumistapa esim. yhdellä jalalla hyppely), parin kierto ja paluu omalle paikalle. Toinen pari suorittaa saman. 2-3 kierrosta per pelaaja.
- Heitto/vieritys parille, juoksu (tai jokin toinen liikkumistapa esim. karhukävely) parin luokse, parin haarojen välistä ryömiminen ja paluu omalle paikalle. Toinen pari suorittaa saman. 2 kierrosta per pelaaja.
- Hyviä sovelluksia:
 - eri liikkumistavat:
 - juoksu sivuttain, takaperin, tasajalkahyppien, hyppy yhdellä jälalla mistä juoksuun jne.
 - Erilaiset tehtävät parin luona, jonka jälkeen paluu omalle paikalle. Saa käyttää mielikuvitusta ;). Esim:
 - Ryömiminen toisen parin haarojen alta
 - 3 x punnerrus
 - 3x kyykky
 - 3 x yleisliike