

LEIRI 2

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

Leiri 2: Yhteisharjoitus: laadukas alkulämmittely + voimaprogressiot + ryhmäytymistehtävät

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

Tavoite: ymmärtää laadukkaan lämmittelyn merkitys sekä ryhmäytyä

Välineet: tennispalloja, pehmo/jalkapalloja ja tötsiä

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

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



1. Sykkeen nosto 5-10 min
2. Dynaaminen liikkuvuus ja aktivointi 5-10 min
3. Herättele hermostoa 5-10 min

VOIMAHARJOITTEIDEN PROGRESSIOT KEHONPAINOLLA 10-15 min

- Lapapunnerrus variaatiot
- Pystypunnerrus kahdella kädellä ilman välineitä
- Kulmasoutu

2. LEIRIOLYMPIALAISET

Teema: Leiriolympialaiset

Tavoite: Ryhmytyminen sekä voimaprogression kertausta kisailujen avulla

Välineet: tennispalloja, pehmopalloja ja tötsiä runsaasti

Urheilijat jaetaan kahteen ryhmään (A ja B). A ryhmä aloittaa tennispallo kisailuista ja B ryhmä viestikisailuista. Tämän jälkeen vaihto päittäin. Molemmat ryhmät käyvät A ja B pisteet.

1. A ryhmä tennispallolla kisailut 15-20 min
2. B ryhmä viestikisailut 15-20 min

A tennispallo kisailut

- Jaetaan ryhmä 4-6 hlö ryhmiin. Ryhmä numeroi itsensä numerojärjestykseen (**HUOM TÄMÄ TÄRKEÄÄ**). Tämän jälkeen asettaudutaan alussa piirin niin että kaikki ryhmät ovat sekaisin piirin kehällä. Tämän jälkeen jokaisessa ryhmässä lähtee pallo kiertämään numerojärjestyksessä (1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6). Kun tätä on tehty hetki lisätään toinen pallo jokaiselle ryhmälle. Luodaan leikkimielinen kisa ryhmien välille (esim 3-5 kierrosta ilman, että pallot tippuu ja nopein voittaa).
- **Variaatiot:** lisätään tennispalloja, lisätään eri välineitä (esim koripallo syöttö aina maan kautta), palloa saa käsitellä ainoastaan heikommalla kädellä
- HUOM, anna pienryhmälle mahdollisuus harjoitella ja ota tämän jälkeen valitusta variaatiosta leikkimielinen kisa

B viestikisailut

- Jaetaan ryhmä 4-6 hlö ryhmiin. Ryhmät kilpailevat toisiaan vastaan eri liikkumistavoilla välineen kanssa.

VIESTIKISA: 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. Harjoituskierros suotavaa. 2-3 variaatiota. 10-15 min.

jono: 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!