

KOILLIS-PIRKAN KIEKKO



U8-U10 oheisharjoittelu

Oheisharjoittelun ohjeistus

- Powerpointista löytyy kuukausikohtainen ohjeistus oheisharjoittelusta ja sen osa-alueista.
- Joka kuukaudelle on annettu oma teema, jota pyritään kehittämään. Mukana on myös muutama esimerkki harjoite, joita voi hyödyntää.
- Noin puolet kuukauden oheisharjoittelusta olisi ohjeistuksen mukaan.



Elokuu - tasapaino

Tasapainoharjoittelulla pyritään kehittämään kehonhallintaa, liiketaitoja ja ehkäisemään loukkaantumisia.

- Tasapainottelu yhdellä jalalla
- Hyppy kahdelta jalalta yhdelle jalalle, käännös 180 astetta
- Hyppy yhdeltä jalalta yhdelle jalalle, käännös 180 astetta
- Peliasento + hyppy ylös + peliasento



Syyskuu - nopeus

Nopeusharjoittelulla kehitetään reaktio-, liike- ja juoksunopeutta. Ratkaiseva tekijä pelissä.

- Spurtit (lähtö eri asennoista)
- Tikkaat + spurtti
- Erilaiset hippaleikit
- Erilaiset pallopelit



Lokakuu - liikkuvuus

Liikkuvuusharjoittelu ehkäisee loukkaantumisia, parantaa liikeratoja ja tukee palautumista.

- Venytykset ja avaukset
- Keppijumppa
- Käsien pyörittelyt ja jalan heitot
- Askelkyykky + toinen käsi etummaiseen nilkkaan ja toinen venytykseen ylös
- Pitkä askel eteenpäin / taaksepäin + sivutaivutus



Marraskuu - koordinaatio

Koordinaatioharjoittelu parantaa liikkeiden hallintaa, tehostaa nopeutta ja ketteryyttä, tukee oppimista ja uusia taitoja

- Tikkaat (askellus eri tavoin)
- Pienet aidat (askellus, hyppy ja tasapaino)
- Erilaiset harjoitteet kartioilla (juoksu ja suunnanmuutokset)
- Koordinaatiot (polvennosto, kinkkaus, loikat, saksijuoksu)
- Peilileikki pareittain (toinen näyttää liikkeitä ja toinen matkii)



Joulukuu - ketteryys/reaktiokyky

Auttaa nopeissa suunnanmuutoksissa, kehittää tasapainoa ja kehonhallintaa, parantaa keskittymistä ja havainnointia.

- Kartiojuoksut (eri välityksillä ja kuvioilla)
- Telineradat (aidat, hyppynarut, kartiot, pallon kuljetus)
- Erilaiset hippaleikit sekä pallopelit ja –drillit
- Pari osoittaa erisuuntiin ja toinen liikkuu osoitettuun suuntaan



Tammikuu - voima

Voimaharjoittelu auttaa lihasten vahvistamisessa, edistää terveellistä kasvua ja kehitystä. Voimaharjoittelu tehdään oman kehonpainolla.

- Punnerrus
- Kyykky
- Lankku
- Vatsalihakset
- Selkälihakset
- Hyrrähippa -> Toinen makaa molemmat jalat ilmassa, toinen seisoo ja koittaa kiertää selän taakse, maassa makaava pyrkii liikkumaan siten että selän taakse ei päästä



Helmikuu – kehonhallinta

Kehonhallinta kehittää tasapainoa ja koordinaatiota, tehostaa liikkeiden suorittamista ja kehittää lihasten yhteistyötä.

- Karhu- ja rapukävelyt
- Kylkilankku
- Koordinaatiot (polvennosto, saksijuoksu, loikat, pomput)
- Pallon pomputtaminen seisten yhdellä jalalla

