

Lasten ja nuorten Hyvä Harjoittelu-koulutus

Aihe : Nopeusharjoitteet

Reaktionopeus

1. ”Käsiläpsy” reagointi merkistä

Molemmilla kädet nyrkissä rinnan korkeudella. Pari antaa merkin avaamalla toisen nyrkin. Reagoidaan merkkiin koskettamalla kädellä.

- 20 toistoa, merkkien väliä vaihdellen
- ei säännöllistä rytmiä
- Voidaan tehdä myös liikkeestä (eteen, taakse, sivulle)

2. ”Seuraa johtajaa”

Sovitaan 2 eri liikettä liikkua sivuttain ja 2 eri liikettä käsille. Toinen pareista vaihtaa liikkumistapaa tai käsiliikettä ja toinen koettaa seurata sovitulla tavalla.

- salin päästä päähän – johtajaa vaihdellen

Variaatiot:

- jalat eri liikkeillä
- kädet eri liikkeillä
- molempien yhdistäminen
- liikenopeuden vaihtelut

- ✓ Sarjat yhteensä 1-3
- ✓ Palautukset ei välttämättömiä

Suunnanmuutosnopeus

3. T – suunnanmuutosdrilli

- ✓ Sarjat 4-5
- ✓ Palautukset

8-11 v.	30-60 s
12-15v.	1-2 min
16v.- 18 v.	2-4 min

4. Tötsäpujottelu → tötsät epämääräisesti asetettuna

- ✓ Sarjat 3-4
- ✓ Palautukset

8-11 v.	30-60 s
12-15v.	1-2 min
16v.- 18 v.	2-4 min

Liikenopeus

5. 1-jalan nopea kinkka eteenpäin (10-12 m)

- ✓ Sarjat 3 + 3
 - ✓ Palautukset
- | | |
|--------------------|---------|
| 8-11 v. | 30-60 s |
| 12-15v. | 1-2 min |
| 16v.- 18 v. | 2-4 min |