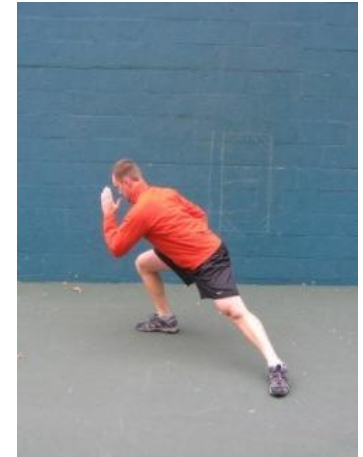


Nuorten Liiketaitoharjoittelu

Käytännön harjoitus

Suomen Palloliitto
Koulutuskiertue 2010



1.LIIKETAITO: VALMIUSASENTO

- **TAVOITE:** *Valmiusasento, josta liike tapahtuu mihin tahansa suuntaan mahdollisimman tehokkaasti, tasapainoisesti ja nopeasti.*
- **YDINKOHDAT:**
 - Hartiat alhaalla
 - Kädet edessä
 - Polvet puolikoukussa
 - Paino päkiöillä
 - Varpaat/polvet eteenpäin
- **KEHITTELYT:**
 1. Valmiusasento
 2. Liike + v.asento
 3. Liike + v.asento
 4. Valmiusasento pelitilanteessa



VALMIUSASENTO: KEHITTELY 1

- **Harjoite 1 URHEILIJAPATSAS**
- **Pidä valmiusasento parin kevyestä tönimisestä huolimatta**
- **Tavoitteena tasapainoinen valmiusasento**
- **Pari haastaa eri puolilta kehoa vaihtaen vastusta**



- **Harjoite 2 VALMIUSASENTO MERKISTÄ**
- **Lähtö eri asennoista (istuen, päinmakuu, selin jne)**
- **Äänimerkistä valmiusasento**



VALMIUSASENTO: KEHITTELY 2

- Harjoite 1 STOPMERKKI
- Juoksusta pysähtyminen ja valmiusasennon ottaminen osoitetussa paikassa tai merkistä.
- Etuperin - ja takaperin juoksu



Harjoite 2 REAKTIOPEILI

- Seuraa parin liikettä mahdollisimman nopeasti.
- Lähtö ja paluu valmiusasentoon
- Kaikki suunnat käytössä



2.LIIKETAITO: LIIKEASKEL

- **TAVOITE:** *Alaraajojen voimantuoton, liikehallinnan ja dynaamisen liikkuvuuden parantaminen kaikissa suunnissa.*
Alaraajojen voimanhankinnan perustan luominen
- **YDINKOHDAT:**
 - Painopisteen sijainti
 - Maakontaktin laatu
 - Liikkuvuus lantiossa
 - Ylävartalon liike
- **KEHITTELYT:**
 1. Liikeaskeleen koordinaatio
 2. Liikkuvuus ja voima
 3. Liikkuvuus, voima + koordinaatio
 4. Kokonaissuoritus



LIIKEASKEL: KEHITTELY 1

- **Harjoite 1 LIIKEASKEL ETEEN**
Valmiusasennosta askel eteenpäin, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon
- Vasen jalka edessä, oikea käsi takana ja toisinpäin



- **Harjoite 2 LIIKEASKEL SIVULLE**
- Valmiusasennosta askel sivulle, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon
- Vasen jalka edessä, oikea käsi takana ja toisinpäin



LIIKEASKEL: KEHITTELY 1

- **Harjoite 3 LIIKEASKEL TAAKSE**
Valmiusasennosta askel taaksepäin, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon
- Vasen jalka edessä, oikea käsi edessä ja toisinpäin



- **Harjoite 4 LIIKEASKEL KIERROSSA**
- Valmiusasennosta askel kiertäen lantiota avaamalla, lyhyt tauko tasapainoisessa asennossa ja työntö takaisin valmiusasentoon
- Vasen jalka edessä, oikea käsi edessä ja toisinpäin



3.LIIKETAITO: PONNISTAMINEN JA ALASTULO



- **TAVOITE:** Parhaan mahdollisen voimantuoton oppiminen ponnistamisessa ja alastulossa.
Nivelkulmien hyväksikäyttö ponnistamisessa ja alatulon kontrolli ("jarrut")
- **YDINKOHDAT:** - Hallittu ja äänetön alastulo valmiusasentoon
- Keskivartalon toiminta
- Käsien rytmitys
- **KEHITTELYT:** 1. Alastulon tekniikka
2. Ponnistaminen ja alastulo
3. Elastinen energia ja askelkont. laatu
4. Elastinen energia ja askelkontaktin laatu



PONNISTAMINEN JA ALASTULO: KEHITTELY 1



- **Harjoite 1 ALASTULO VALMIUSASENTOON**
- Ponnistus ylöspäin ja tasapainoinen alastulo valmiusasentoon ja pito.



- **Harjoite 2 ÄÄNETÖN ALASTULO**
- Ponnistus ylöspäin ja alastulo ilman ääntä.
- Äänimerkistä ponnistus ylöspäin.

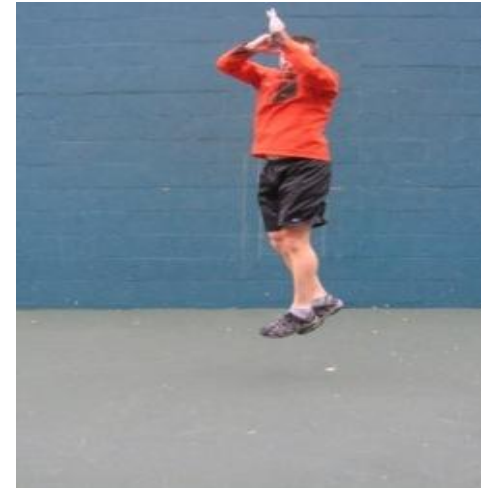


PONNISTAMINEN JA ALASTULO:

KEHITTELY 2



- Harjoite 1 KÄÄNTYMINEN ILMASSA
- Ponnistaminen ylöspäin, kierto ilmassa 90, 180, 360 astetta ja alastulo valmiusasentoon.



- Harjoite 3 PITUUSHYPPY SIVULLE, TAAKSE JA ETEEN
- Pituushyppy eri suuntiin
- Molemmat jalat yhtä aikaa maahan
- Voidaan mitata



PONNISTAMINEN JA ALASTULO: KEHITTELY 3



Harjoite 1 JATKUVA HYPPELY SUUNNISSA

- Hyppy, laskeutuminen ja välitön hyppy uudelleen samaan suuntaan
- Eteen, sivulle ja taakse.



4.LIIKETAITO: SUUNNANMUUTOSASKEL



- **TAVOITE:** 1-jalan varassa tapahtuva hallittu suunnanmuutos (*tukeva laskeutuminen, nopea stabilisointi ja oikea-aikainen lihasten toiminta.*)
- **YDINKOHDAT:**
 - Optimaaliset nivelkulmat ja keskivartalon toiminta
 - Tasapainoinen maakontakti koko jalalla
 - Ylävartalon rytmitys
- **KEHITTELYT:**
 1. 1-jalan askelkontakti
 2. Askelkontakti ja tasapaino
 3. 1-jalan askelkontakti suunnanmuutos
 4. 1-jalan askelkontakti ja suunnanmuutos



SUUNNANMUUTOSASKEL: KEHITTELY 1,2



- **Harjoite 1 HYPPYASKEL**
- Hyppyaskel eteen ja taakse, sivulta sivulle ja 90 asteen käännöksellä
- Tasapainotauko joka askelkontaktin jälkeen



- **Harjoite 1 1-JALAN HYPPELY**
- 1-Jalan kevyet kinkat eteen-taakse, sivulta-sivulle ja kierrossa
- Voidaan tehdä hitaasti ja nopeasti



SUUNNANMUUTOSASKEL: KEHITTELY ,2



- **Harjoite 2 LUISTELUHYPPIY
ESTEEN YLI**
- **Sivuttaishyppy esteen yli
tasapainotauolla**

- **Harjoite 3 VIIS-KYMPPI-VIIS**
- **Ketteryysjuoksutesti**
- **Juoksu 5 m keilalle 180 asteen
suunnanmuutos juoksu 10 m
keilalle 180 asteen suunnanmuutos
ja 5 m juoksu lähtöpaikalle**
- **Alkaa ja päättyy valmiusasentoon**



5.LIIKETAITO: OLKANIVELEN JA LAPOJEN LIIKE



- **TAVOITE:** Hartiaseudun staattinen voima ja toiminta. Keskivartalon lihasten osallistuminen liikesuoritukseen.
- **YDINKOHDAT:** - Hartiaseudun ja keskivartalon keskinäinen toiminta ja tuki
- **KEHITTELYT:**
 1. Olkaniveleen ja lapojen stabiliteetti
 2. Dynaaminen stabiliteetti
 3. Liikkuvuus ja voimakehittely
 4. Stabiliteetti ja voima



OLKANIVELEN JA LAPOJEN LIIKE

KEHITTELY 1

- **Harjoite 1 PUNNERRUSPALLO / KÄTTELY**
- Punnerrusasennossa pallon vieritys parille ja takaisin, vierittävää kättä vaihtaen
- Punnerrusasennossa parin kanssa kasvotusten, vuorotellen kättä vaihtaen parin kanssa kättely



- **Harjoite 2 MITTARIMATOKÄVELY**
- Punnerrusasennosta suorilla jaloilla "kävely" lähelle käsiä, jonka jälkeen käsien "kävely" eteenpäin punnerrusasentoon.



OLKANIVELEN JA LAPOJEN LIIKE

KEHITTELY 2, 3

- **Harjoite 1 T-KIERTO**
- **Lähtöasento punnerrusasento**
- **Yhden käden varassa vartalon kierto T-asentoon**



- **Harjoite 2 "BREAKDANCER"**
- **Yhden käden varassa jalan tuonti toisen jalan ali**
- **Kosketus oikealla kädellä vasenta jalkaa ja päinvastoin.**



OLKANIVELEN JA LAPOJEN LIIKE

KEHITTELY 4

- Harjoite 3 LISKOKÄVELY
- Liskomainen ryömintä hitaasti ja äänettömästi.
- Saman puolen polvi ja kyynärpää koskettavat toisiaan.
- Eteenpäin ja taaksepäin



6.LIIKETAITO: HEITTOLIIKE

- **TAVOITE:** *Koko kehon osallistuminen heittämiseen ja tämän harjoitusvasteen siirtäminen kaikkeen liikkeeseen.*
- **YDINKOHDAT:**
 - Alaraajojen ja voimakeskuksen osallisuus heitoissa



- KEHITTELYT:**
1. Koko kehon heittoliike
 2. Heittoliike kierrolla
 3. Yhden käden heittoliike
 4. Liike + heittäminen



HEITTOLIIKE: KEHITTELY 1

- **Harjoite 1 ALAKAUTTA HEITTO**
- Koripallo, jalkapallo, kevyt kuntospallo
- Heitot eteenpäin, taaksepäin, ylöspäin



- **Harjoite 2 1-JALAN PÄÄN YLI HEITTO**
- Yhdellä jalalla seisten, ”sivurajaheitto”
- Pari ottaa kopin



HEITTOLIIKE: KEHITTELY 3

- **Harjoite 1 1-JALAN JA 1-KÄDEN HEITTO**
- **Seiso vasemmalla jalalla – heitto oikealla kädellä ja päinvastoin**
- **Lantion lataaminen**
- **Heitto lähes suoralla kädellä**
- **Iso, kevyt pallo / riisipussi tms**
- **Vuorottele jalkaa ja kättä**

