

## F-, E- ja D-ikäisten oheisharjoitteet

Kaikkien näiden harjoitteiden on tarkoitus kehittää lentopallossa vaadittavia osa-alueita, mutta myös ohjaamaan monipuolisessa liikunnassa. Tämän ikäisille on vielä tärkeää käydä harjoitteita leikkien ja pelien kautta, jotta myös into harrastamiseen säilyy tekemisen hauskuuden kautta. Kuitenkin on hyvä myös kertoa, miksi harjoitteita tehdään, jotta pelaajat oppivat tekemään niitä jatkossa myös itsenäisesti.

Valmentajat: Kotiin tehtävät oheisharjoitteet voi koota seuraavista osa-alueista hyödyntäen jokaisesta kohdasta jotain. Tällöin harjoitteen kestoksi tulee 30-60min. Oheisharjoitteissa kannattaa kannustaa ottamaan mukaan perhettä tai kavereita, jotta mielekkäisyys säilyy myös kotiharjoitteissa. Jos muodostat näistä alkulämmittelyn, käytä liikkuvuuden lisäksi joko koordinaatio tai voimaharjoitteita. Tällöin kesto on n. 15min. Jos aikaa on enemmän voi tällöin hyödyntää kaikkia osa-alueita. Varsinkin turnausviikoilla olisi hyvä, että alkuviikosta tehtäisiin voimaharjoittelua sekä koordinaatioharjoitteita ja loppuviikosta nopeutta ja räjähtävyyttä.

### **1. Liikkuvuus ( Toistoja 8-10 yksi sarja riittää, tee näitä leikkien ja pelien tai mielikuvien kautta) Vähintään neljä eri liikettä ennen harjoituksia.**

Dynaamiset venyttelyt

Kuopaisukävely (marjan poiminta eli takaketjun venytys)

Etäreiden venytys seinää vasten

Ilman seinää

Kävellen

venytys vaaka asennossa ja hipaistaan lattiaa

Takareiden venytys eli vartalon taivutus jalkaa kohti

Jalan nosto suorana mahdollisimman korkealle

Pakaravenytys

Kylkien venytys

Aktiiviset venyttelyt tarkoittaa, kun jotain tiettyä lihasryhmää venytetään vastakkaisen lihasryhmän lihastyön avulla (näiden todistettu olevan tehokkain liikkuvuutta parantava keino varsinkin ennen harjoitusta)

[Aktiivinen liikkuvuusharjoitus](#)



Voit käyttää hyödyksi myös eläin liikkeitä kuten karhukävely ja rapukävely. Myös lasten eläinjoogasta voi ottaa joitain liikkeitä

Passiiviset venyttelyt (Nämä vain kotiharjoitteita sellaisille henkilölle, jolla liikkuvuuden kanssa ongelmia!!)

## **2. Koordinaatio (Keskitytään oikeaan suoritustekniikkaan ja nopeutetaan onnistuessa)**

Eläinkävelyt (Kehittävät myös voimaa) Mahdollisuutena mennä salissa vapaasti tai tietty matka esim. 9 metriä.

- Karhukävelyt
- Rapukävely
- Kenguruhypyt/Sammakkohypyt
- Mato/Käärme lattialla ryömien
- Osallistetaan lapsia, jos joku keksii lisää hyviä liikkeitä

Askeltikkaat 5-10m

Esimerkki harjoitteet videolla yhtä liikettä tehdään maksimissaan 20 sekuntia putkeen.

Kannattaa ensin käyttää yksinkertaisia harjoitteita eli perusjuoksu ja kahden jalan ja yhden jalan hypyt. Kun sujuu, lähdetään vaikeampiin ja tekemään eri rytmityksiä. Hyviä videoita on pilvin pimein. Kiinnitä paljon huomiota keskivartalon jänteveyteen ja oikeaan suoritustekniikkaan.

[Kesätreenit - nopeus/ketteryys - Riku special](#)



Aitahyppy (Vaikea harjoite kannattaa aloittaa muista osa-alueista) n. 5 aitaa

Tasajalkahyppy (matalat aidat)

Aidan ylittäminen vuorojaloin juostessa (matalat aidat)

Sivuttain hyppy (matalat aidat)

Voit myös yhdistää sivulle suuntaavia hyppyjä suoraan suuntaaviin hyppyihin. Esim. suoraan, hyppyoikealla, suoraan, hyppyvasemmalle, suoraan.

Pallonheitot molemmilla käsillä (hyödynnetään erilaisia palloja ja pallot kannattaa aina ottaa kopiksi) n. 10-15 heittoa

- Kaverille
- Seinää vasten
- Ylös

Pallonpotkiminen molemmilla jaloilla

- Syöttelyt kaverille
- Tiettyyn paikkaan esim. maaliin potkaiseminen

Pallonvierittäminen

- Maaliin vierittäminen
- Keilojen kaataminen

- Parin kanssa vierittäminen eri asennoissa (istuen, seisten, mahallaan tai mitä vaan keksiikään)

Takaperinjuoksu

Kuperkeikat

Kieriminen

Kiipeily

Viivahippa, Polttopallo

Erilaisia maila ja maalipelejä on myös hyvä hyödyntää alkulämmittelyssä. Esim. Sähly, sulkapallo, koripallo jne. Pienpeleinä kehittävät lasten silmäkäsi koordinaatiota ja lisäksi mahdollistavat lapsen monipuolisen liikkumisen.

### 3. Nopeus

Erilaiset spurtit 5-30m

- Eri lähtöasennot
- Sukkulaviestit
- Sivuille liikkumiset
- Takaperin juoksu

Kartiojuoksut

- Kierrot eri puolilta
- Pujottelu
- Hyödynnetään palloja esim. Pomputtelun tai jalkapallo kuljetuksen kautta

Hippaleikit

- Hippaleikkejä on miljoonia ja lapset pelaavat niitä kerhosta asti. Nämä ovatkin hyvä keino osallistaa pelaajia, kun he saavat itse päättää mitä pelataan. Pidetään vaan huolta siitä, että kaikki saavat osallistua päätöksen tekoon vuorollaan.

### 4. Räjähävyys (Tässä tärkeää huomioida lasten erilaiset tasot ja kasvun vaiheet. Nopeasti kasvavat lapset voivat koordinaation- ja räjähtävyydentasoilla heitellä paljon varsinkin kasvupyrähdyksien aikana ja niiden jälkeen.) Toistot 6-8. Yhtä liikettä 3 sarjaa tai voi tehdä taas useampaa liikettä yhden sarjan.

Helpot (suosittelen kaikkia valmentajia aloittamaan näistä, jotta lapset saavat onnistumisen kokemuksia, sekä pystytte kartoittamaan mihin sinun ryhmäsi koordinaatiotaidot riittävät.)

- X-hyyt (Eri rytmittämiset käsillä ja jaloilla voidaan hyödyntää kun liike sujuu)
- Hiihtohyyt (Eri rytmittämiset käsillä ja jaloilla voidaan hyödyntää kun liike sujuu)
- Sannakkohyyt

- Viiva hyppy
  - Viivan puolelta toiselle tasajalkaa
  - Sivuttain tasajalkaa
  - Neliö kuvio eli tulee neljä hyppyä
  - Askellus eteen taakse
  - Jos sujuu hyvin voi koittaa myös yhdellä jalalla

Portaissa hyppy

Vaikeat (Tarvitaan koordinaatiota ja voimaa)

- Polvet rintaan
- Pikkuhyppely
- Pohjehyppy
- Kyykkyhyppy (voi hyödyntää myös voimaharjoitteena)
  - Korokkeelle hyppääminen (Tätä voi hyödyntää, kun kyykkyhyppy sujuu hyvin.)
- Tasajalkahyppy
  - Yhden jalan hyppy (Tähän vaaditaan jo paljon, joten kaikki edeltävät suoritukset olisi hyvä onnistua ennen tähän liikkeeseen siirtymistä.)

Pallonheitot tämän ikäisillä pallona toimii lentopallo tai esim. jalkapallo tai koripallo, jotka hieman painavampia (3x8 tai 3x6 per liike. Myös kaikki liikkeet tehdessä voi olla hyvä käyttää 8 tai 6 toistoa. Harjoitellessa toistoja voi olla useampikin, mutta ei 15 enempää)

- Pään yli eteen
  - Suoralla kaarella
  - Korkealla kaarella
- Pään yli taakse
  - Mahdollisimman korkealle
  - Mahdollisimman pitkälle
- Jalkojen välistä eteen
- Jalkojen välistä taakse
- Molemmilta sivuilta heitot
- Edestä ylös
- Vartalonkierrolla

**5. Voima ( 3 tai 4x10-15 toistoa) Näissä liikkeissä määrät sellaisia, että tekniikka pysyy hyvänä.**

Palloa voi hyödyntää myös voimaharjoittelussa:

Vatsallaan selänojennus ja pallonheitto kaverille

Vatsarutistus ja pallonheitto kaverille

Jalka- tai koripallolla Heitot eri suuntiin

Kehonpainolla tehtävät liikkeet:

Kyykyt (nostetaan joitain esineitä lattialta tai esim vessanpönttö hippa, että kun jäät kiinni niin pitää mennä kyykkyyyn tai fröbelin palikoiden jumppalaulut)

Punnerrukset seinää vasten ensin

Seuraavana polvet maasta (Ei naistenpunnerrus vaan kevennettypunnerrus)

Viimeisenä vaiheena oikea punnerrus kuitenkin huolehdittava keskivartalon pitävyydestä. Jos alaselkä kokoajan hirveällä notkolla, on siirryttävä askelia taaksepäin.

Tässäkin voit hyödyntää palloa tai tehdä parin kanssa yms.

Kaikki eläinliikkeet on hyviä myös tähän

Puolapuissa kiipeäminen tai liaanissa roikkuminen ja itsensä heilauttaminen tai kiipeäminen

D- ja E-ikäisille kottikärrykävely 5-9m

D-ikäiset Kuminauhajumppa

[Olkapään lihasten harjoitusohjelma](#)



