

Esimerkkisisältö tunnin Kaveritreeneihin



Aloita alkuverryttelyllä (10 min)

Kuljetushippa

Lapset jaetaan pareihin ja valitaan yksi pari hipoiksi. Hipoille annetaan kummallekin oma sählymaila ja sählypallo. Kiinniotettaville annetaan yksi sählymaila, jonka päistä parit pitävät kiinni juostessaan hippoja karkuun. Pallon kuljettajat eli hipat yrittävät saada pallon menemään kiinniotettavien mailan alta. Jos pallo menee mailan alta, toinen pareista muuttuu hipaksi ja hippa siirtyy hänen paikalleen kiinniotettavaksi. Helpotettuna kiinniotettavat voivat kulkea kävellen, jolloin pallo on helpompi saada menemään mailan alta.

Ketteryyskisa

Parikisailu. Toinen pari on lattialla konttausasennossa ja toinen hyppää hänen jalkojensa yli pitäen parin lantion kohdalta kiinni. Hypyn jälkeen ryömitään parin vatsan alta mahdollisimman nopeasti ja hypätä taas uudestaan parin jalkojen yli jne. Vaihetaan osia. Voidaan ottaa aikaa ja laskea kuka ehtii alittaa parinsa useammin.

Yksilön lajitaitoja ilman jonoja (15 min)

Kuljetuskuhina

Lapset ovat ringissä käytettävässä liikuntatilassa. Jokaisen pelaajan takana on merkkikartio tms. Joka toinen lapsi astuu ringin sisälle ja ottaa pallon. Pallolliset kuljettavat palloa ringin sisällä, väistellen samalla toisiaan. Edistyneemmät voivat liikkua juosten, aloittelijat kävellen. Pallolliset pelaajat ringin sisällä ottavat katsekontaktin (tai huutavat nimeltä pelaajaa) ringissä paikallaan olevaan pelaajaan ja syöttävät pallon hänelle ja saavat pelaajalta syötön takaisin. Vaihetaan osia eli keskellä olevat pelaajat menevät ringin reunoille ja siellä olleet pelaajat tulevat pallon kanssa keskelle.

Riplaus pallon kanssa

Kaikki pelaajat menevät rinkiin merkkikartioiden taakse. Jokaisella pelaajalla on pallo. Pelaaja on paikoillaan mutta kierrättää palloa mailalla kartion ympäri myötä- ja vastapäivään. Seuraavaksi pelaaja pitää pallon hallussa ja liikkuu itse merkkikartion ympäri pitäen rintamasuunnan koko ajan ringin sisälle.

Pujottelu

Pelaajat kuljettavat palloa myötäpäivään ringissä. Edistyneemmät liikkuvat ulkokehällä juosten ja aloittelijat rauhallisemmin ringin sisäpuolella. Vaihetaan välillä suuntaa. Lopuksi kaikki pelaajat pujottelevat kahdella kädellä kuljettaen jonossa merkkikartioita myötä- ja vastapäivään. Joku kohta ringistä voidaan merkitä kahdella kartiolla ja tällöin siinä kohdassa kierretään 360°. Poistetaan joka toinen merkkikartio ja pujotellaan vauhdikkaammin yhdellä kädellä kartioita myötä- ja vastapäivään.



Kaveritreenit

Monipuolisuutta yleismotoriikkaa kehittäville harjoitteilla (15 min)

Koordinaatioaskeellukset mailatikapuilla

Asetetaan kaikkien mailat peräkkäin n. puolen metrin välein. Juostaan jonossa, päkiöillä liikkuen rata läpi seuraavilla tavoilla:

- yksi kosketus väliä kohden
- kaksi kosketusta väliä kohden
- sivuttain ristiaskelilla
- yhdellä jalalla pomppien
- tasajalkaa, niin että kolme hyppyä eteenpäin ja yksi taaksepäin
- kottikärrynä (toinen parista kädet lattiassa ja jalat vaakatasossa, pari pitää kiinni reisistä)

Keskivartalon aktivointiliikkeet (2 * 30 sekuntia/liike)

- punnerrusasento - kättely parin kanssa
- punnerrusasento - punnerrus - kättely parin kanssa
- Punnerrusasento - ympäri selän kautta – punnerrusasento

Juoksuharjoitteet ryhmänä tilan päästä päähän

- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- juostaan pitkin askelein
- juostaan niin tihein askelin kuin mahdollista (kuin ompelukone)
- sivulaukkaa, kaksi hyppyä ja puolen vaihto
- takaperin – etuperin, vihellyksestä kääntyminen
- juostaan matalalla
- "kuin kuumilla hiilillä" (kantapäät eivät osu maahan)

Pelituokio pienpeleillä (15 min)

Pelataan 3 vs. 3 tai 4 vs. 4 peliä. Jos käytävissä on kaukalo, niin pallon mennessä yli laidan ohjaaja heittää uuden pallon "tyhjään" kulmaan ja peli jatkuu uudella pallolla. Jos peli on epätasainen, voi ohjaaja heittää jokaisen maalin jälkeen arpakuutiota ja katsoa kuinka monta pistettä maalista tuli!



Osiot yksilön **lajitaidot, yleismotoriikka** ja **pelituokio** voidaan toteuttaa **pysäkkityöskentelymallilla** jolloin kenttä jaetaan kolmeen osaan, kaikkia osioita toteutetaan yhtä aikaa ja pelaajat kiertävät ryhmissä.

Lopuksi loppuverryttely (5 min)

Kierretään kenttää ympäri hölkäten. Pädystä lähdeettä hölkätään puolikenttään ja puoliviivalta aloitetaan liike, jota jatketaan päätyyn asti. Pädystä taas hölkätään puolikenttään ja siellä aloitetaan seuraava liike. Liikevaihtoehtoja hölkätessä: käsien pyörittely, jalkojen ja käsien hölskyttely, polvennosto, pakarajuoksu, laukkahyppelyt, takaperin juoksu, erilaiset hyppelyt, yms.

Lisää harjoitteita löytyy osoitteesta www.suunnittelentreeneja.fi

