

Alueleiri Vaasa 18.-20.8.2023

Pe iltapäivän oheistreenit

Tutustumis- ja ryhmäytymisleikkejä

Kaverin haastattelut pienryhmissä: nimet, lempiruoat ja eläimet

Tysta leken (nopeuskisa - joukkueet järjestäytyy toisilleen puhumatta: pituusjärjestys, kengän numero, syntymäkuukausi, toisen nimen aakkosjärjestys, treenikerta viikossa)

Moniajoharjoite

Pe allas: vu T & vauhtialueet

Allaslämpä:

Käsien pyörittelyt

Vartalon kierrot

Yläselän avaus

Sammakkokyykky kierrolla

Lonkankoukistajan venytykset seinää vasten

Nilkkojen venytykset

200 PK vu fokus perusasiat: seinästä lähtö, liukuasento & pintautuminen

200 PK vu lasketaan vetomäärä, rauhoitetaan vauhtia

50 PK vu niin pitkä ja rauhallinen veto kuin mahdollista

150 PK vu säilytä yo vetopituus myös pidemmällä matkalla

Vu T

8 x 25 drills (lasketaan vetoja, heitetään pallo taakse samalla kun ojennetaan toinen käsi eteen fokuksena: käsivedon rytmitys, keskivartalon hallinta, pään asento & hengitysliike)

4x100 VK @2.00 DPS, säilytetään vetomäärä vauhdin kiihtyessä

4x25 zoom vu, kainalot näkyviin 10-12 vetoa /25m

4x25 vu ilman zoom, 12-15 vetoa / 25m

2x100 VK @2.00

6x50vu MK (vetomäärä pysyy, vauhti kiihtyy ja säilyy) @1.00

200ez (25 tassu + 25ov)

2 x (4x25) vu NK

100ez (25tassu+25ov)

4x50 pintalähtö 10m N vu + loput ez

3x200 PK

La aamu allas: Kisaverran omainen av & pudotussarja

Allaslämpä:

Käsien pyörittelyt

Jalkojen heilautukset

Vartalon kierrot

Yläselän avaus

Sammakkokyykky kierrolla

Lonkankoukistajan venytykset seinää vasten

Nilkkojen venytykset

500vu PK (herätys! eilisen kertausta, DPS)

4x50 vu kick laudalla

Vu T Zoom & snoke: 10x50, fokus vartalon kierto & rullaus

1-2 kylkipotku

3-4 pitkä koira kyljeltä kyljelle

5-6 koira heittää palloa, lopputyöntö

7-8 1 käsi koira + 1 normi kyljeltä kyljelle

9-10 ui

2x100 vu VK

2x50 vu MK

2x25 vu NK

100ez

Pudotussarja n x 3 x 100 @2.00>

600 ez

La aamupäivän oheistreeni

Kaverin kanssa kuvaussessiot ja oikeiden tekniikoiden opettelu:

Leuanvedot kuminauhalla

Kyykyt painolla

Punnerrukset koroketta vasten

Poikittainen vatsalihas

Kulmasoutu

Videot ja palautteet lähetettiin omille valmentajille.

Palloviestit ulkona ennen lounasta

La iltapäivän oheistreeni

Pelailut ulkona 30min
Käsipallo, kodda & minifutis

Core & tukiliikkeet & syvät lihakset hallin ylätasanteella:

Sirkka

Superman lankusta

Lantionnosto

Keinu selällä

Keinu vatsalla

Kontrollivatsa

Silta

Kylkimeritähtipito

Ylöspäin katsova koira

Alaspäin katsova koira

Sammakkokyykyt

Lonkankoukistaja korkeasta polviasennosta

La ilta allas: ru T & kick

200PK (50ru+150ov)

4x50 N vu 5-15s + ez

Starttivartti (pakaran & takareiden aktivointia) + 4x startihyppy

2x25 paukusta max

Ru T

2x50 pull, selällä ru kick

2x50 pull ru kv

4x25 minimi kv määrällä, syöksy & ojenna eteen

50 selällä ru kick streamline

Hahmotellaan kuivalla jalan asentoa potkun eri vaiheissa

4x50 ru kick selällä

200ui zoom joka seinä 7m uw delf

Kickset

7x100vu kick VK @2.15

12x50 kick 6delf 6vu/su MK @1.30

100 ez

Su aamun allas: pu & su T

Allaslämpä:

Käsien pyörittelyt

Jalkojen heilautukset

Vartalon kierrot

Yläselän avaus

Sammakkokyykky kierrolla

Lonkankoukistajan venytykset seinää vasten

Nilkkojen venytykset

400 ov PK

Zoom: 8x25 delf jt. vatsa jt. selkä, kerrataan liukuasento ja delf tekniikka

1-4 niin pitkään uw kuin mahdollista + ez ui

5-8 lasketaan delffareita, kuinka pitkälle pääset 5 isolla delffarilla?

Pu T zoom (fokus vartalo)

4x25 vartalon liike, ylialuintia kädet kyljissä

4x25 yhden käden pu

4x25 pu ui

Su T (fokus vartalo & ote)

4x25 su kylkipotkut

4x25 su kylkipotkut + 3 kv / 25m

4x25 su popov

2 x 50 su ui, laske vedot

2x200 vu PK DPS

3x50 vu VK, pidä vetomäärä

100 su ez ui

Viestipaja 25min, let's play!

Pelastusuinti 25m

Pallonkuljetus 25m

Rengasviestit ylhäältä

Käännösviestit

Rataköysiviestit

Su aamupäivän oheistreenit

Pallopelit 30min

”Lagkodda”

Polvihippa

Lällypallo

Eläinviestit joukkueissa 30min:

rapu, karhu, tipu, pupu, hylje, mato, gorilla, kärrynpyörät, juoksuspurtit, kuperkeikat eteen ja taakse, siltakävely yms.