

# Eteläisen alueen koulutus

## Kouvolassa 9.11.2019



# La 9.11.

- Klo 12-12.45 aloitus
- Klo 13-14.30 harjoitus Haalilla
- Ruokailut omaan tahtiin
  - Veturin Sinuhe
  - Keskustan Neville
- Klo 16.30 – 19.00 harjoitus Hyypiällä



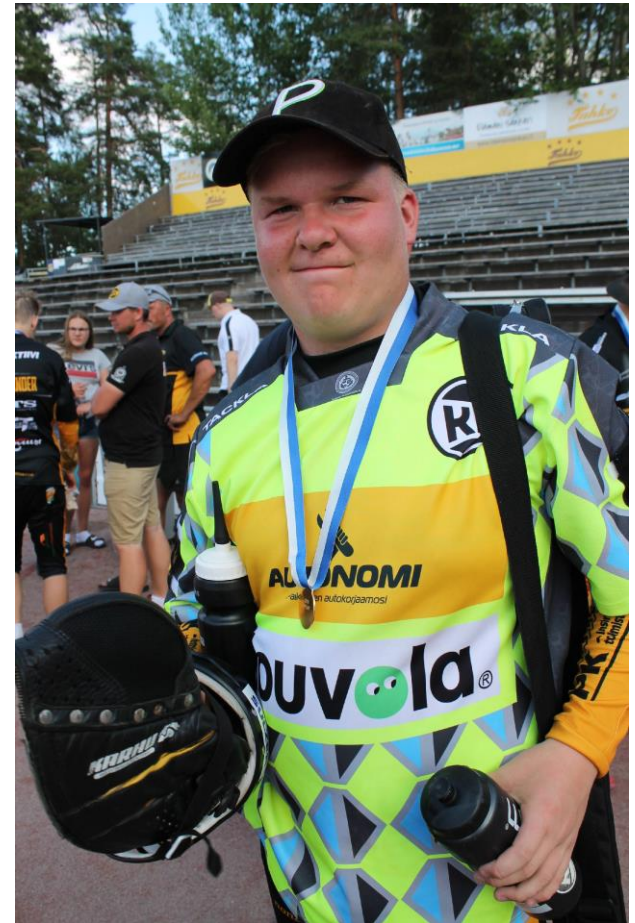
# Tavoitteena hyvä päivä!

- Uusia harjoitteita
- Uusia ideoita pesiksestä
- Tiukkoja tilanteita
- Hymyä ja oppimisen iloa!

Huom!

Emme selitä, emme luovuta, emme kiroile!

Kysymme, kun tarvetta!



# Mitä tiedämme/luulemme harjoittelusta

- Voimaominaisuudet vaativat 3-5v. harjoittelua
- 10 000 – 20 000 toistoa taidon oppimiseen
- Saman toistaminen ei kehitä → on tehtävä uutta
- Huipuksi 3h harjoittelua päivässä → 10 000h  
ekspertin raja → harjoiteltava ja liikuttava paljon  
omalla ajalla
- **Kehitys EI tapahdu harjoittelun aikana**



# Kehittyminen ei tapahdu kentällä

Harjoittelu/rasitus rikkoo elimistön toimintakykyä ja se palautuu/kehittyy levon aikana, **JOS**

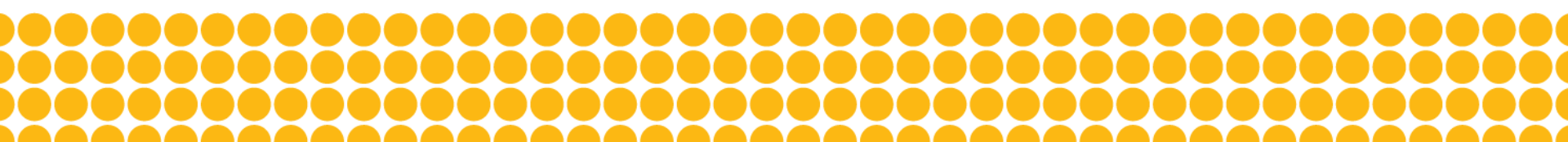
*Syö terveellistä ruokaa 5-8 x vuorokaudessa*

*Nukkuu 8-10h säännölliseen aikaan*



# *Ei voi oikaista → siksi perusasiat kuntoon*

- Lajiharjoittelussa pääpaino perustoistoissa
  - Ulkopelissä kiinniotto- heitto – yhdistelmät, eri pelipaikkojen heitot
  - Sisäpelissä kaari, eteneminen, lyönnin sivusuunta ja lyönti ilmaan
  - Taktiikka: up:n perusteet ja henk.koht.liike, sp:n lyöntiratkaisut, eteneminen
  - Henkinen: kilpaile ja voita!
- Tukiharjoittelussa pääpaino pohjien tekemisessä tuleville vuosille
  - Opitaan harjoittelemaan
  - Verryttelyt kehittävinä
  - Voimatekniikat – osa jo voimailee
  - Loikkatekniikat
  - Kuntopallotekniikat
  - kuntopiirit
- → **16v. aerobia ja peruslajitaidot kunnossa?**



# 1. harjoitus

1. Näpykierto → erilaisia taitolyöntejä kiertokisana
2. Jumppa ohjatusti
3. 1-pesälähtö → nopean väärän pois ottaminen
4. 3-pesälähtö → kuinka voitan oman erän!!!
5. Loppuverryttely



# 2. harjoitus

1. Pukukopissa harjoitus läpi
2. Verryttelyt ja jumpat
3. Kopittelu ja lyönnit verkkoon
4. Pelataan 1-til. peliä
  - Piste onnistuneesta vaihdosta, läpäristä 2
  - Lyöjällä 2 lyöntiä käytössä
  - Vikalla lyönnillä takapalo poistaa pisteen
  - Vapaalle lyönnille oma alue ja reagointi
  - Laittoman jälkeen rauhoitus

LOPUKSI PELATAAN!





# Kysymyksiä liittyen

a. Harjoitukseen

b. Käytännön järjestelyihin?

