

*Puolustuspelaamisen  
opettaminen alakouluikäisille*

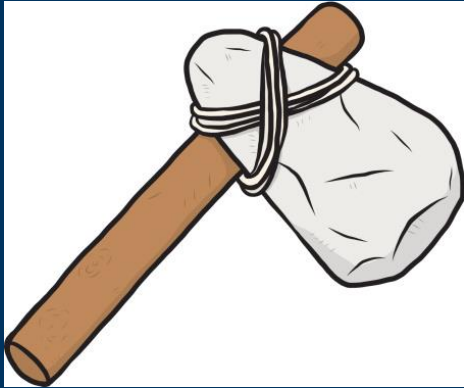
# Tulokulmana fysiikkaharjoittelu

---



# Parempia työkaluja

---



# Mahdollisuuksia moottoritielle



# Pena Ranta

- Äänekoskelainen luokanopettaja, KM
- Vaimo ja kaksi lasta, asuinpaikka Tampere
- Koripallovalmentajana 2019-
- Huima – YMCA Tampere – Koripalloliitto / Kisakallio
- Työnkuva:
  - Valmennus: YKL, MU16
  - Valmentajakoulutus: JVV, LVV, 1.taso
  - Lasten urheilun kehittämistyö



# Laadukasta puolustusvalmennusta lapsille

---

Tällä hetkellä:  
OSAAMISTA

# Urheilullisuutta

Isossa kuvassa:  
EDELTYKSIÄ

# Rakenna toimivia työkalupakkeja

PERUS-  
LIIKUNTA-  
TAIDOT

Varmista ja vahvista

LAJI-  
OSAAMINEN

Vahvat perustat

URHEILIJAN  
OMINAI-  
SUUDET

Hermosto, Harjoitettavuus

OIKEAT  
LIKE-  
MALLIT

Monipuolinen liikepankki

URHEILIJAN  
OMINAI-  
SUUDET

OIKEAT  
LIIKE-  
MALLIT

PERUS-  
LIIKUNTA-  
TAIDOT

LAJI-  
OSAAMINEN



**Ei lokerointia - palat eivät ole irrallisia toisistaan.  
Fysiikkaharjoittelu on koripalloharjoittelua!**

# Toimivia työkalupakkeja

- Harjoitellaan lasten urheilun ehdoilla

## IKÄKAUDEN KESKEISIMPIÄ ASIOITA:

- Nopeaa liikkumista ja pysähdyksiä
- Reagointia ja suunnanmuutoksia
- Hyppyjä ja alastuloja
- Tasapainoa ja rytmiä



# Parempia työkalupakkeja

- **PUOLUSTUSPELAAMISEN EDELLYTTÄMÄÄ VOIMAA**
  - Core
  - Matalat voimantuottokulmat
  - Lihaskestävyys – pidot matalissa kulmissa
- **TARVITTAVIA LIIKETAITOJA**
  - Asentoja ja liikkeellelähtöjä
  - Sivuttaisliikettä ja suunnanmuutoksia
  - Nopeita lattiakosketuksia



# Demo

1. Matalan intensiteetin hyppelyt – valmiuksia ja voimantuottoa
2. Liiketaitojen progressio yleisestä lajinomaiseen
3. Voimaharjoittelun kehittäely yleisestä lajinomaiseen



# Puolustuspelaamisen valmentaminen alakouluikäisille

---

- ★ Joka harjoituksessa fysiikkaharjoittelua!
- ★ Elä hetkessä, näe kulman taakse.
- ★ Kehitä ominaisuuksia. Kasvata urheilijoita!
- ★ Oppiva, kasvava ja kehittyvä lapsi keskiössä.