

YLEISTÄ FLAGITREENEISTÄ

Harjoituskortit ovat tarkoitettu avuksi flagitreeneiden suunnitteluun. Kaikki treenit sisältävät kolme osiota:

1. ALKUTOIMET & LÄMMITTELY

Tunnin aluksi mahdollinen nimenhuuto ja käydään lyhyesti läpi mitä tunti pitää sisällään

ALKULÄMMITTELY

Tavoitteet:

- nostaa sykettä ja vilkastuttaa verenkiertoa
- valmistaa keho (hermosto, lihakset, nivelet) tulevaan suoritukseen

Pääperiaatteet:

- 10-15 minuuttia
- teholtaan nousujohteista: aluksi liikutaan matalilla sykealueilla, myöhemmin tehokkaammin
- terävämät liikkeet vasta kun keho lämmennyt

Esimerkkejä:

- 1) Hölkkä tai viitepelit matalalla sykkeellä
- 2) Lyhyet staattiset venytykset alaraajojen lihaksille (etureidet, takareidet, pakara, lonkan koukistaja, pohkeet)
- 3) Spurtit, hyppy tms. terävät suoritukset alkulämmittelyn loppuun

2. OPETETTAVA ASIA

- Suunnittele opetettava asia ryhmälle sopivaksi, huomioi turvallisuus
- Kerro lyhyesti suoritettavan asian pääperiaatteet
- Tarkkaile toimintaa, anna palautetta – myös positiivista! 1-2 korjattavaa asiaa kerrallaan
- Organisoï toiminta niin, että tekemistä on paljon – välttä ”seisoskelua”, mieti etukäteen miten siirrytään harjoitteesta toiseen (mm. missä kartiot ja pallot, onko pariharjoite, jono)
- Reagoi: liian vaikeaa/helppoa, liian raskasta/kevyttä

3. VIITEPELI

Tunnin loppuksi pelataan viitepeliä, joka liittyy aikaisemmin opittuihin asioihin. Korostetaan hyviä suorituksia, ei välttämättä pisteidenlaskua!

TUNNIN LOPETUS

Matalatehoinen loppuverryttely esim. kevyt hölkkä yhdistettynä pallotteluun tms. Tavoitteena palautuminen harjoituksesta. Loppuverryttelyyn voi yhdistää myös lyhyet venytykset, joiden aikana kerrataan harjoituksissa opittujen asioiden pääperiaatteita. Muistetaan myös kysellä osallistujien tunnelmia – mikä oli vaikeaa, mitä harjoitellaan lisää, mitä opittiin ja miltä yleisesti tuntui.

HARJOITUSKORTTIEN SISÄLTÖ:

1. Pallon käsittely
2. Heitto yläkautta
3. Kiinniotto liikkeestä
4. Shotgun + lisää kuvioita
5. Juoksupelaaminen & lipunryöstö
6. Miespuolustus
7. Muodostelmat ja peruskuvioiden yhdistäminen peliksi
8. Heittopuolustuksen syventäminen
9. Treenipeli / turnaus ?
10. Juoksupelien tekniikoita (pitch & toss), play action
11. QB-tekniikat (drop, roll) + lyhyt aloitussyöttö
12. Heittohyökkäyksen syventäminen
13. Aluepuolustus + blitz
14. Hyökkäys
15. Puolustus
16. Turnaus?