

Passi, Taso I

Lajitaito

- 1) Ilmapallon pomputtelu
- 2) Rystysyöttö
- 3) Verkkodrop
- 4) Verkkotappo
- 5) Ylälyönti
- 6) Rystynosto

Yleistaito

- Laukka-askel
- Hyyt eteenpäin
- Askel mailakäden jalalla (askelkyykky)
- Juoksu + askel mailakäden jalalla (askelkyykky)
- Pallonheitto
- Ristiaskel

Johdanto:

Minisulkiksen taitopassin tavoitteena on tarjota käytännönläheisiä ja innostavia harjoitteita, joilla seurojen minisulkisryhmien lapset kehittyvät sulkapallossa ja motorisissa taidoissa. Passin harjoitteet on tarkoitettu yhden kauden ajaksi aloitteleville minisulkispelureille. Tärkeintä on tarjota lapsille hauskoja harjoitteita, jotka huomaamattaan vievät heidän sulkapallotaitoja eteenpäin.

Mailaotteet:

Kaikissa otteissa rento ote mailasta, ei puristusta.

- 1) Yleisote: Ota mailan kehuksesta kiinni ja sano päivää mailalle. Peukalo toisella puolella kahvaa ja etusormi toisella puolen.
- 2) Peukalo-ote: Aseta maila lattialle. Laita peukalo gripin päälle ja nosta maila ylös.
- 3) Rystyote: Muuten sama kuin yleisote, mutta peukalo viedään gripin sivulle/kulmalle. englanniksi otteesta käytetään nimitystä corner grip.
- 4) Pannariote: Käännä mailaa yleisotteesta noin 90 astetta siten, että jänteet osoittavat maata kohti. Kutsutaan paistinpannuotteeksi, koska samalla tavalla otat paistinpannun käteesi.

Ohjeet hyväksytyihin suorituksiin

Ilmapallon pomputtelu:

- 1) Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. "ULJAS KOTKA"
- 2) Ota peukalo-ote mailasta.
- 3) Suoritus: onnistuu pomputtelemaan 20 kertaa peräkkäin peukalo-otteella ilmapalloa ilman, että pallo putoaa maahan välissä.
- 4) Sitten laitetaan ilmapallo maahan ja vaihdetaan mailaote peukalo-otteesta yleisotteeseen.
- 5) Ota yleisote mailasta. Muista "ULJAS KOTKA" käsien asento.
- 6) Suoritus: onnistuu pomputtelemaan 20 kertaa peräkkäin yleisotteella ilmapalloa ilman, että pallo putoaa maahan välissä.
- 7) Molempia suorituksia saa kokeilla viisi kertaa. Yksi onnistunut suoritus peukalo-otteella ja yleisotteella riittää hyväksytyyn suoritukseen.

Laukka-askel:

- 1) Asetu sivuttain sulkapallokentän sivurajalle, niin että rintamasuunta on verkkoa kohti.
- 2) Ohjeistus pelaajalle: jalkaterät ja katse verkkoa kohti, polvet hieman koukussa, kantapäät hieman irti maasta (paino päkiöillä).
- 3) Laukataan sivuttain niin, että jalat kohtaavat laukka-askeleen aikana.

- 4) Suoritus: Laukataan kaksi sulkapallokentän mittaa oikea kylki etenemissuuntaan, jonka jälkeen laukataan takaisin lähtöpisteeseen kaksi sulkapallokentän mittaa vasen kylki etenemissuuntaan.
- 5) Suoritusta saa kokeilla viisi kertaa. Yksi onnistunut suoritus riittää hyväksytyyn suoritukseen.

Rystysyöttö:

- 1) Valmentaja määrittelee lasten taitotason mukaan sopivan kokoisen maalialueen. Tämän voi rakentaa tötsistä tai teipillä.
- 2) Asetu syöttöruutuun mailakäden jalka lähempänä verkkoa kuin ei-mailakäden jalka.
- 3) Ota peukalo-ote mailasta ja käännä peukalo kohti napaa maila vaakatasossa.
- 4) Anna pelaajalle sulka käteen.
- 5) Ota kiinni yhden sulan kärjestä (peukalolla ja etusormella) ja vie sulkapallo mailan etupuolelle.
- 6) Suoritus: Yritä syöttää peukalo-otteella maalialueen sisälle. 10 syöttöä. Hyväksytyt suoritus 3/10 palloa osuu maalialueelle.

Hyyt eteenpäin: (hyppyrata)

Rakenna rata välineistä tai teipistä. Valmentaja määrittelee pelaajille sopivan etäisyyden hyppyjen välille. Hyyt suoritetaan peräkkäin merkatun alueen päälle/alueen sisään hypäten, esimerkiksi koordinaatiorenkait tai teipinpalat.

Hyväksytyt suoritus: Liikesarja läpi kerran jatkuvana suorituksena ilman ylimääräisiä askeleita ja kaatumisia.

- 1) Kahdelta jalalta kahdelle jalalle, toista 4 kertaa.
- 2) Kahdelta jalalta – oikealle jalalle – kahdelle jalalle – oikealle jalalle. Toista 4 kertaa.
- 3) Kahdelta jalalta – vasemmalle jalalle – kahdelle jalalle – vasemmalle jalalle. Toista 4 kertaa.
- 4) Oikealta jalalta – vasemmalle jalalle – oikealle jalalle. Toista 4 kertaa. Saman liikesarjan voi tehdä myös aloittaen vasemmalla jalalla.

Verkkodrop:

Valmisteluohjeet:

- 1) Teippaa maalialue (puolikkaan kentän etukentän puolikas: kapea sivuraja, lyhyt syöttöraja, verkko & keskiviiva ja tämä vielä puoliksi).

Ohjeistus pelaajalle:

- 1) Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. ”ULJAS KOTKA”
- 2) Ota oikea ote mailasta.
 - Suoritus 1/2 peukalo-otteella
 - Suoritus 2/2 yleisotteella
- 3) Seiso etukentällä.
- 4) Suoritus: Valmentaja heittää 10 palloa alakautta lähelle verkkoa. Hyväksytyt suoritus 3/10 palloa osuu maalialueelle peukalo-otteella ja 3/10 palloa osuu maalialueelle yleisotteella. Kotka-asento tulee pitää suorituksen aikana. Molempien otteiden suorituksia saa yrittää 3x10.

Askel mailakäden jalalla (askelkyykky)

Valmisteluohje: teippaa kämmenetunurkkaan merkkiviiva, joka täytyy ylittää pelikeskuksesta nurkkaan päin liikkeessa.

Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. ”ULJAS KOTKA”

- 1) Takajalka työntää sisäsyryltä, etummainen jalka ottaa pitkän askeleen merkin yli (esim. tötsä, teippi) jalkaterä ja polvi nurkkaa kohti.
- 2) Etummainen jalka kantapää edellä lattiaan polvi joutaen noin 90 asteen kulmaan. Pyritään siihen, että polvi ei saa mennä varpaiden yli joutaessa. Suorituksen jälkeen ponnistetaan pois kulmasta etummaisella

jalalla.

3) Hyväksytty suoritus: 3/10 onnistumista.

Verkkotappo:

- 1) Valmentaja määrittelee maalialueen lasten taitotason mukaan.
- 2) Ota peukalo-ote mailasta.
- 3) Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. "ULJAS KOTKA"
- 4) Tee lyhyt lyöntiliike mailalla (napautus) ja palauta maila takaisin ylös.
- 5) Sulan tulisi "kuolla" lähelle etusyöttörajaa.
- 6) Valmentaja heittää palloa alakautta verkkonauhan yläpuolelle.
- 7) Helpotettu suoritus: voidaan tehdä myös ilmapallolla.
- 8) Toista sama harjoite pannariotteella kämmenpuolelta.

Juoksu + askel mailakäden jalalla (askelkykykky):

Juokseminen tapahtuu siten, että taaempi jalka menee aina toisen jalan eteen askeltaessa.

- 1) Pelaaja asettuu kentän takaviivan taakse maila kädessä. Voi ottaa valmiiksi peukalo-otteen/yleisotteen riippuen kumpaa tehtävää suoritetaan.
- 2) Pelaaja juoksee verkolle ja ottaa viimeisen askeleen mailakäden jalalla samalla koskettaen mailalla verkkonauhaa.
- 3) Hyväksytty suoritus: 2/5 peukalo-otteella ja 2/5 pannariotteella.

Ylälyönti:

- 1) Ota yleisote mailasta.
- 2) Nosta kädet ylös kuin virittäisit jousipyssyä. (Mielikuva Usain Bolt)
- 3) Nilkka-polvi-lantio kiertyy ensiksi ja lopuksi ylävartalo. Kyynärvarren kierto, kyynärpää ohjaa liikettä ja lopuksi ranne kiertyy. Maila suhteellisen rennosti sormien varassa.
- 4) Suoritus: valmentaja pitää pallo-onkea, josta roikkuu sulkapallo narun varassa pelaajan pään yläpuolella. Pelaaja lyö palloa yhtäjaksoisella liikkeellä 5 kertaa peräkkäin.
- 5) Onnistunut suoritus: pelaaja osuu palloon keskelle jänteitä pysäyttämättä mailan liikettä. Pelaaja pystyy pitämään koko ajan oikean otteen mailasta.

Pallonheitto:

- 1) Tässä harjoituksessa voi hyvin käyttää tennispalloja tai hernepusseja. Harjoitus onnistuu myös sulkapallolla heittäen.
- 2) Asetu vasen kylki kohti verkkoa (oikeakätiset.) Nosta kädet ylös kuin virittäisit jousipyssyä.
- 3) Ota pallosta rennosti kiinni. (Mikäli käytössä on sulkapallo, niin ohjeista ottamaan nupista kiinni)
- 4) Heilauta kättä voimakkaasti eteenpäin samalla kiertäen nilkkaa, polvea ja lantiota sekä lopuksi ylävartaloa.
- 5) Suoritus: pelaaja heittää 10 kertaa palloa 3-5m etäisyydellä sijaitsevaan maaliin. Maali voi sijaita lattiatasolla tai seinällä. Hyväksytty suoritus 5/10 osumaa maalialueelle. (maalialueen koko 1,5mx1,5m)

Rystynosto:

- 1) Avaa kädet sivuille, niin että maila on verkkoa kohti. "ULJAS KOTKA"
- 2) Ota rystyote mailasta.
- 3) Ota yksi askel kohti verkkoa astuen ei- pelikäden puoleisen jalan ylitse. Lyö palloa swingaavalla, yhtäjaksoisella (voimakkaasti alhaalta ylös) liikkeellä.
- 4) Yritä nostaa rystyotteella valmentajan ylitse pallo. 10 syöttöä. Hyväksytty suoritus 3/10 palloa menee valmentajan ylitse.

Ristiaskel:

- 1) Asetu sivuttain sulkapallokentän sivurajalle, niin että rintamasuunta on verkkoa kohti.
- 2) Ohjeistus pelaajalle: suuntaa katse eteen, hartiat ja olkapäät rentoina alhaalla, lantio ylhäällä ja ryhti hyvänä.
- 3) Oikea kylki menosuuntaan liikkeessä vasen jalka askeltaa vuorotellen oikean jalan etu- ja takapuolelta.
- 4) Vasen kylki menosuuntaan liikkeessä oikea jalka askeltaa vuorotellen vasemman jalan etu- ja takapuolelta.
- 5) Lähde juoksemaan ristiaskelin sivuttain siten, että vartalo kiertyy, ohjaa liikettä käsillä, kädet kiertävät vartalon kanssa vastakkaiseen suuntaan.
- 6) Suoritus: Tehdään ristiaskeljuoksua kaksi sulkapallokentän mittaa oikea kylki etenemissuuntaan, jonka jälkeen tehdään sama takaisin lähtöpisteeseen vasen kylki etenemissuuntaan.
- 7) Suoritusta saa kokeilla viisi kertaa. Yksi onnistunut suoritus riittää hyväksytyyn suoritukseen.
- 8) Onnistunut suoritus: yhtäjaksoinen liike, jalat eivät mene toistensa päälle, rintamasuunta pysyy sivuttain.